

Recadrer le bégaiement

# La personne bègue doit se convaincre qu'elle va s'en sortir

■ De sa longue fréquentation des personnes bègues et son exploration curieuse de tous les traitements proposés, Françoise Estienne s'est forgé une conviction : l'objectif d'une thérapie n'est pas ne plus bégayer, mais apprendre à gérer sa parole ■ Recadrer le bégaiement signifie amener la personne bègue à ne plus le penser et le vivre comme une fatalité ■

FRANÇOISE ESTIENNE

**M**es premiers contacts avec le bégaiement datent de mes études. Il y a longtemps de cela. Ce sujet était à peine effleuré comme si cette pathologie n'existait pas, ou pis encore, qu'on ne la traitait qu'avec circonspection... Cela me donnait l'impression que la cause était perdue d'avance, que les orthophonistes n'avaient pas à s'en mêler ; que la voie royale conduisait vers les psys, surtout vers les psychanalystes.

Heureusement, le hasard (ou la prédestination) des consultations aux cliniques universitaires de l'Université catholique de Louvain (UCL) m'a fait rencontrer, coup sur coup, une série de personnes bègues : enfants, adolescents, adultes. Il n'était pas question que je ne sois pas à la hauteur ! Le médecin chef du service ORL comptait sur moi ! Il en est résulté un intérêt de plus en plus marqué pour les personnes bègues et leurs difficultés à s'exprimer.

J'ai potassé les traitements proposés : Miroslav Seeman, Emil Froeschels, Maria Mussafia, M. Liebmann, Suzanne Borel-Maisonny, Hélène Fernau-Horn, Hermann Gutzmann, François Le Huche et ses malfaçons, Sylvie Le Huche et la scénothérapie, Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel, Martin F. Schwartz, Frederick Murray, Anne-Marie Simon et les groupes thérapeutiques, Charles Van Riper, Edward G. Conture, Bernard Wemague, Nicole Fabre et ses cailloux plein la bouche, Ivan Impoco, le paracommando, la Valsalva thérapie, pour n'en citer que quelques-uns.

J'ai lu les interprétations psychanalytiques qui ne semblaient pas du tout coller à la réalité.

J'ai enfin eu le plaisir de rencontrer le docteur Anne Van Hout, neuropédiatre, malheureusement décédée récemment. Nos échanges fructueux m'ont aidée à approfondir mes connaissances théoriques et pratiques et à me forger une façon d'envisager le bégaiement et sa pratique.

## RECADRER LE BÉGAIEMENT

Les personnes bègues, en général, sont extrêmement attachantes. Elles ont une profondeur et une originalité qui leur sont propres.

Les jeunes enfants bègues ont souvent un bon niveau de langage. Ceci est-il dû à une surstimulation qui pourrait provoquer un certain stress propice au développement du bégaiement sur un terrain à risque ou à l'inverse le jeune enfant qui a éprouvé des difficultés à parler, attache-t-il de plus en plus d'importance à son langage et met-il inconsciemment son point d'honneur à parler bien ?

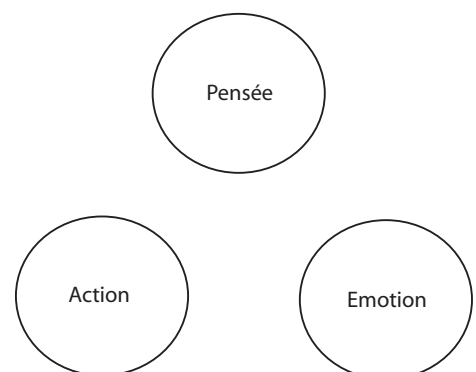
Plus on intervient dès les premières manifestations du bégaiement, plus on a la possibilité d'enrayer et d'éviter les conséquences psychologiques néfastes et la mise en place des stratégies compensatoires.

À tout âge le bégaiement est curable moyennant quelques conditions. La personne bègue doit se convaincre qu'elle va s'en sortir. Pour cela il faut que le thérapeute se présente comme une personne consistante qui propose un système de valeurs auquel le bègue va adhérer.

Pour qu'il y adhère il importe qu'il ressente immédiatement la possibilité d'agir sur sa parole

Pour ce faire

Le thérapeute explique le schéma tridimensionnel  
Pensée Action Émotion



En partant du postulat que ce que je me dis (pensée) à une action directe sur ce que je fais (action) Ce que je fais engendre un ressenti physique et émotionnel, qui reconferme, en l'accentuant, ce que je me dis. On est alors dans une spirale négative infernale.

Concrètement, le thérapeute présente ces 3 cercles à la personne bègue et lui demande ce qu'elle se dit (pensée) par rapport à son bégaiement, par rapport à elle-même bègue, comment elle conçoit la parole, les autres qui l'écoutent, la communication...

On lui demande ensuite ce qu'elle fait (action), ce qu'elle ressent (émotion), souvent de la colère, de la tristesse, du découragement, le repli sur soi...

L'objectif de la thérapie va être de recadrer le bégaiement, c'est-à-dire amener la personne bègue à ne plus penser et vivre son bégaiement non plus comme une fatalité, un sort.

Pour ce faire, on l'invite à considérer son bégaiement comme un geste corporel qu'elle va pouvoir gérer. On lui fait parcourir la trajectoire du bégaiement en lui demandant dans quelle partie du corps ça commence... On lui propose de bégayer volontairement de plusieurs façons différentes. L'objectif est que la personne bègue réalise qu'elle a un pouvoir sur sa parole.

Le but de la thérapie n'est pas ne plus bégayer, mais à apprendre à gérer ma parole dans des situations langagières et de communication considérées

comme de plus en plus difficiles, stressantes.

C'est ici qu'intervient une série d'exercices de mises en situation décrits dans 372 Exercices (Ed. Solal).

Il faut que la personne bègue soit convaincue que c'est elle le principal artisan de sa rééducation, que le succès va dépendre de son engagement à s'exercer et à gérer sa parole dans sa vie de tous les jours. À cet égard une thérapie de groupe est bénéfique. Elle permet aux personnes bègues d'échanger leurs progrès, de multiplier les occasions de s'exercer.

Une thérapie du bégaiement n'est pas nécessairement longue, ni dense. L'essentiel se fait en dehors des séances. La personne bègue vient rendre compte de ce qu'elle fait, de ce qu'elle a déjà acquis, de ce qu'il lui reste à acquérir.

Gérer sa parole, c'est la rendre la plus naturelle possible, ce qui va à l'encontre de trucs pour ne pas bégayer. C'est faire vivre à la personne bègue une parole libre, dans un corps et un esprit libres. C'est apprendre à regarder son interlocuteur à se centrer sur le contenu et non sur la forme, à abandonner ses stratagèmes, c'est se laisser parler.

Il est bon de déterminer avec la personne, les critères de l'efficacité d'une thérapie.

Pour ce faire, on peut partir de la liste suivante en discutant de chaque point. La personne précise si elle est d'accord, où elle en est, ce qu'elle fait, ce qui lui reste à faire. ▶



© F. Stillepovc

**QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES BÉGAIEMENTS**

cocher la case adéquate

**I - Mon bégaiement je le vis comme**

- insurmontable
- surmontable
- tout à fait surmontable
- parfois surmontable

**II - Mon bégaiement je suis capable de le gérer**

- jamais
- rarement
- souvent
- toujours

**III - Parler est une épreuve de force**

- toujours
- souvent
- jamais

**IV - Mon bégaiement est un problème qui au fil des ans**

- s'aggrave
- stagne
- est en voie de se résoudre
- est résolu

**V - Mon bégaiement est un geste corporel sur lequel je peux agir. Ce point de vue est**

- absolument faux
- +/- vrai
- tout à fait vrai
- envisageable

**VI - Stopper un accès de bégaiement est**

- absolument impossible
- + - possible
- tout à fait possible
- facilement réalisable

**VII - Faire quelque chose pour ne pas bégayer est**

- très utile
- utile
- inutile
- nuisible

**VIII - Ce que je fais c'est :**

**IX - Cela m'est utile parce que :**

**X - Mon bégaiement je dois le**

- vaincre
- maîtriser
- gérer
- apprivoiser
- assumer

**XI - Accepter mon bégaiement est une option**

- impensable
- acceptable
- bénéfique
- réalisable

**XII - Il m'arrive de parler spontanément (sans restriction)**

- jamais
- rarement
- souvent
- toujours

**XIII - Quand je me laisse parler spontanément ma parole est**

- encore plus bégayée
- plus aisée
- très aisée
- entièrement fluide

**XIV - Je connais le plaisir de parler**

- jamais
- rarement
- souvent
- toujours

**XV - Est-ce que je peux dans un très proche avenir me vivre non bégue**

- oui
- non

**XVI - Mon bégaiement je le considère comme**

- un ennemi que je dois combattre
- une anomalie de la parole qui fait partie de moi et que j'accepte
- une richesse que je peux exploiter
- une occasion de me dépasser en faisant avec

**DES OBJECTIFS RÉALISTES ET RÉALISABLES**

Le thérapeute ou la personne bègue lit à voix haute chaque critère et chacun donne son avis.

Un traitement est efficace si :

- 1 - la personne bègue recadre sa façon de concevoir son bégaiement, la communication et sa façon d'être en situation de communication,
- 2 - elle se voit capable d'agir sur son bégaiement,
- 3 - elle apprend à gérer sa parole en se donnant le pouvoir de passer volontairement et rapidement d'une parole bégayée à une parole fluide,
- 4 - elle stoppe ses accès de bégayage dès qu'ils apparaissent et devient capable de repartir immédiatement sur une parole fluide,
- 5 - elle adopte cette gestion de la parole dans des situations de plus en plus nombreuses de sa vie courante,
- 6 - elle ose parler de son bégaiement qu'elle envisage sous un jour différent en commençant à l'assumer,
- 7 - elle provoque de plus en plus des situations de communication par la parole plutôt que de les fuir,
- 8 - elle ose regarder son interlocuteur et prend plaisir à parler dans la détente en expérimentant les règles générales d'une communication, à savoir :
  - alterner les temps de parole avec l'interlocuteur,
  - interrompre son interlocuteur et accepter d'être interrompue,
  - se centrer sur le contenu et non sur sa parole,
  - s'écouter parler pour évaluer la qualité de sa parole
  - regarder l'autre en face et accepter le regard,
  - s'adapter continuellement à la situation,
- 9 - elle abandonne les stratégies d'évitement et de facilitation, les gestes parasites, le stéréotype, qu'elle remplace par la spontanéité des gestes qui ponctuent les discours sans évitement de mots, de sons, sans travestir sa pensée en ne disant pas ce qu'elle veut dire pour éviter de bégayer,
- 10 - elle aborde son interlocuteur dans un état positif,
- 11 - elle exerce le sens de l'humour,
- 12 - elle accepte que sa parole ait encore des moments de bégaiement mais de moins en moins souvent et de plus en plus courts car elle est capable de comprendre pourquoi et de reprendre sa gestion,
- 13 - en cas de récurrence elle essaie de comprendre pourquoi sans se décourager mais en reprenant les exercices et l'esprit de la thérapie,
- 14 - elle est consciente que ses progrès dépendent d'elle, de sa conviction que sa parole est un geste sur lequel elle a prise. Elle accepte de s'exercer chaque jour en mettant en pratique son pouvoir dans

des situations de communication qu'elle établit chaque matin. Exemple : s'obliger à téléphoner à telle personne, à telle heure, s'obliger à entrer dans un magasin,

15 - elle est capable de se projeter dans l'avenir, de se voir et de s'entendre parler comme elle veut en étant consciente de ce qui va changer et comment elle se sentira,

16 - elle est capable d'évaluer les avantages et les inconvénients de son bégaiement,

17 - elle s'octroie la permission de bégayer encore à certains moments, ne visant pas une parole parfaite mais une parole capable d'exprimer ce qu'elle ressent.

Par conséquent, une méthode efficace est une méthode qui se fixe des objectifs réalistes et réalisables exprimés positivement d'un commun accord par l'intermédiaire d'un contrat. Ces objectifs portent sur ce que le thérapeute et le patient vont faire ensemble.

**UNE GRILLE D'ÉVALUATION**

Un autre outil très utile est la grille d'évaluation suivante (voir page 18).

Cette grille sert de point de départ pour situer les rapports de la personne bègue avec son bégaiement. On la repropose régulièrement pour que la personne bègue et le thérapeute se rendent compte de l'évolution de la thérapie.

**UN PEU D'HUMOUR**

Le but d'une thérapie est non pas de vaincre ou de combattre le bégaiement mais de dialoguer avec lui en l'appriivoisant avec humour.

À ce titre les *Lettres ouvertes au Grand B* (Ed. Solal) constituent autant de clins d'œil qui permettent aux personnes bègues d'élargir leur cadre en présentant le Grand B comme un brave type qui nous veut du bien. En voici un exemple

**UN BÈGUE QUI A CHEMINÉ**

*Cher Grand B,*

*J'ai dans la quarantaine et je suis bègue depuis toujours. Je vous écris pour vous retracer mon parcours en me disant que vous pourrez peut-être en faire part aux nombreux bègues avec qui vous êtes en contact.*

*J'ai essayé diverses thérapies depuis ma tendre enfance. J'ai même été à l'étranger. J'ai consulté des spécialistes de diverses disciplines, j'ai pris des médicaments. Mon unique obsession pendant des années a été de guérir, trouver un remède, quelqu'un, quelque chose qui me débarrasserait de mon bégaiement. J'ai rencontré d'autres bègues. ►*

*Avec le recul, ce qui m'étonne, c'est notre acharnement à tous, notre course en avant, cette quête compulsive qui nous catapulte à l'extérieur de nous-mêmes avec toujours la même déception, parfois après une amélioration toute passagère.*

*Ceci porte à s'interroger. Le bégaiement est-il incurable, les thérapies proposées ne sont-elles pas à la hauteur ?*

*En ce qui me concerne, la réponse est plus simple. Je suis actuellement, je dis bien actuellement, profondément persuadé que le bégue a en lui les ressources suffisantes pour gérer sa parole. Le bégaiement n'est pas à guérir, car il n'est pas une maladie. C'est une anomalie que l'on peut comprendre et sur laquelle le bégue peut avoir prise à condition de repenser sa façon d'envisager son bégaiement. sa parole, la communication. Je veux dire par là qu'au lieu de chercher en dehors de moi des moyens qui me délivreraient de mon bégaiement je devais le regarder en face pour l'analyser, le comprendre, l'apprivoiser. À partir du moment où j'ai pu faire ceci, tout a changé. J'ai réalisé que l'essentiel n'était pas de savoir pourquoi je bégayais, ce pourquoi que j'ai tant et tant essayé de découvrir, mais de me brancher sur le comment. Comment je fais pour bégayer. Chercher la cause reste toujours hypothétique et ne débouche pas automatiquement sur les moyens qui permettraient d'enrayer le bégaiement.*

*J'ai donc analysé le comment je faisais pour bégayer en me disant que je ne bégayais pas constamment. J'ai rassemblé les situations, les moments où je parlais avec aisance, et ceux où ma parole était quasi complètement bloquée. Je les ai comparés en me demandant dans l'un et l'autre cas qu'est-ce que je me dis, qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que je ressens, qu'est-ce qui fait la différence.*

*Cette comparaison m'a permis de découvrir que mon bégaiement était un geste corporel que je me fabriquais dans mon corps, ce geste était impulsé par ce que je me disais dans ma tête. Il en résultait des sensations et des sentiments de bien-être, de détente, d'anxiété, de colère, de tristesse, de découragement. Je me suis rendu compte que j'étais actionné par une sorte d'ordinateur infernal qui se déclenchait malgré moi. Cette découverte a été une révélation. La clé, je la possédais. Je n'avais plus qu'à m'immerger dans cette mécanique et m'exercer à la gérer. J'ai commencé par m'imaginer un ordinateur avec différents programmes. Un ordinateur se laisse programmer. Jusqu'à présent le mien fonctionnait unilatéralement avec le programme bégaiement. J'ai décidé d'y introduire d'autres données avec des degrés de parole fluide. Le dilemme n'était pas bégayer-ne pas bégayer mais se donner l'option de choisir entre diverses façons de parler.*

*Ainsi, peu à peu, je suis devenu capable sur commande de passer d'un niveau à l'autre. C'était un jeu ou un entraînement sportif. C'était agréable car je ne luttais plus contre mon bégaiement mais je l'apprivoisais. Je ressentais la satisfaction jamais ressentie jusqu'ici d'avoir un pou-*

*voir sur moi-même. Mon bégaiement m'appartenait. La clé c'était moi qui la possédais, je n'avais plus à la chercher ailleurs. La clé en main, je m'exerçais à ouvrir de plus en plus de portes.*

*Accepter son bégaiement et en sourire, quel programme ! Mais pour y arriver il faut que le bégue se mette dans la tête, dans le corps et dans le cœur que sa parole, il peut apprendre à la gérer. C'est le parcours à l'envers. Une petite réussite engendre une petite certitude qui provoque une nouvelle réussite qui engendre un bien-être et un plaisir et ainsi de suite.*

*Voilà, cher Grand B, ce que je voulais vous écrire pour que vous en fassiez part à mes coreligionnaires.*

*Puissent-ils arrêter de se battre et de courir dans tous les sens et vous prendre, Grand B, entre leurs mains pour dialoguer avec humour et sérénité sans attendre, comme moi, d'avoir plus de 40 ans. Quarante années que je ne regrette pas, au contraire, elles m'ont construit et m'on préparé à cette victoire sur moi-même.*

*Certes ce parcours je ne l'aurais probablement pas choisi de mon plein gré, il m'est destiné. Je suis fier d'avoir su l'assumer.*

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

Voici quelques passages de témoignages qui illustrent bien l'importance du recadrage comme la porte d'entrée de la résolution par la personne bégue de son problème de bégaiement.

### UN ADOLESCENT DE 17 ANS VENU DE L'ÉTRANGER

*Je voulais vous remercier parce que vous avez en quelque sorte renouvelé ma vie et m'avez donné l'espoir et la confiance en moi-même.*

*Je voulais vous dire encore quelque chose, c'est qu'avant mon arrivée à Bruxelles je ne voulais pas aller à la première consultation parce que j'avais peur. Je ne voulais pas montrer mon problème à d'autres gens inconnus. Mais après cette consultation j'avais envie et j'étais impatient de vous revoir pour une autre consultation car je me suis senti tellement à l'aise en discutant avec vous. Vos consultations sont les meilleurs moments que j'ai passés à Bruxelles et c'est ce que je retiendrai de mon premier voyage.*

### UNE MONIALE DE PLUS OU MOINS 40 ANS

*Ce petit mot pour vous dire merci ! Merci pour tout ce que vous faites pour nous bégues pour nous retirer de cette détresse d'isolement et de mal-compréhension de notre problème.*

*J'ai lu vos deux livres qui m'ont beaucoup éclairée, qui ont déjà commencé à me donner un nouveau regard sur mon bégaiement et du coup sur moi-même. C'est pour la première fois que je peux me dire sans me sentir anormale*

inférieure « je suis bègue » et quelque chose de cet aspect fatal, mystérieux et dominant est tombé. Je peux apprendre à gérer mon bégaiement.

Cela marque pour moi le commencement d'une nouvelle étape où mon bégaiement n'est plus cette chose horrible que je dois à tout prix cacher. Maintenant je peux le regarder en paix et à partir de ce regard voir ce que je peux faire pour le gérer.

Dans tout ce chemin c'est impossible de ne pas voir la trace de Dieu. Il ne veut pas que notre bien et se sert de tout, même du Grand B, pour nous attirer à lui. C'est à ce niveau spirituel que je vois le grand avantage de mon bégaiement.

### ENFIN UN 3<sup>e</sup>, CELUI D'UNE JEUNE FILLE DE 18 ANS

Il était une fois un monsieur qui s'appelait B.off (bouton off) dont je viens de découvrir l'identité (allusion à la métaphore de l'ordinateur). Avant que je connaisse son existence sur mon corps, je bégayais beaucoup. Maintenant que je l'ai découvert, je bégaye beaucoup moins car il m'a parlé et me dit « stop » quand je suis bloquée ou que je suis à bout de souffle. Il me dit encore : « Respire avant de dire une phrase. Arrête quand tu sens que tu vas bégayer ».

Maintenant que je l'ai découvert, je me sens mieux car chaque matin en me réveillant, je me rappelle les conseils qu'il m'a donnés pour ne plus bégayer.

Depuis ce jour, je me contrôle et ne bégaye presque plus. Parfois quand je suis pressée ou stressée de dire quelque chose, je ne fais plus attention et là, catastrophe, je bégaye un peu plus mais en général je me rattrape bien. Un jour, il a décidé de prendre sa retraite. Il m'a dit : « Je suis devenu vieux et fatigué, il faut que je me repose, je t'ai donné tous les trucs pour te contrôler et maintenant t'es assez grande pour cela ».

Et depuis ce jour-là, ma parole « vole de ses propres ailes ». Voilà toute l'histoire de ce sacré B.O.

### UNE CAUSALITÉ EN SPIRALE

Le bégaiement constitue un exemple particulièrement représentatif de la complexité de l'être humain et de la richesse de son organisation.

Il en résulte qu'il reste difficile de parler de cause(s) et de conséquence(s) mais qu'il faut envisager la causalité en spirale telle qu'elle est développée par le modèle bio-psycho-social qui postule une dimension objective (composante somatique), subjective (composante émotionnelle et affective) et une dimension intersubjective (composante relationnelle).

Si l'on se réfère aux seules données organiques (anomalies du tonus musculaire de base, troubles de la sensibilité en retour, troubles du contrôle auditif, de la dominance hémisphérique, dysfonctionne-

ment cortico-sous-cortical basé sur des arguments biochimiques, lésionnels neurophysiologiques ainsi que sur les données récentes de l'imagerie cérébrale, altérations neuromotrices du fonctionnement laryngé dans sa phase d'initiation de la parole), les modèles explicatifs actuels restent des hypothèses mais semblent de mieux en mieux étayés, suite aux explorations neurophysiologiques et neuropsychologiques.

Par ailleurs, les modèles de l'approche psychologique pris isolément (le bégaiement comme réponse apprise du courant comportementaliste, le rôle de l'anxiété de la psychologie générale, les croyances de la personne bègue à propos de ses difficultés de parole du courant cognitiviste, la théorie des bénéfices secondaires, les interprétations psychanalytiques, le rôle de la famille du courant systémique) ne rendent pas suffisamment compte de la complexité des bégaiements. Ces approches doivent se compléter et intégrer les arguments organiques.

On peut dès lors envisager le bégaiement comme résultant d'une prédisposition ou d'une faiblesse de base susceptible d'engendrer une perturbation de la mise en place fonctionnelle du rythme respiratoire et des organes de la phonation. Ce point de départ interférerait avec la capacité de se servir adéquatement de la parole comme outil de communication. Rapidement ces difficultés sont orchestrées par les réactions personnelles de la personne bègue et celles de son milieu. Elles engendrent des réponses en chaîne de plus en plus négatives qui renforcent l'aspect organique de base. La personne bègue se cultive une réelle phobie de la parole et de la communication, met en place des moyens compensatoires qui la focalisent toujours davantage sur sa parole et interpellent avec de plus en plus de force ses interlocuteurs.

Si les (ou le) « pourquoi » d'un bégaiement restent encore incomplètement élucidés, le « comment » résulte en définitive de l'histoire personnelle de chaque personne bègue insérée dans son milieu. Il en découle que l'abord de la personne bègue commence par repérer l'image qu'elle a d'elle-même et de son bégaiement, d'objectiver les aspects subjectifs, de relativiser les données objectives, d'éclairer la personne bègue sur son bégaiement et de lui proposer une thérapie qui prenne en compte cet aspect multidimensionnel du bégaiement, en agissant par des moyens techniques précis sur l'acte de la parole que l'on peut envisager comme un geste interactif déterminé par ce que la personne bègue pense, croit, ressent. Un geste que la personne bègue va apprendre à gérer à court et à long terme selon son propre programme. ■

Françoise Estienne

### BIBLIOGRAPHIE DE L'AUTEUR

Françoise Estienne, *Dix histoires pour l'orthophonie*, Ed. Solal, Marseille 2005.

Anne Van Hout, Françoise Estienne, *Les bégaiements. Histoire, psychologie, évaluation, variétés, traitements*, Ed. Masson, Paris 2002, 2<sup>e</sup> édition.