





PHYSIQUE
OU PSYCHOLOGIQUE?

Le bégaiement Jamais sans les autres

De Darwin à Gérard Depardieu en passant par Lewis Carroll, Winston Churchill ou Marilyn Monroe, les bègues célèbres ne manquent pas. Sans doute parce que, comme l'affirme un "ex-bègue", *"quand on a triomphé du bégaiement, plus rien ne paraît impossible!"*

Marie-Françoise DISPA

"Je me suis retrouvé bègue du jour au lendemain, à l'âge de 9 ans, pendant un camp scout, explique Jacques Hellemans, bibliothécaire à l'Université Libre de Bruxelles et secrétaire général de l'Association Internationale de Bibliologie. Nous sommes partis faire un jeu de nuit et, au retour, je bégayais. Apparemment par suite d'une grande frayeur, mais je ne me rappelle que la peur, et pas ce qui l'a causée: c'est un souvenir que j'ai occulté."

BLOQUÉ!

Faut-il donc classer le bégaiement parmi les troubles "psy"? "Ne bégai pas qui veut, précise la logopède Françoise Estienne, du Centre d'Audiophonologie des Cliniques Universitaires Saint-Luc. Le bégaiement ne peut éclore que sur un terrain prédisposant, généralement héréditaire: il y a des familles à bégaiement. Mais, pour qu'il se manifeste, il faut un événement déclencheur, qui est presque toujours de l'ordre du stress, de l'émotion: la perte d'un animal familier, un déménagement, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, la mort d'un grand-parent... ou une mauvaise note à l'école." C'est là qu'interviennent les recherches actuelles sur les bases physiologiques des émotions. Au centre, le noyau accumbens, structure cérébrale dont le fonctionnement repose sur deux neurotransmetteurs, la dopamine et la noradrénaline, et qui met en relation le système limbique, siège des émotions, et les noyaux gris centraux, qui participent au contrôle des mouvements en général, et notamment des mouvements de la parole. "Les chercheurs ont découvert que, lorsque nous nous trouvons dans une ambiance négative, - inquiétude, peur, angoisse -, le noyau accumbens produit une telle quantité de dopamine que, pour utiliser une expression du langage courant, nous avons l'impression d'être "bloqués", explique Henny Bijleveld, docteur en neurolinguistique et professeur à l'Université de Bruxelles. Blocage qui peut se traduire par le bégaiement." Un médicament régulateur de la dopamine, le Pagonclone, déjà

commercialisé aux Etats-Unis, a d'ailleurs été testé chez les bègues avec des résultats satisfaisants.

TOUT EST DANS TOUT

Les hormones sexuelles entrent-elles également en ligne de compte? C'est en tout cas l'hypothèse de certains chercheurs, selon lesquels la "piste de la testostérone" expliquerait pourquoi les garçons bégaiement trois à quatre fois plus souvent que les filles. "Ce n'est pas pour rien que la 12e Journée Mondiale du Bégaiement, en octobre 2009, a eu pour thème "Etre bègue, c'est plus que bégayer", souligne Henny Bijleveld. Le bégaiement n'est pas un simple problème linguistique. La preuve en est qu'il n'apparaît pas seulement chez des enfants qui présentent un retard de langage, mais aussi chez d'autres qui ont parlé vite et bien. C'est un syndrome, qui résulte d'un ensemble de facteurs concomitants - génétiques, héréditaires, linguistiques, relationnels, environnementaux et psychologiques. Ce qui semble indiquer que des neurologues comme l'Américain Antonio Damasio et le Belge Gaëtan Garraux ont raison lorsqu'ils affirment, comme Spinoza, que tout est dans tout, et que la distinction entre le corps et l'esprit, entre le physiologique et le psychologique, est purement artificielle!"

MAL-ÊTRE

Sans doute le bégaiement, qui se caractérise par un langage saccadé, ponctué de répétitions, de prolongations et de blocages, et accompagné de mouvements involontaires du visage, voire du corps tout entier, apparaît-il le plus souvent vers trois ou quatre ans, âge où l'enfant aborde une étape importante de

son développement linguistique: le passage de la phrase simple à la phrase complexe. "Mais c'est aussi l'âge où cet enfant commence à se rendre compte que la vie n'est pas facile, remarque Françoise Estienne. Il a des choses à dire et il s'efforce de les dire le mieux possible, mais le climat domestique peut lui être défavorable. Si l'agitation règne dans la famille, tout le monde vivant à cent à l'heure et insistant pour qu'il suive le rythme, si ses

Les activités les plus banales - demander son chemin dans la rue - présentent tout à coup des difficultés insurmontables

parents et ses frères et sœurs se coupent la parole à tout bout de champ, si "Dépêche-toi!" est la phrase qu'il entend le plus, si son entourage l'accable d'exigences irréalistes du point de vue éducatif, il risque de développer un bégaiement sous l'effet du stress. Même chose s'il y a des conflits dans la famille, ou s'il a du mal à trouver sa place dans la fratrie... En soi, la situation importe peu. Ce qui compte, c'est qu'à un moment donné, l'enfant craque, le bégaiement étant une façon d'exprimer son mal-être!"

PARLE À TA POUPEE

Pourquoi ce mal-être se traduit-il par le bégaiement? "On n'a pas encore de certitude à ce sujet, remarque Henny Bijleveld, mais je pense que cette évolution s'explique par l'existence, chez l'enfant, d'une petite faiblesse au niveau linguistique. Exactement comme l'enfant stressé qui développe un ulcère a une

faiblesse digestive ou celui qui fait pipi au lit une faiblesse vésicale. Quand on est en état de stress, c'est toujours l'élément le plus vulnérable qui cède le premier!" Une chose est sûre, par contre: on ne bégaiement pas quand on parle seul. Autrement dit, le bégaiement est un trouble de la relation. "Même un tout petit enfant ne bégaiement pas quand il joue tout seul ou qu'il parle à sa poupée ou à son chien", explique Françoise Estienne. Pas plus d'ailleurs qu'un

cadre qui s'isole dans son bureau pour répéter la présentation d'un rapport. "Etre bègue, c'est devoir affronter en permanence d'énormes problèmes de communication, explique Jacques Hellemans. Les activités les plus banales - faire une course, demander son chemin dans la rue, répondre à une question d'un enseignant - présentent tout à coup des difficultés insurmontables. Pas question d'échapper aux moqueries: les uns se contentent de rire sous cape, les autres vous imitent, plus ou moins méchamment. Même ceux qui vous aiment bien n'ont pas envie de vous faire la conversation, parce qu'ils sont gênés. Ou alors ils vous accablent de conseils - "Détends-toi, pense à ce que tu vas dire, répète" - qui ne font qu'aggraver la situation: on bégaiement de plus en plus, et on a de moins en moins confiance en soi! Quant à mes parents, il suffisait que je voie l'angoisse sur leur visage chaque fois que j'achoppais sur une syllabe pour que mon bé-

Deux ou trois choses qu'on sait de lui...

- **On l'a compris:** bien que relativement fréquent, - il touche 1 % de la population -, le bégaiement est loin d'avoir livré tous ses secrets. L'Association Parole-Bégaiement, qui est née en France et s'est dotée récemment d'une antenne en Belgique, travaille sur deux outils d'évaluation du bégaiement - un pour les adultes, un pour les enfants - qui font actuellement défaut.

- **On distingue:**

- le bégaiement clonique, qui consiste en la répétition plus ou moins prolongée d'une même syllabe. Ex. Pa, pa, pa, pa, pa, pa, papa m'a emmené au zoo;
- le bégaiement tonique, qui est l'impossibilité d'émettre certains mots; il s'accompagne d'une crispation des muscles du visage et du cou, de mouvements parasites des membres, de difficultés respiratoires, etc.

- le bégaiement tonico-clonique, qui est la forme la plus fréquente, associe les deux autres à des degrés divers.

- **On réagit** dès qu'un enfant se met à répéter plus de trois fois le même phonème, cette répétition allant de pair avec des grimaces involontaires et des mouvements exprimant l'effort et la tension.

- **On s'adresse** à un(e) logopède ou à un centre d'audiophonologie. Les logopèdes spécialisés dans le bégaiement sont encore relativement rares, mais l'antenne belge de l'Association française Parole-Bégaiement (www.begaiement.org) peut en donner la liste, en même temps que toutes les informations disponibles sur le bégaiement en Belgique et ailleurs. Contacts: Françoise Estienne, 128/12 avenue Paul Hymans, 1200 Bruxelles, 02.770.03.27, francoiseestienne@hotmail.com;

hbijleve@ulb.ac.be. Autres adresses utiles: Union Professionnelle des Logopèdes Francophones, rue Verte 26b, 5100 Jambes, 0473/886.776, uplfcontact@uplf.be; Société Belge des Logopèdes Universitaires, info.sblu@gmail.com.

- **On n'attend** pas de miracle. Le bégaiement étant multifactoriel, le traitement, qui associe logopédie, psychothérapie et relaxation, plus si nécessaire certains médicaments (anxiolytiques, myorelaxants; le Pagoclone, régulateur de la dopamine, n'est pas encore commercialisé en Europe), doit suivre deux axes thérapeutiques indissociables:

- réduire les accidents de parole (blocages, répétitions);
- reprendre confiance en soi et dans sa relation à l'autre.

gagement redouble!"

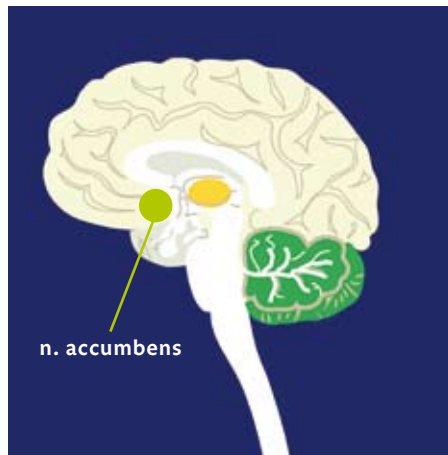
L'intensité du bégaiement varie fortement, non seulement d'une personne à l'autre, mais d'un moment à l'autre chez la même personne. "Les personnes bègues disent qu'elles bégaièrent beaucoup plus lorsqu'elles ont mal dormi ou qu'elles sont confrontées à des soucis personnels ou professionnels, remarque Françoise Estienne, alors que, dans les moments de détente, il peut leur arriver de parler de façon très fluide. Certaines déraillent même brusquement au milieu d'une conversation!"

CHUTE

Avec le temps, le bègue développe des stratégies pour dissimuler son handicap: il évite les mots dangereux, - "La plupart des bègues ont un problème avec les occlusives, les p, les t, les k, remarque Françoise Estienne, mais il n'y a pas de règle: certains achoppent sur les a" -, pour les remplacer par d'autres, laisse ses phrases en suspens, multiplie les sous-entendus. "Pendant des années, j'ai joué au chat et à la souris avec les mots "dangereux" et les tournures de phrases susceptibles de révéler mon bégaiement", se rappelle Jacques Hellemans. Du coup, même quand il parle, le bègue ne communique pas, parce qu'il est centré sur son langage, et non sur son interlocuteur: "Il lui est impossible de faire confiance aux automatismes du langage, explique Françoise Estienne. Il est comme quelqu'un qui descendrait un escalier en se demandant à chaque marche ce qu'il doit faire de ses pieds: tôt ou tard, la chute est inévitable!" De façon générale, le bègue évite d'ailleurs le regard de l'autre, non seulement parce qu'il craint d'y lire de l'étonnement, de la moquerie ou de la pitié, mais aussi pour lui dissimuler le "court-circuit" de la pensée qu'il connaît à ses moments de dysfluen.

BRAVO!

D'où l'importance de réagir vite, avant que l'enfant soit conditionné à bégayer. "L'ennui, remarque Françoise Estienne, c'est que les généralistes et même les pédiatres ont encore tendance à rassurer les parents, en leur disant que ça va s'arranger. De fait, dans trois cas sur quatre, le bégaiement disparaît sans laisser de trace vers cinq ou six ans. Mais le quatrième enfant, lui, reste bègue. Et, au départ, rien ne permet de le distinguer des autres." Mieux vaut donc consulter un logopède dès les premiers bégayages. D'autant qu'un simple changement d'attitude de l'entourage à l'égard de l'enfant permet, en règle générale, de faire disparaître le bégaiement. "Les parents ne doivent pas se culpabiliser: le bégaiement n'est la faute de personne, insiste Henny Bijleveld. Mais ils doivent compren-



C'est en pratiquant la pensée positive que les Orientaux régularisent le taux de dopamine en agissant sur le noyau accumbens, ce qui contribue à éliminer les obstacles à la guérison du bégaiement.

dre qu'ils peuvent vraiment aider l'enfant. En parlant eux-mêmes moins vite, moins fort, plus simplement. En prenant le temps de respirer entre deux phrases. En prêtant davantage d'attention à ce que dit l'enfant, sans relever constamment ses erreurs. Et, de façon générale, en mettant la barre moins haut. Les enfants qui bégaièrent sont souvent des perfectionnistes: ils croient que leurs parents ne les aiment que s'ils obtiennent 10 sur 10, de sorte qu'ils se mettent eux-mêmes en état de stress permanent. Heureusement, leurs parents peuvent leur apprendre à relativiser, en leur faisant comprendre qu'ils les aiment pour eux-mêmes, et non pour leurs résultats scolaires. En les encourageant à se valoriser en dehors de la parole - dans le sport ou dans l'art, par exemple. Et en ne leur ménageant pas les félicitations. Contre le bégaiement, un compliment, c'est magique!"

RECONDITIONNEMENT

Pour les adolescents, et a fortiori pour les adultes, qui n'ont pas bénéficié dans leur enfance d'un suivi logopédique adapté ou qui se sont découragés en cours de route, le traitement est plus long, deux ans en moyenne, et plus difficile. L'objectif premier est d'apprendre à gérer sa parole, de retrouver son pouvoir sur elle. "Je commence par demander au patient de mettre l'aspect psychologique de son bégaiement entre parenthèses et de considérer son langage comme un geste, qu'il peut contrôler, faire, refaire et amender à volonté, explique Françoise Estienne. A chaque mot qui lui pose problème, il repère les blocages correspondants dans son corps et s'efforce de les lever. C'est un véritable reconditionnement." Mais, si on se limite à la technique, on n'arrive à rien, car, "à ces âges, le bégaiement fait partie intégrante de la personne, insiste Henny Bijleveld, et c'est donc la personne tout entière qu'il faut prendre en

compte. Celui qui n'avance pas dans sa tête, une rééducation purement orthophonique ne le mènera nulle part. Puisque tout est dans tout, chaque aspect du problème a son importance!" La relaxation peut être utile, ainsi que le travail sur la respiration. On peut aussi entreprendre une thérapie, pour récupérer une confiance en soi ébranlée par des années de bégaiement, et donc d'exclusion: "J'avais tendance à me replier sur moi-même, avoue Jacques Hellemans. Je devenais timide, alors que je ne l'étais pas naturellement. Et ça ne s'est pas arrangé à l'adolescence: comment se faire prendre au sérieux par une fille quand on bégaié?" Réapprendre la communication prend du temps: pour un bègue, il est difficile de regarder son interlocuteur en face, d'accepter ses interruptions, de ne pas refuser le mot de rechange qu'il suggère, et plus difficile encore de l'écouter, tout simplement. Mais la pensée positive, telle que la pratiquent depuis longtemps les Orientaux, peut contribuer à niveler les obstacles, en régularisant le taux de dopamine par une action directe sur le noyau accumbens. "Le cerveau est d'une complexité incroyable, mais nous ne sommes pas sans pouvoir sur lui, souligne Henny Bijleveld. C'est une nouvelle voie qui s'ouvre pour mieux comprendre un phénomène comme le bégaiement... et peut-être pour mieux le soigner!"

PROFESSIONS-DÉFIS

En attendant, le traitement "tout dans tout" peut-il guérir le bégaiement? "Le bégaiement n'est pas une maladie, remarque Françoise Estienne. Mais ce traitement permet aux personnes bègues de devenir ce qu'elles ont envie d'être, même si certaines choisissent systématiquement des professions-défis. Parmi mes patients, j'ai des avocats, des comédiens, des professeurs de français... et même un officier. Quand ils parviennent à bien gérer leur parole, ils ne regrettent plus d'être bègues, parce qu'ils y voient une richesse: s'ils n'avaient pas été bègues, ils ne seraient pas arrivés où ils sont." Jacques Hellemans, en tout cas, ne se prétend pas "guéri". "Quand je suis très fatigué, je sais que je dois me surveiller, pour ne pas achopper sur certains mots. Et il en va de même dans les langues étrangères. Si j'assiste à un congrès dont la langue de travail est l'anglais, par exemple, je risque d'avoir du mal à commencer une phrase, de répéter plusieurs fois l'un ou l'autre mot. Les autres mettent ces petites hésitations sur le compte d'une connaissance imparfaite de la langue. Mais moi, je sais ce qu'il en est. Même si je reconnais que la volonté d'échapper à cet état de bègue, dans lequel mon entourage me croyait emprisonné à vie, m'a poussé à me surpasser!" ■