

# mythe #1

Bégaïement = stress ou  
anxiété.

A stylized illustration of a person with a large, light-colored speech bubble coming from their mouth. The person is depicted with simple lines and a light-colored body. The background is a solid light blue color. The speech bubble contains the text 'Calme-toi, prends ton temps.'

Calme-toi,  
prends ton  
temps.

A stylized illustration of a person with a large, light-colored speech bubble coming from their mouth. The person is depicted with simple lines and a light-colored body. The background is a solid light blue color. The speech bubble contains the text 'C'est pas pour ça que je bégaie!'.

C'est pas  
pour ça que  
je bégaie!

# Réalité

**Le stress ne cause pas le bégaiement.**

Cependant, il peut avoir un impact sur ses manifestations. L'effet du stress est différent pour chaque personne qui bégaille.

Le bégaiement est une différence neurologique.

**Alors, une personne ne bégaille pas parce qu'elle est stressée.**

# mythe #2

Bégaiement = traumatisme.



Bien qu'il existe un type de  
bégaiement psychogénique  
(de cause psychologique), ce  
dernier est extrêmement rare  
et ne représente qu'une part  
très minime des cas de  
bégaiement.

# Réalité

Le bégaiement ne provient pas d'un traumatisme.

Or, c'est l'image du bégaiement que l'on présente le plus souvent dans les médias (ex: les films). Cela est très loin de la réalité. Le bégaiement développemental ne résulte pas d'un traumatisme. Il s'agit d'une différence biologique.



# mythe #3

Bégaiement = moins  
intelligent.



# Réalité

Il n'y a absolument aucun lien entre l'intelligence et le bégaiement.

De nombreuses personnes qui bégaièrent brisent ce mythe. La communauté bègue compte son lot de scientifiques, écrivain·e·s, professeur·e·s, avocat·e·s et plusieurs autres brillant·e·s professionnel·le·s.



# mythe #4

Bégaiement = à corriger ou éradiquer.





# Réalité

**Le bégaiement développemental persistant ne peut disparaître totalement.**

Les thérapies ne doivent pas être vues comme un moyen de l'éradiquer...

**...mais plutôt de développer des stratégies efficaces pour améliorer sa communication et son bien-être.**



# mythe #5

Bégaïement = mauvaise  
habitude.



# Réalité

Le bégaiement n'est pas une  
habitude.

Bien que les disfluidités chez une même  
personne puissent survenir sur les mêmes  
mots ou types de mots, le bégaiement ne  
résulte pas d'une mauvaise habitude.



# mythe #6

Bégaiement = contagieux.



# Réalité

Le bégaiement n'est pas contagieux.

Toutefois, les enfants dont un membre de la famille bégaie sont plus enclins à bégayer eux aussi.

Il s'agit de génétique, et non d'imitation.

# mythe #7

Bégaiement = mauvaises  
habitudes parentales.



# Réalité

Le bégaiement d'un enfant ne résulte pas de mauvaises habitudes parentales.

Par contre, chez certains enfants, lorsqu'ils vivent un stress dans leur environnement, cela peut augmenter leurs disfluidités.

# Mythe #8

Bégaiement = seulement les enfants.





# Réalité

Le bégaiement, c'est pour les enfants et les adultes.

Environ 5 % des enfants bégaiement. De ce nombre, près de 80 % retrouveront une parole fluide. Le 20 % restant présentera ce qu'on appelle du bégaiement développemental persistant. On estime à 1 % le nombre d'adultes qui bégaiement.

# Et si...

## On voyait le bégaiement autrement?

« La surprise du bégaiement, tant pour la personne qui écoute que pour celle qui parle, lui permet d'être...

**...l'antidote aux conversations**

**banales (...)**»



« (...) Combien de fois croisons-nous nos collègues de travail dans le couloir et échangeons-nous quelques civilités sans même ralentir notre rythme de marche? Il n'y a pas d'échange d'informations, pas d'intimité, l'interaction entière a été automatisée jusqu'à l'absurde. Ajoutez-y un peu de bégaiement et une autre situation se présente.

**L'échange oubliable est maintenant remplacé par quelque chose d'unique. Il devient nouveau, curieux et singulier. Dans la différence que constitue le bégaiement, il y a de la beauté. »**

**-Christopher Constantino**

**Ph. D, professeur et orthophoniste qui bégaie**