



Conseils pour réussir le grand oral malgré son bégaiement

Le bégaiement est un trouble de la parole qui touche plus de 600 000 personnes en France. Il est caractérisé par des répétitions, des prolongations de mots, de syllabes et de sons, des **arrêts** et des **blocages** qui donnent l'impression d'un **effort**. Il se manifeste surtout dans les situations de communication : on ne bégaié pas en général quand on parle seul ou que l'on fait du théâtre.

Ses causes sont multifactorielles. Il existe une composante héréditaire et la recherche scientifique actuelle se concentre sur une base neurologique, invoquant l'idée d'une fragilité constitutionnelle sur laquelle viennent se greffer d'autres facteurs. Le bégaiement est un trouble dans lequel les aspects moteurs et émotionnels interagissent constamment.

Le bredouillement, quant à lui, se caractérise par un débit anormalement rapide et irrégulier et un grand nombre d'accidents de parole, rendant la parole difficile à comprendre.

Si vous avez un bégaiement et/ou un bredouillement, un orthophoniste peut vous aider à être plus à l'aise dans votre expression orale. Les orthophonistes sont habilités à diagnostiquer et à traiter le bégaiement et le bredouillement, certains s'étant formés plus spécifiquement à ces troubles. N'hésitez pas à prendre contact avec un orthophoniste.

Voici des conseils qui vous seront utiles pour préparer une épreuve orale

Avant l'épreuve orale

→ Soyez confiant par rapport à ce que vous voulez dire : c'est un atout important et cela vous aidera à mieux gérer la pression. Pour cela, révisez de façon à bien maîtriser votre sujet.

« EN RÉVISANT TRÈS BIEN, MONTRE À TON EXAMINATEUR QUE TU N'AS PAS CE HANDICAP DANS LA TÊTE. LE RÉSULTAT SERA UNE BELLE RÉCOMPENSE. »

« J'AI TOUJOURS EU DE BONNES NOTES AUX ORAUX GRÂCE AUX PRÉPARATIONS INTENSES QUE JE FAISAIS. »

→ Entraînez-vous à parler à une vitesse moins rapide face à un miroir, une parole légèrement ralentie vous permettra d'être plus fluide. Ensuite, mettez-vous en situation face à une personne de confiance. Si vous le pouvez, faites-le également avec quelqu'un de moins proche. Le fait de vous exposer progressivement vous aidera.

Vous pouvez aussi vous enregistrer et vous filmer pendant environ trois minutes et écouter ou regarder l'enregistrement une à deux fois par jour. Le fait d'entendre une parole non bégayée envoie de bonnes informations au cerveau : la parole fluide est possible ! Cet exercice de « self-modeling » répété régulièrement améliore la parole et renforce la confiance en soi.

→ Parallèlement, visualisez-vous mentalement en train de réussir votre épreuve orale. Cette technique, souvent associée à l'exercice précédent, est utilisée par les sportifs de haut niveau. Le fait de vous représenter exactement ce que vous voulez accomplir et de l'imaginer à de nombreuses reprises améliorera vos performances.

→ Pour mieux gérer votre stress, vous pouvez vous concentrer sur votre respiration et particulièrement sur vos expirations. Exercez-vous à expirer avec le ventre, doucement et le plus longtemps possible. Reproduisez-le régulièrement, vous ressentirez une plus grande détente. Cet exercice est à pratiquer indépendamment des moments où vous parlez ; penser à sa respiration en même temps que l'on parle est perturbant et n'est pas recommandé.

→ N'hésitez pas à faire une demande de tiers temps supplémentaire à l'oral. [*]

[*] Pour faire une demande de tiers temps, vous devez vous rapprocher du médecin scolaire en charge de votre établissement. Vous pouvez déposer votre demande jusqu'à la date de clôture de l'inscription à votre examen. Toutefois, il est préférable de s'y prendre le plus tôt possible. Le plus souvent, les aménagements portent sur une majoration du temps imparti, mais il est aussi possible de bénéficier d'une aide technique ou humaine ou encore d'une dispense d'épreuves.

« LE TIERS TEMPS M'A SURTOUT APPORTÉ LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT DE SAVOIR QUE L'EXAMINATEUR N'ALLAIT PAS ME JUGER SUR MON EXPRESSION ORALE. SAVOIR QUE JE POURRAI PRENDRE MON TEMPS ÉTAIT ÉGALEMENT SALLITAIRE. »

« SOULAGEMENT ! CELA A PERMIS D'ANNONCER MON BÉGAIEMENT À L'EXAMINATEUR ET DE M'ENLEVER UNE GRANDE PRESSION. »

« PLUS DE TEMPS POUR PARLER ET DONC PLUS DE CONFIANCE EN MOI AVEC ÉGALEMENT LA POSSIBILITÉ DE POUVOIR DONNER MON BROUILLON. »



Quand la parole n'est pas fluide (2)

Pendant l'épreuve orale

- Avertissez l'examineur de votre trouble. Cela vous libérera et vous permettra de vous concentrer sur le contenu de vos réponses.
- Concentrez-vous sur votre sujet. Si vous commencez à penser à votre bégaiement pendant l'épreuve, dites-vous bien que ce qui importe à votre examinateur est que vous sachiez répondre et non la manière dont vous allez parler.
- Parlez plus lentement et faites des pauses dans votre discours. Cela vous permettra d'avoir une plus grande fluidité et donnera du relief à votre discours. Appuyez-vous sur d'autres formes de communication comme les gestes, les mimiques, l'intonation.
- Si le bégaiement apparaît, arrêtez-vous quelques secondes avant de reprendre, faites-en part à l'examineur.
- Soyez bien présent face à votre examinateur en restant en contact avec lui; regardez-le fréquemment.

« POUR MON BAC, L'EXAMINATEUR ÉTAIT TRÈS BIENVEILLANT, IL SE RENDAIT COMPTE QUE JE SAVAIS PLUS DE CHOSSES QUE JE NE POUVAIS EN EXPRIMER. »

« JE N'AVAIS PAS DE TIERS-TEMPS, MAIS J'AI TOUT EXPLIQUÉ À LA PROF QUI M'INTERROGEAIT ET PLUS TOUT S'EST BIEN PASSÉ. »

« EN MODIFIANT MA VITESSE DE PAROLE, CELA M'A PERMIS DE MOINS BLOQUER SUR DES MOTS, DE FAIRE MOINS D'ÉVITEMENTS. AINSI, J'AI PU EXPRIMER LES IDÉES QUE JE VOUAIS DIRE. »

« CE QUE REGARDE LE JURY C'EST LE CONTENU, MAIS IL FAUT RÉUSSIR À FINIR SON DISCOURS MALGRÉ LES BLOCAGES. JE CONSEILLERAI DE NE PAS TENTER D'ÊTRE PARFAITEMENT FLUIDE. »

Après l'épreuve orale

Sachez qu'il est démontré que toutes les professions sont accessibles aux personnes qui bégaiement, y compris celles pour lesquelles la parole a une importance primordiale telles que comédien, journaliste, enseignant ou avocat ! Ne vous limitez pas dans vos choix du fait que vous bégayez ! Si votre bégaiement devient un problème pour vous, sachez que vous pouvez à tout moment vous faire aider par un professionnel (orthophoniste).

→ Descriptif de l'association.

L'Association Parole et Bégaiement (APB), créée en 1992, est une association qui rassemble personnes qui bégaiement, parents d'enfants qui bégaiement, chercheurs et thérapeutes. Elle se donne notamment pour mission de mener des actions d'information et de prévention afin de sensibiliser les professionnels de l'éducation et de la santé ainsi que les pouvoirs publics. De nombreuses campagnes sont également menées par ses délégations départementales pour mieux faire connaître les troubles de la fluence auprès du grand public.

www.begaiement.org

