

PROGRAMME DE JUMELAGE :

# GUIDE pour les bénévoles

## ÊTRE BÉNÉVOLE AU PROGRAMME DE JUMELAGE

**Tout d'abord, merci de votre intérêt à participer au programme de jumelage en tant que bénévole. Votre aide est précieuse.**

En tant que bénévole, votre rôle est de servir de public à la personne qui bégaie souhaitant mettre en pratique des objectifs dans un environnement représentatif des interactions de la vie quotidienne. Il peut s'agir de :

### Pratiquer des techniques orthophoniques

Cette option s'adresse notamment aux personnes ayant été suivies en orthophonie et étant en phase de maintien ou de mise en pratique des techniques dans un environnement plus naturel. Notez que, bien que cela puisse paraître facile, il est exigeant cognitivement d'utiliser une technique orthophonique plutôt que la parole naturelle.

Votre rôle en tant que bénévole consiste à simplement être un·e interlocuteur·ice<sup>1</sup> pour la personne qui bégaie. Il est important de discuter avec la personne avec qui vous êtes jumelée de ce que vous pouvez faire pour répondre à cet objectif : souhaite-t-elle vous expliquer la technique en question afin que vous lui rappeliez de la mettre en pratique lorsqu'elle oublie de l'utiliser ? Préfère-t-elle au contraire autonomiser sa pratique sans rappel ? A-t-elle besoin que vous fassiez quelque chose en particulier ?

1. L'écriture inclusive sera utilisée dans ce guide afin de respecter la pluralité des genres. Les points médians (·) seront employés, de même que certains néologismes inclusifs tels que « iel » (plutôt que « elle » ou « il ») ou « ellui » (plutôt que « elle » ou « lui »).

## Répéter une présentation

Dans le cadre de cet objectif, votre rôle en tant que bénévole est simplement de servir de public à l'adulte qui bégaié.

Prenez le temps de discuter avec votre participant·e de ses objectifs pour cette présentation : par exemple, souhaite-t-iel travailler sur le stress et rester calme ? Transmettre sa passion pour le sujet ?

Nous vous invitons aussi à lire avec attention la section « Bégaiement et fluidité » du présent guide.

## Faire des simulations d'entrevue (ou d'autres situations communicationnelles)

Les simulations d'entrevue et d'autres situations communicationnelles sont une occasion, pour les personnes qui bégaient, de se préparer à ce genre d'interactions.

Avec votre participant·e, il peut être intéressant d'aborder les aspects suivants :

- + Durant une entrevue, souhaiteriez-vous annoncer votre bégaiement ? Si oui, comment ?
- + En tant que bénévole, vous pouvez aussi jouer le rôle de l'intervieweur·euse. Profitez-en pour tester ensemble différents scénarios. Par exemple, l'intervieweur·euse peut réagir positivement à l'annonce de votre bégaiement, ou encore moins bien réagir (par exemple en posant des questions sous-entendant des préjugés). Comment la personne qui bégaié aimerait-elle répondre alors ?
- + Simulation de se présenter : pour les personnes qui bégaient, dire son propre nom peut poser des difficultés. En effet, le caractère rapide de cette interaction et l'attente des gens face à celle-ci laisse peu de marge de manœuvre : on ressort du lot. Votre participant·e souhaite peut-être discuter de cela et explorer la gestion de cette interaction.

## INSCRIPTION AU PROGRAMME DE JUMELAGE

L'inscription au programme de jumelage se fait via un formulaire accessible au <https://www.abcbegaielement.com/jumelage/>

En remplissant le formulaire, vous indiquez vos objectifs, disponibilités ainsi que la fréquence souhaitée des rencontres, ce qui permet de vous

mettre en contact avec une personne dont les objectifs et les disponibilités sont similaires aux vôtres. Il est possible que le jumelage prenne plusieurs semaines, selon le nombre d'inscriptions au programme.

## Choisir un lieu et un moment pour les rencontres

Les rencontres peuvent être régulières ou ponctuelles, selon l'entente entre les deux personnes jumelées. Par exemple, répéter une présentation ou simuler une entrevue peut nécessiter seulement une rencontre ponctuelle. Si les participant·e-s souhaitent échanger ensemble sur une base régulière, iels peuvent dans ce cas prévoir plusieurs rencontres.

**Notez que l'ABC ne joue aucun rôle dans l'organisation des rencontres entre les participant·e-s et/ou bénévoles, qui sont responsables de gérer cela elleux-mêmes.**

Afin de favoriser le caractère régulier du jumelage, nous vous recommandons :

- + dès le premier contact, de prévoir un jour, une heure et une durée (p. ex. une heure) pour les rencontres (selon la fréquence inscrite lors de l'inscription) et de s'y tenir. Vous pouvez également définir le nombre de rencontres souhaitées;
- + après chaque rencontre, de fixer ou de rappeler le moment de la prochaine rencontre.

Une fois le jumelage effectué, les deux personnes peuvent décider du moment et du mode de communication qui leur convient : téléphone, visioconférence ou encore en personne. Pour les rencontres en visioconférence, il existe plusieurs plateformes, notamment : Zoom, Skype, Facebook, Jitsi Meet, FaceTime, Google Hangouts, Jami.net, etc.

## BÉGAIEMENT ET FLUIDITÉ

La raison d'être du programme de jumelage est de parler du bégaiement dans un espace de confiance dépourvu de tout jugement. Les bénévoles comme les participant·e-s ne peuvent en aucun cas juger de la fluidité d'un·e pair·e, ou l'encourager à essayer de parler de manière plus fluide. Seul·e un·e orthophoniste peut évaluer la fluidité d'une personne qui bégaié et lui montrer des techniques orthophoniques. Par contre, si l'objectif d'un·e participant·e est d'augmenter sa fluidité, vous

pouvez bien sûr discuter de cela ensemble. **Gardez cependant toujours en tête que la parole bégayée est tout aussi valide que la parole fluide.**

Par ailleurs, on observe souvent une tendance à juger de la réussite ou non d'une interaction selon le niveau de bégaiement. Par contre, ce faisant, on ne se concentre que sur une variable de l'interaction. En effet, dans la communication, beaucoup d'autres aspects que la fluidité entrent en jeu : est-ce que j'ai eu du plaisir à communiquer ? Ai-je dit tout ce que j'avais à dire ? Ai-je transmis ma passion pour le sujet ? Suis-je resté-e aussi calme et détendu-e que je le souhaitais ?

On pense aussi parfois que la présence de bégaiement traduit un stress, mais c'est faux. Bien que le niveau de bégaiement puisse être influencé par le stress, même si la personne qui bégaye est calme et détendue, elle continuera de bégayer.

## QU'EST-CE QUE LE BÉGAIEMENT ?

Le bégaiement, qui touche environ 1 % des adultes, est un trouble de la parole caractérisé par des répétitions involontaires de syllabes ou de mots, des prolongements de sons ou encore des blocages. Il peut aussi être accompagné de comportements secondaires, tels que fermer les yeux ou contracter les muscles faciaux. Le bégaiement touche l'aspect moteur de la parole : la personne sait ce qu'elle souhaite dire, c'est lors de la sortie des mots que les choses se compliquent. Ce trouble de la parole présente également une composante génétique. Pour en savoir plus sur le bégaiement, nous vous invitons à consulter :

- + La Foire aux questions de l'ABC
- + Le dépliant « Le bégaiement ou trouble de la fluidité » de l'OOAQ
- + Le podcast de l'ABC : « Je je je suis un podcast »

## FORMATION DES BÉNÉVOLES

La formation des bénévoles consiste en premier lieu en la consultation des ressources mentionnées à la section précédente « Qu'est-ce que le bégaiement ». Ensuite, les bénévoles doivent participer à une rencontre en vidéoconférence avec un-e employé-e de l'ABC afin de simplement faire connaissance et discuter des ressources consultées sur le bégaiement.

Finalement, les bénévoles doivent aussi assister, en tant qu'observateur-ice, à une **rencontre de soutien de l'ABC**, selon leurs disponibilités.

Par la suite, un suivi téléphonique est effectué auprès de vous et du participant pour s'assurer que tout se passe bien. Au besoin, nous recommandons des ajustements.

## Y A-T-IL DES CHOSES À FAIRE OU À NE PAS FAIRE QUAND ON PARLE AVEC UNE PERSONNE QUI BÉGAIE ?

Le meilleur conseil pour interagir avec une personne qui bégaye est probablement d'ignorer le bégaiement. Voyez la personne pour ce qu'elle est, concentrez-vous sur ce qu'elle dit. N'accordez pas d'attention au bégaiement. D'ailleurs, voici les conseils de l'auteure et journaliste Katherine Preston, aussi une personne qui bégaye, pour interagir avec une personne présentant un bégaiement :

- + Allez au-delà du bégaiement. Écoutez ce que les personnes qui bégayent disent, et non pas la façon dont elles le disent.
- + Interagissez avec elles comme vous le feriez avec n'importe qui.
- + N'hésitez pas à aller à la rencontre des personnes qui bégayent. Ne fronchez pas les sourcils ou ne détournez pas le regard.
- + Maintenez le contact visuel.
- + Soyez patient-e-s : les mots vont sortir. Ils prendront peut-être quelques secondes de plus qu'il en faut pour une personne qui ne bégaye pas, c'est tout. La personne qui bégaye n'a d'ailleurs pas besoin que vous disiez les mots à sa place.

### Faire des commentaires constructifs

Qu'il soit question de s'exercer aux techniques orthophoniques, de répéter une présentation ou encore de simuler des situations communicationnelles, votre participant-e peut vous demander de la rétroaction.

Dans ce cas, gardez en tête de toujours faire des commentaires constructifs, et surtout, de ne pas juger de la fluidité de la parole (voir la section « Bégaiement et fluidité » du présent guide). Nous vous suggérons d'utiliser la méthode sandwich : un

commentaire positif, un commentaire sur un aspect à améliorer, puis un autre commentaire positif.

Autrement dit, si vous ressentez le besoin de mentionner quelque chose à améliorer, assurez-vous de commencer et de terminer votre rétroaction par des éléments positifs. De plus, prenez soin d'appuyer vos commentaires constructifs sur les points forts du participant. Par exemple : « J'aime beaucoup ton approche de X, il serait intéressant de l'accentuer en faisant... ».

## SUIVI ET RESPONSABILITÉS DES PARTICIPANT·E·S ET DES BÉNÉVOLES

Le programme de jumelage s'adresse aux adultes qui bégaiement. Notez que l'ABC n'est pas responsable des propos tenus par les participant·e·s et les bénévoles lors des rencontres.

Nous invitons les participant·e·s à nous aviser de toute situation problématique, par téléphone (Montréal : 514 273-1427, ailleurs au Québec : 1 833 310-10424) ou par courriel ([info@abcbegaiement.com](mailto:info@abcbegaiement.com)).



## L'ABC

L'ABC (Association bégaiement communication) est désignée comme une œuvre de bienfaisance au service des personnes qui bégaiement ou qui s'intéressent au bégaiement. Les objectifs premiers de l'Association fondée en 1985 sont de soutenir les personnes qui bégaiement et de démystifier le bégaiement au sein de la population en général. Pour ce faire, l'ABC organise des rencontres de soutien régulières ainsi que des activités de toutes sortes (conférences, ateliers, activités sociales, etc.). Elle offre également à ses membres des services visant à les orienter, à les aider et à les informer sur le bégaiement.

› [www.abcbegaiement.com](http://www.abcbegaiement.com)