

1 personne sur 100 bégaille.

**Vous en connaissez sûrement une.
Ce dépliant est pour vous.**



QU'EST-CE QUE LE BÉGAIEMENT?

Au moins 1 % de la population adulte bégaié. Au Québec, c'est au minimum 90 000 personnes. Quand quelqu'un bégaié, ce n'est pas par manque de confiance ou nervosité. Les recherches pointent vers des origines neurologiques et génétiques. Bégayer, c'est une différence, pas un défaut.

La personne qui est en train de bégayer sait exactement ce qu'elle veut dire. C'est le cerveau qui, parfois, peine à coordonner les gestes complexes de la parole.

La parole bégayée peut se manifester par :

- des répétitions de sons ou de syllabes (« bon-bon-bonjour »)
- des prolongements (« boooonjour »)
- des blocages, où les mots semblent coincés avant de sortir (« — — — bonjour »)

Parfois, une tension visible accompagne ces moments (contracter les muscles du visage, cligner des yeux).

Le bégaiement apparaît généralement durant l'enfance, et accompagne certain-es jusqu'à l'âge adulte.

Pas deux bégaiements pareils

Le bégaiement varie d'une personne à l'autre, mais aussi chez une même personne d'un moment à l'autre. Une situation plus exigeante, comme se présenter, parler au téléphone, prendre la parole en réunion, peut intensifier le bégaiement. Parfois, il n'y a tout simplement aucune raison apparente : une personne qui bégaié va bégayer, tout simplement.

MYTHES ET RÉALITÉ

Ces idées reçues semblent anodines, mais savoir qu'on pourrait être jugé-e ou mal compris-e, ça épuise. Et ça pousse à se taire.

MYTHE 1

- ✗ **MYTHE** : Les personnes qui bégaié sont moins compétentes.
- ✓ **RÉALITÉ** : Le bégaiement ne dit rien sur l'intelligence ou les compétences d'une personne. La parole est seulement différente.

MYTHE 2

- ✗ **MYTHE** : Il suffit de faire un effort pour arrêter de bégayer.
- ✓ **RÉALITÉ** : Le bégaiement n'est pas une question de volonté. Dire à quelqu'un de « prendre son temps » ou de « se contrôler » peut au contraire augmenter la pression et nuire à son expérience de communication.

MYTHE 3

- ✗ **MYTHE** : Ça se règle avec de la thérapie.
- ✓ **RÉALITÉ** : L'objectif de l'orthophonie n'est pas d'éliminer le bégaiement, mais d'aider la personne à être plus à l'aise avec sa parole (dans une société qui ne l'est pas toujours!).

MYTHE 4

- ✗ **MYTHE** : Les personnes qui bégaiement ne peuvent pas parler en public.
- ✓ **RÉALITÉ** : De nombreuses personnes qui bégaiement excellent dans la prise de parole. L'efficacité d'un discours repose sur l'authenticité et la clarté des idées, pas sur la fluidité.

LE BÉGALEMENT AU QUOTIDIEN

Ces idées reçues semblent anodines, mais savoir qu'on pourrait être jugé-e ou mal compris-e, ça épuise. Et ça pousse à se taire.

Parmi les situations souvent rapportées :

- Se présenter à quelqu'un : une situation rapide et normée qui laisse peu de place à la différence

- Parler au téléphone : sans indices visuels, la communication peut être plus exigeante
- Commander au café ou au restaurant : surtout si l'employé-e montre des signes d'empressement ou tente de « deviner » la commande
- Prendre la parole en réunion ou en groupe : particulièrement dans un contexte où on se coupe la parole

Le saviez-vous? Certaines personnes dissimulent leur bégaiement au point où on ne l'entend plus : c'est ce qu'on appelle le **bégaiement masqué**. Par peur d'être jugées, elles évitent certains mots, prennent moins de place qu'elles le souhaiteraient, ou laissent passer des occasions de s'exprimer. Mais le bégaiement est toujours là.



COMMENT INTERAGIR ET INCLURE

Quelques gestes ou actions peuvent faire toute la différence.

✓ Ce qui aide

- Garder un contact visuel naturel pour vous; le bégaiement ne devrait pas changer la façon dont on regarde quelqu'un
- Laisser la personne terminer ses phrases
- Écouter ce que la personne dit, pas comment elle le dit
- Si le contexte s'y prête, demander à la personne ce qu'elle aime que les gens fassent (ou non!) quand elle bégai

✗ Ce qui n'aide pas

- Montrer de l'impatience
- Tenter de deviner les mots
- Donner des conseils non sollicités (« respire », « prends ton temps »)
- Faire des commentaires sur le bégaiement

Le saviez-vous? Certaines personnes dissimulent leur bégaiement au point où on ne l'entend plus : c'est ce qu'on appelle le bégaiement masqué.

Par peur d'être jugées, elles évitent certains mots, prennent moins de place qu'elles le souhaiteraient, ou laissent passer des occasions de s'exprimer. Mais le bégaiement est toujours là.

RESSOURCES ET ALLER PLUS LOIN

POUR ALLER PLUS LOIN

Le bégaiement se vit mieux quand on est bien entouré-e, et bien compris-e.

L'ABC, c'est :

- Des groupes de soutien et une communauté bienveillante
- Des formations pour les organisations qui veulent être plus inclusives
- Des ressources pour explorer le bégaiement en profondeur (vidéos, e-book)
- Des méditations et un balado, Je je je suis un podcast
- Et bien plus sur abcbegalement.com



Accéder à nos ressources

<https://abcbegalement.com/>