

PROGRAMME DE JUMELAGE :

GUIDE pour les participant·e·s

LE PROGRAMME DE JUMELAGE S'ADRESSE AUX ADULTES QUI BÉGAIENT.

Il leur permet notamment de :

- + rencontrer en individuel (plutôt qu'en groupe) d'autres personnes qui bégaiant;
- + répéter une présentation orale ou encore faire des simulations communicationnelles (ex. pratiquer une entrevue) avec une personne qui bégaiant (ou non !);
- + mettre en pratique des techniques orthophoniques préalablement apprises en intervention en bégaiement.

PARTICIPANT·E OU BÉNÉVOLE ?

Dans le présent texte, « participant·e »¹ comme « bénévole » désigne des personnes inscrites au programme de jumelage.

Les « participant·e·s » sont des adultes qui bégaiant souhaitant prendre part au programme avec un objectif en tête (voir la section « Définition des objectifs » du présent guide). Quant aux bénévoles, leur rôle est de servir de public et/ou d'interlocuteur·ice pour aider la personne qui bégaiant à remplir ses objectifs. Les participant·e·s sont, par définition, des personnes qui bégaiant. Les bénévoles peuvent bégayer, ou non. En remplissant le formulaire d'inscription au programme de jumelage, les participant·e·s peuvent préciser si ils souhaitent être jumelé·e·s avec une personne qui bégaiant ou non.

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 »).

FORMATION

Chaque bénévole a reçu, en plus d'avoir fait la lecture du présent guide, une courte formation sur le bégaiement. Cette façon de faire vise à faire du programme de jumelage un espace de confiance pour les personnes qui bégaiement.

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, ils 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 eux-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.

DÉFINITION DES OBJECTIFS

Comme décrit plus haut, les participant·e·s au programme de jumelage peuvent avoir différents objectifs.

Le formulaire d'inscription vous permet de choisir parmi les options suivantes :

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. On peut par exemple s'exercer à des techniques de fluidité ou de modification du bégaiement. Toutefois, même sans suivi orthophonique, cet objectif reste pertinent dans la mesure où il offre un environnement pour explorer une ou des techniques que les participant·e·s jugent intéressantes. La ou les techniques en question doivent toutefois être connues des participant·e·s (le rôle de la personne avec qui vous êtes jumelé·e n'étant pas de vous enseigner une technique, mais de vous permettre de la pratiquer).

Rencontrer une autre personne qui bégaiement

Il peut être intéressant de rencontrer une personne qui bégaiement dans un contexte autre que les groupes de soutien. Les rencontres individuelles permettent souvent des échanges plus riches, sur une foule de sujets (voir notamment la section « Sujets liés au bégaiement ») du présent guide.

Répéter une présentation

La personne avec qui vous êtes jumelée peut vous servir de public pour répéter une présentation. Il est également possible de répéter une présentation lors de toute rencontre en groupe de soutien. Faites-en simplement la demande au préalable au info@abcbegaielement.com.

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

Pour des idées et des conseils sur ce sujet, consultez la section « Simulations d'entrevue et d'autres simulations communicationnelles » du présent guide.

Les simulations d'entrevue et d'autres situations communicationnelles sont une bonne façon de se préparer à ce genre d'interactions.

Quelques idées pour vous inspirer :

- + Durant une entrevue, souhaiteriez-vous annoncer votre bégaiement ? Si oui, comment ?
- + La personne avec qui vous êtes jumelée peut également jouer le rôle de l'intervieweur·euse. Profitez-en pour explorer 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). Qu'aimeriez-vous répondre alors ?
- + Dire son propre nom pose souvent des difficultés aux personnes qui bégaiement. Comment gérer ces situations ? L'un·e d'entre vous peut jouer le rôle d'une personne qui réagit négativement à cette interaction (p. ex. en disant : « as-tu oublié ton nom ? » ou en fronçant les sourcils). Comment aimeriez-vous agir dans ce cas ?

Autre

Si vous choisissez l'option « Autre », nous communiquerons avec vous par courriel pour avoir des précisions sur vos objectifs afin de vous jumeler avec une personne correspondant à vos besoins.

SUJETS LIÉS AU BÉGAIEMENT

Le bégaiement est un sujet riche. Voici quelques idées d'aspects à discuter lors des rencontres :

- + Annoncer son bégaiement (ou non !) : avez-vous déjà pensé à annoncer votre bégaiement ? Êtes-vous fan de cette pratique ? Si oui, comment le faites-vous ? Si non, pourquoi préférez-vous ne pas le faire ?
- + Se présenter (et dire son nom) lorsque l'on bégaiement
- + Représentation du bégaiement dans la société et dans la culture (par exemple dans les films)
- + Relations interpersonnelles

- + Relations et rencontres familiales
- + Surmonter ses peurs
- + Présentations orales
- + Entrevues professionnelles
- + Bégaiement masqué
- + Évitement dû au bégaiement
- + Gestion du stress
- + Méditation pleine conscience
- + Aborder son bégaiement avec humour
- + Anxiété sociale
- + Le bégaiement est-il un handicap ?
- + La pression que l'on s'impose à soi-même
- + Bégaiement et intimidation
- + Maintenir le contact visuel dans les moments de bégaiement

Bien évidemment, les participant·e-s peuvent aussi discuter de tout et de rien, que ce soit lié au bégaiement ou non. Le but du programme de jumelage est avant tout de rencontrer d'autres personnes qui bégaiement.

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 bégaiement 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 bégaiement 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 calme et détendu·e comme je le voulais ?

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.

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

Le programme de jumelage s'adresse aux adultes qui bégayent. Notez que l'ABC n'est pas responsable des propos tenus par les participant·e·s lors des rencontres. Cependant, un suivi par courriel est effectué auprès des participant·e·s.

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).



L'ABC

L'ABC (Association bégaiement communication) est désignée comme une œuvre de bienfaisance au service des personnes qui bégayent ou qui s'intéressent au bégaiement. Les objectifs premiers de l'Association fondée en 1985 sont de soutenir les personnes qui bégayent 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