

**LE LI
VRE D'O
R DU BÉ
GAIEMENT**

AVANT-PROPOS

Enfant, j'aurais adoré tomber sur ce livre. Il m'aurait rassurée et remplie d'espoir pour vivre avec le bredouillement.

J'espère que ces lignes vous apporteront le réconfort recherché.

Je remercie tous ceux qui m'ont fait don de leurs temps, de leurs créativité et de leurs partages pour pouvoir faire naître ce projet.

Je remercie tous ceux qui m'ont soutenue et conseillée durant sa création.

Ensemble, on va plus loin.

Constance

En collaboration avec l'Association Parole Bégaiement



A la petite Constance que j'étais,
et à tous ceux qui vivent avec un trouble de l'élocution,

SOMMAIRE

Chapitre I - Bégaiement & vie quotidienne	5
Dans la peau d'un bègue de Mounah.....	5
Témoignage de Guillaume.....	6
Le bégaiement, amorce d'un cheminement vers l'harmonie de MJ.....	8
Témoignage de Constance	10
L'Homme est un animal politique de Laetitia.....	12
Ne perdez plus de temps ! de Daniel	13
Mon bégaiement, mon arme de destruction massive de Mounah.....	15
Mon Bégaiement d'Antoine	16
Chapitre II - Bégaiement & vie professionnelle	17
Témoignage de Jeanne-Marie	17
Témoignage d'Hêlê.....	19
Chapitre III – Bégaiement & arts	20
Poème de Florence.....	20
Bègue libéré de Laurent	21
2 poèmes, 2 visions de Laurent	22
Bégaiement de Thomas.....	23
Poème de Dimka.....	24
Chapitre IV – Bégaiement & éloquence	25
Le concours d'éloquence vu par Mounah	25
L'éloquence vu par Marie.....	26
Je veux montrer que les personnes bègues peuvent être d'excellents orateurs	26
Une parole différente d'un enfant bègue qui ne peut plus se contenter de peu de Malik.....	29
Faut-il atteindre ses rêves ? de Line.....	31

Chapitre I - Bégaiement & vie quotidienne

Dans la peau d'un bègue de Mounah

Le bégaiement est un handicap méconnu car moins courant que la dyslexie ou moins contraignant que d'autres tels que la dyspraxie.

Le bégaiement est un trouble de la parole qui empêche de parler avec fluidité. Ce trouble de la fluidité peut prendre plusieurs formes, les plus connues étant la répétition des mots et les blocages (plus particulièrement au niveau du larynx, que l'on nomme laryngospasmes). Cela fait que la différence du bègue devient visible dès qu'il prend la parole et c'est ce qui rend notre vie si compliquée au départ. Nous ne sommes pas capables de nous exprimer librement ou normalement et dès lors que nous parlons, nous sommes confrontés au regard des autres. Et là, les interrogations s'enchaînent dans notre esprit : « vais-je réussir à dire ma phrase ? », « Je ne connais pas ces personnes, comment vont-elles réagir à mon bégaiement ? », « je vais éviter telle sonorité pour être sûr de bien dire ma phrase ».

Tel est l'enfer du bègue, qui se recroqueville dans son cocon pour ne pas être confronté à son pire ennemi, la parole. De là, naît un cercle vicieux.

Le bégaiement a deux composantes tout aussi importantes l'une que l'autre. Il y a tout d'abord l'aspect neurologique et physiologique qui se travaille avec son orthophoniste au travers de différents exercices de lectures et de paroles. Mais il y a surtout l'aspect psychologique, beaucoup plus complexe et unique pour chaque bègue. Chaque bègue ressent son handicap d'une manière différente et la compréhension des causes de ce ressenti, notamment lors de discussions avec son orthophoniste, est essentielle à la rééducation. L'entourage (la famille et les amis) a un grand rôle à jouer en faisant prendre conscience au bègue qu'il n'est pas si grave de bégayer et qu'il faut juste oser laisser couler la parole et qu'au fur et à mesure, les différents obstacles seront dépassés.

Je vous parle de ce sujet de manière assez informée car je suis bègue depuis plus de 20 ans. Mon bégaiement est désormais minime mais je reviens de très loin car j'étais encore incapable de dire deux mots à la suite il y a 5 ans. Pour moi, la seule manière de pouvoir dépasser son bégaiement est de commencer par l'accepter, ce qui est l'étape la plus difficile. Le bégaiement ne nous définit pas, mais il nous forge et fait partie de nous, soit nous l'ignorons et nous en souffrons, soit nous l'acceptons et nous avançons. Réussir à vivre et à dépasser un handicap comme le bégaiement nous rend plus fort et nous permet d'affronter tous les maux de la vie de manière plus sereine. Cependant, pour y arriver, il faut du courage, il faut prendre sur soi et surtout il faut des personnes qui nous poussent, que ce soit des proches ou des orthophonistes car le seul moyen de dépasser le bégaiement c'est de l'affronter, de lui montrer qu'il ne nous empêchera pas de prendre la parole et accepter que ce handicap fait partie de nous et de notre vie.

Mounah Bizri

Témoignage de Guillaume

Depuis longtemps, je suis une personne qui bégaie.

Avant que j'entame une thérapie avec un orthophoniste il y a quelques années, chaque conversation pouvait virer au cauchemar. La peur du blocage me rendait presque mutique et me renfermait. Cette thérapie m'a appris à appréhender mon bégaiement, à l'adoucir.

C'est un long chemin. La "voix" de la guérison est riche d'enseignements, car le bégaiement ce n'est pas que la parole : c'est la personne qui bégaie toute entière. Tout est lié, des problèmes de sommeil aux résultats scolaires, en passant par l'alimentation, l'hygiène de vie et tous les échecs et réussites dans n'importe quel domaine de la vie. Tout, absolument tout, de près ou de loin, influe sur le bégaiement.

Au delà de la thérapie, les rencontres, la façon de vivre et surtout de penser jouent un rôle essentiel.

Travailler sur son bégaiement, c'est travailler et réfléchir sur soi-même. Voilà comment ce qui peut paraître une faiblesse peut devenir une force. La force de mieux se connaître. Le bégaiement nous invite en quelque sorte à faire une introspection. Il fait partie de la vie d'une personne qui bégaie, ce n'est ni une qualité ni un défaut. En revanche, il peut nous faire découvrir beaucoup de choses profondes, insoupçonnées et pourtant essentielles .

Je ne sais pas si on guérit un jour du bégaiement. Mais ce que je sais, c'est qu'on peut apprendre à bien vivre avec. Et vivre comme une personne "normale".

Le bégaiement est un obstacle, mais un obstacle surmontable.

Je bégaie et j'ai eu une Licence, un Master et je me dirige vers un Doctorat.

Je bégaie et j'ai des amis proches.

Je bégaie et il m'arrive pourtant d'être bavard. J'ai repris plaisir à discuter, écouter, converser, débattre et argumenter.

Je bégaie et si une potion magique pouvait tout guérir, je ne la boirais pas.

Je bégaie et tout n'est pas toujours rose, mais je suis heureux.

Guillaume, Le 16 août 2020.

- Méli-mélo de célébrités bègues -

B
A
Y
R
O
O
DEPARDIEU
R
DARWIN R
S ROOSEVELT J
T U I O
BEN JOH N SON G U V
T S E V
BEGUE ROBERTS
R A T
U QUINN W
CHURCHILL O
A E A O
MONROE L B ED SHEERAN
Y W I R S
S L T
I L LOUIS II
O I
N S

Célébrités nommées ci-dessus :

François Bayrou – Gérard Depardieu – Charles Darwin – Aristote – Ben Johnson – Théodore Roosevelt – Jean-Jacques Rousseau – Julia Roberts – Louis Jovet – Tiger Woods – Ed Sheeran – Albert II – Anthony Quinn – Bruce Willis – Louis II – Marylin Monroe – Carly Simon

Le bégaiement, amorce d'un cheminement vers l'harmonie de MJ

Chapitre 1: Adolescence – en attente d'un miracle

Tout d'abord une petite anecdote qui remonte à mon adolescence. Imaginez-vous :

- J'avais une coupe de cheveux à l'iroquoise avec des pics en gel sur la tête... bon c'était la mode.
- J'étais timide.
- Je n'avais jamais eu de copine.

Cette situation devenait de plus en plus inconfortable et c'était pour moi source de honte et "*l'obstacle numéro un à mon bonheur*"... j'avais cette idée que si j'arrivais à sortir avec une fille alors miraculeusement ma vie serait "débloquée" et je n'aurais plus aucune raison d'être malheureux ou mal à l'aise et surtout j'arrêteraient de bégayer...

Le miracle est arrivé : j'ai eu une copine. Mais comme vous vous en doutez le deuxième miracle n'est pas arrivé et j'ai continué à avoir d'autres soucis (outre tous les autres nouveaux soucis qui viennent avec la copine !) et... j'ai continué à bégayer.

Avez-vous remarqué comme souvent on pense, à tort "ah comme je serais heureux si tel ou tel problème était réglé une bonne fois pour toutes" ? De la même façon, quand on bégaie, on a tendance à penser "ah si seulement je ne bégayais plus tout serait tellement plus simple et vu que je pourrais m'exprimer facilement il n'y aurait plus aucun obstacle pour réaliser tous ces beaux projets dont je rêve !" mais les personnes qui ne bégaient pas ont aussi leurs peurs ! Parfois même pour parler en public : de rougir, de paraître ridicule, peur du regard des autres ou de dire quelque chose d'idiot, etc.

Et si la "disparition" du bégaiement n'était pas l'objectif ou un but en soi mais **inversement** le résultat d'un mieux-être, d'une acceptation de notre bégaiement comme justement quelque chose qui n'est pas un « problème à régler » ?

Chapitre 2: Jeune adulte – le défi du bus

Le fait de ne pas avoir de copine quand j'étais adolescent m'avait obligé à sortir de ma zone de confort pour aborder des filles etc. Je me suis rendu compte qu'en sortant de cette zone de confort, en prenant le risque de lâcher prise et de me hasarder dans la zone de panique... cette zone inconnue et à priori effrayante se révèle être une zone magique !

J'ai fait une fois l'expérience suivante. Dans un bus à Paris, je me suis fixé le défi de m'allonger par terre en plein milieu du bus pendant quelques secondes :

- Avant de m'allonger, j'étais terrifié, en pensant à l'expérience que cela allait être, en imaginant le regard des autres.
- Je me suis allongé... et... personne n'a réagi ! Juste une dame avec une poussette qui m'a regardé en souriant.

Pour les personnes bègues, chaque prise de parole ressemble à cette expérience du bus.

Au lieu d'éviter les situations qui nous semblent terrifiantes ou d'utiliser des techniques pour nous camoufler, que se passe-t-il si nous acceptons d'être vulnérables, de lâcher prise, de perdre un peu le contrôle, d'être pleinement nous-même pour un instant ?

Est-ce que finalement j'éprouve un sentiment de soulagement, voire d'accomplissement de moi ? J'étends ma zone de confort ? Je n'ai plus honte d'être moi ?

Chapitre en cours: le bégaiement devient une opportunité

Grâce au baromètre du bégaiement, j'ai pu par exemple :

- Me rendre compte que pratiquer quotidiennement la méditation me permet d'être moins stressé
- Comprendre que certaines activités ou personnes me rendent épanoui : ma chorale du lundi soir, l'escalade...
- Prendre conscience de certaines situations qui me mettent en difficulté ou bien qui ne sont pas en adéquation avec mes valeurs.

Quand on se retrouve dans une situation de gêne, de stress, de peur, du manque de confiance en soi, de mal être.... quel rôle et quelle place donner aux symptômes et aux manifestations de cet état, qu'il s'agisse du bégaiement ou autre ?

Aujourd'hui si je fais la liste des difficultés ou des défis de ma vie :

- Trouver une façon de quitter Paris pour vivre plus proche de la nature
- Professionnellement il faut que je réfléchisse à ce que j'aimerais faire d'ici un an
- Concrétiser les nouveaux épisodes de vidéos sur les différences de perception du bégaiement autour du monde
- Essayer de faire le ménage dans mon appartement au moins une fois par... mois ?

Je n'inclue pas mes bégaiements dans cette liste, parce que je les considère tout au contraire comme des indications du chemin qu'il me reste à parcourir, une possibilité de progresser. Vis-à-vis de l'acceptation du moi ? progresser vis-à-vis de notre égo ? de la peur du regard des autres ? des peurs en général ? Est-ce que cela peut nous ouvrir à des voies nouvelles, inspirantes, enrichissantes - qui dépassent largement le cadre de l'élocution ?

Et si cela me permettait petit à petit d'être un peu plus en harmonie avec moi-même, avec les autres et avec le monde ?

MJ

Témoignage de Constance

Longtemps, j'ai douté de moi.

Je m'appelle Constance, j'ai 23 ans et je suis sujette au bredouillement depuis enfant.

Je suis de ceux qui « *parlent trop vite* », « *mâchent leurs mots* » ou encore qui « *parlent sans réfléchir* ».

Je suis de ceux qui ont construit leur estime d'eux-mêmes sur une base bancale puisque, comment m'affirmer lorsque je n'arrive pas à exprimer qui je suis ?

Souvent, quand je parle, le débit de ma voix s'accélère, mes idées se brouillent, mes mots s'entremêlent, ma langue fourche alors, dans un dernier effort, je coupe court à mon récit sous les regards parfois étonnés de mes auditeurs. C'est ça, le bredouillement.

Mes proches veulent me rassurer à me dire que ce n'est pas grave. Mais pour moi, si c'est grave. C'est complètement grave, t'imagines toi, je n'arrive pas à raconter une histoire. T'imagines quand je serai adulte et que j'aurai un métier. Qui oserait-me donner des responsabilités si je ne sais pas m'exprimer clairement ?

Et pourtant en grandissant, j'en ai relevé des défis avec mon bredouillement en fidèle compagnon de route. J'ai obtenu mon baccalauréat avec la plus haute distinction.

J'ai été coach d'une équipe de basket.

J'ai été infirmière dans une colonie d'ados (pas mal niveau responsabilité, n'est-ce pas ?).

Et aujourd'hui, quelque chose qui me paraissait impossible, je suis vendeuse. Et oui, vendeuse, celle qui va vers le client, qui propose, qui conseille, celle qui parle TOUT LE TEMPS.

Aujourd'hui, je m'en veux encore souvent quand ma parole n'est pas aussi fluide que voulue mais au fond, je me dis qu'ils ont raison.

C'est pas si grave en fait, parce que je suis bien plus que ça.

Je suis l'élève attentive et curieuse.

Je suis la coach qui aime encourager et transmettre.

Je suis l'infirmière qui aime prendre soin des autres et être à leur écoute.

Je suis la vendeuse souriante et dynamique.

Alors oui, vivre avec un trouble de l'élocution reste quelque chose de complexe, un travail de chaque instant.

Mais nous sommes plus que ça. Et être simplement soi, c'est déjà suffisant.

Nous sommes tous capables de grandes choses.

Constance,

le 9 août 2020, Bretagne

Le bégaiement, mon atout dans la vie

"Ainsi, je considère que mon bégaiement est mon atout dans la vie. Il me permet de toujours aller plus loin, de ne jamais abandonner, de toujours trouver des ressources. Désormais, je refuse d'éviter de faire quelque chose à cause de mon bégaiement, dans le pire des cas je bégaierais, peut-être que j'échouerais, mais au moins j'aurais tenté. Je n'ai que 25 ans, et je suis déjà allé beaucoup plus loin que ce dont on me croyait capable, tout cela grâce à ce que le bégaiement m'a apporté. Je sais, c'est un point de vue assez paradoxal. J'ai dû dépasser mon bégaiement tout seul, sans personne pour me montrer qu'il y avait une voie et je ne veux pas qu'on vive ce que j'ai dû endurer. Le bégaiement n'est pas négatif mais positif si on l'accepte tant que tel à condition qu'on le vive sans le subir. C'est pour cela que j'aimerais monter des projets pour développer une vision positive du bégaiement afin qu'on puisse tous vivre notre vie sans suivre la loi dictée par le bégaiement. N'hésitez pas à me contacter

Je vous invite tous à arrêter de fuir votre handicap, à commencer à l'affronter et à utiliser votre pugnacité et votre volonté pour vous battre pour vos rêves et vos ambitions "

Extrait de La peur de bégayer de Mounah Bizri

L'Homme est un animal politique de Laetitia

Rassurez-vous, je ne m'apprête pas à vous parler de politique.

Affirmée par le penseur Aristote, c'est une phrase qui a reconstitué mon état d'esprit (évidemment les jours où je ne me sens pas trop mal avec mon bégaiement *ironie*) à propos de mon trouble de la parole.

Je trouve que la philosophie en dehors d'être enseignée à des futurs étudiants à moitié endormis sur leur copie est fabuleuse pour trouver des réponses à des questions existentielles si l'on s'accorde à s'en imprégner.

En effet, qu'on le veuille ou non, l'Homme est animal politique.
Ou veux-je en venir ?

Par cette phrase, on entend que vous et moi bègues, sommes avant tout des hommes, destinés à vivre dans (en philosophie politique) la "cité", c'est-à-dire en communauté avec les autres hommes, c'est ce qui le distingue de l'animal. L'une des choses qui distingue sûrement l'homme de l'animal est la parole. Mon bégaiement a connu un pic lors de mes premières années d'études au même moment où j'ai décidé de complètement vivre dans l'isolement afin de ne pas avoir à parler ou tout simplement bégayer car je ne pouvais parler sans bégayer. Dans ce moment, la détresse est telle que nul ni rien ne peut rien pour nous en sortir et la tristesse passe à la colère contre l'injustice, l'injustice du bégaiement.

Cependant, ce qui m'a fait sortir de mon isolement est le travail sur moi-même que j'effectue encore aujourd'hui environ 3 ans après car, comme je le pense très fermement le bègue lui-même est le seul apte à se sortir du bégaiement.

Ainsi, pour en revenir au raisonnement d'Aristote, c'est dans la nature humaine de vivre en communauté, c'est dans laquelle l'homme se construit et là où il trouve sa fin... Le bonheur ?

En effet, c'est dans la vie politique que se trouve l'espace de la parole, du dialogue, de l'échange et de l'organisation des règles faites pour régler les rapports humains et assurer le bonheur.

Alors, ne vous isolez pas. Soyez des hommes politiques, parlez et parlez encore, exprimez- vous, car la solitude, le retrait de la vie de la cité n'est pas la norme dans l'humanité. Exprimez- vous simplement, dites ce que vous voulez dire, simplement et doucement. Patientez. Ne laissez pas vos idées se bousculer au portillon. (F. Bayrou)

Réduisez cette pression et ces peurs qui vous suivent telle une ombre, n'évitez plus et vous prendrez confiance en vous-même en tant que personne digne et respectable, c'est un jeu de "give and take".

Une chose est sûre, c'est que vous avez été fragilisés afin de devenir plus fort.

Par Laetitia, à Londres, le 23 Août 2020



Ne perdez plus de temps ! de Daniel

Que d'années passées à bégayer, que d'années à suivre des rééducations, que d'années à se dire que bégayer, ce n'est pas cool ! Et pourtant, avec les années qui passent, je maîtrise mon bégaiement au point de me dire qu'il ne faut jamais désespérer. Si j'avais su que toute personne qui bégaie pouvait progresser au point que le bégaiement ne soit plus un problème pour se faire comprendre, pour communiquer, j'aurais parlé, parlé bien plus tôt, bien plus sans éviter tous les moyens pour prendre la parole.

Qu'est-ce que je veux dire par ne jamais désespérer ?

je veux dire par là qu'il faut toujours croire en vous, oser prendre la parole, oser à parler comme tout le monde.

Être comme tout le monde.

Après les conseils, voici ce que j'ai fait. J'ai fait des études ce qui m'a permis de « devoir » prendre la parole - ce qui veut dire que j'ai perdu 18 années de progrès, j'ai eu la chance d'avoir réussi à décrocher un travail bien que j'eusse un bégaiement encore important à l'époque. Je me suis marié et j'ai eu une famille comme la plupart des personnes je dirais. Je continuais sans accroche ma carrière avec un bégaiement qui allait en s'améliorant car si je devais prendre la parole, je la prenais. Et pourtant, je me disais : je connais bien le bégaiement, j'ai des techniques pour accrocher moins, pour réduire le stress, ... mais pourquoi je bégaye encore ? Alors à l'âge de 40 ans, j'ai voulu être de nouveau suivi par un(e) orthophoniste spécialisé(e) dans le bégaiement comme j'en avais rencontré un(e) à l'âge de mes 26 ans. Malheureusement, je suis en 1976 et, il y avait peu d'orthophonistes spécialisé(e)s dans le bégaiement. Peu de recherches, Peu de compréhension, ... Les pionnières d'orthophonistes qui se sont intéressé(e)s au bégaiement ont formé les orthophonistes d'aujourd'hui qui souhaitent en savoir plus sur le bégaiement. Bref, avec cette orthophoniste, j'ai appris la méthode Camperdown. Mais il me fallait un terrain de chasse pour pratiquer. Et c'est là où j'ai adhéré une association de prise de parole en public (Toastmaster International mais il y en a d'autres). J'ai bien progressé, je prenais la parole devant un petit groupe mais je voulais aller plus loin. Je ne connaissais pas beaucoup de personnes qui bégaient. J'en avais rencontrées certes mais en évitant de parler du bégaiement comme si c'était un sujet tabou. Alors je me suis rapproché des réseaux sociaux comme le groupe facebook le cercle très privé des personnes qui bégaient. J'ai voulu partager mon expérience de la prise de la parole en public mais aussi mes connaissances de la méthode Camperdown avec d'autres personnes qui bégaient. J'ai décidé de créer un groupe d'entraide entre personnes qui bégaient. Au sein de ce groupe, on partage nos expériences mais surtout on parle en utilisant ou non des techniques ce n'est pas le plus important. Le plus important, c'est de parler, d'oser prendre la parole, de rejoindre une communauté quelle qu'elle soit mais de ne pas se sentir seul(e). J'ai aussi relevé des défis comme être interviewé par des journalistes pour parler du bégaiement, participer au premier concours d'éloquence pour personnes qui bégaient. Je suis délégué du personnel auprès de mon entreprise ce qui me donne l'occasion de m'exprimer.

Alors le mot de la fin, vous l'aurez compris, c'est parler, exprimez-vous, trouvez-vous un lieu pour vous exprimer, entourez-vous, rencontrez-vous également, aidez-vous les uns les autres, soyez acteur de votre vie, sensibilisez autour de la cause du bégaiement si vous le souhaitez (il y a tant d'associations) et vous constaterez les progrès tels que j'ai pu en faire et surtout, vous constaterez que le bégaiement ne vous définit pas : le bégaiement est juste une caractéristique telle que la timidité par exemple alors n'y attachez pas tant d'importance et soyez juste vous-même.

La vie vous tend les bras

Daniel.Beauvois de Lille

« J'ai appris depuis longtemps que, pour soigner mes blessures, je devais avoir le courage de les regarder en face. »

Paulo Coelho

Mon bégaiement, mon arme de destruction massive de Mounah

Le bégaiement est un handicap terrible, il rend la parole difficile et complique donc de manière considérable les interactions avec autrui. Combien de fois ai-je refusé de parler par peur de ne pas pouvoir sortir les mots ? Combien d'opportunités ai-je raté à cause de cela ? Dans chacun des cas, je ne les compte plus. Tout simplement, il nous ôte toute confiance en nous et nous empêche de vivre la vie que nous désirons. Après 19 années où mon bégaiement m'a privé de nombreux de mes désirs, j'ai décidé de ne plus être contraint par lui. Certes c'est un combat quotidien dans lequel je dois sortir de ma zone de confort mais même si bégaie, je tente les choses pour n'avoir aucun regret. C'est cet esprit qui me permet de me démarquer et d'aller là où je veux.

Nous avons, malheureusement trop souvent, uniquement conscience des aspects négatifs du bégaiement. Et soyons honnête, il y en a une tonne, de la difficulté de s'exprimer aux moqueries ! Cependant, je suis persuadé, que si nous savons habilement utiliser le bégaiement, le handicap terrible peut devenir une force sans limite. La Personne Souffrant de Bégaiement (PSB) est contrainte à se battre contre elle-même, contre son élocution. Parfois, nous n'avons pas le choix, nous devons prendre la parole alors que nous fuyons autant que possible ces situations. Nous sommes constamment forcés à sortir de notre zone de confort et à affronter certaines de nos plus grandes peurs. Cependant, nous oublions trop souvent qu'être confronté à ce genre de situations de manière permanente forge l'esprit et la personnalité. En tant que PSB, nous apprenons de manière instinctive, dès notre plus jeune âge, à avoir le courage de parler alors que parfois nous n'en sommes pas capables. Nous apprenons également, dès notre plus jeune âge, à nous accrocher, à être persévérant, car nous devons vivre avec un handicap lourd à porter. Ce sont ces qualités que nous développons en vivant avec ce handicap. Ce sont également ces qualités que j'utilise pour faire de mon bégaiement une arme de destruction massive. Je suis capable de résister à des situations extrêmement pénibles, uniquement car j'en ai déjà vécu à cause du bégaiement. Je n'abandonne jamais car mon bégaiement m'a appris à toujours persévérer pour atteindre mes objectifs.

Désormais, je me sers de ces qualités pour assouvir mes ambitions, même si elles paraissent difficilement accessibles. Par exemple, pour tout projet, réunion ou entretien, je commence par dire que je suis bègue pour me désensibiliser et prévenir mon auditoire "je suis bègue de naissance, à 19 ans j'étais incapable de dire 2 mots à la suite mais grâce à beaucoup de travail, de persévérance et de prises de risques, j'ai presque dépassé mon handicap". Cette phrase, anodine en apparence, change la donne pour deux raisons. Premièrement, j'affirme mon bégaiement devant mon interlocuteur pour me focaliser sur le contenu et me désensibiliser. Je peux ainsi faire abstraction de mon handicap. Deuxièmement, cela montre à tout le monde à quel point j'ai dû me battre pour arriver là où j'en suis et permet de supporter tous mes arguments par la suite.

Cette stratégie m'a permis de sortir vainqueur de situations qui me paraissaient perdues d'avance car en parlant du bégaiement, mes interlocuteurs se rendent compte de l'effort que cela demande et de la volonté nécessaire pour avancer avec un handicap contraignant. Ainsi, pour moi, le bégaiement est une grande aventure, extrêmement éprouvante, mais tellement riche au niveau humain et personnel.

Cordialement,

Mounah Bizri

Mon Bégaiement d'Antoine

Le bégaiement et moi, cela a toujours été une histoire compliquée et ambiguë. Malgré une nette amélioration depuis la fin de l'adolescence et un bégaiement que certains considéreront léger, j'ai eu de nombreuses fois tendance à m'en servir de bouclier ou d'excuse pour ne pas diriger ma vie comme je l'entendais. C'est d'ailleurs au moment même où j'ai compris cela que ma perception du bégaiement a commencé à changer ou plus exactement la manière dont j'imaginai que les gens le percevaient...vous me suivez ?

Car oui, tenter de s'immiscer dans la tête des gens, imaginer les sourires et moqueries avant même d'avoir prononcé un mot, c'est le meilleur moyen de rester muet et subir la vie plutôt que de la choisir.

Ce travail d'introspection a commencé à 22 ans lorsque je suis rentré dans le monde du travail. Il me fallait catalyser ce stress (facteur déclenchant de bégaiement comme chacun sait), généré par les journées de travail et les perpétuelles mises à l'épreuve qui m'étaient imposées chaque jour : appels téléphoniques, présentations orales, réunions d'équipe, discussions à la cantine...

Alors je me suis mis au sport, et plus exactement à la course à pied. Facile à pratiquer, seul ou à plusieurs et en tout temps, le footing me procurait de l'apaisement, un sentiment de bien-être et avait de facto un impact très positif sur mon élocution. De ces petits succès faciles à engranger et très satisfaisants, j'ai souhaité répéter et affronter de nouveaux challenges plus ambitieux.

D'abord le théâtre, qui m'a apporté du plaisir et beaucoup de fierté. Jouer devant sa copine, amis et famille, les faire rire, tout ça sans trouble de la parole (étonnement) a été un véritable exutoire et un vrai cap dans ma vie. Ça y est, je peux accomplir quelque chose que même une personne sans problème d'élocution apparent n'oserait peut-être pas faire. Victoire.

Puis le travail, qui n'était pas ou plus vraiment un « lieu à risque » tant j'avais mes habitudes pour éviter les situations désagréables. J'ai à ce moment-là cherché une position qui me mettrait au défi chaque jour, cela avait quelque chose d'excitant au fond et s'intégrait parfaitement dans ce processus de guérison ou d'acceptation de mon handicap que j'avais entamé quelques années plus tôt.

Je suis rentré dans le monde du conseil, un univers où la maîtrise de l'art oratoire n'est pas qu'une qualité utile mais un indispensable au quotidien. La tenue de réunions avec son client, les présentations devant une audience large, tant de choses que j'avais évitées toute ma vie et auxquels je ne pouvais cette fois-ci échapper. Viendra un long oral, réussi, devant une salle pleine à craquer qui aura remplacé tous les exposés de groupe au collège ou les appels de classe manqués, car pétri de honte à l'idée de ne pas pouvoir dire mon prénom.

Ce jour-là j'ai compris que j'avais parcouru un sacré chemin et que ce handicap m'avait finalement rendu meilleur. J'ai aussi pris conscience que j'étais presque le seul que cela gênait, moi qui m'entêtais à penser que j'allais gâcher certains moments si je n'arrivais pas m'exprimer. Ce petit handicap, j'en ai fait une grande force. Je sais aujourd'hui quels éléments peuvent facilement générer du stress et donc troubler mon débit de parole: fatigue, manque d'organisation ou de préparation, mauvaise hygiène de vie... Autant de facteurs qui me poussent à tendre vers un mode de vie le plus équilibré possible sans bien sûr oublier le fun ;) Finalement ce n'est pas si mal !

C'est en affrontant quotidiennement le bégaiement que je le contrôle et que j'en fais un véritable challenge. Et puis s'il m'arrive de bégayer, je repense à ces petits succès et je continue à papoter...

Antoine



Chapitre II - Bégaiement & vie professionnelle

Témoignage de Jeanne-Marie

Je bégaie légèrement. Je suis quelqu'un d'hypersensible. Je bégaie car je suis très émotive. Pendant ma deuxième année de collège, j'ai bégayé car j'étais malheureuse. J'étais dans une école de garçons. Ils se moquaient de moi. L'année suivante, j'ai changé d'école. C'était mieux !

Pendant neuf ans, j'ai été dans un Centre d'Adaptation d'Aide par le Travail de la Banque de France. Dans le cadre d'un stage qui a duré deux ans, je tenais le standard. C'était très dur pour moi, mais je me suis accrochée pour avoir une chance de travailler à la Banque de France.

Le directeur m'a conseillé de prendre des séances si je voulais rester à ce poste. J'ai pris des séances avec une orthophoniste mais je ne m'entendais pas bien avec elle.

Lors d'une hospitalisation, j'ai vu une orthophoniste qui m'a conseillée de prendre des séances d'orthophonie. Elle m'a dit "*vous forcez votre voix et vous respirez mal avant de parler*". C'est pour ça que je bégaye. J'ai pris des séances d'orthophonies. J'ai demandé à ma mère dont la fille de la voisine est orthophoniste. Je voulais deux adresses dans Paris. J'ai regardé en fonction de mon travail. J'ai pris des séances d'orthophonies avec Isabelle Geneste. Elle m'a beaucoup aidée. C'est grâce à Isabelle que j'ai rencontré Cécile Couvignou qui anime les groupes de paroles.

Une fois par mois dans mon club de loisirs, j'anime un atelier d'arts plastiques. Je connais plusieurs amies qui bégaient. Je les encourage à progresser !

J'ai quitté le Centre d'Adaptation et de Réinsertion pour travailler à la Banque de France. Actuellement, je travaille depuis un moment à la Banque de France au service de la Documentation."

Madame Jeanne-Marie AYMARD, 52 ans, Paris

Témoignage d'Ibrahima

Je ne vous le cache, en tant que personne qui bégaie, j'avais beaucoup d'appréhension avant de passer des entretiens, surtout après avoir lu un post de Christel de FOUCAULT sur LinkedIn où elle parlait d'une personne qui bégaie, qui était victime de moquerie lors de son entretien d'embauche. Je me rappelle lui avoir envoyé un message privé pour lui faire part de mon inquiétude en tant que personne qui bégaie.

J'ai eu la chance de tomber sur des personnes formidables lors de mes entretiens, des personnes pour qui mon bégaiement n'était pas le plus important, je m'étais même retrouvé avec plusieurs offres de stage à l'issue des entretiens.

Aujourd'hui après avoir effectué un stage de 6 mois chez Redpill, je peux vous dire que je ne regrette guère d'y être allé. Je n'ai même plus envie de le quitter :). Tout d'abord parce que j'ai beaucoup appris avec des projets passionnants, une communication au top, une transparence totale mais aussi parce que en tant que personne qui bégaie, je ne me suis jamais senti différent ou discriminé du fait de mon bégaiement. La bonne ambiance qui y règne y est aussi pour quelque chose.

Mon manager m'avait certes rassuré dès le premier jour que mon bégaiement n'était pas un problème, que tout le personnel était au courant mais je dois vous avouer que je ne pouvais pas rêver d'une meilleure intégration. Jamais je n'aurais cru pouvoir me sentir si bien dans une entreprise malgré mon bégaiement. Je fréquente des groupes de personnes qui bégaient, je lis pas mal de témoignages et je sais à quel point la plupart ont soit beaucoup de mal à trouver un emploi soit se sentent peu valorisé(e)s à leur lieu de travail, uniquement à cause de leur bégaiement.

En ce qui me concerne, j'ai toujours pu bénéficier d'une écoute attentive, je n'ai jamais entendu une seule remarque ou propos déplacé sur mon bégaiement. Bien au contraire, tout le personnel sans exception a toujours fait preuve de patience lorsque je m'exprime et que les mots ont du mal à sortir.

Le bégaiement est une souffrance pour beaucoup de personnes qui le vivent. J'ai la chance de vivre un peu mieux le mien, de pouvoir en rire parfois mais ce n'est pas le cas pour tout monde.

En somme, bien que le bégaiement puisse être une souffrance, il peut aussi très bien être accepté et compris au sein d'une équipe de travail "normale", bégaiement n'est pas synonyme de rejet.

Ibrahima, Paris

Témoignage d'Hélène

« Pendant une grande partie de ma vie, j'ai avancé sans avoir conscience que je souffrais d'un bégaiement masqué. J'ai aujourd'hui 32 ans et je n'ai eu conscience de cela qu'après avoir fini mes études de droit et lorsque j'ai voulu entrer dans la vie active.

En effet en voulant passer des concours pour entrer dans la fonction publique, ce qui me tenait particulièrement à cœur, et lors d'une épreuve orale, ma parole s'est bloquée. La pression était telle que je n'arrivais plus à décrocher un mot. J'ai tout de même réussi à m'en sortir avec beaucoup de peine.

Cette expérience m'a permis de me rendre compte que j'avais à des moments-clés de ma vie du mal à exprimer mes pensées via la parole. J'ai d'ailleurs longtemps considéré que ce que je pouvais apporter ou transmettre à mes interlocuteurs n'était pas si intéressant que ça et n'avait pas de réelles valeurs ajoutées par rapport aux prises de parole des autres personnes.

Décidée à me dépasser dans ma vie professionnelle, j'ai souhaité comprendre pourquoi la parole était parfois aussi dure. J'ai donc rencontré, Mme Cécile COUVIGNOU, orthophoniste libérale à Montrouge. Lors de notre premier échange téléphonique, elle m'a éclairée et a mis des mots sur ce que je pouvais ressentir face à la parole.

Selon moi, la difficulté du bégaiement masqué, c'est qu'il est moins perçu par nos interlocuteurs. L'esprit des hommes est très malin, il fait en sorte de changer les termes difficiles mais au fond de nous il reste ce que l'on ressent et le mal que l'on se donne à vouloir transmettre nos idées sans que la difficulté soit affichée aux yeux de tous. Les difficultés ressenties sont bel et bien réelles et pour ceux qui connaissent « l'iceberg du bégaiement », la partie immergée de l'iceberg est sacrément développée.

Pour vous donner un exemple, je me souviens de la difficulté que j'éprouvais lorsque j'étais contractuelle au sein d'un établissement public administratif et que j'apportais des conseils juridiques au téléphone toute la journée à des interlocuteurs importants. À la fin de journée, je ne pouvais plus prononcer un mot tellement cela avait été épuisant. J'éprouvais une honte de ne pas avoir pu transmettre mes pensées à la hauteur de mes espérances. Je me remémorais mes conversations téléphoniques et j'étais en perpétuelle correction des différentes conversations téléphoniques qui se sont déroulées. Pour une juriste, cela est un réel handicap mais ce qui est paradoxal, c'est que j'adorais cet exercice.

Avec Cécile, nous travaillons sur ce qui se cache derrière ce bégaiement à travers mon histoire et ma personnalité. Il s'est notamment porté sur la transgression de mes peurs face à mon manque de confiance en moi, ma dévalorisation perpétuelle face aux autres et prendre du plaisir à communiquer avec les autres. En effet, le bégaiement puise ses racines dans beaucoup de choses en nous mais il est aussi une partie de nous et réussir à vivre avec est un défi.

Par ailleurs, depuis plusieurs années, j'ai intégré un groupe de parole animé par deux orthophonistes Isabelle GENESTE et Cécile COUVIGNOU. Cela m'a beaucoup apporté car ces moments sont remplis de bienveillance, d'entraide et surtout de rencontres variées et enrichissantes. La force fait le groupe, on s'y sent tellement en sécurité et écouté. Le but est entre autre d'élargir ce sentiment de sécurité et de sérénité dans la vie de tous les jours.

Aujourd'hui, en faisant le bilan, j'ai pu intégrer la fonction publique comme je l'espérais en tant que juriste, métier dans lequel la communication et le raisonnement sont très importants. Depuis, je continue à apprendre à être une meilleure communicante en faisant avec cette partie de moi qu'est le bégaiement masqué. Et si je devais clore ce témoignage avec plus de légèreté, je vous dirais qu'il ne faut pas perdre espoir car quelles que soient vos difficultés liées à la parole, vous êtes personnage et écrivain(e) de votre vie. “

« Plus le combat est dur, plus la victoire est belle » Booba, Couleur ébène.

Madame Hélène ZAGUIA, 32 ans, Le Plessis-Robinson

Chapitre III – Bégaiement & arts

Poème de Florence

« J'aimerais parler comme un oiseau
Vole, gracieusement, avec légèreté
J'aimerais parler comme l'eau
Coule, paisiblement, d'un rythme constant
J'aimerais que mes paroles,
Folles ou anodines,
Ne soient pas mises en sourdine,
Au profit de paroles plus fines
J'aimerais que mes pensées
Soient adéquatement traduites,
Qu'on ne prenne pas un 6 pour un 8,
Qu'on prenne le temps de me laisser
Terminer ma mélodie, sur un fa et non un si
Comme on attend une fleur qui s'ouvre au printen
Si seulement on avait le temps »



Florence, 23 ans, Québec

Bègue libéré de Laurent

Ca fait des années qu'il partage sa vie
Qu'il bloque ses mots et le reste aussi
Il a tout testé, tout abandonné
A guéri 10 fois... Enfin il croyait
Ne le laisse pas tomber
Il est si fragile
Être un bègue libéré
Tu sais c'est pas si facile

Famille et amis lui donnent leur avis
Respire, ralentis, fais un effort aussi.
Lui parlent des prophètes de la fluidité
Miracles en direct vus à la télé
Ne le laisse pas tomber
Il est si fragile
Être un bègue libéré
Tu sais c'est pas si facile

Lui écoute, prétend qu'il s'en fout
Mais à chaque fois, ça lui en fiche un coup
Alors il décide de suivre sa route
Sans se retourner, sans céder au doute
Ne le laisse pas tomber
Il est si fragile
Être un bègue libéré
Tu sais c'est pas si facile

Il a décidé de ne plus se cacher
De prendre le volant, de ne plus reculer
Il prend le dessus sur son bégaiement
Peut même en rire de temps en temps
Ne le laisse pas tomber
Il est si fragile
Être un bègue libéré
Tu sais c'est pas si facile

Il sait qu'il n'est pas au bout du parcours
Qu'la bête est coriace, qu'elle aime les retours
Mais il s'en fout, il avance quand même
Parce que c'est comme ça, comme ça qu'il s'aime
Ne le laisse pas tomber
Il est si fragile
Être un bègue libéré
Tu sais c'est pas si facile

Laurent

2 poèmes, 2 visions de Laurent

Mon meilleur ennemi m'attend derrière la porte,
Tapi dans la pénombre, attendant que je sorte.
Je ne peux l'affronter, j'ai trop souvent perdu,
Sortant de chaque combat épuisé et vaincu.
Je rêve d'une fugue discrète par une trappe secrète,
Une porte dérobée par hasard découverte.
Une galerie humide protégerait ma fuite,
J'avancerais courbé, silencieux et rapide.
Mes pieds écraseraient les ossements brisés
D'évadés malchanceux à jamais prisonniers.
J'écorcherais mes mains sur des aspérités
Crocherais mes cheveux de toiles d'araignées.
J'aurais le souffle court, la poitrine oppressée,
La marche mécanique, n'oserais me tourner.
Ah ! Fuir dans un souffle et enfin disparaître,
Laisser bien loin de moi les griffes de la bête.
Comme un enfant qui naît, délivré et en pleurs.
Déchirer de mon cri la clarté retrouvée,
Pouvoir enfin renaître sans cette infirmité,
Attraper le monde, pouvoir le modeler.
Devenir un autre, un vainqueur, un guerrier
Mais tout cela est rêve, songe bien peu raisonnable,
Déjà vient le réveil, je retourne au travail
A mon meilleur ennemi, il me faut succomber
Courber encore l'échine, me laisser écraser.

Des années déjà, que ces mots sont sortis
Que les armes sont rangées, que la guerre est finie
Aujourd'hui, je gagne sans livrer de combat
Acceptant simplement qu'il peut être là
Pas de fugue discrète ni de trappe secrète
De porte dérobée par hasard découverte
J'ai choisi de sortir, de prendre la lumière
Pour mieux le brûler, le réduire en poussière.
Il buvait au torrent de ma sueur, de mes larmes
De mes peurs inavouées, de mes pensées
coupables
Aujourd'hui, il a faim, commence à dépérir
Cherche en vain les mets qui pourraient le nourrir
J'ai détourné les flots qui portaient ma terreur
Et changé les paroles de mes chants intérieurs
Le géant affamé a fini par plier,
A lâché son étreinte, m'a laissé m'envoler
Aujourd'hui, il est doux, je l'ai apprivoisé
Avec ou sans lui, je continue mon voyage
Et c'est moi qui grandis, chaque jour davantage

Bégaiement de Thomas

Bé, bé, bégaiement, le mal dont je souffre
Est un problème de respiration et de souffle
Souffle de tempête incohérente, dans mon esprit
Qui trime mais qui veut travailler à n'importe quel prix...
Son émotivité donc ses sentiments et sa vie !

Sa maîtrise des mots est dans l'écriture
Mais dans sa parole, y sont présentes quelques ratures
Alors notre niveau de fluence, hissons-le pour qu'il soit de nature !
De ce comportement de bègue, notre niveau de relations, longtemps immature
Nous fait défaut, car trop de réflexions, nous fait foncer dans le mur !
Mur du son? Non! Mais amélioration de sa voix et de sa structure

Nos amis bègues, Esope, Marilyn Monroe et... Churchill
Ont pu, et ont maîtrisé des discours, tel Bayrou, qui n'ont rien de futile !
Qui dit futilité, dit fatalité pour nous les bègues
Puisque nous nous instaurons un supplément de relationnelles règles !
Relations, communication et imagination... du pire, nos gros problèmes
Et résolutions : élaboration d'une chanson et sommation de la dire sur une scène !

Moqueries, exclusions et repli sur soi-même
Sont synonymes d'un mal expiatoire que l'on sème
Mais qui nous donne de la mémoire et la force du Golem

Nous avons des faiblesses dans la parole et la communication
Nous ressentons plus de choses car les moteurs de relations
Que sont cette confiance en soi et cette optimiste déraison
Ne sont pas innées dans notre construction,
Nous sommes des êtres de passions,
Nous sommes des êtres de passions...

Ecrit le dimanche 13 Septembre 2009

Thomas Riredelion

Poème de Dimka

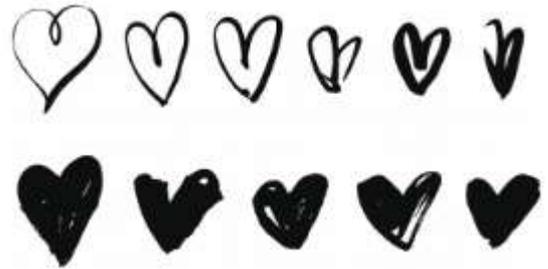
I may stutter saying that I love you
But you will see it in my eyes

When you put your hands in mine
My heart may skip a bit
But You Will Bring me back to life
with your smile

And I may miss a letter or two
On my way to you
But you will read it in my mind

Because I may stutter saying
we are meant to be
But you will feel it
right on time to save me

12/04/2020 Dimka Delcheva -Yuuki, Lille



Chapitre IV – Bégaiement & éloquence

Le concours d'éloquence vu par Mounah

Ce titre est l'un des plus effrayants, pour nous, les bègues. En effet, qu'y a-t-il de pire, pour une personne ayant des problèmes d'élocution, qu'une situation où elle doit parler devant une centaine de personnes tout en étant jugé sur sa manière de s'exprimer ? Dis comme ça, pas grand-chose. A première vue, la participation à un concours d'éloquence pour un bègue est similaire à l'escalade de l'Himalaya pour un randonneur novice : pratiquement suicidaire. Et pourtant, c'est le défi que je me suis lancé, il y a quelques années, lorsque mon bégaiement était encore très prononcé.

A cette époque, mon bégaiement influençait beaucoup trop ma vie et je souhaitais l'affronter dans toutes les situations possibles afin de voir jusqu'où je pouvais aller et comment je pourrais le dépasser. Ainsi, lors d'un mois de février complètement glacé, je m'inscris au concours d'éloquence organisé par mon école de commerce. Le concept est simple, vous êtes deux sur un même sujet, l'un doit défendre le pour, l'autre le contre. Le gros avantage, c'est que les discours doivent être préparés en avance. Du coup, pas besoin de paniquer sur le contenu. Pour être totalement sincère, je ne me souviens ni de mon sujet, ni du parti que j'ai dû prendre, mais les émotions sont restées gravées dans mon esprit et c'est que je vais partager avec vous.

Mon sujet était le dernier à être présenté. Le temps passe, les candidats défilent mais mon tour ne venait pas. Mon stress s'intensifie. A quelques minutes de mon passage je suis totalement terrifié. Je me demande pourquoi je me suis lancé un tel défi. Je pense à abandonner. Et là, une fille inconnue vient me voir et me propose de lui lire mon discours au calme. C'est la première et dernière fois que j'ai eu une conversation de plus de 10 minutes avec cette personne, mais aucune personne n'a eu autant d'impact dans ma vie en si peu de temps. Me voilà de nouveau gonflé à bloc, prêt à entrer dans l'arène. On m'appelle, c'est à moi. A ce moment-là, mon cœur bat la chamade, je me retrouve sur l'estrade devant plus de 100 personnes, impatientes d'écouter ce que j'ai à dire.

Les premières phrases sont fluides, puis mes yeux se décollent de ma feuille. Là, je vois tous ces yeux, fixés sur moi. Panique à bord. Je perds tous mes moyens. Je perds toute ma fluidité, toute ma confiance. Je continue, je ne peux pas abandonner. J'ai commencé, je vais jusqu'au bout. Je fixe ma feuille pour reprendre de l'énergie et avancer sereinement. Je retente un bain de foule, je balaie l'auditoire du regard, ça se passe mieux. Au fur et à mesure, je trouve mon rythme de croisière, je parle en regardant la foule, et dès que j'en ai besoin, je retourne sur ma feuille. J'arrive, au bout. Enfin ! 10 minutes qui ont duré des heures dans ma tête. Je pose ma feuille, je regarde la foule, à ce moment-là tout le monde m'applaudit. Le jury salue mon courage. Vous pouvez vous imaginer la fierté que j'ai ressentie à ce moment-là.

Le plus important dans cette expérience est ce que j'en ai retiré. Lorsque je manque de confiance en moi, ou que j'ai peur de bégayer, je pense à ce moment-là, où j'ai affronté toutes mes peurs et où j'ai commencé à en venir à bout. J'ai également réalisé que mon plus grand démon, c'était moi-même. C'est la source des idées qui germent dans mon esprit, qui me terrifient et qui finissent par amplifier mon bégaiement. Ces idées, ces peurs, ne sont que des représentations que nous créons nous-mêmes et qui nous empêchent d'aller de l'avant. Au départ, mon auditoire me terrifiait, c'était l'ennemi à affronter. A la fin de mon discours, je me suis rendu compte que c'était mon allié, qu'il désirait que je finisse mon discours et qu'il était fier que je sois allé au bout.

N'ayez plus peur de rien à cause de votre bégaiement. Armez-vous de votre marteau de volonté et brisez toutes les barrières psychologiques qui s'opposent à vous.

Mounah Bizri

L'éloquence vu par Marie

Je veux montrer que les personnes bègues peuvent être d'excellents orateurs

Introduction : Bonjour, je m'appelle Marie Bertoni et je suis bègue.

J'aimerais vous parler de quelque chose qui m'attire, mais qui par la même occasion m'effraie, me fait souffrir. Quelque chose qui m'est cher. En revanche, des fois, il m'exaspère car si j'accélère ça devient une vraie galère, et de la même manière si je décélère comme on me dit de faire j'ai le punch d'un somnifère. Bref, le sujet que j'ai choisi est sans coeur, mais il fait battre le mien, ce qui est incohérent car il est destructeur et j'éprouve contre lui une certaine rancœur. Mais c'est pour cela qu'il me tient à coeur.

Narration : Une fois, j'ai fait un stage d'art dramatique et ce fut vraiment... dramatique... A l'époque, je voulais être scénariste, réalisatrice, mais là n'est pas la question. J'avais 13 ans et mon groupe était constitué de personnes plus âgées. On devait faire un exercice qui consistait à parler devant un caméraman dans une grande salle et à réciter un texte appris par coeur la veille au soir. Bref, je le fais, je bégaie, mais comme si la chose n'était pas assez humiliante, on m'annonce que l'on va projeter cette vidéo dégradante devant tout le monde. Pour me rassurer, je m'étais dit que les spectateurs allaient être bienveillants, coopératifs, humains. Fou rire général. Le soir, quand je suis rentrée, j'ai pleuré.

Donc, vous avez compris, je vais vous parler de mon bégaiement, mais plus particulièrement de l'éloquence, de l'élocution, de la manière de s'exprimer.

1^{er} argument : Mais pourquoi est-ce que j'aime ça ? Parce que, ça peut me permettre de sortir de ma zone de confort, de me surpasser, de me réconcilier avec mon défaut d'élocution, de l'accepter. Tout simplement ça peut me permettre de... Tout le contraire de ce que mon bégaiement fait, en fait. Celui-ci m'empêche de poser une question en cours, de me lâcher à cent pour cent, de dire des choses que j'aimerais dire. Non, au lieu de ça je les contourne.

En revanche, celui-ci me force à me faire un monde d'un exposé, à m'en vouloir continuellement pour un petit accroc, et à ne pas voir ses qualités, car le bégaiement a des qualités.

Contre-argument : Mais on pourra vous dire que l'éloquence, ce n'est pas pour les bègues. Bien sûr, j'avais oublié que l'élocution ne se définit que par la fluidité. Oui, oui.... Donc si je sais dire les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches et panier-piano panier-piano sans accroc, alors je suis éloquente ? Non, je suis allée trop vite, mon regard est parti par terre. Je n'étais pas éloquente. Et puis, pour être un bon orateur il faut tellement de choses autres que la fluence, comme "la posture", "le charisme", la prestance, *vomitare la voce*, comme nous a appris un grand orateur bègue, Stéphane André.

D'ailleurs, en parlant des grands...

Marilyn Monroe n'était-elle pas bègue ?

Louis Jovet n'était-il pas bègue ?

Bruce Willis n'est-il pas bègue ?

Si. Et quel est le point commun de ces trois excellents acteurs ? Ils ont surmonté leur bégaiement et ont osé faire un métier qui nécessite un talent oratoire. Bravo à eux !

2^e argument : L'élocution, c'est un art. C'est beau, c'est beau à entendre. C'est beau de pouvoir découvrir la personnalité de chacun rien qu'à travers sa manière de s'exprimer. C'est beau de pouvoir cerner une personne seulement grâce à son rythme de parole, à son vocabulaire, à sa gestuelle et plein d'autres choses qui n'appartiennent qu'à elle.

Chaque prestation orale est une prouesse. Devoir parler devant de nombreuses personnes pendant longtemps, faire constamment attention à ne pas faire de gaffe ou de lapsus révélateur, c'est dur, mais c'est beau. Marilyn Monroe était une artiste et c'était agréable de l'écouter, autant que d'écouter un concert de Mozart. Bon, même si rien n'égale le violoncelle (c'est mon instrument !), Marilyn Monroe n'en était pas loin.

3^e argument : Enfin, l'éloquence possède un rôle important dans tous les domaines. Nous avons toujours besoin de nous exprimer en public, toujours. Que ce soit dans les études (le baccalauréat qui approche), dans nos métiers, ou tout simplement pour faire un discours en famille, se faire comprendre est O-BLI-GA-TOI-RE. Plus globalement, nous avons tout le temps besoin de nous exprimer pour parler à des amis, ou convaincre des ennemis ou entrer en contact avec des personnes que nous ne connaissons pas, et Dieu sait à quel point c'est dur d'acheter son pain en étant bègue. Puis, nous avons la chance d'avoir une voix, de n'être ni sourd ni muet. Et c'est tout simplement dommage de ne pas profiter de notre parole.

Voilà pourquoi l'idée de Mounah est remarquable. Elle permet aux bègues de pouvoir s'exprimer librement sans être dans la peur constante d'avoir un accroc. Ce concours nous permet de ne plus nous concentrer uniquement sur comment on va dire les choses mais davantage sur comment transmettre cette idée que je veux faire passer. Car la parole est quelque chose de beau, mais ce qu'on a à dire l'est encore plus.

Péroraison : Je considère que nous les bègues ne méritons pas cette souffrance, nous les bègues ne méritons pas cette honte, nous les bègues ne méritons pas cette vie. Mais nous allons enfin affirmer notre place. Merci, "l'éloquence du bégaiement", d'être là pour nous.

Marie Bertoni

« Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à la vaincre. »

Nelson Mandela

Premier tour du concours d'éloquence

Une parole différente d'un enfant bègue qui ne peut plus se contenter de peu de Malik

Je ne veux désormais collectionner que les moments de bonheur d'une parole entière. Je veux désormais crier et faire entendre le plaisir de cette parole vivante d'un bègue né au Sénégal ».

Je suis né dans ce pays de la transmission orale où l'art oratoire des grands griots, véritables curseurs sociaux, sublime nos héros d'autant ;

Je suis né dans ce pays où les joutes oratoires des troubadours meublaient nos longues soirées de mousson et d'hivernage ;

Je suis né dans ce pays de la parole hospitalière et généreuse à travers laquelle se murmurent nos rêves inaudibles d'héroïsme ;

Mais surtout,

Je suis né dans ce pays du « Ndogalou Yallah » (comprenez par-là, Dieu l'a voulu ainsi) où on me fait comprendre très jeune que ma parole est condamnée à demeurer ainsi ; d'ailleurs ne m'ont-ils pas avoué, à demi-mot, leur impuissance face à mon problème ? Qui sont-ils pour défier la volonté divine ; et n'en est-il pas mieux ainsi ; que sait-on ? peut-être que par la grâce du bégaiement, j'ai échappé au pire.

Je suis né dans ce pays des grands paroliers où on me demande d'apprendre à vivre en silence une parole décapitée, vidée de son sens avant même qu'elle n'ait la chance d'éclore.

Me résignais-je alors à me contenter de ce peu d'une parole en quête de d'existence à travers :

- Ce sourire éclatant pour faire rayonner ses mots indécis ;
- Cette gentillesse pour calmer sa colère ;
- Cette compassion pour pardonner et supporter leur insolente parole insouciant ;
- Cette incommensurable bienveillance pour rattraper ses rendez-vous manqués avec la parole ;

Fussé-je cet infaillible calme et à l'écoute.

Mais se doutaient-ils un moment qu'à l'intérieur de ce bègue, c'était une véritable cacophonie. Les rendez-vous de tête à tête et de plaidoyer contre moi-même, l'honorable détenteur de cette parole vacillante animaient et rythmaient mes journées. Ce que j'avais le don de me souler moi-même. À l'intérieur de ce bavard silencieux, c'était un embouteillage de mots causé par une parole vagabonde qui n'en faisait qu'à sa tête.

Si seulement ils avaient conscience du nombre de constats pour accidents de parole que je me suis adressé ; Et que dire des PVs et des contraventions que je n'ai d'ailleurs jamais payées à cause de ma parole pauvre, en sécheresse permanente ; et pourtant je suis riche en mots ;

Si seulement, ils savaient le nombre de saisies à la source à ma banque de mots pour factures de paroles impayées ;

Ne m'ont-ils jamais témoigné de compassion lorsque je subissais les peines capitales écopées pour délit de silence.

Ne m'ont-ils jamais averti lorsque je grillais les feux rouges de la parole.

Ce n'est que plus tard que je me rendis compte de l'ingratitude de ces affamés de parole qui ne se souciaient guère de mes faims inavouées.

J'ai appris plus tard que ma parole n'était pas une fatalité, qu'elle peut se vivre autrement ;

J'ai appris plus tard que je pouvais emprunter leur autoroute de la parole en toute insouciance sans délit d'accidents. Il fallait juste qu'elle se trouve sur le bon fil ; que je la laisse rouler sur propre tempo ; –

J'ai appris plus tard qu'à l'aube de mes rêves de libertés, ma parole a le droit de swinguer sous ce bel air du tam-tam au crépuscule de leur compassion inavouée et frelatée.

Mais

Je ne leur en veux pas car ils m'ont permis de vivre et cultiver ma parole autrement, autour de valeurs humaines qui me sont très chères aujourd'hui. Leur insouciance m'a permis d'apprécier la différence que j'attends aujourd'hui, celle de la parole entière qui ne se contente plus de peu et qui a le courage d'outrepasser la place qu'on lui a accordé.

Je me tiens devant avec l'envie folle de crier l'insolente entièreté de cette parole qui ne se contente plus du peu ;

Je me tiens devant vous avec l'envie folle de leur dire que ce sourire, cette bienveillance, cette gentillesse, cette écoute, ce calme, loin d'être des curseurs d'une parole absente, la nourrissent, au contraire.

Et si Dieu m'a créé ainsi, il ne me punit pas mais m'offre le privilège d'une parole pleine d'humanité. Alors je me tiens devant vous avec l'envie folle de crier mon choix d'aller à contresens de leur Ndogallou Yallah, en vivant une parole pleinement différente ;

Je me tiens devant vous pour vous crier ma décision folle de passer maître dans leurs joutes oratoires et tant pis si je dérange, après tout ils m'ont emmerdé aussi.

Surtout je me tiens devant vous avec l'envie de faire entendre notre voix remplie de bégayage mais vivante et rythmée par une musicalité unique, qu'on ne retrouve nulle part.

Je dis à ce garçon, cette fille quelque part dans un village, une grande ville, issue de famille riche ou pauvre, de ne pas hésiter à enfreindre les règles de bienséance, à être généreux avec sa parole ; et surtout de ne plus la contenter de ce peu que sa société lui offre. Il faut la laisser vivre, en prendre soin car elle a beaucoup à offrir.

Et la personne bègue que je suis aujourd'hui leur fait savoir que

« Ma parole était malheureuse par ce que je ne savais pas qu'elle sera heureuse aujourd'hui »

Malick NDIAYE, séné-g-g-g-alaïse-m-m-ment et émancipe-m-ment bègue

Faut-il atteindre ses rêves ? de Line

C'était impossible, alors ils l'ont fait
Ainsi commencent de nombreux contes de fées
Pas les contes pour enfants, on ne les croirait pas
Mais les contes bien vivants, qui se passent ici-bas.

Haka a juste 13 ans, c'est encore un enfant
Quand s' déclare son diabète, ce petit diable bête
Qui vient troubler la fête et occuper sa tête

Haka est un coureur, il court des marathons
Ce diabète de malheur, noircit son horizon
Car sa plus grande peur, c'est d' devoir arrêter
Ça lui brise le cœur, mais pas la volonté

Haka veut s'accrocher, car il tient à son rêve
Et ce nouveau défi, voilà qu'il le relève
Juste après sa sortie, de son lit d'hôpital
Le voilà reparti, dans son élan vital

Il fait le tour de France, avec son papa
A pied et à vélo, il ne s'arrêtera pas
2000 kilomètres, ils ont mis au compteur
Pour se sentir être et se sentir meilleurs

Il devient un exemple, pour bien des enfants
Sa volonté qui chante, les fait rêver en grand.

J'ai moi-même 2 enfants, qui ont ce diable bête
Mais rien ni personne ne troublera leur fête
J'œuvre tous les jours pour leur démontrer
Que rien n'est impossible, qu'on peut y arriver.

Seriez-vous celui qui leur démontrera
Que la volonté nuit, qu'il ne faut surtout pas
Vouloir atteindre ses rêves, et aller au-delà ?

Car pensez-vous vraiment, qu'il faille se limiter,
Pour ne pas vivre en grand mais juste à moitié
De quoi avez-vous peur, que pourrait-il s' passer
Si par un grand malheur vos rêves se réalisaient ?

C'est la culture chrétienne, qui veut vous effrayer
Pensez à l'origine, l'histoire d'Adam et Eve
Dieu a bien punie souvent celle, qui réalise son rêve
Le rêve est un péché(r), c'est l'histoire qui nous le dit
Enfin... c'est un pommier, on l'aura bien compris

Ce Dieu aurait-il peur, peur des rêves des femmes ?
De ces rêves en couleurs qui élargissent notre âme ?
Faut-il redouter, de perdre son paradis ?
Ou vaut-il mieux tenter, de croquer dans ce fruit ?

Moi je remercie Eve, son travail de pionnière
Car c'est elle la première qui a vraiment osé
S'affranchir des codes, ne pas se limiter
Elle nous ouvre la voie, nous ouvre le chemin
Elle nous ouvre un ailleurs, de nouveaux lendemains
Perdue dans son sommeil au pays des merveilles
Elle a mis le réveil et pas ses rêves en veille !

Car que se serait-il passé si elle n'avait pas croqué cette pomme ?
Imaginez-nous, oui nous tous, coincés dans le jardin d'Eden !
Depuis 3 milliards d'années... Mon Dieu !!! Quelle déveine !!!

Tu fais quoi aujourd'hui ? Ben rien...
Et demain ? Ben rien ...
Et hier ? Ben rien...

A quoi sert donc un rêve, qu'on n peut réaliser ?
Comme un travail d'orfèvre, qu'on laisserait de côté ?
Comme une violente fièvre qu'on n pourrait apaiser
Ou l'épée qu'on relève... et qu'on laisse retomber...

Moi je suis comme Icare, je veux vraiment y croire
M'approcher du soleil, quitte à m'bruler les ailes
Dieu ne me fait pas peur, ni ici ni ailleurs
Et ma tour de Babel, bientôt grattera le ciel !

Mon rêve c'est d'aider, les autres à se trouver
A prendre confiance en eux, à chercher au fond d'eux
Les trésors enfouis, qu'ils avaient oubliés.
J'accompagne des familles, leurs enfants diabétiques
Dans des séjours d'éducation thérapeutique.

Réapprendre à vivre, comme si de rien n'était
Se sentir libres, ne pas se limiter
Ce sont des rêves simples, qu'on peut réaliser.
Pas besoin de la Lune, leurs sourires est ma fortune
Les étoiles dans leurs yeux, il n'y a rien de mieux.

Réaliser son rêve, c'est se réaliser
C'est oser vraiment être, ce pour quoi on est faits
C'est protéger notre âme, c'est protéger notre flamme
Afin de lui permettre, d'continuer à briller.

Combien sommes-nous ici, à avoir rêvé
Des jours et des nuits, de nous mettre à parler
Comme des orateurs, devant une Assemblée
A ouvrir notre cœur, et nous laisser porter ?

Mais attention ce rêve, pourrait s'réaliser

Vite mettons nous en grève, arrêtons de parler
Dieu pourrait nous entendre et nous rendre muets...
Voulez-vous vous défendre... ou bien abandonner ?

A chacun son Everest ou son Himalaya
Pour atteindre la cime, bien-sûr il nous faudra
Faire taire en nous ce Dieu qui veut nous censurer
Pour protéger nos rêves et les réaliser.

Line LOBEL



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?