



HAL
open science

Intérêt des ateliers d'écriture dans la prise en charge orthophonique de groupe des adultes qui bégaiant

Alexia Bourne-Maison

► To cite this version:

Alexia Bourne-Maison. Intérêt des ateliers d'écriture dans la prise en charge orthophonique de groupe des adultes qui bégaiant. Médecine humaine et pathologie. 2015. hal-01827285

HAL Id: hal-01827285

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01827285>

Submitted on 2 Jul 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

UNIVERSITÉ DE LORRAINE
FACULTÉ DE MÉDECINE
DÉPARTEMENT D'ORTHOPHONIE

MÉMOIRE présenté par :

Alexia BOURNE-MAISON

soutenu le : 28 septembre 2015

pour obtenir le **Certificat de Capacité d'Orthophoniste
de l'Université de Lorraine**

**INTÉRÊT DES ATELIERS D'ÉCRITURE
DANS LA PRISE EN CHARGE
ORTHOPHONIQUE DE GROUPE
DES ADULTES QUI BÉGAIENT**

MÉMOIRE dirigé par : Mme BOCHET Brigitte, Orthophoniste

PRÉSIDENT DU JURY : Professeur NAMER Fiammetta, Professeur en Sciences du Langage et Chargée d'Enseignement à la Faculté de Sciences du Langage de l'Université de Lorraine et au Département d'Orthophonie de l'Université de Lorraine

ASSESEUR : Docteur GALLET Patrice, Praticien Hospitalo-Universitaire en ORL et Chargé d'enseignement au Département d'Orthophonie de l'Université de Lorraine

Année universitaire : 2014-2015

UNIVERSITÉ DE LORRAINE
FACULTÉ DE MÉDECINE
DÉPARTEMENT D'ORTHOPHONIE

MÉMOIRE présenté par :

Alexia BOURNE-MAISON

soutenu le : 28 septembre 2015

pour obtenir le **Certificat de Capacité d'Orthophoniste
de l'Université de Lorraine**

**INTÉRÊT DES ATELIERS D'ÉCRITURE
DANS LA PRISE EN CHARGE
ORTHOPHONIQUE DE GROUPE
DES ADULTES QUI BÉGAIENT**

MÉMOIRE dirigé par : Mme BOCHET Brigitte, Orthophoniste

PRÉSIDENT DU JURY : Professeur NAMER Fiammetta, Professeur en Sciences du Langage et Chargée d'Enseignement à la Faculté de Sciences du Langage de l'Université de Lorraine et au Département d'Orthophonie de l'Université de Lorraine

ASSESEUR : Docteur GALLET Patrice, Praticien Hospitalo-Universitaire en ORL et Chargé d'enseignement au Département d'Orthophonie de l'Université de Lorraine

Année universitaire : 2014-2015

*« Écrire, il est peut-être temps de creuser ce verbe
après avoir tant été concentré sur celui de... parler. »*

N., 30 ans.

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier de tout cœur les personnes ayant participé à la réalisation de ce mémoire :

Madame le Professeur Namer, pour m'avoir fait l'honneur de présider mon jury de mémoire.

Monsieur le Docteur Gallet, assesseur, pour avoir accepté de participer à ce jury et pour l'intérêt porté à mon travail.

Madame Bochet, orthophoniste et directrice de ce mémoire, pour l'ensemble du travail que nous avons accompli ensemble tout au long de cette longue année. Merci de m'avoir accordé votre confiance dès le début de mon cheminement, merci pour votre soutien et votre implication dans les bons moments comme dans les passages difficiles. Merci pour le prêt de votre cabinet pour les ateliers, vos conseils et votre écoute, tant sur un plan orthophonique que sur un plan humain.

Frédéric, Ophélie et Nathan, pour m'avoir fait confiance pour ce projet qui n'aurait pas vu le jour sans vous. Merci pour votre présence et votre implication à chacun des ateliers. Merci pour tous ces beaux moments d'humanité partagés ensemble.

Tous les orthophonistes dont j'ai croisé le chemin sur mon parcours étudiant, que ce soit en cours ou en stage. Merci pour votre disponibilité et pour avoir éveillé en moi la passion pour ce beau métier.

Un merci particulier à Ludovic, pour ces mois de stage passés à tes côtés. Merci de m'avoir aidée à prendre mon envol en tant que professionnelle, et d'avoir su m'accompagner dans les moments difficiles.

Mes cinq super-orthos, Élise, Morgane, Géraldine, Maud et Emily, pour votre amitié durant nos années communes de labeur et celles à venir. Merci pour tous nos moments de complicité et de fous-rires pas assez discrets, merci surtout pour votre soutien sans faille.

Merci enfin à ma famille, mon conjoint et mes amis pour m'avoir aidée à ne pas baisser les bras.

Tables des matières

INTRODUCTION.....	1
PARTIE THÉORIQUE.....	4
1. Le bégaiement, un trouble méconnu.....	5
1.1 . Définitions.....	5
1.1.1.Selon le DSM-V.....	5
1.1.2.Selon l'Organisation Mondiale de la Santé.....	5
1.1.3.Selon les auteurs.....	6
1.2 . Symptômes et manifestations.....	6
1.2.1.Les symptômes primaires.....	6
1.2.2.Les signes associés.....	7
1.2.3.Les déviances communicationnelles.....	9
1.2.4.Les retentissements psychologiques.....	11
1.3 . Épidémiologie.....	12
1.4 . Étiologies.....	13
1.4.1.Une prédisposition génétique.....	13
1.4.2.Des origines discutées.....	13
1.4.3.Des facteurs environnementaux favorisants.....	14
1.4.4.Des événements psychologiques déclenchants.....	15
2. Construction et déconstruction de « l'être bègue ».....	16
2.1 . Considérations cognitivo-comportementales.....	16
2.1.1.Un système de croyances irrationnelles.....	16
2.1.2.Le modèle des six « malfaçons » de F. Le Huche.....	18
2.2 . Le bégaiement comme stigmat social.....	21
2.2.1.Qu'est-ce qu'un stigmat social ?.....	21
2.2.2.En quoi le bégaiement est-il un stigmat ?.....	22
2.2.3.Quelles conséquences de la stigmatisation sociale pour l'adulte qui bégaié ?.....	23
2.3 . Les thérapies existantes pour l'adulte bègue.....	24
2.3.1.Traitement symptomatique.....	25
2.3.2.Prise en charge de la gestion de la communication.....	26
et des répercussions psychologiques.....	26
2.3.3.Focus sur les thérapies de groupe.....	27
3. L'écriture en groupe, un chemin thérapeutique pour les adultes qui bégaié ?.....	29
3.1 . Qu'est-ce que l'écrit ?.....	29
3.1.1.Ordre oral et ordre scriptural.....	29
3.1.2.La gestion de la tâche d'écriture.....	30
3.2 . L'écriture comme médium thérapeutique.....	31
3.2.1.Définition de l'écriture expressive.....	31
3.2.2.Critères d'optimisation des effets.....	32
3.2.3.Effets thérapeutiques.....	33
3.2.4.Hypothèses explicatives.....	33
3.3 . Les ateliers d'écriture.....	35
3.3.1.Qu'est-ce qu'un atelier d'écriture ?.....	35
3.3.2.Utilisation thérapeutique des ateliers d'écriture.....	37
3.4 . Quel(s) bénéfice(s) hypothétique(s) pour les adultes qui bégaié ?.....	38
3.4.1.Sur les habiletés de communication.....	38
3.4.2.Sur l'affirmation et l'estime de soi.....	39
PARTIE MÉTHODOLOGIQUE.....	40
1.Présentation de la population.....	41
1.1 . Démarche.....	41

1.2 . Critères.....	41
1.2.1.Critères d'inclusion.....	41
1.2.2.Critères d'exclusion.....	41
1.3 . Présentation des sujets.....	42
1.3.1.Frédéric.....	42
1.3.2.Ophélie.....	43
1.3.3.Nathan.....	43
2. Organisation des ateliers.....	45
2.1 . Le cadre des ateliers.....	45
2.1.1.Lieu et agencement.....	45
2.1.2.Nombre et fréquence.....	45
2.1.3.Durée.....	45
2.2 . Le déroulement des séances.....	45
2.2.1.Début d'atelier.....	45
2.2.2.Temps d'écriture.....	46
2.2.3.Temps de lecture et d'échanges.....	46
2.2.4.Fin d'atelier.....	46
2.3 . Les principes à respecter lors des ateliers.....	46
2.3.1.Le statut d'animatrice.....	46
2.3.2.La lecture à haute voix.....	47
2.3.3.Les échanges.....	47
2.3.4.Le « savoir écrire ».....	47
2.4 . Le contenu des ateliers.....	48
3. Outils méthodologiques.....	55
3.1 . Les questionnaires.....	55
3.1.1.Pré-expérimentation.....	55
3.1.2.Post-expérimentation.....	59
3.2 . Mes impressions et observations.....	60
4. Précautions méthodologiques.....	61
4.1 . Une étude clinique.....	61
4.2 . Une expérimentation courte.....	61
4.3 . Des outils subjectifs.....	61
4.4 . La finesse des observations.....	61
ANALYSE DES RÉSULTATS.....	63
1.Évaluation des ateliers.....	64
1.1. Évaluation de l'expérience par les participants.....	64
1.1.1. Avis général sur les séances.....	64
1.1.2. L'impact des séances sur les habitudes des participants.....	64
1.1.3. Les ateliers en contexte orthophonique.....	65
1.2. Adaptabilité des ateliers au contexte orthophonique.....	65
1.3. Évolution de la fluence des participants.....	66
1.3.1. Perception des participants.....	66
1.3.2. Observation de la fluence des participants.....	66
1.4. Évolution des habiletés communicationnelles des participants.....	68
1.4.1. Les conduites d'évitement.....	69
1.4.2. La relation à l'Autre dans la communication.....	71
1.5. Évolution de l'image de soi des participants.....	74
1.5.1. Frédéric.....	74
1.5.2. Ophélie.....	75
1.5.3. Nathan.....	75
2.Validation des activités.....	77
2.1. Évaluation de chaque activité par les participants.....	77

2.2. Atteinte des objectifs en termes de cognitions.....	78
2.2.1. Pour Frédéric.....	78
2.2.2. Pour Ophélie.....	79
2.2.3. Pour Nathan.....	79
2.3. Atteinte des objectifs en termes de comportements.....	80
2.3.1. Pour Frédéric.....	80
2.3.2. Pour Ophélie.....	80
2.3.3. Pour Nathan.....	81
2.4. Atteinte des objectifs en termes d'émotions.....	81
2.4.1. Pour Frédéric.....	81
2.4.2. Pour Ophélie.....	81
2.4.3. Pour Nathan.....	82
SYNTHÈSE ET DISCUSSION.....	83
1. Traitement des hypothèses.....	84
1.1 . Les habiletés communicationnelles.....	84
1.2 . L'estime de soi.....	85
1.3 . La fluence.....	85
1.4 . Pertinence des ateliers dans une prise en charge.....	86
2. Limites de l'étude.....	87
CONCLUSION.....	88
BIBLIOGRAPHIE.....	91
ANNEXES.....	95
1. Sujets non exploités lors du mémoire.....	96
2. Message posté sur « Le cercle très privé des personnes qui bégaient ».....	100
3. Autorisation de filmer.....	101
4. Autorisation de publier.....	101
5. Exemple d'une grille d'observation des vidéos des séances : deuxième atelier.....	102
6. Questionnaires pré-expérimentation.....	104
7. Questionnaires post-expérimentation.....	124
8. Recueil des textes produits par les participants.....	140
8.1 . Productions collectives.....	140
8.2 . Productions de Frédéric.....	145
8.3 . Productions d'Ophélie.....	154
8.4 . Productions de Nathan.....	166
ABSTRACT.....	176
RÉSUMÉ.....	177

INTRODUCTION

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. »

René Char, Chants de la Balandrane.

Quand les mots sont là mais que la parole a trop de ratés pour les prononcer : on peut ainsi définir l'une des problématiques essentielles des personnes qui bégaiement. Plus qu'un simple trouble de l'élocution, le bégaiement affecte donc l'expression et la communication dans leur ensemble. Les personnes qui en souffrent ne manquent pas pour autant d'idées et des mots nécessaires pour les traduire : ainsi, pour un syndrome touchant environ 1 % de la population, on a quantité d'exemples d'écrivains à la parole verrouillée, tels que Pierre Corneille, Lewis Carroll, Paul Valéry, Cervantes...

Ayant eu, dès le collège, l'occasion d'entendre parler une personne qui bégaiement, c'est très naturellement que je me suis tournée vers cette population pour mon mémoire de recherche. J'ai eu, lors de mes stages en cabinet libéral, l'occasion de rencontrer quelques-uns de ces adultes en thérapie, et j'ai été d'autant plus intriguée par les mécanismes sous-jacents au bégaiement. Comment, sans qu'il y ait aucune lésion cérébrale apparente ni traumatisme psychique majeur, la parole peut-elle être à ce point bridée que les sujets s'en trouvent handicapés dans leur communication ? L'apport des récentes recherches en neurologie commence tout juste à éclairer les origines du bégaiement, et il faudra probablement encore de nombreuses années pour en avoir une vision d'ensemble, qui permettra éventuellement, par la suite, de développer un traitement curatif.

En attendant ce dénouement, il est nécessaire, en tant que thérapeutes, de faire notre possible pour permettre aux personnes qui bégaiement d'une part, de surmonter leurs difficultés de fluence pour s'exprimer dans la mesure de leurs envies ; et d'autre part, d'accepter leur particularité et d'en faire, d'une certaine manière, un atout. En effet, la personnalité d'un sujet qui bégaiement, aussi complexe et unique que celle d'un sujet fluent, a été façonnée, transformée et enrichie par la présence de ce bégaiement, et ce dès la petite enfance – rappelons que le bégaiement développemental apparaît, dans 90 à 95 % des cas, avant l'âge de sept ans. Il serait dommage, voire contre-productif de ne pas le prendre en compte. Pour une population d'adultes dont le bégaiement est profondément installé, travailler à maintenir ou restaurer la possibilité de s'exprimer librement me paraît une problématique des plus essentielles au sein d'une prise en charge orthophonique. Ma conviction que nous avons énormément à apprendre des personnes qui bégaiement, et que les sujets ont énormément à apprendre sur eux-mêmes, a fait naître ma volonté de travailler sur un moyen d'expression subsidiaire à la parole, qui autoriserait les personnes qui bégaiement à envisager autrement la valeur de ce qu'ils ont à « dire ».

L'écrit s'est tout de suite imposé comme le support différent que je désirais mettre en pratique, et ce malgré l'apparent paradoxe qu'il constitue pour des personnes qui bégaiement : le bégaiement étant ressenti au niveau de la parole, il est au premier abord difficile d'imaginer comment un travail à l'écrit pourrait avoir une influence sur l'oral. Néanmoins, ce serait omettre les conséquences du bégaiement sur les habiletés de communication et l'estime de soi du sujet. Ainsi, en 2007, A.-M. Simon évoque-t-elle « *la nécessité d'une approche globale de la personne qui bégaie en relation avec son interlocuteur, touchant aussi bien les aspects moteurs de la parole que les versants linguistique et cognitif, comportemental et émotionnel* ».

L'écriture fait partie de mes loisirs depuis mon plus jeune âge, et je suis convaincue que passer par le *medium* écrit possède une utilité toute particulière lorsqu'il s'agit de s'exprimer sur ses émotions et ses vécus. James Pennebaker (1997) modélise ainsi le concept d'écriture expressive, une méthode thérapeutique permettant une prise de recul cognitive et émotionnelle sur les événements traumatisants pouvant jaloner la vie d'un sujet. Les effets de l'écriture expressive sur la santé physique et mentale sont d'ores et déjà démontrés.

Ce travail de recherche est donc parti du simple postulat que l'écriture pouvait avoir un impact positif sur les déviances communicationnelles et la mésestime de soi d'une personne qui bégaie. La notion d'atelier d'écriture, permettant d'allier les propositions d'écritures et les effets reconnus du groupe thérapeutique, a été la conclusion logique de mon cheminement.

L'objectif de cette étude est donc de déterminer **s'il y a un intérêt à proposer des ateliers d'écriture dans une prise en charge orthophonique de groupe pour les adultes qui bégaiement.**

Dans une première partie, je reviendrai en détail sur les notions théoriques au fondement de ma problématique : après avoir rappelé ce qu'est le bégaiement de manière générale, je me focaliserai sur les caractéristiques de l'adulte qui bégaie, puis je m'intéresserai à l'écriture et son utilisation dans un contexte thérapeutique. Dans une seconde partie, j'exposerai la méthodologie établie pour l'expérimentation à laquelle ce travail a donné lieu, avant d'analyser, dans un troisième temps, les résultats de cette expérimentation, qui me permettront ou non de valider mes hypothèses de travail.

PARTIE THÉORIQUE

1. Le bégaiement, un trouble méconnu

« *Tout le monde connaît le bégaiement.* » Dr. François Le Huche (2002).

Par la fréquence de ce trouble et les représentations culturelles, plus ou moins caricaturales, qui en sont faites, chacun peut en effet affirmer savoir de quoi il s'agit. Pourtant, le bégaiement est bien plus complexe qu'il n'y paraît, et il dégage depuis toujours une impression d'étrangeté, de mystère, comme un phénomène qu'on a du mal à expliquer. Les théories étiologiques se succèdent, mais plus que les origines et les mécanismes du bégaiement, c'est avant tout la souffrance de la personne qui bégaie qui mérite qu'on s'y attarde.

1.1. Définitions

Le bégaiement est avant tout défini comme **un trouble de la communication**, car les bégayages ne surviennent que lorsqu'il y a relation effective à autrui : dans la plupart des cas, une personne ne bégaie pas lorsqu'elle est seule. Chaque bégaiement est néanmoins différent, parce qu'appartenant à un sujet différent.

1.1.1. Selon le DSM-V

Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, publié par l'American Psychiatric Association dans sa cinquième version de mai 2013, classe le bégaiement dans les troubles développementaux de la communication. Répondant désormais à l'appellation de *childhood-onset fluency disorder*, c'est-à-dire « trouble de la fluence se déclarant pendant l'enfance », le bégaiement est défini comme suit : « **Perturbation de la fluence normale et du rythme de la parole** (ne correspondant pas à l'âge du sujet) », qui « interfère avec la réussite scolaire ou professionnelle, ou avec la communication sociale ».

Ces modifications suivant le DSM-IV ont le mérite de faire la distinction entre le bégaiement dit développemental ou chronique, et le bégaiement neurologique acquis à la suite d'une lésion ou d'un traumatisme. Les trois personnes concernées par cette étude présentent un bégaiement chronique.

1.1.2. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé

L'OMS définit le bégaiement comme un trouble du rythme de la parole, dans lequel **l'individu sait ce qu'il veut dire mais se trouve incapable de le dire**, en raison d'une répétition involontaire, d'une prolongation ou d'un arrêt du son. Bien que lacunaire car n'évoquant pas la communication, cette définition introduit un concept que n'aborde pas le DSM : l'incapacité du sujet qui bégaie de *dire* une pensée qui n'est entachée d'aucun trouble, pas plus que le langage qui la construit.

1.1.3. Selon les auteurs

La multiplicité des définitions du bégaiement prouve à la fois sa complexité et son amplitude, chaque auteur mettant l'accent sur un aspect particulier du syndrome.

Le Huche (2002), par exemple, insiste moins sur l'altération de la fluence que sur la notion de « bataille », d'une « lutte contre les syllabes et les mots », faisant ainsi référence au caractère violent que peuvent prendre les manifestations du bégaiement. De même, Starkweather (1990) parle d'une « parole produite de façon intermittente avec un effort excessif ».

Le Dr Monfrais-Pfauwadel (2000) explique qu'il s'agit d'un « trouble de la globalité de la communication, qui ne se limite pas à son aspect le plus apparent de désordre de l'élocution ». B. Piérart (2011) propose une définition qui résume de façon adéquate toute l'étendue du trouble : la perturbation du rythme de la parole « constitue la caractéristique la plus apparente et la plus fréquente du bégaiement. Celui-ci comporte néanmoins des symptômes moins apparents, d'ordre linguistique, comportemental et émotionnel. »

1.2 . *Symptômes et manifestations*

On distingue ici quatre catégories de manifestations du bégaiement : les symptômes dits « primaires » (c'est-à-dire les bégayages), les signes associés qui accompagnent ces bégayages, les troubles des compétences communicationnelles et les conséquences psychologiques. Ces deux derniers éléments sont définis comme des symptômes secondaires, en étroite liaison avec la chronicisation des bégayages.

1.2.1. Les symptômes primaires

Les bégayages sont les signes audibles du bégaiement : ils entraînent une altération du rythme de la parole, ce qui nuit plus ou moins sévèrement à l'intelligibilité du sujet. Il en existe trois types essentiels.

1.2.1.1 **Les répétitions**

Les répétitions involontaires et irrépressibles au sein du discours interviennent le plus souvent en début de phrase, ou bien sur les mots particulièrement signifiants. Elles peuvent toucher les rhèmes (ou segments de phrase), les mots, les syllabes, voire les phonèmes. Ces dernières, moins fréquentes, entravent particulièrement l'intelligibilité, car elles clivent l'unité syllabique porteuse de sens.

1.2.1.2 Les blocages

Ils consistent en une fixation articulaire ou laryngée pré-phonatoire, de durée variable, empêchant tout passage d'air. Les occlusives et les sons vocaliques sont plus fréquemment l'objet de blocages. Le plus souvent, les blocages ont lieu en position initiale du mot ou de la phrase, mais dans des cas de bégaiement sévère, ils peuvent survenir à l'intérieur des mots. Un seul blocage de ce type suffit à signer un bégaiement.

1.2.1.3 Les prolongations

La prolongation est un allongement continu de la durée d'un phonème, jusqu'à quatre fois sa durée normale. Elle résulte « d'une fixation d'une position articulaire avec voisement » (Van Hout, 2002). Il s'agit en fait d'un blocage en posture phonatoire.

On peut, selon les cas, ajouter à cette liste les troubles du débit de la parole et le mauvais placement des pauses, en particulier si le bégaiement est combiné avec un bredouillement.

Contrairement à ce que croient certaines personnes qui bégaiant, la parole normale n'est pas parfaite, elle comporte des dysfluences, des accrochages et des corrections. Cependant, les dysfluences normales n'excèdent jamais 5 % de la totalité du discours. On parle donc de bégaiement quand les dysfluences sont nombreuses et spécifiques, et qu'il existe des comportements associés. Il est d'ailleurs possible de parler de bégaiement dans des cas où la parole ne semble pas sujette à un nombre anormal de dysfluences. Il s'agit alors d'un bégaiement masqué, caractérisé par un hyper-contrôle de la parole faussant toute situation de communication.

1.2.2. Les signes associés

Les signes associés désignent **les manifestations corporelles visibles** qui accompagnent et ponctuent la parole bégayée.

1.2.2.1 Les symptômes respiratoires

La mécanique respiratoire de la phonation est atteinte dans la plupart des cas de bégaiement. On peut assister à une perte de la coordination pneumo-phonique, entraînant une respiration courte et superficielle, des inspirations bruyantes, un manque de souffle en bout de phrase. Dans les bégaiements les plus sévères, on voit apparaître des spasmes respiratoires, des blocages respiratoires concomitants aux blocages phonatoires, liés à des comportements laryngés anormaux. La dilatation des ailes du nez signe la détresse respiratoire.

1.2.2.2 Les symptômes vocaux

Ils sont bien entendu en étroite intrication avec les troubles de la respiration. La voix de la personne qui bégaie présente ainsi fréquemment un caractère serré, parfois rauque, voire bitonal. Elle est ponctuée de « coups de glotte » ; la prosodie peut également être modifiée, dans le sens d'une monotonie ou au contraire de variations mélodiques d'intensité excessive.

1.2.2.3 Les altérations du discours

Le discours de la personne qui bégaie peut être entaché par la présence en excès de petits mots, d'interjections ou de segments de phrase, sans justification sémantique (« bon », « enfin, voilà »...), dont la répétition et les placements plus ou moins aléatoires diminuent encore l'intelligibilité. On distingue les mots d'appui, émis volontairement par le sujet pour éviter d'effectuer des pauses vides dans le discours, des stéréotypies verbales, qui sont, elles, involontaires et compulsives.

1.2.2.4 Les symptômes végétatifs

On peut, selon les cas, observer une rougeur ou au contraire une pâleur du visage, une hyper- ou hyposialorrhée, et une hypersudation accompagnant une situation de parole.

1.2.2.5 Les symptômes physiques

Les bégayages peuvent être accompagnés de tout un éventail de signes physiques qui peuvent avoir des origines différentes :

- ils peuvent être volontaires et servir d'abord à la personne qui bégaie de « dispositifs de démarrage » (Van Hout), comme pour **forcer l'initiation de la parole d'une manière conjuratoire**. Liés à une pensée magique, ils perdent dans la grande majorité des cas leur efficacité avec le temps, et deviennent involontaires et gênants.
- ils peuvent être involontaires et sont alors liés à l'excès de tension provoqué par les bégayages, qui se diffuse à l'ensemble du corps. Ils sont de l'ordre **des syncinésies ou des dystonies**.

On peut alors observer : clignements d'yeux, mouvements du regard allant parfois jusqu'à la révulsion oculaire, mouvements des mâchoires, froncement des sourcils, plissement du front, avancée du thorax et des épaules, gestes des pieds et des mains, hyperextension, oscillations et saccades de la tête, contractions et crispations des muscles faciaux menant à des rictus déformants... L'ampleur des ces signes accompagnateurs varie beaucoup selon les cas. Symptômes de la lutte que le corps du sujet engage avec la parole, ils prennent parfois un caractère impressionnant qui témoigne de la violence de cette bataille que vit la personne qui bégaie.

1.2.3. Les déviances communicationnelles

Les bégayages et signes associés ne sont que la partie émergée et visible de ce que J. Sheehan baptise, en 1970, « **l'iceberg du bégaiement** ». Les déviances communicationnelles et les conséquences psychologiques constituent l'importante partie cachée du trouble.

La communication est définie par le Trésor de la Langue Française comme le « processus par lequel une personne (ou un groupe de personnes) émet un message et le transmet à une autre personne (ou groupe de personnes) qui le reçoit, avec une marge d'erreurs possibles ». Dans une situation de communication, l'Autre, l'interlocuteur a une place prépondérante puisqu'il s'agit d'une interaction. Or, dans le bégaiement, c'est la prise en compte de cet Autre qui présente des anomalies. Les déviances communicationnelles sont issues des réactions aux bégayages de la personne qui bégaiet et de son entourage, et placent le bégaiement dans un cercle vicieux.

1.2.3.1 **Les conduites d'évitement**

Les conduites d'évitement sont les attitudes par lesquelles le sujet qui bégaiet tente à tout prix de masquer son trouble. Pour cela, il évite de bégayer, et pour éviter de bégayer, il évite toutes les situations qui sont susceptibles de provoquer des bégayages.

Les circonlocutions sont les outils de langage (synonymes, périphrases, etc.) que le sujet utilise pour ne pas avoir à prononcer des mots et des sons supposés redoutables.

Il évite également les situations de parole éveillant en lui des émotions négatives censées augmenter le bégaiement : selon les cas, il va donc cesser de prendre la parole en public, de décrocher le téléphone, de s'adresser à des inconnus, d'entamer une conversation... L'utilisation permanente de ces conduites d'évitement peut mener jusqu'à un point absurde où **la personne qui bégaiet ne dit plus ce qu'elle souhaite dire, mais ce qu'elle peut ou croit pouvoir dire**, ce qui fausse irrémédiablement la communication.

1.2.3.2 **Le paradoxe du non-dit**

Toujours dans sa volonté absolue de dissimuler son trouble, le sujet qui bégaiet persiste à ignorer ses dysfluences, à ne montrer aucune réaction à ses bégayages, comme si cela pouvait empêcher, d'une certaine manière, son interlocuteur de les remarquer. Mais ce n'est pas le cas, bien au contraire : cette négation des perturbations du locuteur gêne l'interlocuteur, gêne qui provoque à son tour une augmentation de la tension chez la personne qui bégaiet. **Ce bégaiement qui n'était pas censé montrer sa présence, finit en fait par prendre toute la place dans la communication**, « occupant une place centrale dans l'esprit de chacun » (Le Huche), alors qu'il aurait été rapidement évacué de la situation d'échange si l'on n'avait pas tenté de nier son existence. L'absence de comportements facilitateurs, comme le fait de mentionner que l'on risque d'avoir des accidents de parole, est l'une des problématiques essentielles de la prise en charge d'une personne qui bégaiet.

L'élévation du bégaiement au rang de tabou a pour autre conséquence une focalisation des pensées du locuteur qui bégaie sur le bégaiement, sur le contrôle de sa parole qu'il met en œuvre pour l'éviter et sur la crainte qu'il soit relevé par l'interlocuteur. Or, l'énergie psychique dépensée pour la forme de son énoncé, ne le sera pas pour le contenu de l'énoncé, ni pour la prise en compte de l'effet obtenu sur l'interlocuteur. Le résultat en est **la perte de la spontanéité de la parole et de l'expressivité**, deux des « malfaçons » répertoriées par Le Huche, dont je reparlerai.

1.2.3.3 La négation de l'Autre comme co-gestionnaire de l'échange

La personne qui bégaie vit l'Autre non comme un partenaire au sein de la situation d'échange, mais comme un juge de sa parole. Comme le souligne Anne-Marie Simon (1993), elle oublie que l'important n'est pas de « bien parler », mais de « communiquer ». Elle a le sentiment que son bégaiement ne concerne pas l'autre, et refuse son aide qu'elle perçoit comme une manifestation de gêne, d'agacement, de pitié, voire un « vol de sa pensée ». Elle évite le contact visuel avec son interlocuteur, afin de ne pas avoir à constater les réactions négatives auxquelles elle s'attend de sa part.

Paradoxalement, alors qu'elle refuse donc le rôle de co-acteur à son interlocuteur, elle se sent persécutée par son silence, qu'elle lui impose pourtant. Elle associe le manque de réaction de l'autre face à ses blocages à des pensées anticipatrices négatives : l'autre la juge elle et son discours, comme irritants, sans intérêt... mais elle ne cherche pas à vérifier ses impressions.

1.2.3.4 Le comblement des silences

Certains sujets qui bégaient ont tendance à ne pas laisser de « blancs » dans une conversation. Il y a souvent chez ces personnes une crainte de la pause après laquelle leur parole ne pourra pas redémarrer, ainsi qu'**une méconnaissance de la fonction des silences comme faisant partie de la communication : l'ajustement à l'interlocuteur**. Le sujet qui bégaie ne prend pas en considération cette nécessité d'ajustement, les silences sont alors uniquement jugés comme des menaces et induisent une pression temporelle pour les combler. L'espace de communication est hyper-investi, ne laissant aucune place à l'expressivité non-verbale de l'interlocuteur, ni à la sienne : « Tout ce qui n'est pas dit n'existerait pas » (Simon).

Ces troubles des compétences de communication ne se retrouvent pas forcément de manière exhaustive chez toutes les personnes qui bégaient. Mais plus encore que les bégayages, ce sont ces éléments inadaptés qui font du bégaiement une entrave à la communication.

1.2.4. Les retentissements psychologiques

Les conséquences psychologiques du bégaiement, étroitement liées aux déviances communicationnelles, font elles-mêmes partie du processus de construction du bégaiement selon un cercle vicieux : elles sont provoquées par les bégayages, et à leur tour, les entretiennent.

1.2.4.1 **Les émotions négatives**

Le bégaiement entraîne avec lui tout un cortège d'émotions négatives, qui viennent parasiter la vie émotionnelle du sujet dans les situations de communication.

La première de ces émotions est *la peur*. Crainte du bégayage, crainte du blocage et de la réaction qu'il engendrera chez l'interlocuteur, elle a souvent pour conséquence précisément le blocage que le sujet redoutait, par l'excès de tension que crée l'anticipation négative.

La peur va de pair avec *la gêne*, ou l'embarras. Toutes deux constituent des réactions quasi-réflexes provoquées dès l'enfance, quand chaque bégayage pouvait être prétexte à moquerie, mise à l'écart et stigmatisation, et où les réactions de l'entourage adulte se révélaient souvent inadaptées (reproches, conseils, fausse indifférence). Les déviances communicationnelles vues ci-dessus, résultant de la volonté d'évitement de ces émotions, contribuent au contraire à les renforcer.

La honte constitue la suite logique de l'embarras. Sentiment plus profond et plus durable, il est, selon les psychanalystes, une manifestation de l'atteinte de l'idéal du Moi. Le sujet qui bégaié voit l'image qu'il a de lui-même dévalorisée par ses tentatives infructueuses de s'exprimer comme tout le monde, de réaliser une action aussi simple que celle de dire son prénom ; le regard des autres, qu'il anticipe négativement, peut lui devenir extrêmement pénible. Au fur et à mesure que l'iceberg du bégaiement se construit, c'est le regard porté sur elle-même par la personne qui devient problématique.

La frustration, de manière évidente, accompagne rapidement les personnes qui bégaient ; il est aisé d'imaginer comme il peut être frustrant de ne pas pouvoir dire ce qu'on veut, quand on veut, ou de voir son interlocuteur suspendu à ses lèvres lorsqu'un blocage advient.

La culpabilité, quant à elle, survient lorsque le sujet, du fait de son bégaiement, ne se sent pas à la hauteur des objectifs et des attentes posées par lui-même ou par son entourage. Il se sent responsable du dysfonctionnement des situations de communication, et en vient à se considérer « coupable de son bégaiement », comme s'il ne faisait pas ce qu'il fallait pour le surmonter : la culpabilité est de ce fait, souvent associée à *la colère*.

1.2.4.2 **La mésestime de soi**

Dans une étude de 2004, Compassas et Ross révèlent que 37,5 % des personnes qui bégaient interrogées estiment que leur bégaiement a eu un impact négatif sur l'image qu'elles ont d'elles-mêmes, et sur leur confiance en soi. 18,75 % de plus évoquent le sentiment d'être stupide, et 12,5 %

supplémentaires avouent même se détester.

Pour la majorité des sujets, l'estime de soi se voit donc plus ou moins sévèrement atteinte. Au quotidien, ils peuvent ainsi ne pas se sentir à la hauteur, avoir l'impression que leur bégaiement les limite dans leur ascension sociale ou dans leur vie affective, se faire continuellement des reproches, etc. Cela ne se limite pas aux situations dans lesquelles la communication orale est impliquée.

1.2.4.3 Phobie sociale et autres comorbidités psychiatriques

La phobie sociale est définie par Iverach et al. (2013) comme « un trouble anxieux fréquent et chronique caractérisé par une peur importante de l'humiliation, de l'embarras ou du jugement négatif, dans des situations sociales ou impliquant une performance. » L'étude d'Iverach (2009) démontre que les adultes qui bégaiement ont beaucoup plus de risques de développer une phobie sociale. Il existe d'autres comorbidités psychiatriques au bégaiement : le trouble anxieux généralisé, le trouble panique et les troubles de la personnalité.

1.3 . Épidémiologie

La prévalence du bégaiement dans la population mondiale est de 1 %, et diminue avec l'âge. En effet, on estime la fréquence du bégaiement à pas moins de 5 % des enfants d'âge primaire. Sur quatre enfants qui bégaiement entre deux et cinq ans, seul l'un d'entre eux verra son bégaiement se chroniciser. L'analyse des facteurs de chronicisation du bégaiement a favorisé la mise en place d'une prise en charge orthophonique précoce, se traduisant par une guidance parentale, qui permet de faire passer ce taux de récupération de 75 % à 90 %.

Il semble également d'importance d'évoquer **la prédominance masculine de ce trouble**, qui aurait, elle, tendance à augmenter avec l'âge des sujets. En effet, si le sex ratio est de trois garçons pour une fille entre trois et cinq ans, il croît jusqu'à 5,5 garçons pour une fille à l'âge adulte. Ce déséquilibre s'expliquerait non seulement par les origines génétiques du bégaiement (cf. 1.4), mais aussi par les meilleures capacités de récupération des filles (selon Andrews, 1983), qui seraient liées à la précocité de leurs compétences métalinguistiques.

1.4. *Étiologies*

L'étiologie du bégaiement est encore très mal connue, et de nombreuses théories ont été avancées. Certaines, comme l'insuffisance linguo-spéculative modélisée par Borel-Maisonny, la brièveté du frein de langue, ou encore les théories psychogènes, ont été réfutées. Le progrès des technologies d'imagerie notamment, permettrait d'objectiver de nouvelles hypothèses. Actuellement, aucune ne peut être absolument privilégiée sur les autres. En revanche, on est aujourd'hui capable de distinguer les causes originelles du trouble, des facteurs favorisants et des facteurs déclencheurs.

1.4.1. Une prédisposition génétique

Ayant démontré que la concordance du bégaiement chez les jumeaux monozygotes est significativement plus élevée que chez les jumeaux dizygotes (Andrews, 1990), des scientifiques en ont déduit l'origine génétique indubitable du bégaiement développemental. Ainsi, on estime que la présence d'un ascendant bègue au premier degré multiplie par trois le risque de bégayer – et dans 10 % des cas, l'absence de contacts avec le parent atteint exclut un phénomène d'imitation. Une moyenne de 40 % des personnes qui bégaiement ont une histoire familiale de bégaiement. Cependant, s'il est communément admis qu'il existe plusieurs « gènes du bégaiement », ceux-ci n'ont encore pas été localisés.

De plus, la différence de transmission entre les deux sexes et l'efficacité démontrée de l'accompagnement parental, permettent d'affirmer que l'hypothèse génétique est généralement soutenue en association avec des facteurs environnementaux.

1.4.2. Des origines discutées

Ici, on présentera brièvement les théories les plus soutenues actuellement quant aux particularités structurelles pouvant être à l'origine du bégaiement. **La difficulté majeure rencontrée par les scientifiques à l'origine de ces théories, est la question épineuse de faire la part des choses entre des différences à l'origine du bégaiement, et des différences provoquées par le bégaiement.**

1.4.2.1 **Hypothèses neurologiques**

Parmi les hypothèses les plus récentes, celle d'une particularité dans la dominance hémisphérique cérébrale rassemble de nombreux partisans. Il a notamment été observé une moindre implication de l'hémisphère gauche lors de la parole, et une répartition plus homogène de la fonction langagière entre les deux hémisphères chez les personnes qui bégaiement. Grâce aux différentes études entreprises par IRM fonctionnelle et scanner, il a été émis l'hypothèse que les zones de production et de

contrôle de la parole étant excitées dans les deux hémisphères, se fassent concurrence plutôt que de travailler ensemble. D'autres évoquent une inhibition de la dopamine, ou encore des insuffisances nerveuses au niveau des structures sous-corticales et thalamiques.

1.4.2.2 Hypothèses musculaires

Selon Van Hout (2002), il a été observé chez les sujets qui bégaiement que l'excès de tonus des organes phonateurs, notamment l'orbiculaire des lèvres, la langue et les structures laryngées, lors de l'acte phonatoire et articulatoire, contribuerait à un manque de coordination des mouvements et une augmentation de la tension musculaire à l'origine des blocages. Plusieurs études comparatives (1978 ; 1980 ; 1993) ont montré que ces anomalies du tonus pouvaient être retrouvées en dehors des conditions de parole et de stress, ce qui pencherait en faveur d'un trouble primaire, et non lui-même causé par les émotions négatives parasitant la communication de la personne qui bégaiement.

1.4.3. Des facteurs environnementaux favorisant

Une anomalie neuro-physiologique semblerait indispensable pour expliquer la présence du bégaiement chez un sujet. Cependant, dans la plupart des cas, on trouve **un environnement familial favorisant la chronicisation des troubles.**

Par exemple, l'enfant vit au sein d'une famille où l'ambiance est peu propice à la communication : bruit continu, conflits parentaux ou au sein de la fratrie, difficultés sociales...

Dans d'autres cas fréquents, l'enfant est soumis à une pression inadéquate dans les domaines langagier et temporel. Des parents perfectionnistes, nourrissant de hautes ambitions pour leur progéniture, ou simplement inquisiteurs, auraient tendance à davantage corriger le langage de l'enfant, et/ou à lui fournir un modèle linguistique trop élevé pour son âge. Cela induirait, chez un enfant dont le contrôle moteur de la parole est immature et fragilisé par un départ de bégaiement, un stress important pour « bien parler », qui pourrait renforcer et pérenniser le bégaiement. En ce qui concerne le rythme de vie, si l'enfant est soumis à un agenda chargé de multiples activités extra-scolaires, cela serait trop exigeant, et l'amènerait à vouloir ralentir ce rythme au travers de blocages de parole.

Isolés, ces facteurs liés à l'environnement ne provoquent pas de bégaiement. Mais chez un jeune enfant susceptible de bégayer, ils peuvent faire la différence entre celui pour qui le trouble disparaîtra après quelques mois, et celui pour qui il s'inscrira dans un cercle vicieux difficile à déconstruire.

1.4.4. Des événements psychologiques déclenchants

Les spécialistes du bégaiement développemental s'accordent sur un point fondamental : **le bégaiement n'est plus considéré comme un trouble psychologique**. Dans les cas où une psychothérapie est recommandée au patient qui bégaie, il ne s'agit pas de guérir les anomalies de fluence en s'attaquant aux origines psychologiques du problème, mais bien de remédier aux conséquences psychiques du trouble qui ne doivent pas être négligées.

Poser clairement ce point permet de « déculpabiliser » le patient et son entourage. En effet, dans les cas où le bégaiement débute lors d'un événement précis, la tentation est forte d'envisager cet événement comme la cause unique du bégaiement, voire de s'enfermer dans l'auto-accusation.

Il est donc intéressant de souligner qu'assez fréquemment, le début du bégaiement chez l'enfant peut être mis en lien avec un événement de vie souvent très banal, mais considéré par le sujet comme traumatisant et induisant chez le jeune enfant une contrainte mal tolérée. Cela peut aller de la simple entrée à l'école (et donc de la séparation d'avec les parents et de l'apparition de nouvelles obligations), de l'arrivée d'un autre enfant dans la famille (et donc du sentiment de ne plus être l'objet des attentions parentales), à des événements plus graves tels qu'une hospitalisation, un deuil, un conflit, un divorce parental, etc. Cet événement sera alors envisagé comme le facteur déclenchant d'un bégaiement pour lequel le sujet était prédisposé.

On aura vu, à travers cet aperçu, à quel point le bégaiement est un trouble complexe, depuis ses origines multi-factorielles jusqu'à ses nombreuses facettes symptomatiques. Il me paraît maintenant utile de revenir en détail sur le façonnage de « l'être bègue », en analysant de manière plus précise le passage de l'enfant *qui bégaie* à l'adulte *bègue* – une distinction linguistique dont nous allons constater l'importance – et de réaliser un bref relevé des thérapies pour l'adulte, parmi lesquelles l'expression écrite de groupe ne semble pas figurer.

2. Construction et déconstruction de « l'être bègue »

« Les modifications les plus notables [dans l'évolution du bégaiement] portent sur le développement, l'enrichissement et la complexification des signes secondaires. » A ; Van Hout (*Les bégaiements*, 2002).

C'est sur la base de ces signes secondaires que l'on pourra dire d'un adolescent ou d'un adulte qu'il est « bègue », et non seulement qu'il *bégaie*. L'« être bègue » est avant tout l'ouvrage au long cours d'un architecte involontaire qui est le sujet lui-même, dont la cognition et les comportements se modifient au fil des années, intégrant des facteurs relationnels qui participent à l'élaboration du bégaiement comme stigma social. Cet ouvrage peut, dans certains cas, être déconstruit, par la combinaison adéquate et adaptée au sujet des différentes thérapies existantes.

2.1 . *Considérations cognitivo-comportementales*

Comme le prouvent l'existence d'un bégaiement masqué (syndrome se caractérisant par l'inaudibilité des bégayages) et celle, inverse, de « guérisons » malgré la persistance de quelques bégayages, être bègue n'est pas forcément, et pas uniquement synonyme de souffrir de bégayages. **L'« être bègue » est avant tout une construction socio-psycho-linguistique de l'adulte**, qu'il serait possible de démanteler avec une intervention adéquate.

2.1.1. Un système de croyances irrationnelles

Pourquoi un adulte bègue le devient-il ? Comment le bégaiement vient-il à être source de tant d'émotions négatives, et comment surgissent la déviance communicationnelle et l'automatisme d'évitement ? Les théories cognitivo-comportementales ont envisagé la réponse à ces questions sous l'angle d'une déformation des cognitions (pensées et croyances), qui trouverait son origine dans la petite enfance, quand le sujet est en situation de dépendance de l'amour que lui donnent ses parents, et pense que la moindre erreur de parole pourrait le priver de cet amour, ce qui lui est intolérable.

Aaron Beck, fondateur de la Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) a établi une liste des dix mécanismes principaux de distorsion cognitive, c'est-à-dire l'action de **déformer le réel en établissant des représentations du monde et des interprétations biaisées amenant à des pensées négatives**, elles-mêmes source de mal-être. Cette liste a d'abord été utilisée pour la thérapie des syndromes dépressifs, mais pour Van Hout (2011), la démarche thérapeutique en découlant peut également être appliquée aux personnes qui bégaiant. En voici des exemples.

2.1.1.1 Le raisonnement dichotomique

Il s'agit d'une disparition des nuances dans le raisonnement. Tout est blanc ou noir ; tout ce qui n'est pas une totale réussite devient systématiquement un échec. Pour le sujet qui bégaye, il s'agit de pensées telles que : « *J'ai bloqué sur un mot pendant la réunion, donc j'ai totalement raté mon intervention.* »

2.1.1.2 La surgénéralisation

Elle consiste à tirer des conclusions globalisantes d'une situation ponctuelle et spécifique (soit *verticalement*, c'est-à-dire du passé ou du présent vers l'avenir, soit *horizontalement*, d'un domaine particulier à tous les domaines de la vie). Pour l'adulte qui bégaye : « *Au dernier rendez-vous, cette femme a été gênée par mon bégaiement. De toutes façons, je n'arriverai jamais à séduire quelqu'un.* »

2.1.1.3 L'abstraction sélective

Il s'agit de percevoir une situation à travers un filtre mental qui ne laisse passer que les aspects, voire les détails, négatifs, en oblitérant les côtés positifs ainsi que le contexte, dans le but de confirmer un *a priori* négatif. Pour l'adulte qui bégaye : « *Si seulement je n'avais pas bégayé au moment de commander, cette sortie au café entre amis aurait été un excellent moment.* »

2.1.1.4 Le rejet du positif

Il s'agit de transformer totalement une expérience positive pour en faire une expérience neutre, voire négative. Pour l'individu qui bégaye : « *Il m'a dit qu'il ne s'était pas rendu compte que je bégayais, mais c'était juste pour me faire plaisir, parce qu'il ne voulait pas m'avouer sa gêne.* »

2.1.1.5 L'inférence arbitraire

Cela consiste à tirer des conclusions hâtives et inappropriées, en l'absence de preuves avérées, et sans même faire l'effort d'en chercher. Ces inférences reflètent les croyances que le sujet a sur ce que les autres pensent de lui. Pour l'adulte qui bégaye : « *Ce que je dis n'a strictement aucun intérêt pour eux, je les ennuie profondément* » (inférence sur la pensée d'autrui), ou bien « *Une thérapie, pour quoi faire ? Je sais bien que je ne viendrai jamais à bout de ce bégaiement* » (erreurs de type « voyance »).

2.1.1.6 Exagération et minimalisation

Il s'agit d'exagérer les aspects négatifs d'une situation, et d'en réduire au minimum les aspects positifs. Pour le sujet qui bégaye : « *J'ai réussi à demander la baguette tradition seulement sur un coup de chance. Il y avait deux clients derrière moi, ils m'ont tous entendu bégayer, ils ont dû me trouver totalement ridicule.* »

2.1.1.7 Le raisonnement émotionnel

Il consiste à se servir de ses émotions comme de preuves formelles que la représentation que l'on se fait d'une situation est vraie. En somme, c'est s'enfermer dans un cercle vicieux émotion – croyance irrationnelle – émotion. Pour la personne qui bégaie : « *Si je suis angoissé à l'idée de prendre la parole, cela veut bien dire que je ne peux pas prononcer une phrase sans bégayer.* »

2.1.1.8 Les fausses obligations

Elles consistent à se fixer des objectifs totalement arbitraires et souvent inappropriés, de façon à ce que leur non-atteinte génère de la frustration et de la culpabilité. Pour l'adulte qui bégaie : « *Il faut que je réussisse à parler de manière fluide, c'est-à-dire à avoir une parole parfaite, sans aucun accrochage.* »

2.1.1.9 L'étiquetage

Il s'agit de se définir soi-même, ou l'un de ses traits de personnalité, de manière simpliste et définitive, à partir d'une situation spécifique. Pour le sujet qui bégaie : « *Je bégaie, donc je ne suis bon à rien et je ne trouverai jamais de travail.* »

2.1.1.10 La personnalisation

Elle consiste à surévaluer, voire à créer de toutes pièces le lien entre une situation et sa propre responsabilité. Il peut s'agir de se sentir responsable du comportement des autres. Dans tous les cas, ce type de distorsion est fortement générateur de culpabilité. Pour l'adulte qui bégaie : « *C'est ma faute si je bégaie, j'ai un problème psychologique, je n'ai qu'à faire plus d'efforts* », ou encore « *Mon épouse a été critiquée par ses collègues, c'est sûrement à cause de mon bégaiement.* »

Ces distorsions cognitives engendrent et entretiennent les pensées irrationnelles délétères des personnes qui bégaient, et qui créent à leur tour des émotions négatives, la peur par anticipation, le gauchissement des capacités de communication et la mésestime de soi. Combinées au fil des années, ces caractéristiques construisent un adulte emprisonné dans une structure complexe faite de repli sur soi et d'auto-dépréciation.

2.1.2. Le modèle des six « malfaçons » de F. Le Huche

Dans son ouvrage *Le bégaiement : option guérison*, le Dr François Le Huche décrit de façon détaillée la façon dont le bégaiement se construit sur la base des bégayages, à travers six étages comportementaux qu'il nomme « malfaçons », et qui se déroulent de la petite enfance à l'âge adulte.

2.1.2.1 Le dysfonctionnement du réflexe de décontraction

Comme dit précédemment, la parole normale est également faite de dysfluences, d'hésitations, de « blancs » dans le flot de la parole. Dans une situation non pathologique, une dysfluence entraîne un

réflexe de décontraction chez le locuteur ; cela lui permet de réparer l'« accident » et de redémarrer. Ce réflexe se caractérise par un ralentissement du débit, une relaxation des muscles articulateurs, une diminution de l'intensité vocale et une détente de la posture faciale. Selon Le Huche, le bégaiement commence à partir du moment où ce réflexe normal disparaît, voire s'inverse, et que **le sujet fait passer les mots en force**. Or, un excès de tension a pour effet de provoquer un surplus de bégayages, que le sujet continue de vouloir surmonter par la lutte physique. Arrive alors un moment où cette production d'efforts ne suffit plus pour débloquer la parole récalcitrante.

2.1.2.2 La perte du centrage de la parole sur l'OREV

Précisons tout d'abord que l'Objet Référentiel de l'Échange Verbal (OREV), décrit pour la première fois par Sylvie Le Huche, consiste en un « objet immatériel constitué du souvenir de tout ce qui s'est déjà dit [...] ; de ce que chacun croit savoir de ce que l'autre sait et ne sait pas à propos de ce dont on parle ; de ce qu'on souhaite pouvoir dire et de ce qu'on ne pourra pas dire. » En constante évolution, il se construit entre les interlocuteurs à partir des paroles échangées, mais aussi des réactions verbales, para-verbales, non-verbales et émotionnelles des locuteurs à ce qui est dit.

Lors de l'échange, l'attention est focalisée sur la construction commune de cet OREV, donc sur le contenu de la parole et de l'effet qu'elle produit sur l'interlocuteur. La partie « formelle », motrice de la parole est normalement prise en charge inconsciemment. Or, chez une personne qui bégaié, cette prise en charge motrice n'est soudain plus automatique ni inconsciente. Lorsque surviennent les excès de tension provoqués par la première malfaçon, le sujet a recours à divers moyens pour contourner le passage en force : apparition des « dispositifs de démarrage » gestuels, évitements et circonlocutions, préparation des phrases à l'avance. En conséquence, l'attention qui devrait être dirigée sur l'élaboration de l'OREV, est gaspillée par ces stratégies. **La parole perd son caractère naturel et spontané, et l'interlocuteur n'est plus adéquatement pris en compte** dans la dynamique de communication.

2.1.2.3 La perte du comportement tranquillisateur

Le comportement tranquillisateur est l'une de ces attitudes normales de communication dont la perte constitue une étape fondamentale dans la construction de l'« être bègue ». Dans une situation d'échange normale, un locuteur dispose d'un moyen presque inconscient de détourner l'attention de son partenaire d'une dysfluence marquée de son discours. Il s'agit la plupart du temps d'un geste discret, d'une mimique, voire d'un acte verbal bref (« Euh », « je veux dire... ») qui informe l'interlocuteur que l'accident de parole a été remarqué mais ne constitue pas un obstacle à la construction de l'échange. Ce comportement empêche l'interruption de parole de passer de la mémoire immédiate de l'interlocuteur à sa mémoire épisodique. L'interruption est oubliée et l'échange se poursuit.

Or, la perte du centrage de la parole sur l'OREV, qui est la deuxième malfaçon, a pour conséquence que le sujet se préoccupe peu de la qualité de l'interaction. Il est si focalisé sur les bégayages et leur évitement qu'il perd peu à peu ce comportement tranquillisateur, attirant ainsi l'attention de son interlocuteur sur les accidents non signalés. En somme, **plus l'individu cherche à cacher son bégaiement, plus l'interlocuteur le remarque**, ce qui complique considérablement la situation de communication.

2.1.2.4 La perte d'acceptation de l'aide

Pour 60 % des personnes qui bégaiement, la perte du comportement tranquillisateur entraîne directement la quatrième malfaçon. Pour l'immense majorité des gens, être aidé par leur partenaire de communication (un manque du mot, « où en étais-je ? », etc.) est un acte normal et bienveillant. Pour le partenaire, l'important est bien ce que l'on dit, et non comment on le dit. La personne qui bégaiement a perdu la capacité de faire cette distinction entre le « bien parler » et le « bien communiquer », puisqu'il est uniquement ou presque uniquement centré sur la forme de sa parole. **L'intervention de l'interlocuteur est alors vécue comme une humiliation**, une intention malveillante de faire remarquer les difficultés de parole. Or, c'est précisément le manque de feedback tranquillisateur qui fait se concentrer l'interlocuteur sur les bégayages.

Pour les 40 % des personnes qui bégaiement acceptant volontiers l'aide d'autrui, la question de l'intervention de l'interlocuteur reste problématique, puisque celui-ci, se rendant compte des accidents de parole anormalement fréquents, ne peut déterminer facilement si son aide sera acceptée, souhaitée ou rejetée.

2.1.2.5 La perte de la capacité d'auto-écoute différée

Lorsque nous nous entendons parler et que nous commettons une erreur, nous avons normalement la capacité, grâce au stockage en mémoire immédiate de la forme acoustique de nos paroles, de ré-écouter mentalement les dernières secondes de ce que nous avons dit, afin de repérer ce qui ne va pas et le corriger. Or, chez certaines personnes qui bégaiement, on constate la disparition de cette capacité : bien que se souvenant du contenu du message qu'elles ont voulu faire passer, il est impossible pour elles de « repasser leur voix dans leur tête ». Dans d'autres cas étonnants, la forme acoustique peut être réécoutée, mais dépourvue des bégayages qui l'entachaient en réalité.

Pour le Huche, cette cinquième malfaçon, qui concernerait 20 % des sujets qui bégaiement, découlerait plus particulièrement de la première, l'abolition du réflexe de décontraction. En effet, le sujet perdant la capacité de réagir correctement aux accidents de parole, préfère inconsciemment **désactiver la fonction de repérage de ces accidents**.

2.1.2.6 La perte de l'expressivité non-verbale

Enfin, on constate chez beaucoup de personnes qui bégaiement une altération plus ou moins profonde de l'expression para- et non-verbale, qui prend pourtant en charge environ 70 % du message. Ainsi, les mimiques, les gestes, les modifications de posture et les variations prosodiques, qui viennent en temps normal soutenir la parole, paraissent inhibés chez beaucoup de sujets qui bégaiement, **réduisant de fait les émotions transportées par le message**, et pouvant rendre difficile son interprétation.

Cette dernière malfaçon est une conséquence de la deuxième, qui est le centrage de l'acte de parole sur son exécution motrice : toute émotion susceptible de parasiter l'émission, et remettre en question l'hyper-contrôle des bégayages, est drastiquement réduite, voire éliminée.

2.2 . Le bégaiement comme stigmat social

Dans l'ouvrage *Les bégaiements de l'adulte* (B. Piérart, 2009), les psychologues D. Bourguignon et S. Demoulin consacrent un article à l'étude du bégaiement dans sa dimension socio-psychologique, en envisageant les personnes qui bégaiement comme une entité collective stigmatisée.

2.2.1. Qu'est-ce qu'un stigmat social ?

Un stigmat social a été défini par Croizet et Leyens (2003) comme « une caractéristique associée à des traits et stéréotypes négatifs qui font en sorte que ses possesseurs subiront une perte de statut et seront discriminés au point de faire partie d'un groupe particulier. » Quatre éléments doivent être réunis pour déterminer un groupe stigmatisé.

2.2.1.1 La possession d'un attribut qui rompt la norme

Les individus membres d'un groupe stigmatisé doivent obligatoirement être possesseurs d'une caractéristique minoritaire au sein de la société dans laquelle ils évoluent, et qui va donc à l'encontre d'un schéma normatif propre à cette société.

2.2.1.2 La cible de stéréotypes négatifs

Selon Yzerbit et Schadron (1994), on entend par stéréotype « l'ensemble des croyances partagées [...] envers les membres d'un groupe social et qui rassemblent les caractéristiques personnelles, généralement des traits de personnalité des membres de ce groupe, mais aussi leurs comportements. » Les membres d'un groupe stigmatisé doivent être victimes d'un ensemble de perceptions négatives de la part du reste de la société.

2.2.1.3 L'expérience de préjugés et de discrimination

Pour Dovidio et Gaertner (1986), la discrimination est définie comme « les comportements négatifs existant envers les membres d'un groupe envers lequel on entretient des préjugés, attitudes reposant sur une généralisation erronée et rigide ».

2.2.1.4 L'intégration d'une identité sociale négative

Selon Tajfel (1978), l'identité sociale est « la partie de la conception de soi que les individus dérivent de leur appartenance à un groupe social. » Ainsi, les membres d'un groupe stigmatisé vont se concevoir négativement en comparaison d'autres groupes sociaux, et construire une identité dévalorisée directement liée aux préjugés et à la discrimination qu'ils subissent.

2.2.2. En quoi le bégaiement est-il un stigmaté ?

Le syndrome du bégaiement représente un attribut qui va **à l'encontre des normes de communication** de notre société, et qui de ce fait entraîne des attitudes négatives vis-à-vis des individus qui en sont porteurs. Les adultes qui bégaiement sont aussi les **victimes de stéréotypes négatifs**, puisqu'ils sont perçus de manière générale comme des individus nerveux, introvertis, fuyants... Ils font l'objet de **discrimination dans le monde professionnel et dans leur environnement social**, et **intègrent dans leur identité les traits dévalorisants** que le reste de la société projette sur eux. Les personnes qui bégaiement constituent effectivement un groupe social stigmatisé.

De plus, le bégaiement en lui-même est porteur de caractéristiques psychologiques rendant le sujet particulièrement vulnérable à la stigmatisation :

- *L'invisibilité du stigmaté*, c'est-à-dire la possibilité de le masquer pour échapper à ses conséquences sociales. Comme on l'a déjà constaté, pour une grande partie des personnes qui bégaiement, les situations d'évitement et la mise en place de stratégies de dissimulation font partie intégrante du trouble. Or, cette invisibilité présente deux inconvénients majeurs. D'une part, **elle empêche la conscience de groupe**, soutien essentiel contre la stigmatisation, qui permet une identification et une émulation inter-individuelle. D'autre part, **elle augmente la possibilité d'un « effet rebond »**, qui consiste au retour à l'esprit des pensées et émotions que l'on cherche précisément à éviter.

- *La contrôlabilité du stigmaté*, c'est-à-dire la possibilité pour les individus concernés de maîtriser l'attribut négatif dont ils sont porteurs. L'un des préjugés sur le bégaiement, communément partagé au sein de notre société, est qu'il s'agit d'un trouble d'origine psychologique, ce qui est une

croyance erronée. Or, les troubles psychologiques sont eux-mêmes victimes du préjugé selon lequel ils sont contrôlables et guérissables par les individus eux-mêmes. **Plus le stigmatisme est considéré comme contrôlable, plus les individus stigmatisés sont susceptibles d'être évalués négativement.**

2.2.3. Quelles conséquences de la stigmatisation sociale pour l'adulte qui bégaye ?

2.2.3.1 **Conséquences sanitaires et professionnelles**

En tant que groupe social dévalorisé, les adultes qui bégayaient voient les sphères sanitaire et professionnelle de leur vie potentiellement détériorées.

Diverses études (Spencer, 1999 et 2001 ; Steele, 1995 ; Clark, 1999) ont prouvé que la situation de stigmatisation sociale, et notamment la perception de discrimination, est source chez la personne stigmatisée **d'un stress et d'une anxiété importants**, pouvant mener à long terme à une dégradation de la santé physique. La baisse de l'estime de soi est également un facteur de mauvaise santé mentale.

D'autre part, Hurst et Cooper en 1983, puis Klein et Hood en 2004, ont démontré que les stéréotypes négatifs associés au bégaiement **entravent l'accès à l'emploi et à la réussite professionnelle** des adultes qui bégayaient : pour un même poste, ils sont moins souvent engagés que les personnes qui ne bégayaient pas, et leurs chances de promotion seraient moindres une fois qu'ils ont intégré l'entreprise.

2.2.3.2 **Influence de l'effet Pygmalion**

En psychologie sociale, l'effet Pygmalion, ou **effet d'auto-réalisation de la prophétie**, désigne la situation dans laquelle les hypothèses émises par un individu sur un autre, induisent un comportement facilitant la réalisation de ces hypothèses. Si cet effet a d'abord désigné les relations entre un professeur et son élève, il a depuis été appliqué à d'autres situations sociales, telles que l'embauche professionnelle.

Ainsi, dans le cas des adultes qui bégayaient dans une situation d'entretien d'embauche, les stéréotypes négatifs des employeurs sont susceptibles de les influencer dans une gestion d'entretien moins favorable pour le candidat qui bégaye, ce qui pourrait en partie expliquer leur accès moindre à l'emploi. Dans le cas d'une promotion, les attentes négatives projetées par l'employeur sur le profil d'un employé qui bégaye l'amèneraient à le déconsidérer pour des postes impliquant des compétences d'expression orale. L'effet d'auto-réalisation de la prophétie influencerait ainsi potentiellement de nombreuses situations sociales.

2.2.3.3 Mécanismes auto-handicapants

La stigmatisation sociale peut avoir des effets particulièrement pernicious sur les individus, puisque certains mécanismes les conduisent à une sorte d'auto-sabordage.

Ainsi, **l'effet de menace du stéréotype** consiste en l'éveil d'une crainte du stéréotype négatif chez les individus stigmatisés, dans les situations susceptibles de faire ressortir ces stéréotypes. Or, il a été prouvé que cet effet a pour conséquence une confirmation du stéréotype par l'intervention d'anxiété et de pensées interférentes. Bien qu'aucune étude sur cette population n'ait été conduite à ce jour, on peut facilement imaginer que lors d'une situation d'entretien, un adulte qui bégaie craignant d'être considéré par l'employeur comme fuyant et moins compétent à cause de son bégaiement, finisse par se montrer sous ce jour peu flatteur.

Un autre de ces mécanismes auto-handicapants est **le désengagement psychologique**. Lorsqu'un sujet subit plusieurs revers consécutifs dans un domaine particulier de sa vie, il arrive que dans un réflexe inconscient de préservation de l'image de soi, il désinvestisse ce domaine et se considère comme non concerné. Ainsi, le désengagement psychologique peut amener l'adulte qui bégaie à mettre spontanément de côté certains choix de carrière ou certaines opportunités professionnelles, non parce qu'ils lui déplaisent mais parce qu'ils sont en lien direct avec les compétences de communication orale.

On peut donc aisément concevoir de quelle manière la stigmatisation sociale des adultes qui bégaient peut influencer de manière négative sur leur vie, mettant en jeu leur santé, leur épanouissement professionnel, mais aussi, par extension, bien d'autres sphères (affective, relationnelle...).

2.3 . *Les thérapies existantes pour l'adulte bègue*

La complexité du bégaiement et les avancées scientifiques constantes depuis quelques dizaines d'années, ont favorisé l'émergence de nombreuses méthodes thérapeutiques, relevant assez souvent de courants de pensée différents. Jusqu'ici, aucune de ces thérapies, utilisée de manière exclusive, n'a permis un taux de rémission ou de guérison total. Chaque bégaiement est différent et nécessite une prise en charge adaptée. Ne pas demeurer enfermé dans une doctrine réductrice, prendre en compte toutes les composantes de « l'iceberg » et remettre constamment en question ses propositions, semblent aujourd'hui les attitudes les plus sensées à adopter pour un thérapeute du bégaiement.

Actuellement, il n'existe aucun médicament venant à bout du bégaiement. Bien que les recherches sur des molécules diminuant les bégayages soient nombreuses, la solution

pharmacologique fait perdre de vue que dans le cas d'adultes, les bégayages ne sont souvent que la partie émergée d'un syndrome bien plus complexe.

Une prise en charge psychologique est assez régulièrement recommandée aux sujets adultes, en fonction des répercussions constatées : anxiété excessive, phobie sociale, détérioration de l'image de soi, etc. Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent notamment permettre de prendre conscience des distorsions cognitives et des comportements qui en résultent, et aider à remédier aux conduites d'évitement, à la mésestime de soi, etc. Ce traitement peut néanmoins difficilement être envisagé sans la complémentarité d'une intervention symptomatique, et spécifiquement communicationnelle.

Mais qu'en est-il de la prise en charge orthophonique ?

2.3.1. Traitement symptomatique

2.3.1.1 Relaxation et respiration

Dans la perspective d'une approche du bégaiement par le symptôme, les exercices de relaxation et de respiration sont souvent parmi les premiers proposés. La relaxation inclut notamment la détente des muscles et organes phono-articulatoires pour lutter contre l'excès de tension provoquant des blocages ; elle vise également à réduire le niveau général d'anxiété du sujet. Les méthodes respiratoires, quant à elles, ont pour but d'apprendre à l'adulte qui bégaiement à maîtriser sa coordination pneumo-phonique pour éviter les laryngo-spasmes, surtout en début d'émission vocale. On propose par exemple au sujet de prendre l'habitude d'amorcer le mouvement expiratoire avant d'émettre la première syllabe.

2.3.1.2 Apprendre à « bégayer fluidement » et réduire les blocages

Cette étape associe un bégaiement volontaire, ou « inverse », à diverses techniques de modification du rythme et de l'articulation de la parole. Le principe fondamental est de remplacer le bégaiement habituel par un bégaiement léger, « fluide », qui soit maîtrisé par le sujet. Ainsi, après avoir analysé les caractéristiques de son propre bégaiement, l'adulte apprend à repérer les bégayages et à les prolonger et les modifier volontairement. La parole est ralentie, et selon la technique ERASM (« Easy Relax Approach and Smooth Movement ») de parler doux (modélisée par Gregory), la transition entre le premier et le deuxième son est adoucie. La réduction des blocages passe par une phase de bégaiement « simulé », pendant laquelle il est demandé à l'adulte d'apprendre à son thérapeute à bégayer, et ce afin d'objectiver de ce qui se déroule physiologiquement durant les blocages, et d'y remédier en appliquant la conduite inverse. On obtient ainsi, non une fluence parfaite, mais un bégaiement « léger » fait de prolongations maîtrisées et de répétitions peu audibles qui n'entravent pas la communication.

2.3.1.3 Réduction des signes physiques associés

La réduction, voire la suppression des symptômes physiques visibles du bégaiement, est considérée comme une étape importante, puisque ces symptômes comportent une dimension esthétique qui complexifie souvent la personne. Sur le même principe que le bégaiement volontaire, la première étape du traitement est la prise de conscience du patient par la reproduction intentionnelle des mouvements compulsifs accompagnant les bégayages. Par différents exercices, ces mouvements sont ensuite travaillés de manière à en diminuer peu à peu l'amplitude, d'abord en situation de bégaiement inverse, puis en situation de communication réelle, où se produisent de véritables blocages.

2.3.2. Prise en charge de la gestion de la communication et des répercussions psychologiques

2.3.2.1 Auto-analyse

Dans cette étape de la prise en charge. Il s'agit, pour l'adulte qui bégaie et avec l'aide de son thérapeute, d'analyser ce qui se passe en lui lors d'une situation de communication :

- *En termes de cognitions* : quelles sont les pensées qui le traversent ? Ces pensées lui font-elles adopter des comportements inadaptés ? En quoi s'agit-il de distorsions cognitives ? Confond-il la réalité et l'interprétation qu'il en fait ?
- *En termes d'émotions* : quelles émotions ressent-il lors de cette situation ? De quelle manière l'entravent-elles ? En quoi sont-elles provoquées par les cognitions déformées, et quelles sont leurs conséquences ?
- *En termes de comportements* : quels comportements adopte-t-il dans cette situation ? Ces comportements sont-ils adaptés à une bonne communication ? En quoi sont-ils influencés par ce qu'il pense et ce qu'il ressent ?

L'objectif est essentiellement de comprendre comment interagissent ces trois aspects, et de quelle manière ils amènent à un renforcement du bégaiement.

2.3.2.2 Désensibilisation et normalisation des comportements

Une fois que le patient a pris conscience du cercle vicieux dans lequel il est enfermé, le but est de s'en dégager : redresser ses cognitions, se désensibiliser au bégaiement et enfin, normaliser ses comportements communicationnels. L'amélioration de chacun de ces aspects est un support à l'amélioration des autres. Il s'agit de **délaisser l'attitude d'opposition au profit de l'acceptation du bégaiement**, qui amène à une élimination de la peur de bégayer et à l'intégration de l'interlocuteur en tant que partenaire. Cet objectif est atteint par des discussions avec le thérapeute et

des exercices spécifiques : travail du contact oculaire, exercices vocaux, jeux de rôle, technique du rêve éveillé, lecture, exercices langagiers, théâtre, etc.

2.3.2.3 Transfert et maintenance

On constate très souvent que l'amélioration du bégaiement lors des séances orthophoniques reste difficile à appliquer dans la vie quotidienne du sujet. Il est donc essentiel de procéder à un transfert des acquis – qu'ils concernent la gestion des bégayages ou de la communication - aux nombreuses situations de communication auxquelles le sujet est confronté, à travers **des mises en situation écologique** : demander un renseignement par téléphone, acheter une baguette, intervenir en réunion... sont autant d'exercices d'application utilisés dans les thérapies. Quant à la maintenance des acquis, elle est assurée par des stages collectifs ponctuels, et la reprise de la thérapie individuelle quand le besoin s'en fait sentir.

2.3.3. Focus sur les thérapies de groupe

Une prise en charge de groupe est très souvent préconisée pour les adultes qui bégaiement, en parallèle à la thérapie individuelle, quel que soit le niveau de sévérité du bégaiement. Lors de ces ateliers sont abordés les mêmes axes de travail qu'en thérapie individuelle : la réduction des bégayages, la rééducation des habiletés communicationnelles, l'acceptation du bégaiement et l'amélioration de l'estime de soi. Les supports utilisés sont des jeux de rôle, des jeux théâtraux, de la lecture expressive, des discussions... Les thérapies de groupe présentent plusieurs avantages.

2.3.3.1 Un espace de sécurité

Pour des patients vivant encore les situations sociales comme des contraintes générant des émotions négatives et un haut niveau d'anxiété, le groupe thérapeutique peut agir comme une étape intermédiaire pour la mise en application en situation écologique. Le patient est confronté au regard de nouvelles personnes, et est invité à des mises en situation au contact de ces personnes, mais elles souffrent du même trouble que lui, ce qui lui garantit de pouvoir « prendre des risques » avec sa parole, sans avoir à en redouter les conséquences sociales.

2.3.3.2 Un effet miroir

Le fait de pouvoir échanger avec d'autres adultes qui bégaiement induit un effet miroir particulièrement utile pour la prise de conscience des distorsions cognitives et des biais comportementaux. À travers les activités mises en place, le sujet a la possibilité d'analyser ses propres déviances dont il voit le reflet chez les autres ; il peut également expérimenter lui-même l'effet que la communication avec une personne qui bégaiement produit sur l'interlocuteur.

2.3.3.3 Un support à l'estime de soi

La personne qui bégaie se perçoit souvent comme très isolée socialement. Pouvoir rencontrer d'autres patients atteints du même trouble lui permet de percevoir qu'elle n'est pas seule dans cette situation et que son vécu peut être partagé. La mise sur le même plan de tous les participants les aide aussi à se percevoir comme des individus à part entière, qui ne se résument en aucun cas à leur bégaiement, et peuvent bien sûr être intéressants pour les autres. Les groupes sont très souvent des lieux propices à la dédramatisation des situations par l'humour et l'auto-dérision, et sont une composante essentielle au processus d'acceptation, d'affirmation et d'estime de soi.

L'« être bègue » est l'intrication de multiples cognitions déformées, déviances comportementales et stigmatisations sociales. Avant tout, **l'adulte bègue est une personne, que le thérapeute envisage dans toute sa singularité, afin de lui (re)donner un champ d'expression personnelle.**

3. L'écriture en groupe, un chemin thérapeutique pour les adultes qui bégaiement ?

La « writing cure », ou thérapie par l'écrit, est un traitement très répandu aux États-Unis, mais cette popularité n'a, à l'heure actuelle, pas encore traversé les frontières hexagonales. Les caractéristiques de l'écrit, en tant que forme particulière de communication, en font pourtant un outil privilégié pour de nombreux thérapeutes, qu'ils soient orthophonistes, psychologues ou art-thérapeutes. Les ateliers d'écriture constituent des expériences de soin enrichissantes ; nous faisons l'hypothèse de leur intérêt dans la prise en charge des adultes qui bégaiement.

3.1. *Qu'est-ce que l'écrit ?*

Dans son ouvrage *Écrit et Orthophonie* (1997), M. Frumholz critique la vision encore très répandue de l'écrit comme une simple « transcription de l'oral », les recherches sur l'écriture s'inscrivant souvent dans une perspective formelle de traduction de phonèmes en graphèmes. L'écrit est bien plus qu'une reproduction passive de l'oral ; **c'est un mode de communication qui présente ses propres particularités**, brièvement présentées ici.

3.1.1. Ordre oral et ordre scriptural

Selon J. Peytard, la distinction majeure entre l'oral et le scriptural, de laquelle découlent toutes les différences dans leur utilisation, est que l'oral implique la présence du partenaire de l'échange dans le lieu et le temps de cet échange, quand l'écrit se caractérise par l'absence du récepteur au stade de production du message, et du scripteur au stade de réception.

3.1.1.1 **Polygestion vs monogestion**

La présence d'un interlocuteur dans l'ordre oral signifie que l'échange est réalisé sur un mode de polygestion : l'échange s'inscrit dans un contexte, il se construit à plusieurs, les deux partenaires s'appuient l'un sur l'autre pour élaborer leur discours. L'ordre oral donne droit aux interruptions, à l'improvisation et aux corrections en temps réel en fonction du feed-back des partenaires.

La communication dans l'ordre scriptural, au contraire, s'inscrit dans un principe de monogestion : privé du feed-back du récepteur de son message, le scripteur gère son discours en toute autonomie, et doit construire une représentation de son lecteur potentiel et de leurs connaissances partagées ou non, afin d'adapter son message de façon satisfaisante.

3.1.1.2 Le concept de scripturation

Là où le supra-segmental, le non-verbal et le situationnel prennent en charge une grande partie de la transmission du message oral, le message scriptural doit, comme nous l'avons dit, se suffire à lui-même puisqu'il ne peut compter sur l'implicite. Le scripteur doit donc savoir faire usage de la langue par ce que Peytard appelle un « surplus de discours », pour apporter tout le contenu que la simple transcription phono-graphémique ne peut porter. Ce procédé, bien plus complexe qu'une simple transcription de l'oral, est appelé la scripturation du message.

3.1.1.3 Visibilité et raison graphique

L'ethnologue J. Goody insiste sur la modalité visuelle de l'écrit, qui permet l'exercice de ce qu'il appelle la « raison graphique ». L'écrit est visible, « objective le discours » dans le sens où sa perception n'est plus auditive, et permet donc une observation métalinguistique et méta-communicationnelle : on peut relire un écrit, revenir en arrière, manipuler les éléments et analyser la trace écrite, faisant ainsi du message d'origine quelque chose de totalement nouveau, ce qui est impossible à l'oral. La scripturation est une activité cognitive à part entière, permettant une construction et une modification du sens, et nécessitant un travail particulier.

3.1.1.4 Durabilité

Comme le dit le célèbre adage, « les paroles s'envolent et les écrits restent. » La durabilité de la trace écrite lui confère une valeur au sein de notre société que l'oral ne détient pas : l'écrit peut attester, il constitue une preuve. Il a également un rôle essentiel de transmission culturelle, puisqu'il peut traverser le temps. On peut toujours revenir à la trace écrite, même des années après sa production.

3.1.2. La gestion de la tâche d'écriture

Pour M. Frumholz, la tâche d'écriture consiste à savoir répondre à quatre questions essentielles, qui s'articulent autour du scripteur, le « je ». Le texte écrit est ainsi le résultat de la réponse à ces quatre questions.

3.1.2.1 Quoi ?

Écrire, c'est d'abord communiquer, et donc transmettre un message. C'est pourquoi il faut s'assurer que le contenu de ce message est effectivement lisible et traduisible. Le résultat de ce « quoi » est la construction pertinente et anticipée de l'information que l'on va transformer en production écrite.

3.1.2.2 À qui ?

En plus de savoir ce que l'on veut écrire, il faut également savoir, ou à défaut imaginer qui est le destinataire du message, puisque celui-ci n'est pas présent dans le temps et le lieu de la production. Cela nécessite de gérer le niveau de connaissances partagées de ce lecteur dont on se construit une représentation, de ses attentes et de ses compétences, afin d'adapter au mieux le message.

3.1.2.3 Comment ?

Le « comment » est spécifiquement lié au « à qui », puisqu'il s'agit d'un pôle métalinguistique, dont le but est de faire en sorte que le message dans sa dimension formelle soit compris de la meilleure façon qui soit, selon l'identité de son destinataire. Le « comment » fait appel aux différents registres de langue, aux types de textes, etc.

3.1.2.4 Pourquoi ?

Écrire demande une motivation clairement définie dans l'esprit du scripteur. Replacer l'acte d'écriture dans un contexte où il présente une utilité, et ne relève pas uniquement d'une obligation dépourvue de sens, est une étape essentielle à une production textuelle efficace.

3.2 . *L'écriture comme medium thérapeutique*

On va se focaliser ici sur le caractère thérapeutique de l'écriture, à travers l'exemple de la méthode de thérapie individuelle qu'est l'écriture expressive de J. Pennebaker, qui a fait ses preuves à de nombreuses reprises, et est enregistrée dans la nomenclature des psychothérapies.

3.2.1. Définition de l'écriture expressive

L'écriture expressive (*expressive writing*) a été conceptualisée en 1986 par J. Pennebaker, professeur de psychologie sociale américain. Selon le paradigme de Pennebaker, l'écriture expressive peut être définie comme la « **confession émotionnelle par écrit** ». Lors de la mise au point de cette méthode, Pennebaker est parti du constat empirique et scientifique que le processus de confession (*disclosure*) de ses émotions à autrui lors d'un événement éprouvant aurait un effet bénéfique pour la santé. Il s'est alors interrogé sur la pertinence du *medium* écrit, pour démontrer qu'au même titre qu'à l'oral, la confession écrite aurait un effet curatif sur l'individu.

Le paradigme de l'écriture expressive, tel que défini par Pennebaker, est plutôt strict, dans le sens où il suppose les conditions d'écriture dans lesquelles l'étude initiale a été réalisée : des sessions d'écriture individuelle durant quelques jours consécutifs, avec la consigne précise d'évoquer un événement négatif, considéré comme traumatique dans la vie du sujet, et d'explorer à ce propos ses « émotions et pensées les plus profondes ». Néanmoins, selon Bannour (2009), « ce paradigme

constitue une technique extrêmement malléable qu'il convient d'ajuster aux situations, aux circonstances et aux états psychoaffectifs des participants ». Le principe peut en être étendu à toute activité d'écriture incitant le sujet à s'exprimer sur des sujets émotionnellement impliquants, et de manières différentes : par l'humour, le détournement, le simple mot inducteur, etc.

3.2.2. Critères d'optimisation des effets

3.2.2.1 La focalisation sur un seul thème

Maintenir le thème au fil des sessions permettrait à l'individu d'obtenir la cohérence nécessaire pour une meilleure appréhension cognitive des enjeux de la thématique.

3.2.2.2 La concordance du thème avec le quotidien du scripteur

Plus la thématique touche l'individu de près, dans son vécu quotidien, plus l'écriture expressive aura d'effets bénéfiques.

3.2.2.3 L'orientation du thème

L'étude de Burton et King (2004) a démontré que l'orientation de la rédaction sur un thème positif présente à peu de choses près les mêmes intérêts que sur un thème négatif, à savoir des effets supérieurs à la rédaction sur un thème neutre.

3.2.2.4 La véracité du thème

Pour que la méthode soit efficace, l'essentiel ne résiderait pas dans la thématique elle-même, mais dans le fait qu'elle amène l'individu à s'exprimer sur lui-même. Ainsi, en demandant à l'individu de relater une expérience vécue par quelqu'un d'autre comme s'il s'agissait de lui, les résultats recueillis sur la santé seraient inférieurs à ceux de la narration d'une expérience dont le sujet a été le réel protagoniste.

3.2.2.5 L'ancienneté du thème

Selon les études (Paez et al., 1999 ; Fratarolli, 2006), plus le thème abordé est récent dans le vécu de l'individu, plus l'écriture expressive aura d'impact curatif, car une problématique récente aura moins de chances d'avoir été résolue. De même, l'effet sera plus important si l'individu n'a jamais eu l'occasion de s'exprimer sur le thème, avec ses proches ou avec un thérapeute.

3.2.2.6 L'ouverture sur les stratégies de « coping »

La méthode d'écriture expressive sera d'autant plus bénéfique que l'individu est amené à s'exprimer sur sa gestion émotionnelle et cognitivo-comportementale du thème, et à travailler sur sa compréhension de l'événement.

3.2.3. Effets thérapeutiques

Depuis la conceptualisation de l'écriture expressive, de nombreuses études ont souligné **son impact positif sur la santé des individus à moyen et long terme**, que ce soit par le biais de mesures objectives ou d'outils d'auto-évaluation. Ainsi, en matière de santé physique, les chercheurs ont relevé sur les sujets testés des visites moins fréquentes chez le médecin (Pennebaker & Beall, 1986 ; King, 2002), moins de journées d'hospitalisation (Norman et al., 2004), une meilleure pression artérielle (Davidson et al., 2002), un meilleur fonctionnement du système immunitaire (Petrie et al., 2004), etc. Une étude datant de 2014 par Cohen et al., rapporte que des patients atteints d'un carcinome du rein présentaient une diminution de leurs symptômes, un meilleur fonctionnement physique général et moins d'épuisement, en comparaison d'autres patients n'ayant pas bénéficié d'écriture expressive.

D'un point de vue psychologique, l'utilisation de l'écriture expressive aurait eu pour résultats une diminution des troubles du sommeil (Harvey et Farrell, 2003), une réduction des intrusions et symptômes d'évitement dans le stress post-traumatique (Klein et Boals, 2001), une amélioration de l'humeur et de l'état affectif (Paéz et al, 1999 ; Mackenzie et al., 2008), une amélioration des symptômes anxio-dépressifs (Koopman et al., 2005), etc.

Enfin, on a constaté des progrès sur le plan du fonctionnement socio-comportemental. Ainsi, le lien a été établi entre l'écriture expressive et une diminution de l'absentéisme professionnel (Pennebaker et Francis, 1992), un retour plus rapide à l'emploi (Spera et al., 1994), une amélioration de la mémoire de travail (Klein et Boals, 2001), ou encore une meilleure insertion sociale (Pennebaker et Graybeal, 2001).

Ainsi, l'impact positif de l'utilisation de l'écriture expressive a été prouvé sur des problématiques médicales aussi diverses que l'asthme, le cancer, l'infection par le VIH, le syndrome de stress post-traumatique, les douleurs chroniques... Et l'effet relevé sur des sujets sains est, selon la méta-analyse de Smith (1998), encore plus significatif.

3.2.4. Hypothèses explicatives

Plusieurs hypothèses ont été et sont encore envisagées pour expliquer l'impact bénéfique de l'écriture expressive sur la santé. Aucune d'entre elles ne semble entièrement satisfaisante, et la question est, de ce fait, toujours à l'étude actuellement.

3.2.4.1 La catharsis, ou purification émotionnelle

Il s'agit de l'hypothèse la plus évidente du point de vue du sens commun. L'écrit a en effet une fonction de gestion du moi au niveau affectif : écrire sur des vécus pénibles permet une prise de distance avec ces événements ; il s'agit simplement de décharger son psychisme de poids affectifs

trop encombrants (journal intime...). Pourtant, l'opinion du plus grand nombre n'est pas toujours scientifiquement valide, et Pennebaker lui-même (1986), ainsi que Rimé (2009) ont réfuté l'idée que la catharsis soit le processus majoritairement à l'origine des améliorations effectives sur la santé. Néanmoins, il est reconnu que la catharsis joue un rôle majeur sur les améliorations *perçues* par les sujets eux-mêmes, ce qui est loin d'être négligeable. En d'autres termes, l'effet cathartique serait l'équivalent d'un effet placebo.

3.2.4.2 La levée de l'inhibition émotionnelle

Selon Pennebaker (1989), il existe un processus physiologique de préservation consistant à inhiber les cognitions, émotions et comportements liés à des vécus pénibles ; cette inhibition serait un facteur de stress conduisant à des manifestations psychosomatiques, pouvant détériorer la santé à long terme. La mise en mots écrits de ces vécus serait un moyen de lever l'inhibition, ce qui expliquerait logiquement l'impact bénéfique sur la santé. Cette hypothèse reste infondée scientifiquement : pour Fratarolli (2006), les personnes présentant un caractère inhibé ne bénéficient pas plus de l'écriture expressive que les autres, et les bénéfices sont plus importants concernant des vécus récents que des vécus anciens, alors que cette hypothèse suggérerait le contraire.

3.2.4.3 L'exposition répétée

En adéquation avec des méthodes utilisées dans les TCC, Sloan et Marx (2004) prouvent qu'une exposition répétée aux émotions et pensées liées au vécu pénible, telle que l'implique le paradigme de l'écriture expressive, serait à l'origine d'une désensibilisation à ces émotions, qui entraînerait elle-même l'amélioration de la santé constatée.

3.2.4.4 Le traitement cognitif

Tout au long des années 1990, Pennebaker et son équipe prouvent, notamment grâce au logiciel d'analyse linguistique LIWC ® (Linguistic Inquiry and Word Count), que l'efficacité de l'écriture expressive réside en grande partie dans le fait qu'elle permet au participant d'intégrer cognitivement les vécus pénibles qu'il relate. L'activité d'écriture lui donne une possibilité unique de « se découvrir » (*insight*), d'analyser son expérience en terme de causes et de conséquences, et de modifier sa perception de soi et d'autrui ; une possibilité qui ne se retrouverait pas avec d'autre *media* tels que la parole, car c'est le « travail d'écriture », c'est-à-dire la capacité d'élaboration linguistique sous forme d'arc narratif de plus en plus cohérent, qui l'autoriserait à en retirer les bénéfices pré-cités.

3.3 . *Les ateliers d'écriture*

J'ai présenté de manière détaillée les éléments permettant d'envisager l'écriture expressive comme un moyen à mettre en œuvre dans un protocole de soin. Il serait éventuellement pertinent de faire vivre cette expérience d'écriture au sein d'ateliers d'écriture, une méthode de prise en charge de groupe déjà utilisée en orthophonie, bien qu'assez peu avec des patients qui bégaiant, à ma connaissance.

3.3.1. Qu'est-ce qu'un atelier d'écriture ?

3.3.1.1 Définition

Un atelier d'écriture consiste, de manière générale, en une situation de réunion régulière de plusieurs personnes, dans l'optique d'une production individuelle et/ou collective de textes qui seront, par la suite, partagés à haute voix pour l'ensemble des membres de l'atelier.

3.3.1.2 Historique

Les ateliers d'écriture prennent leurs racines aux États-Unis dès le début du vingtième siècle, avec le développement des « *writing workshops* » ou « *writing courses* », généralement animés par des écrivains reconnus. Ces cours s'inscrivaient dans une vision très pragmatique de l'écriture et finissaient généralement par la dispense d'un diplôme ; ils s'opposaient radicalement à la vision française du « mythe de l'écrivain », résumé ainsi par M. Frumholz : « l'écrivain passe pour un être hors du commun, paré de qualités quasi magiques, voire surnaturelles. Il est par excellence celui qui est doué pour écrire et qui y parvient sans la moindre difficulté. »

Dans les années 1930, en France, Célestin Freinet crée une pédagogie reposant sur le principe des « textes libres » écrits par les élèves, rassemblés dans un journal scolaire et partagés par l'ensemble de la classe.

En 1960, la fondation de l'OULIPO (OUvroir de LIttérature POtentielle), qui rassemblait de nombreux écrivains héritiers du surréalisme (Queneau, Perec...) proposait de s'amuser avec le langage et les mots, en s'imposant des contraintes de plus en plus complexes favorisant la liberté de création littéraire.

En France, les tout premiers ateliers d'écriture apparaissent dès 1968, sous l'impulsion d'Anne Roche, qui faisait écrire ses étudiants de l'Université d'Aix-en-Provence. Les ateliers d'écriture prennent pour la première fois leur nom sous la plume d'E. Bing, qui publie en 1976 Et je nageai jusqu'à la page, le premier ouvrage théorisant cette pratique dans le cadre d'une thérapie destinée aux enfants en difficulté comportementale, qu'elle expérimenta dès 1969.

C'est ainsi qu'à **partir des années 1970-1980, les ateliers d'écriture fleurissent dans tout le**

monde francophone, grâce à l'appui de diverses institutions culturelles : le Groupe Français d'Éducation Nouvelle (GFEN, mouvement enseignant) dès la fin des années 1960, l'association CICLOP (Centre Interculturel de la Communication, Langues et Orientation Pédagogique) fondée par P. Frenkiel en 1975, les Ateliers Bing qui se développent à partir de 1981...

Les premières rencontres nationales d'ateliers d'écriture ont lieu à Aix-en-Provence en 1991, établissant l'atelier d'écriture comme une pratique culturelle. Aujourd'hui, de nombreuses associations et MJC proposent ce type d'expériences dans toute la France ; il existe même des formations officielles pour les animateurs.

3.3.1.3 Caractéristiques

Selon O. Pimet et C. Boniface (*Ateliers d'écriture, mode d'emploi*, 2013), on peut distinguer trois objectifs radicalement différents à un atelier d'écriture :

- l'amélioration de la maîtrise de la langue, en vue d'un apprentissage ou à titre de perfectionnement ;
- l'expérience de la création littéraire ;
- le développement personnel, où l'écriture est un moyen de rencontre, d'expression et de valorisation des personnes.

Les ateliers d'écriture peuvent être également destinés à un public particulier :

- des particuliers simplement intéressés, dans le domaine des loisirs et de la culture ;
- des étudiants de cursus spécifiques (enseignement, cinéma...) ou des salariés pour améliorer leurs compétences écrites ;
- des professionnels de l'écriture, pour approfondir leur pratique ;
- des publics en difficulté (illettrés, détenus, chômeurs, jeunes en difficulté d'intégration...) ;
- des publics en souffrance au sein de structures médicales ou sociales : centres médico-pédagogiques, hôpitaux, services d'addictologie...

La première caractéristique d'un atelier d'écriture est **la présence d'un animateur**, détenant un rôle spécifique au sein du groupe. L'animateur est chargé d'émettre les propositions d'écriture, de déterminer les modalités d'écriture et de l'atelier en lui-même, et de faire vivre les échanges autour des textes de chacun. Selon les cas, il peut produire des textes ou non. Il peut également servir de soutien et de conseil aux participants. Dans l'idéal, il a une formation ou de l'expérience en gestion de groupe, des connaissances solides en littérature, et une pratique soutenue de lecteur et d'auteur.

La seconde caractéristique est **l'existence de propositions d'écriture comme moteur de l'atelier**. Elles peuvent varier ou rester du même type au sein d'un même atelier. O. Pimet en distingue cinq types : les propositions ludiques (gammes d'écriture, exercices de style) ; les

propositions faisant appel à la mémoire, concernant l'identité et autobiographiques ; la création de fiction ; les propositions stylistiques à partir d'un écrivain ; les propositions incitant à la réécriture et à l'écriture plus longue.

Les temps d'échanges à partir des textes écrits constituent la troisième caractéristique. Le temps consacré aux feed-back de l'animateur et des participants à chaque texte partagé à haute voix, est aussi important que l'écriture de ces textes en elle-même.

Enfin, il s'agit d'un **travail s'inscrivant dans la durée**. À l'exception de certains ateliers se déroulant sous forme de séminaires comportant un objectif formel de maîtrise linguistique, la pratique des ateliers d'écriture implique généralement une progression, et donc des conditions de fréquence et de régularité des réunions.

3.3.2. Utilisation thérapeutique des ateliers d'écriture

Il n'existe pas, à ma connaissance, d'étude scientifique strictement quantitative sur l'efficacité des ateliers d'écriture dans le cadre d'une thérapie. En revanche, de nombreuses données empiriques recueillies lors d'expériences d'ateliers d'écriture auprès d'un certain public, nous permettent d'avancer des hypothèses quant à l'impact de cette pratique. Par exemple, pour A. Héril et D. Mégrier, qui ont réalisé des ateliers d'écriture avec des patients hospitalisés en service psychiatrique, l'expérience a permis à ces patients « une reprise de confiance en soi, en redonnant une valeur à la communication qui a été rompue. » (*Ateliers d'écriture pour la formation d'adultes*, 2000).

En orthophonie, les ateliers d'écriture sont notamment pratiqués dans le cadre d'une rééducation du langage écrit, dans l'optique de travailler les troubles de l'écrit eux-mêmes. L'exemple le plus fameux est celui des « chantiers d'écriture » de Françoise Estienne, destinés aux enfants et adolescents dyslexiques-dysorthographiques, et sur lesquels elle s'exprime dans son ouvrage *L'écriture en chantier pour les dyslexiques dysorthographiques* (2000). F. Estienne, logopède, considère l'acte d'écrire comme « une activité de communication et d'expression de soi, source de plaisir et de maturation. » Son approche est centrée sur la personne, et ses ateliers ont pour objectif de modifier les représentations de ses patients vis-à-vis de l'écrit et d'eux-mêmes : changer leur rapport à l'écrit, retrouver confiance et estime de soi en leur prouvant qu'ils sont capables de produire de belles choses, faire surgir le plaisir de jouer avec les mots. Ainsi, lors de ces ateliers, la production n'est pas focalisée sur la correction de l'orthographe et des structures de phrases, mais bien sur la libération des idées et la créativité.

Engager le patient avec une proposition d'écriture telle que celles utilisées en atelier, mais au sein d'une séance individuelle, est une méthode qui fait également ses preuves, comme l'atteste G. Pingault-Ferrand. Cette orthophoniste et écrivain travaille sur des propositions d'écriture avec des

patients aux troubles très divers : « TED, DL-DO, troubles du raisonnement logique, adultes cérébro-lésés, déclin cognitif... ». Considérant que « mettre la créativité au travail dans un contexte de soin n'est jamais vain », elle explique que cette technique empruntée aux animateurs d'ateliers d'écriture permet de travailler les déficiences de façon à la fois explicite et détournée, à travers le plaisir de l'imagination et de la création par soi-même.

3.4. *Quel(s) bénéfice(s) hypothétique(s) pour les adultes qui bégaiement ?*

Après avoir passé en revue ce que nous transmet la littérature sur l'utilisation de l'écriture en thérapie, je m'intéresse à ce qu'il est possible d'attendre de cette expérience avec la population des adultes qui bégaiement. J'envisage ainsi d'employer le principe général de l'écriture expressive dans le contexte détourné d'un atelier d'écriture. Je ferai aux patients des propositions d'écriture leur offrant la possibilité de s'exprimer de différentes manières sur leurs cognitions, émotions et comportements en lien avec leur bégaiement. *En quoi cette méthode paraît-elle appropriée pour la prise en charge de ce type de patients ? Quels seraient les bénéfices attendus ?*

3.4.1. Sur les habiletés de communication

« *On écrit toujours à quelqu'un, ne serait-ce qu'à soi-même* » (P. Frenkiel). L'acte d'écrire est un acte fondamentalement communicationnel qui, comme l'explique Gayraud-Andel (2000), orthophoniste et psychothérapeute, met en jeu les instances du sujet, de l'objet, du médium et du destinataire, instances qui sont confondues, voire omises par les individus qui bégaiement. Les patients seront donc inévitablement mis dans une situation de communication, mais l'écrit leur permettra de contourner cette parole qui leur pose tant de problèmes.

Les conduites d'évitement pourraient être abandonnées dans le temps de l'atelier : « Le "laisser être" permet à chacun d'aller jusqu'au bout de ce qu'il a à dire. » (Frenkiel) Pour partager ce qu'il a produit, le sujet devra accepter que ce qu'il a à dire est pris au sérieux, qu'il détient cet espace de pouvoir au même titre que les autres participants. Ainsi, le sujet qui bégaiement laisserait de côté blocages et répétitions tout en se confrontant au risque de se raconter à l'autre. Il s'agit, en somme, de se dire sans parler. De plus, dans le temps et l'espace de ces ateliers, le bégaiement perdrait son caractère tabou : il serait couché sur la feuille, partagé avec les autres, dit.

Cet Autre, celui que le sujet qui bégaiement a tendance à refuser comme partenaire de communication, ferait l'objet d'une découverte totalement différente de celle qu'il a à l'oral. Selon Odette et Michel Neumayer dans leur ouvrage *Animer un atelier d'écriture* (2011), participer à un tel travail implique de « résister à la peur de l'erreur, à la pression du "bien dit" et du "beau

langage", au sentiment que les autres savent mieux faire que nous. » L'autre serait envisagé *seulement* comme une instance d'écoute et de coopération, et non de jugement.

3.4.2. Sur l'affirmation et l'estime de soi

Les ateliers d'écriture pourraient également avoir un impact positif sur l'image de soi, détériorée chez de nombreux adultes qui bégaiement. Pour plusieurs auteurs, l'expérience d'un atelier d'écriture a pour effet direct de renforcer la confiance en soi des participants. Espace de liberté par excellence, il permettrait donc aux patients de reprendre foi en eux et en leurs capacités d'expression.

Pour O. Pimet, « écrire, c'est s'affirmer. » O. et M. Neumayer vont également dans ce sens, parlant « d'écrire pour devenir sujet, avec comme horizon l'individuation ». À travers les propositions d'écriture, les adultes qui bégaiement pourraient entamer un travail valorisant leur identité. L'objectif serait double : faire resurgir leur parole comme importante, mais aussi parler de leur bégaiement comme partie intégrante de leur identité propre ; cela pourrait modifier le regard sur soi, sur le bégaiement et sur les relations au monde. Le partage des textes impliquerait un abandon des cognitions dévalorisantes. Comme l'explique Neumayer, « Me confronter à l'autre, c'est accepter de me soumettre à mon propre regard. »

Ainsi, en prenant en compte les effets positifs du travail de groupe et ceux de l'écriture expressive, peut-on faire l'hypothèse de bénéfices sur des adultes qui bégaiement. La mise à distance que constitue l'acte d'écrire permettrait un retravail sur les émotions, cognitions et comportements liés au bégaiement ; cela améliorerait les symptômes du bégaiement à moyen terme. Je formule ainsi mes hypothèses de travail :

- **Les ateliers d'écriture permettraient une amélioration des habiletés communicationnelles de l'adulte qui bégaiement.**
- **Les ateliers d'écriture amélioreraient l'estime de soi de l'adulte qui bégaiement.**
- **Les ateliers d'écriture auraient une influence sur la fluence de l'adulte qui bégaiement.**
- **Selon les résultats des trois premières hypothèses, il serait approprié d'intégrer les ateliers d'écriture dans la prise en charge orthophonique des adultes qui bégaiement.**

PARTIE MÉTHODOLOGIQUE

1. Présentation de la population

1.1 . Démarche

Pour cette expérimentation, j'ai recherché entre deux et cinq adultes souffrant de bégaiement : ainsi, un nombre minimal de trois personnes – en m'incluant – garantissait la création d'un groupe et évitait la nouvelle problématique d'une relation duelle ; la limite maximale me paraissait pertinente pour ne pas me mettre en difficulté dans la gestion de groupe.

Je suis passée par le réseau social Facebook, en publiant une annonce sur le groupe fermé « Le cercle très privé des personnes qui bégaiement », accueillant un millier de personnes environ, et administré notamment par Laurent Lagarde, auteur du célèbre blog Goodbye Bégaiement. Il s'agit d'une page de discussion pour des personnes qui bégaiement souhaitant échanger sur des sujets liés au bégaiement. Passer par ce biais me permettait une mise en contact directe avec les personnes éventuellement intéressées. L'annonce a recueilli un accueil positif, et parmi d'autres, trois personnes dont la situation géographique permettait un déplacement régulier à Nancy se sont manifestées. Après une prise de contact par message personnel et une explication plus détaillée du projet par mail, une date a été fixée pour le premier atelier en décembre.

1.2 . Critères

1.2.1. Critères d'inclusion

- L'âge : dix-huit ans ou plus ;
- La présence d'un bégaiement développemental ;
- La base du volontariat pour la participation à l'étude.

1.2.2. Critères d'exclusion

Les critères d'exclusion pour cette étude sont ceux correspondant au syndrome du bégaiement tel que défini par le DSM-V :

- déficit sensori-moteur ;
- bégaiement induit par la prise de médicaments ;
- bégaiement attribuable à une agression de type neurologique (trauma, tumeur, AVC) ;
- syndrome de Gilles de la Tourette.

J'y ai ajouté la présence d'un illettrisme/analphabétisme, la non-maîtrise de la langue française à l'écrit, et des difficultés telles à l'écrit que l'expression par ce médium est compromise.

1.3 . Présentation des sujets

Pour des raisons de respect de l'anonymat, les prénoms des participants ont été modifiés. D'autre part, la publication à l'intérieur de ce mémoire de parties ou de la totalité de leurs écrits a été soumise à leur assentiment écrit et paraphé.

1.3.1. Frédéric

Frédéric est un jeune homme de vingt-et-un ans, étudiant en psychologie. Il bégaye depuis l'âge de « trois ou quatre ans ». Selon lui, ses bégayages se manifestent surtout par des blocages, et parfois quelques répétitions. Il vit bien son bégaiement, et situe sa parole à 3 sur une échelle de fluidité de 1 à 10 (1 étant la parole la plus fluide possible).

La personnalité très volontaire de Frédéric est manifeste. Il se renseigne énormément sur le bégaiement et les recherches en cours ; son objectif est, à terme, de parvenir à ne plus bégayer du tout. Au moment de l'expérimentation, il est très engagé dans une thérapie autonome, se focalisant sur différentes techniques de fluidité, comme la lecture en Delayed Auditory Feedback (DAF), qu'il pratique une heure par jour et dont il constate les effets positifs. Il est très volubile, et apprécie les échanges, surtout sur le bégaiement. Frédéric est convaincu que vaincre le bégaiement n'est qu'une question d'entraînement à la parole, et il est prêt à beaucoup de sacrifices pour cela. C'est un adepte des Toastmasters, c'est-à-dire des réunions régulières d'entraide à l'amélioration des compétences de communication orale et de leadership.

En ce qui concerne ses habitudes liées à l'écrit, Frédéric lit beaucoup (romans, presse, littérature scientifique). Il n'écrit pas en dehors de ses études, mais aimerait faire des traductions. Il n'a jamais participé à un atelier d'écriture. Sa motivation réside dans le fait qu'il est avide de nouvelles expériences, et qu'il espère pouvoir partager ses points de vue et idées avec d'autres personnes.

J'ai pu remarquer que la parole de Frédéric ne comporte presque pas de bégayages audibles, même si, il est vrai, elle contenait des achoppements légers mais caractéristiques, à une période où il a expliqué ne pas avoir le temps de pratiquer ses exercices. En revanche, le contrôle qu'il exerce sur sa parole est, lui, très perceptible, d'autant plus que Frédéric est quelqu'un de naturellement loquace : le débit est assez lent et le rythme présente des artifices, prenant même parfois un caractère légèrement saccadé. Il ne présente pas de signes physiques associés. Sa prosodie et sa communication non-verbale ont un aspect un peu travaillé, y compris dans des situations de conversation banale.

1.3.2. *Ophélie

Ophélie a vingt-quatre ans au début de l'expérimentation. Elle est étudiante en langues appliquées ; originaire de l'étranger, elle est présente pour quelques mois à Nancy dans le cadre de ses études. Ophélie est polonaise, mais elle parle et écrit un français courant. Elle bégaie depuis l'âge de sept ans ; son bégaiement a présenté des fluctuations importantes au cours de sa vie. Elle ne bégaie « régulièrement » que depuis trois ans. Ses bégayages sont essentiellement des répétitions et des prolongations de sons, de syllabes et de mots. Elle vit « plutôt pas bien » son bégaiement. « Tout dépend de la période », explique-t-elle ; au moment des ateliers, elle traverse une période très difficile, qu'elle met en relation avec son arrivée en France. Elle a d'ailleurs l'impression de bégayer davantage en français qu'en polonais ou en anglais. Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, elle situe alors sa parole à 8.

Ophélie a une personnalité riche et optimiste, mais elle est anxieuse et manque énormément de confiance en soi. Elle prend peu la parole et a plutôt peur du regard et du jugement des autres.

Ophélie est amatrice de poésie et de la littérature d'Amérique Latine. Elle lit régulièrement et dans différentes langues, notamment en anglais ; elle apprécie aussi bien les fictions que la littérature historique. Dans le passé, elle s'est essayée à la poésie ; aujourd'hui elle écrit des fanfictions* et des traductions. Elle n'a jamais participé à un atelier d'écriture, mais le projet la motive car c'est un lieu de partage d'idées où tout le monde peut s'exprimer librement, « plus particulièrement les personnes ayant un trouble de la parole ». Ses attentes sont de rencontrer d'autres personnes qui bégaiement et de « participer à un projet élaboré en groupe ».

J'ai pu constater qu'Ophélie souffrait d'un bégaiement sévère ; lors du premier atelier notamment, durant lequel elle était très stressée, la parole était très bégayée (jusqu'à une douzaine de répétitions syllabiques). Les bégayages sont parfois accompagnés de signes associés (un souffle court, un raidissement de la posture, la fermeture des yeux et des oscillations de la tête). Néanmoins, son bégaiement paraît très sujet aux fluctuations en fonction de son état physique et de son état émotionnel. Durant les trois mois qu'a duré l'expérimentation, la fluidité de sa parole s'est améliorée de façon très impressionnante.

1.3.3. Nathan

Nathan a 30 ans au moment de l'expérimentation. Il travaille dans les ressources humaines, il est conseiller en insertion professionnelle. Son bégaiement est apparu à l'âge de douze ans, alors qu'il était en classe de cinquième, suite à des épisodes de harcèlement scolaire. Ses bégayages étaient

* Fanfiction : récit que certains fans écrivent pour prolonger, amender ou même totalement transformer un produit médiatique qu'ils affectionnent, qu'il s'agisse d'un roman, d'un manga, d'une série télévisée, d'un film, d'un jeu vidéo ou encore d'une célébrité [définition Wikipédia].

plutôt des blocages, notamment sur les voyelles. Aujourd'hui, il décrit des symptômes d'ordre physique et émotionnel : il évoque un stress, une sécheresse buccale et des tremblements du corps au moment de la prise de parole. Il vit « plutôt pas bien » son bégaiement. Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, il situe sa parole à 3.

Nathan a une personnalité prudente et introvertie. Il ne prend pas la parole spontanément, mais s'exprime avec beaucoup de richesse et de réflexion lorsqu'il est sollicité. Il manque de confiance en lui et sent le regard d'autrui comme un poids ; il dit ressentir une « crainte de la communication ». C'est un sportif qui pratique le tennis, la natation et le roller, et apprend l'anglais. Il considère que ces activités ont un impact positif sur son bégaiement puisqu'elles lui permettent des échanges variés avec d'autres personnes.

Nathan estime sa fréquence de lecture à un ou deux livres par an, et n'écrit pas en dehors de son travail, mais il lui est arrivé par deux fois d'avoir envie de concrétiser un projet d'écriture. Il n'a jamais participé à un atelier d'écriture, mais a pensé créer un groupe de self-help pour les personnes qui bégaiement. L'atelier d'écriture attise sa curiosité car « ce serait un moyen d'illustrer des émotions et des situations, et en permettrait une analyse conscientisée et organisée ». Il espère « réussir à plus prendre conscience de [ses] émotions et structurer l'expression de [son] vécu ».

J'ai pu constater que Nathan présente un bégaiement masqué. Les bégayages ne sont presque pas audibles ; de très légers achoppements peuvent être entendus mais échapperont à toute oreille non avertie. Nathan s'exprime de façon très particulière, il réfléchit beaucoup sur ce qu'il s'apprête à dire, prête une grande attention au choix de ses mots et construit des phrases riches et complexes. Il utilise beaucoup de circonlocutions et l'élaboration de sa parole prend beaucoup de temps ; selon son propre ressenti, chacune de ses paroles « est pesée ». Sa parole n'est pas spontanée, et s'il n'est pas sûr de lui, « il préfère [se] taire ».

2. Organisation des ateliers

2.1 . Le cadre des ateliers

2.1.1. Lieu et agencement

L'atelier ne nécessitait pas d'espace particulier ; nous avons donc utilisé une pièce calme, avec une simple table autour de laquelle nous avons pris place sans marque hiérarchique : deux personnes assises de chaque côté de la table (plutôt que de me poser en « présidente » de séance, assise en bout de table).

2.1.2. Nombre et fréquence

Nous nous sommes réunis six fois, de décembre à mars, ce qui a permis de laisser le temps au groupe de se constituer et d'offrir aux sujets une expérience sur le moyen terme. L'objectif était de se réunir une fois toutes les trois semaines, pour laisser aux personnes assez de temps pour revenir cognitivement sur l'atelier précédent, et pouvoir en faire une analyse plus réfléchie.

2.1.3. Durée

Nous nous sommes réunis le samedi ou le dimanche après-midi, utilisant le temps libre de chacun. Chaque atelier a duré entre 2 h 15 et 3 h, sans pression temporelle, afin que les temps d'écriture, de lecture ou d'expression soient respectés. Nous avons donc pris le temps « nécessaire » pour chaque séance, avec de légères adaptations du nombre d'activités prévu.

2.2 . Le déroulement des séances

Les séances se sont toutes déroulées selon la même structure, à l'exception de la première rencontre, qui a demandé un temps plus long pour les présentations.

2.2.1. Début d'atelier

Chaque atelier commence par un échange libre de quelques minutes. Lors de la première séance, chaque membre a eu le temps de se présenter et d'expliquer ses attentes et motivations quant à ces ateliers. J'ai eu la possibilité de ré-expliquer dans le détail les objectifs de mon expérimentation, et d'exposer les principes essentiels mis en place pour le bon déroulement des séances (cf. 2. 3).

2.2.2. Temps d'écriture

Chaque activité d'écriture débute lorsque je donne la proposition d'écriture à l'oral. De manière générale, je lis d'abord la consigne, puis l'explique avec d'autres mots et réponds aux questions éventuelles. Chaque personne prend alors une feuille et un crayon, et se met à écrire à partir de la proposition, et selon son inspiration. Le temps d'écriture global varie entre un quart d'heure et une demi-heure. Je mets un terme au temps d'écriture lorsque chacun a posé son stylo depuis plusieurs minutes et ne semble plus dans une phase de relecture.

2.2.3. Temps de lecture et d'échanges

Lorsque tous ont terminé d'écrire, chaque participant partage à haute voix le texte qu'il a rédigé. Lorsqu'il a terminé, tous les membres du groupe sont alors libres de réagir à ce qu'ils ont entendu, de s'exprimer sur ce que le texte fait ressortir en eux, les ressemblances qu'ils y trouvent avec leur propre production, les liens qu'ils font avec le bégaiement et/ou leur vécu, etc. Ils peuvent poser des questions au lecteur, qui peut lui-même réagir aux commentaires, élargissant ainsi l'échange. Je prends soin de toujours valoriser ce qui a été partagé, en insistant sur l'acte de partage lui-même, et en relevant ce que j'ai particulièrement apprécié, sans toutefois infantiliser les membres du groupe. Lorsque chacun a eu la possibilité de s'exprimer, nous passons à une autre proposition d'écriture. Ce temps de lecture et d'échanges n'a pas de durée imposée : il a donc beaucoup varié en fonction du rythme de lecture de chaque participant (lui-même dépendant de la présence de bégayages et/ou de réactions émotionnelles), et de l'abondance des réactions et des échanges qui en ont résulté.

2.2.4. Fin d'atelier

Chaque atelier offre la possibilité de réaliser deux à quatre activités d'écriture. Quelques minutes sont réservées à la fin des activités pour s'exprimer sur le vécu de la séance et fixer la date du prochain rendez-vous.

2.3 . *Les principes à respecter lors des ateliers*

Quelques principes de base des ateliers ont été posés dès la première séance.

2.3.1. Le statut d'animatrice

Le statut d'animateur consiste avant tout à faire les propositions d'écriture, mais je me suis également prêtée au jeu pour chacune de ces propositions : j'ai produit des textes, les ai partagés à haute voix et ai laissé la possibilité aux autres d'y réagir, au même titre que je réagissais aux leurs.

Cette prise de position, selon Frenkiel (2009), aide à la considération de l'animateur comme « une personne comme les autres, qui exprime ce qu'elle est, en direct, par le même moyen que les participants : l'écrit. [...] Et si ses textes apparaissent comme tout à fait différents – ce qui est rare -, cela pourra s'attribuer, au profit de tous, aux effets de la pratique, et non à ceux de je ne sais quel savoir inatteignable. »

2.3.2. La lecture à haute voix

Dès le début, la lecture à haute voix des textes produits a été présentée comme une possibilité et non une obligation. À tout moment, et pour quelque raison que ce soit, un participant pouvait préférer ne pas partager le texte qu'il avait écrit, ou bien le confier à la lecture de quelqu'un d'autre. De même, l'écriture n'était elle-même pas une obligation en soi. Pour Frenkiel, « la possibilité donc sans avoir à se justifier [...] d'énoncer (verbalement ou pas) son refus de lire ou d'écrire, autorise la personne à penser qu'elle est pleinement reconnue à chaque instant. » De plus, cette assurance accroît le sentiment de sécurité et de confiance au sein du groupe, et a donc pour effet paradoxal de faciliter le partage des textes avec les autres.

2.3.3. Les échanges

Il a été explicitement demandé aux participants, lorsqu'ils réagissent sur les textes les uns des autres, de ne pas se focaliser sur la forme mais sur leur contenu, et de s'abstenir, dans tous les cas, de toute forme de jugement à l'encontre des opinions ou des ressentis exprimés et de la personne qui les exprime. Un désaccord est toujours accepté, voire bienvenu pour alimenter le débat, mais doit toujours être énoncé dans le respect des autres participants. La peur du regard de l'autre constituant l'une des barrières essentielles à l'efficacité de ce type d'ateliers, il me paraissait indispensable d'insister dès la première séance sur la bienveillance de ce regard, afin d'abaisser cette barrière et permettre à chacun de s'exprimer comme il l'entendait. Le fait que chacun soit soumis à cette règle aide de fait à la respecter.

2.3.4. Le « savoir écrire »

Lors de la première rencontre, j'ai insisté sur le fait que l'objectif de l'atelier n'est pas d'apprendre à « bien écrire », de développer un quelconque savoir littéraire ou de comparer le style des uns et des autres. L'écriture doit être spontanée avant tout, sans trop se préoccuper de la qualité de l'écrit, en évitant l'auto-censure et la dévaluation de ce qu'on a produit. Ce principe permet d'esquiver l'écueil d'une dévalorisation de soi trop grande, qui empêcherait le participant de lâcher prise et s'abandonner à l'acte d'écrire, et pourrait créer des blocages complets au-dessus de la feuille

blanche. Ainsi, selon Frenkiel, ce principe est « simplement un moyen, parmi d'autres, de mettre fin [...] à la croyance que l'on n'arrive pas à écrire. »

2.4 . Le contenu des ateliers

Chaque atelier a donné l'opportunité d'écrire deux, trois, voire quatre textes. Les propositions ont été, pour la plupart, tirées de divers ouvrages sur les ateliers d'écriture, que l'on trouvera dans la bibliographie, que j'ai systématiquement adaptées à la population des personnes qui bégaiant et à mes objectifs. Certaines propositions ont été créées pour les besoins de cette expérimentation. J'ai modifié au cours des ateliers la progression globale des propositions définie initialement, afin de m'adapter aux envies et à l'humeur des participants, ainsi qu'aux contraintes de temps. L'évolution générale est cependant restée la même.

Dans le tableau suivant sont rassemblées les propositions d'écriture qui ont été expérimentées lors des six ateliers. Celles que j'ai préparées à l'avance et que je n'ai pas eu l'occasion de tester en atelier sont placées en annexes. Pour chaque proposition sont spécifiées les consignes et les objectifs visés.

Expérimenté	Intitulé de la proposition	Consigne donnée	Objectifs
Tous les ateliers	Rituel de début d'atelier	Sur une feuille commune à tous les participants et tous les ateliers, chacun inscrit un mot qui lui tient à cœur à l'instant T et qu'il désire partager avec les autres.	<ul style="list-style-type: none"> - Notion de don d'écrit fait aux autres : les êtres humains échangent à travers la langue ; - Notion de rituel favorisant la cohésion de groupe et marquant le passage de l'extérieur à l'espace sécurisant de l'atelier ; - Constater l'évolution des préoccupations de chacun au fil des ateliers.
Premier et sixième atelier	Écrire, pour moi c'est...	Écrire à partir de l'incipit : « Écrire, pour moi c'est... ». Qu'est-ce qu'écrire veut dire pour vous ? À quoi ça sert, quels avantages et inconvénients y trouvez-vous ?	<ul style="list-style-type: none"> - Envisager le rapport plus ou moins intime que chacun entretient avec l'écrit ; - Constater l'évolution de ce rapport entre la première et la dernière séance.
Premier atelier	Se présenter à l'envers	Plutôt de dire qui vous êtes, dites qui vous n'êtes pas, ce que vous n'êtes pas, ce que vous n'aimez pas...	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à connaître les autres participants ; - Désacraliser l'étape de présentation, souvent délicate pour le sujet bègue ; - Se replacer en tant que sujet communicant ; - S'envisager soi-même sous un autre angle qu'habituellement.

<p>Deuxième atelier</p>	<p>Abécédaires</p>	<p>Collectivement, décliner le thème du bégaiement sur toutes les lettres de l'alphabet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'appuyer sur l'apport des autres pour écrire (donc pour communiquer) ; - Accepter d'attendre lorsque les autres écrivent, puis de faire attendre : chaque participant est successivement mis dans les deux positions de communication ; - Conscientiser à quoi on associe spontanément le trouble ; - Jouer avec le langage, s'approprier les sons qui font peur.
<p>Deuxième atelier</p>	<p>Poème collectif : « Bégayer. »</p>	<p>En commençant avec le verbe « bégayer », chaque participant écrit à son tour un verbe à l'infinitif à la suite du précédent. Ce verbe a un rapport avec celui qui le précède immédiatement ; ce rapport peut être personnel et inexplicé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'appuyer sur l'apport des autres pour écrire (donc pour communiquer) ; - Accepter d'attendre lorsque les autres écrivent, puis de faire attendre : chaque participant est successivement mis dans les deux positions de communication ; - Conscientiser les schémas d'association cognitive propres à chacun ; - Produire un poème collectif qui peut être fort de signification.

Deuxième atelier	Élucidation de soi	Écrire à partir de l'incipit : « Je suis comme... »	<ul style="list-style-type: none"> - Conscientiser la perception que l'on a de soi ; - Mettre à distance cette perception de soi-même par l'emploi de la métaphore.
Troisième atelier	Les petites annonces	Chacun tire un papier sur lequel est inscrit un incipit de petite annonce : « Rencontrerait... », « À vendre... », « Achète... »... et rédige une petite annonce telle qu'on en trouve dans les journaux ou sur Internet.	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'humour pour s'affirmer et/ou pour mettre le bégaiement à distance ; - Exprimer l'idée qu'on se fait de soi et des autres ; - Se replacer en tant que sujet communicant.
Troisième atelier	« Meilleurs vœux ! »	Imaginer et écrire la carte de vœux que vous aimeriez le plus recevoir.	<ul style="list-style-type: none"> - Se décentrer, se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre, imaginer ce qu'on aimerait qu'un autre nous dise ; - Se replacer en tant que sujet communicant ; - S'exprimer sur ses souhaits, ses attentes dans la vie, ou au contraire ses regrets.
Troisième atelier	Glossaire à l'usage des personnes qui bégaiant	Dresser une liste de mots ou d'expressions (avec leurs définitions) par et pour les personnes qui bégaiant. Ne pas hésiter à en inventer.	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer avec le langage ; - S'amuser avec le bégaiement et des émotions/cognitions/comportements qu'il fait surgir ; en faire quelque chose de drôle pour le conscientiser et le mettre à distance ; - Faire preuve d'auto-dérision ; - Prendre le bégaiement comme une part de son identité ; valoriser cette partie de soi.

Troisième atelier	Le cadavre exquis « Bégayer, c'est... »	Chacun écrit en haut de sa feuille le verbe « bégayer » avec un complément (par ex : en douceur). Puis on replie sa feuille sur le texte écrit et on passe à son voisin, qui à son tour écrit et complète : « C'est... » (par ex : c'est perdre ses mots). Et ainsi de suite, en tournant toujours dans le même sens.	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience qu'un message qui n'est pas construit <i>avec</i> l'autre peut changer complètement de signification... ; - Exprimer le bégaiement et la perception qu'on en a avec peu de mots ; - Entendre cette perception changer avec l'apport des autres.
Quatrième atelier	Dans dix ans	Où vous imaginez-vous dans dix ans ? Qui serez-vous, que ferez-vous ?	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer sur ses attentes, sur la perception qu'on a de son futur, comment on se voit évoluer avec ou sans bégaiement ; - Donner une certaine perception de son présent ; - Reprendre confiance en soi en affirmant la vision de son propre avenir.
Quatrième atelier	Listes en tous genres	<p>Dresser, sans se soucier de l'ordre et du style, des listes à partir d'un ou deux incipits qu'on aura piochés : « Je pourrais... », « Je regrette... », « J'aurais pu... », « Je me souviens », « La première fois que », « C'est la dernière fois que », « Pourquoi ne pas... », « Y'a qu'à... », etc.</p> <p>Prendre un élément de la liste dressée et le développer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entreprendre une affirmation de son identité sans besoin de justification ou d'interprétation ; - S'exprimer sur des souvenirs, des vécus liés au bégaiement, s'en décharger et prendre du recul par rapport à eux.

<p>Quatrième atelier</p>	<p>Dictons et proverbes de son enfance</p>	<p>Rechercher un dicton, proverbe ou une phrase éducative que l'on vous a répétés pendant votre enfance et raconter de quelle manière il/elle a influencé votre vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer sur des souvenirs, des vécus liés au bégaiement, s'en décharger et prendre du recul par rapport à eux ; - Envisager comment le bégaiement a fait de chacun la personne qu'elle est aujourd'hui ; s'affirmer, et affirmer le bégaiement comme une part de son identité.
<p>Cinquième atelier</p>	<p>Les priorités</p>	<p>Répondre à la question : « Et s'il me restait deux mois à vivre ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer sur ce qui est essentiel à sa propre existence, et conscientiser la place (importante ou non) qu'y prend le bégaiement ; - S'exprimer sur la perception qu'on a de soi et des autres.
<p>Cinquième atelier</p>	<p>Jeu de l'implication</p>	<p>Chacun commence par écrire un petit texte important pour lui, et le lit aux autres. Tous les participants réagissent alors à ce texte par un autre texte. Même démarche pour tous les membres du groupe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se centrer sur les écrits des autres pour y réagir par écrit, prendre conscience du point de vue d'autrui sur ce que l'on a soi-même exprimé ; - Se replacer en tant que sujet communicant ; - Conscientiser certains ressorts de la communication, comme la différence entre bien dire et bien communiquer ; - S'affirmer en assumant le thème qu'on a choisi (ou l'absence de thème).

Cinquième atelier	Lettre à la personne qui a changé ma vie	Rédiger une lettre à une personne (rencontrée en vrai ou non, personne réelle ou fictive) qui a tenu ou tient encore une place importante dans votre vie ; dire pourquoi et relater votre rencontre.	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer sur un vécu, un souvenir lié (ou non) au bégaiement, s'en décharger et prendre du recul par rapport à lui. - Se replacer en tant que sujet communicant ; - Affirmer son identité actuelle.
Sixième atelier	Merci qui ?	Écrire sur le thème : « Merci qui ? ». Ce peut être sincère ou ironique.	<ul style="list-style-type: none"> - S'exprimer sur un vécu, un souvenir lié (ou non) au bégaiement, s'en décharger et prendre du recul par rapport à lui ; - Prendre confiance en soi et s'affirmer dans son identité ; - Se replacer en tant que sujet communicant ; - Prendre le bégaiement comme une part de son identité ; valoriser cette partie de soi.
Sixième atelier	S'écrire des lettres les uns aux autres	Chacun écrit à qui il veut parmi les autres participants, ce qu'il veut, comme il veut.	<ul style="list-style-type: none"> - Inscrire les participants dans un circuit relationnel ; - Expérimenter le plaisir de donner et de recevoir, indispensable à toute situation de communication ; - Se replacer en tant que sujet communicant ; - Faire le bilan de l'expérimentation.

3. Outils méthodologiques

3.1. Les questionnaires

3.1.1. Pré-expérimentation

Un premier questionnaire a été soumis aux trois participants, qu'ils m'ont remis lors du premier atelier. Il était constitué de questions ouvertes et de questions à choix multiples, auxquelles il était possible d'ajouter un commentaire. Il répondait à plusieurs objectifs de renseignements:

3.1.1.1 Leur bégaiement et son histoire

- *Depuis quand bégais-tu ? Quelles ont été les circonstances d'apparition de ton bégaiement ?*
- *Quelles sont les manifestations principales de ton bégaiement ?*
 - Blocages silencieux
 - Répétitions de sons, de syllabes, de mots
 - Prolongations de sons, de syllabes, de mots
 - Troubles du débit
 - Autres (précise)
- *As-tu identifié des mots/ des syllabes/ des sons/ des situations qui provoquent particulièrement tes bégayages ? Si oui, lesquels ?*
- *Au contraire, en as-tu identifié qui te font moins bégayer ? Si oui, lesquels ?*
- *As-tu été ou es-tu suivi en orthophonie ? Si oui, depuis quand ou quand ?*
- *Quel est ton ressenti général sur la prise en charge en orthophonie ? A-t-elle des effets selon toi, et si oui, lesquels ?*
 - Sur la fluidité de ta parole ?
 - Sur l'acceptation de ton bégaiement ?
 - Sur la gestion de tes prises de parole ?
 - Sur tes relations et ta communication avec les autres ?
 - Autres ?
- *As-tu expérimenté d'autres thérapies ? Si oui, quels en ont été les effets ?*

Ces trois dernières questions me permettaient de baliser mon cheminement avec les participants, en anticipant sur la manière dont ils pourraient considérer l'idée d'une prise en charge à visée « orthophonique », ou en tous cas, « thérapeutique ». En effet, en particulier chez les sujets adultes qui bégaiement, il n'est pas rare de trouver des personnes exprimant un ressentiment envers le monde médical en général ou envers les orthophonistes, plus particulièrement lorsqu'ils ont mal vécu des thérapies qui leur ont été proposées auparavant, ou qu'ils n'en ont pas tiré de bénéfice.

3.1.1.2 Leur perception du degré d'atteinte de la fluidité

- *Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)*

3.1.1.3 Leur perception du degré d'atteinte des habiletés communicationnelles

- *Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégayes ? (Plusieurs réponses possibles)*
 - Quand ils te coupent la parole
 - Quand ils te proposent des mots pour terminer ce que tu veux dire
 - Quand tu as le sentiment qu'ils ne t'écoutent pas
 - Quand ils te posent des questions sur ton bégaiement
 - Quand ils se moquent de toi ou s'agacent
 - Quand ils ne semblent pas réagir
 - Quand ils se montrent compatissants
 - Autres (précise)
- *Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à :*
 - Faire comme si de rien n'était
 - L'informer tout de suite de ton bégaiement
 - Essayer à tout prix de masquer ton bégaiement
 - Cela dépend de qui est l'interlocuteur (précise)
 - Autre (précise)
- *Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :*
 - Jamais
 - Seulement pendant les bégayages
 - Avant et pendant les bégayages
 - Tout au long de la conversation

Ces trois dernières questions permettent d'évaluer le rapport que le participant entretient avec l'autre en situation de communication, et la force du non-dit dans le bégaiement.

- *T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?*
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps
- *T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose)*

à cause de ton bégaiement ?

- Jamais
- Parfois
- Assez régulièrement
- Très souvent
- Tout le temps

➤ *Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?*

- Jamais
- Parfois
- Assez régulièrement
- Très souvent
- Tout le temps.

Ces trois dernières questions permettent d'évaluer les comportements d'évitement du participant.

3.1.1.4 Leur perception du degré d'atteinte de l'image de soi en tant que locuteur

➤ *D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?*

- Très bien
- Plutôt bien
- Plutôt pas bien
- Pas bien du tout

➤ *As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?*

- Jamais
- Parfois
- Assez régulièrement
- Très souvent
- Toujours

➤ *As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression ? (de toi, de tes goûts, tes désirs, tes opinions...)*

Ces trois questions permettent un premier aperçu de la façon dont le participant se perçoit en tant que personne communicante, et comment le bégaiement affecte son estime de lui-même.

3.1.1.5 Leur rapport à l'écrit en tant que sujet et en tant que personne qui bégaie

➤ *Quelles sont tes habitudes de lecture ? (fréquence, type de lectures, goûts)*

➤ *T'arrive-t-il d'écrire en dehors des études/du travail ?*

➔ *Si oui :*

- *Qu'écris-tu ? (lettres, courriels, articles de journal ou de blog, poésie, chansons, rap, citations, copie, traductions, nouvelles, romans, BD, scénarii...)*
- *Écris-tu souvent ?*
- *As-tu déjà fait partager ce que tu avais écrit à des membres de ton entourage ? Dans quelles circonstances ?*
- *As-tu déjà participé à des ateliers d'écriture ? Dans quelles circonstances ?*

➔ *Si non : as-tu déjà eu envie d'écrire quelque chose, sans concrétiser ton envie ? Si oui, pour quelle(s) raison(s) ne l'as-tu pas fait ?*

Ces questions permettaient d'avoir un aperçu du rapport que le participant entretient avec l'écrit de manière générale.

- *Selon toi, quelles sont les différences fondamentales entre la parole et l'écrit ?*
- *As-tu déjà eu recours à l'écrit pour transmettre un message que tu ne réussissais pas/avais peur/avais du mal à dire à cause de ton bégaiement ?*
- *Penses-tu que passer par l'écriture pourrait t'aider à exprimer des idées que tu as du mal à faire passer à l'oral (que ce soit ou non à cause de ton bégaiement ?)*
- *En général, bégaiés-tu lorsque tu lis à haute voix ?*
- *Si un jour, tu as eu l'occasion de lire à haute voix un texte que tu as écrit toi-même, as-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?*

Ces questions me permettaient de situer dans quelle mesure le participant fait le lien entre l'écrit et son bégaiement.

3.1.1.6 Leurs attentes vis-à-vis du projet

- *Ce projet d'atelier d'écriture attise-t-il ta curiosité et/ou ton envie ? Pourquoi ? Comment imagines-tu un atelier d'écriture ?*
- *As-tu le trac à l'idée de lire ce que tu as produit lors des ateliers ? Pourquoi ?*
 - Pas du tout
 - Un peu
 - Beaucoup
- *As-tu des attentes à propos de cet atelier d'écriture ? Lesquelles ?*
- *Penses-tu que cette expérience pourrait avoir un effet sur ta façon d'envisager ton bégaiement, ta parole, et enfin ton expression au quotidien ?*

Ces questions me permettaient d'anticiper l'état d'esprit dans lequel chaque participant envisageait le projet, afin de pouvoir m'adapter au fil des séances, le cas échéant.

Il a également été proposé quelques questions sur les loisirs des participants, et le lien qu'ils faisaient entre ces loisirs et leur bégaiement.

3.1.2. Post-expérimentation

Le deuxième questionnaire a été soumis aux participants deux semaines après le dernier atelier, et m'a été remis par courrier électronique après un mois environ. Les objectifs en étaient les suivants.

3.1.2.1 Évaluation comparative

L'objectif premier de ce questionnaire post-expérimentation était d'établir une évaluation comparative des critères du questionnaire pré-expérimentation, après les six ateliers d'écriture. Elles concernent la perception de la fluidité de la parole, la perception de l'atteinte des habiletés communicationnelles et la perception de l'atteinte de l'image de soi en tant que sujet communicant.

3.1.2.2 Perception de l'efficacité générale des ateliers

- Quel est ton avis général vis-à-vis des ateliers d'écriture auxquels tu as participé ?
(Développe ta réponse)
 - Très positif
 - Plutôt positif
 - Plutôt négatif
 - Très négatif
- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la fluidité de ta parole ? Si oui, peux-tu développer ?
 - Un impact positif
 - Un impact négatif
 - Pas d'impact
- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la gestion de tes prises de parole au quotidien (participation aux conversations, prise en compte de l'interlocuteur, situations d'évitement, etc.) ? Si oui, peux-tu développer ?
 - Un impact positif
 - Un impact négatif
 - Pas d'impact
- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur l'acceptation de ton bégaiement, l'estime que tu as de toi-même et de tes possibilités d'expression ? Si oui, peux-tu développer ?
 - Un impact positif

- Un impact négatif
- Pas d'impact

Ces questions permettaient l'évaluation subjective de l'efficacité des ateliers sur les trois aspects majeurs du bégaiement (fluidité de la parole, habiletés communicationnelles, estime de soi), à partir du recueil du ressenti des participants.

Mis en perspective, les résultats obtenus pour la première partie de ce questionnaire (3.1.2.1 et 3.1.2.2) nous permettront de valider ou non les hypothèses.

3.1.2.3 Validation des activités

Dans la deuxième partie du questionnaire, les participants ont rempli un tableau récapitulatif chaque activité abordée dans les ateliers, en indiquant pour chacune des propositions, s'ils étaient présents à l'atelier correspondant, s'ils ont produit un texte, s'ils ont lu leur texte, et enfin en cotant la proposition de 1 à 4, selon cette échelle :

- 1 : Je n'ai pas trouvé ce sujet intéressant et utile du tout
- 2 : Je n'ai pas trouvé ce sujet très intéressant et utile
- 3 : J'ai trouvé ce sujet plutôt intéressant et utile
- 4 : J'ai trouvé ce sujet très intéressant et utile.

Mis en perspective, ces résultats permettront de valider les activités proposées selon leur pertinence d'après le ressenti des participants.

3.2 . Mes impressions et observations

Mes impressions et observations viendront compléter les résultats du questionnaire pour étudier chaque cas et chaque activité dans le détail. Elles auront trois sources différentes :

- les impressions et les souvenirs que j'ai gardés des ateliers ;
- les vidéos des ateliers, qui ont tous été filmés en majeure partie ;
- les textes des participants, qu'ils ont eu la gentillesse de me confier à la fin de chaque séance.

Par l'analyse de ces sources, j'émettrai des hypothèses sur les cognitions, émotions et comportements qui ont été traités lors de chaque activité, dans quelle mesure ils l'ont été et quelle en a été l'évolution pour chacun des participants.

4. Précautions méthodologiques

4.1 . Une étude clinique

Il s'agit ici d'un travail de recherche exploratoire qualitatif, qui porte sur une population très restreinte. Il est donc indispensable de souligner que ces résultats ne sont pas généralisables, d'autant que chaque sujet est unique. Cette étude permet cependant de dégager des tendances sur l'intérêt orthophonique des ateliers d'écriture dans la prise en charge d'adultes qui bégaiement.

4.2 . Une expérimentation courte

Rappelons que l'étude a eu lieu sur une durée de trois mois et six ateliers. Les tendances dégagées ont donc valeur à moyen terme. Nous pouvons faire l'hypothèse que d'autres effets pourraient être observés sur une expérimentation plus longue.

4.3 . Des outils subjectifs

Par définition, le questionnaire d'auto-évaluation est un outil faisant appel à la perception subjective du sujet. Cette perception s'avère essentielle concernant l'image de soi. Concernant les aspects de fluence et d'habiletés communicationnelles, elle peut être complétée par une évaluation objective, plus fine que la simple observation, afin de confirmer la présence des phénomènes perçus par les sujets. Notons néanmoins que dans le cadre spécifique du bégaiement, la perception que le sujet se fait de sa parole et de ses capacités à communiquer avec les autres détermine le retentissement du trouble dans la vie quotidienne.

4.4 . La finesse des observations

Mes observations et les différentes sources de renseignements récoltées sont faites de la manière la plus neutre et exhaustive possible ; j'ai cependant conscience de l'existence d'un biais interprétatif puisque la connaissance que j'ai des participants influence mes observations. Toutefois, je m'abstiens de tenter des interprétations des textes qui me sont confiés, car c'est le travail du psychologue.

D'autre part, ces observations, restreintes dans le temps et l'espace des ateliers, ne tiennent pas compte de tous les facteurs intervenant dans la vie des participants. Par exemple, j'ai pu noter une diminution tangible des bégayages dans la parole d'Ophélie ; mais il est impossible d'affirmer que

cela est dû à sa seule participation aux ateliers car, d'une part, il n'est pas certain que cette évolution se généralise à sa parole au quotidien, et d'autre part, elle a bénéficié d'exercices respiratoires recommandés par une orthophoniste consultée simultanément.

ANALYSE DES RÉSULTATS

1. Évaluation des ateliers

1.1. Évaluation de l'expérience par les participants

1.1.1. Avis général sur les séances

D'une manière générale, les ateliers d'écriture ont été appréciés par les participants : Nathan s'est fait un avis plutôt positif de l'expérience, et Frédéric et Ophélie en ont une opinion très positive.

L'observation des vidéos et les souvenirs que j'ai confirmés les résultats du questionnaire.

Les participants ont, pour chaque séance, fait leur possible pour être présents, avec seulement une absence pour Nathan et une absence pour Frédéric, sur un total de six ateliers ; il me paraît important de le souligner, car rappelons que cette expérience n'était pas rémunérée, et ne se situait pas non plus dans un contexte de soins orthophoniques. Ophélie a même fait le déplacement au troisième atelier alors qu'elle était malade.

De même, il leur est arrivé à plusieurs reprises d'exprimer oralement leur plaisir d'être là, de retrouver les autres participants et de partager leurs actualités. Au fur et à mesure des ateliers, les échanges se sont enrichis, l'embarras a disparu, et il nous est arrivé à de nombreuses reprises de plaisanter et de rire ensemble, mais aussi de partager des moments d'émotion intense. Les participants ont tous souhaité garder le contact avec les autres.

« J'ai beaucoup aimé ! Je n'ai pas souvent rencontré de personnes qui bégaièrent et je n'ai pas souvent non plus écrit mes ressentis pour les partager. » Frédéric

« Malgré des moments difficiles pour ma fluidité, j'ai participé à chaque rencontre avec plaisir et chacune d'entre elles me donnait envie de venir à la suivante. [...] Même si, bien évidemment, les ateliers tournaient autour du bégaiement, cette expérience ne se réduisait pas à cette seule dimension du trouble de la parole et ils avaient pour moi surtout une forte valeur humaine. » Ophélie

« Je ne suis pas encore rôdé, ni à écrire ni à lâcher mes idées sur le papier, mais au moins ça m'a montré cette difficulté. » Nathan

1.1.2. L'impact des séances sur les habitudes des participants

Pour deux des participants, le fait d'avoir fait partie de ces ateliers **a modifié leurs habitudes quant au lien qu'ils font entre leur utilisation de l'écrit et leur bégaiement**. En effet, Frédéric dit lire davantage et surtout, partager ses pensées sur des forums. Quant à Nathan, il s'est également remis à la lecture de certains livres, et met ce loisir directement en lien avec sa participation aux

ateliers. Il a de plus dans l'idée de se remettre à l'écriture, même s'il reste toujours difficile pour lui de réaliser ce type de projets : « *Pour ma part, la lecture (et l'écriture si ça se concrétise), me permet de mieux mettre des concepts sur ma situation et mes émotions. Ça rationalise un peu ma pensée mélangée.* »

1.1.3. Les ateliers en contexte orthophonique

Tous les participants considèrent que les ateliers d'écriture, tels que nous les avons expérimentés, s'inscriraient de façon appropriée dans une prise en charge orthophonique. Frédéric n'émet aucune réserve. Nathan en voit aussi tout à fait l'utilité, et aurait d'ailleurs voulu cocher les deux premières cases : il explique qu'il lui paraît nécessaire que ce soit « *en parallèle d'une autre prise en charge.* » Ophélie, quant à elle, pense que ce n'est pas indispensable, mais qu'il s'agit d'une bonne approche pour « *"se libérer" (dans le sens de partager) de pensées négatives qui restent souvent non canalisées. Les ateliers créent aussi un espace pour partager de bonnes expériences, des succès personnels (aussi liés à la parole).* »

Même si Frédéric prend, pour l'instant, en charge tout seul la partie mécanique de son bégaiement, il aurait tout à fait envie de commencer une prise en charge qui inclurait ce type d'ateliers d'écriture. Quant à Ophélie et Nathan, ils aimeraient également participer à ces ateliers, **mais préféreraient le faire sans le contexte d'une prise en charge orthophonique.** Je retrouve dans ces résultats la vision que peuvent avoir des adultes qui bégaiement déçus par des prises en charge antérieures. Je peux également faire l'hypothèse que Nathan et Ophélie pensent que les résultats obtenus différeraient au sein d'une prise en charge, ou bien qu'ils se sentiraient moins à l'aise en présence d'une orthophoniste au rôle thérapeutique défini.

1.2. *Adaptabilité des ateliers au contexte orthophonique*

Nous avons pu constater, grâce à notre expérimentation, que **les activités proposées étaient adaptables sans grande difficulté au contexte d'une prise en charge orthophonique.**

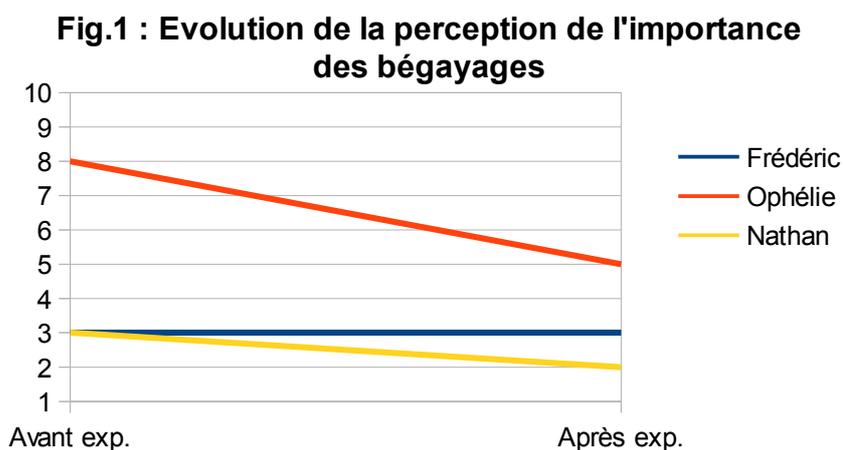
Les contraintes d'espace, de matériel et de temps sont légères et permettent d'envisager aisément la mise en place des ateliers en libéral. Aucun aménagement n'est nécessaire au sein d'un cabinet classique, et le seul matériel nécessaire se trouve forcément chez tous les orthophonistes. Il serait nécessaire de trouver un horaire régulier convenant à tous les participants, mais c'est une contrainte qui se retrouve dans tout contexte de séance de groupe. La durée de chaque séance est, quant à elle, tout à fait modulable en jouant sur le nombre d'activités réalisées à chaque atelier.

L'orthophonie et l'animation d'ateliers d'écriture sont deux métiers certes différents, mais les orthophonistes étant formés à la prise en charge de groupe et particulièrement familiers du langage écrit, apparaissent comme des professionnels adaptés pour mener de telles activités avec leurs patients, dans un contexte thérapeutique. La gestion de groupe est, de plus, bien plus aisée avec des adultes qu'avec des enfants ou des adolescents, car il n'est que peu fréquent d'avoir à les recadrer, et le seul véritable enjeu est de laisser un espace de parole égal à chaque participant.

Enfin, les activités paraissent adaptables quels que soient le degré de sévérité du bégaiement et ses caractéristiques : les séances ont ainsi pu rassembler sans difficultés notables Nathan, au bégaiement masqué, Ophélie aux bégayages sévères, et Frédéric, pourtant réfractaire aux prises en charge autres que mécaniques, qui ne se connaissaient pas auparavant.

1.3. *Évolution de la fluence des participants*

1.3.1. Perception des participants



J'avais demandé aux participants de noter leur parole sur une échelle de 1 à 10, 1 étant la parole la plus fluide possible. Comme on peut le constater sur fig. 1, la perception qu'ont les participants sur la fluidité de leur parole s'est améliorée après l'expérimentation pour deux d'entre eux, et est restée stable pour le troisième. Néanmoins, ces résultats sont à tempérer par le fait que les trois participants estiment que les ateliers n'ont **pas eu d'impact** sur la fluidité de leur parole en tant que telle.

1.3.2. Observation de la fluence des participants

Grâce aux vidéos réalisées lors des ateliers, j'ai pu évaluer la fluence des participants à travers des échantillons de parole spontanée que j'ai considérés comme représentatifs de leur parole au

début, au milieu et à la fin de l'expérimentation. Rappelons une nouvelle fois que ces échantillons sont pertinents uniquement dans le cadre des ateliers, et que je ne saurais préjuger de la fluence des participants en dehors de ce contexte.

1.3.2.1. Frédéric

Échantillon	Nombre de mots	Nombre de syllabes	Nombre de dysfluences	Pourcentage de bégaiement	Types de dysfluences observés
Premier atelier	46	60	0	0,00%	SO
Quatrième atelier	40	62	2	3,00%	Répétition de syllabes
Sixième atelier	35	51	1	2,00%	Répétition de syllabes

Fig. 2 : Observation de l'évolution de la fluence de Frédéric.

Les résultats obtenus par Frédéric semblent confirmer l'**absence d'évolution** que Frédéric a lui-même ressentie au niveau de sa fluence, ainsi que la rareté de ses bégayages. Ces bégayages se ressentaient plus dans la lecture à haute voix, sans pour autant devenir fréquents. Selon lui, seule son assiduité vis-à-vis des exercices quotidiens qu'il s'impose, explique les légères variations de sa fluence au cours du temps. « *Mon bégaiement varie en fonction de mes entraînements de lecture à haute voix. Plus je m'entraîne, plus mon bégaiement diminue.* »

1.3.2.2. Ophélie

Échantillon	Nombre de mots	Nombre de syllabes	Nombre de dysfluences	Pourcentage de bégaiement	Types de dysfluences observés
Premier atelier	36	43	13	30,20%	Prolongations de phonèmes Répétitions de syllabes Répétitions de phonèmes Répétitions de mots Mots d'appui Reprise d'énoncés
Quatrième atelier	48	66	7	10,60%	Mots d'appui Prolongations de phonèmes Reprise d'énoncés
Sixième atelier	43	56	10	17,80%	Prolongations de phonèmes Répétition de syllabes Répétition de phonèmes Répétition de segment

Fig. 3 : Observation de l'évolution de la fluence d'Ophélie.

Contrairement aux autres participants, la fluence d'Ophélie présente une évolution en dents de scie au cours de l'expérimentation, bien que les résultats confirment également sa perception d'une baisse importante des bégayages : on constate une diminution du pourcentage de dysfluences. Sur un plan qualitatif, la gravité des bégayages a également positivement évolué, les prolongations de sons étant beaucoup moins longues qu'au début de l'expérimentation. Il s'agit donc de **résultats positifs, mais qui ne sont pas dus, selon Ophélie, à sa participation aux ateliers**. En effet, elle est allée consulter une orthophoniste durant les vacances de Noël, et les variations de sa fluidité seraient causées par les exercices respiratoires qui lui ont été conseillés à cette occasion. « *Je suis vraiment fatiguée. Du coup, j'ai abandonné mes exercices, et donc je parle un peu moins bien.* »

1.3.2.3. Nathan

Échantillon	Nombre de mots	Nombre de syllabes	Nombre de dysfluences	Pourcentage de bégaiement	Types de dysfluences observés
Premier atelier	43	53	2	3,80%	Prolongations de phonèmes
Quatrième atelier	45	59	0	0,00%	SO
Sixième atelier	38	60	0	0,00%	SO

Fig. 4 : Observation de l'évolution de la fluence de Nathan.

Les échantillons de la parole spontanée de Nathan confirment également la perception qu'il a de sa fluidité, qui a subi une **amélioration aux données négligeables**, puisque dès le premier atelier, le bégaiement de Nathan était presque imperceptible sur le plan des dysfluences.

1.4. Évolution des habiletés communicationnelles des participants

Après l'expérimentation, tous les participants ont estimé que leur participation aux ateliers d'écriture a eu **un impact positif** sur leurs habiletés communicationnelles. Pour Frédéric et Ophélie, cet impact est limité : Frédéric explique qu'il avait déjà travaillé auparavant la gestion de ses prises de parole. Quant à Ophélie, elle « *ne participe ni plus, ni moins aux conversations* », mais lorsqu'elle parle, elle a l'impression que « *cela vient plus "naturellement"* ». Pour Nathan, les résultats sont très positifs, notamment parce que les ateliers lui ont fait prendre conscience de ses conduites d'évitement, sa « *manière de faire face au problème de communication* ».

1.4.1. Les conduites d'évitement

1.4.1.1. Frédéric

Frédéric estime, dès le début de l'expérimentation, avoir assez peu de conduites d'évitement lors des situations de communication. Il commente ses réponses en expliquant qu'il en a « *de moins en moins* ». Cette perception est restée stable avec sa participation aux ateliers. Il pense utiliser peu de circonlocutions. Il montre néanmoins une **conscience plus affinée de ses techniques** discursives à la fin de l'expérimentation : « *J'utilise encore pas mal de mots pour commencer une phrase et éviter de bégayer, comme 'mais'* ». Il lui arrive parfois de ne pas participer aussi activement qu'il le voudrait aux conversations, mais seulement lorsqu'il s'agit d'une situation de groupe et qu'il faut « *prendre la parole rapidement* ». Cette nécessité de rapidité revient lorsqu'il avoue parfois renoncer à dire quelque chose quand les idées s'enchaînent vite et que « *les autres sont déjà passés à un autre sujet.* »

La faible importance de ces difficultés s'est retrouvée dans le comportement de Frédéric lors des ateliers : dès la première séance, il s'est montré loquace et actif dans la conversation, ses interventions ont toujours été fréquentes et spontanées. Il était assez souvent volontaire pour lire son texte le premier, et participait volontiers aux commentaires des textes des autres, la plupart du temps à travers des questions et des demandes de précisions. Lors des premiers ateliers, ses conduites non-verbales traduisaient d'ailleurs parfois un empressement à s'exprimer, précipitation qui a disparu aux séances suivantes.

1.4.1.2. Ophélie

Que ce soit avant ou après l'expérimentation, Ophélie estime ne jamais utiliser de circonlocutions, ou choisir ses mots en fonction des sons sur lesquels elle bégaié le plus. En revanche, il lui arrive parfois de renoncer à dire ce qu'elle voulait dire à cause du bégaiement, et cette perception est restée stable avec sa participation aux ateliers. Enfin, il semble intéressant de noter qu'après les ateliers, elle a l'impression d'**être moins fréquemment inhibée par son bégaiement lors des situations de communication** : à la question « T'arrive-t-il de participer moins activement aux conversations à cause de ton bégaiement », elle répondait « Assez régulièrement » avant l'expérimentation, et répond « Parfois » après la fin des ateliers. Son évolution quant aux conduites d'évitement est donc, selon sa perception, **plutôt positive**.

Cette diminution de l'inhibition dans les conversations s'est également ressentie dans les ateliers. Lors des deux premières sessions, Ophélie montrait une inhibition importante dans la conversation. Ses interventions spontanées se réduisaient à des onomatopées, et sur demande, elle disait ne pas

avoir de commentaires à faire. Elle retardait également le moment où elle allait se lancer dans la lecture de son texte. Au fur et à mesure des ateliers, elle a fait preuve d'une meilleure confiance en elle, ses interventions ont été de plus en plus spontanées malgré les bégayages. Elle s'est proposée à plusieurs reprises pour lire son texte la première et a commenté les textes des autres, surtout sur le ressenti qu'elle en retirait.

1.4.1.3. Nathan

Nathan est celui qui remarque le plus d'évolution quant à ses comportements d'évitement. D'après sa perception, il utilise « très souvent » des reformulations linguistiques pour ne pas bégayer, alors qu'il le faisait « assez régulièrement » avant l'expérimentation. Nous interprétons ce résultat non comme une augmentation de ses conduites d'évitement, mais comme **une perception plus aiguë de ces conduites** ; il explicite d'ailleurs cet effet lorsque nous lui demandons quel a été l'impact des ateliers sur sa communication. Cette évolution s'inverse pour ce qui est de l'évitement discursif et situationnel : alors qu'il laissait souvent « *flir des situations* » et « *pesait toute parole* », **ces comportements auraient, selon lui, légèrement diminué après sa participation aux ateliers** (passant de « très souvent » à « assez régulièrement »). Il s'agit donc d'une **évolution positive dans l'ensemble**.

Cette évolution positive se retrouve à travers l'observation de ses attitudes dans les ateliers. **Le contact visuel prolongé, presque impossible au début** (sa feuille devenait le véritable support de son regard dès qu'il intervenait à l'oral), **s'est amélioré** au fil du temps. Il n'est presque jamais intervenu spontanément lors des premières séances, et même sur demande, il lui arrivait très régulièrement de substituer un signe de tête à une véritable intervention orale. J'ai pu constater que cet évitement de la situation de communication se dissipait au fil des ateliers : Nathan a de plus en plus participé aux conversations sans que nous ayons besoin de « venir le chercher », et s'est proposé pour débiter la lecture au quatrième atelier. En ce qui concerne la lecture à haute voix, il a peu à peu délaissé l'attitude para- et non-verbale qui consistait à « se débarrasser » de son texte (débit rapide, monotone et sans pause, gestes de « mise de côté » avec la main). En revanche, je n'ai pas ressenti d'évolution dans ses conduites d'évitement langagières et discursives : tout au long de l'expérimentation, sa parole est restée complexifiée par de nombreuses circonlocutions et une impossibilité d'exprimer ses idées de façon simple et directe.

1.4.2. La relation à l'Autre dans la communication

1.4.2.1. Frédéric

	Avant l'expérimentation	Après l'expérimentation
Les réactions qui le gênent lorsqu'il bégaie	- Quand on lui coupe la parole	- Quand on lui coupe la parole - Quand il a l'impression qu'on ne l'écoute pas
Ce qu'il fait quand il doit parler à une personne qui ne sait rien de son bégaiement :	- L'informer de son bégaiement	- L'informer de son bégaiement

Fig. 5 : Evolution de la relation à l'Autre de Frédéric.

D'après les résultats du questionnaire, **la relation à l'Autre de Frédéric au sein de la communication semble ne pas avoir évolué** avec sa participation aux ateliers d'écriture. Le bégaiement a encore une place très importante dans sa communication, car Frédéric est constamment dans « *le contrôle de sa parole* », il pense à son bégaiement avant et pendant les bégayages. Comme il est extrêmement focalisé sur la forme de ses interventions, cela se fait au détriment de la qualité de l'échange avec son interlocuteur : les interventions de celui-ci sont interprétées comme une dévalorisation de sa parole. Frédéric refuse à l'autre sa capacité de co-gestion de l'échange : couper la parole est un acte extrêmement fréquent dans une situation d'échange normale, qui signifie que l'interlocuteur anticipe sur ce que l'on dit et est donc dans une position d'écoute active.

Néanmoins, dans le cadre strict des ateliers, **ce contrôle permanent de l'aspect formel de sa communication a paru s'atténuer légèrement** au fil des séances : notamment lors de la lecture, la parole de Frédéric a paru un peu plus naturelle avec le temps, et ses comportements non-verbaux moins artificiels.

Avant l'expérimentation, Frédéric considérait que le bégaiement est un problème avant tout moteur pour toutes les personnes qui bégaient, et que les conséquences communicationnelles et psychologiques qui en résultent éventuellement peuvent se résoudre seules avec une amélioration de la fluence. Les ateliers lui ont néanmoins permis de nuancer cette perception, grâce à la rencontre d'une personne telle que Nathan et son bégaiement masqué. Comme il l'écrit au cours du dernier atelier, « *je me suis rendu compte, grâce à vous, à quel point chaque personne s'adapte différemment à son bégaiement.* » Ainsi, on peut affirmer que **les ateliers lui ont permis une meilleure perception de l'Autre**, dans le sens où cet Autre est différent de lui.

Enfin, son attitude paraît plutôt adaptée en ce qui concerne l'abaissement de la « barrière » du bégaiement dans la situation de communication : face à des personnes étrangères, il a plutôt tendance à les informer de son bégaiement, ce qui a généralement pour effet de drastiquement diminuer la gêne des deux interlocuteurs (cf. Partie théorique : 2.1.2.3. Le comportement tranquillisateur de F. Le Huche).

1.4.2.2. Ophélie

	Avant l'expérimentation	Après l'expérimentation
Les réactions qui la gênent lorsqu'elle bégaie	<ul style="list-style-type: none"> - Quand on lui coupe la parole - Quand on lui propose des mots pour terminer ce qu'elle veut dire - Quand elle a l'impression qu'on ne l'écoute pas 	<ul style="list-style-type: none"> - Quand on lui coupe la parole - Quand on lui propose des mots pour terminer ce qu'elle veut dire - Quand elle a l'impression qu'on ne l'écoute pas - Les grimaces et la fuite du regard
Ce qu'elle fait quand elle doit parler à une personne qui ne sait rien de son bégaiement :	- L'informer de son bégaiement	- Faire comme si de rien n'était

Fig. 6 : évolution de la relation à l'Autre d'Ophélie.

La gestion de l'Autre au sein de la communication présente une **légère évolution chez Ophélie**, surtout au niveau de l'espace pris par le bégaiement dans sa communication. Même si cet espace est encore très important, **son bégaiement semble un peu moins omniprésent** qu'avant l'expérimentation. Il existe toujours un phénomène d'anticipation négative du bégayage, mais Ophélie ne pense plus à son trouble tant que sa parole est fluide, ce qui laisse sans doute plus de place à la qualité de l'échange et à la spontanéité.

En revanche, sa perception de l'interlocuteur est restée stable avec sa participation aux ateliers. On constate notamment une persistance de la perte d'acceptation de l'aide, et tout comme Frédéric, un refus de se voir « voler » sa position de locuteur, au détriment de la co-gestion de l'échange. Néanmoins, son attitude tout au long des ateliers a été celle d'une écoute attentive ; d'autre part, en faisant l'expérience d'une interruption de parole, elle n'a pas semblé réagir avec agacement. De même, elle s'est montrée capable, au fil des ateliers, de nous faire part de l'évolution de son bégaiement, ce qui est **une forme de comportement tranquillisateur**. La présence de ce comportement, quand bien même il n'existerait que dans le cadre des ateliers, est non négligeable parmi les habiletés communicationnelles d'Ophélie.

Les manifestations non-verbales d'embarras sont enfin des éléments qu'elle tolère mal chez l'Autre, probablement parce qu'ils la ré-inscrivent dans un cercle vicieux du bégaiement tabou. L'apparition de ces manifestations dans la liste des réactions qui gênent Ophélie concorde avec l'évolution de son comportement lorsqu'elle doit parler à une personne étrangère : après l'expérimentation, elle juge faire comme si de rien n'était, alors qu'elle disait informer l'interlocuteur de son bégaiement. **Sur ce plan, l'évolution d'Ophélie est donc mitigée.**

1.4.2.3. Nathan

	Avant l'expérimentation	Après l'expérimentation
Les réactions qui le gênent lorsqu'il bégaie	- Quand on se moque de lui - Quand on ne semble pas réagir («indifférence des profs»)	- Quand on lui coupe la parole - Quand on semble l'écouter attentivement (regard « braqué »)
Ce qu'il fait quand il doit parler à une personne qui ne sait rien de son bégaiement :	- Essayer à tout prix de le masquer	- Essayer à tout prix de le masquer

Fig. 7 : évolution de la relation à l'Autre de Nathan.

On note **peu d'évolution dans la relation à l'Autre** dans la communication pour Nathan. Le bégaiement détient un espace encore très important dans sa communication, d'autant plus qu'il n'y a quasiment aucun bégayage perceptible. Il existe chez Nathan une anticipation négative du bégayage, ce qui entre en adéquation avec ses nombreuses conduites d'évitement. De même, les ateliers ne lui ont pas permis de retrouver la possibilité de tranquilliser l'interlocuteur : confronté à une personne qui n'est pas au courant de son bégaiement, Nathan cherche toujours à le masquer à tout prix.

Il y a un changement dans les réactions de l'interlocuteur que Nathan décrit comme étant les plus pénibles pour lui. Avant l'expérimentation, il s'agissait des critiques, des moqueries, et de la fausse indifférence. Après l'expérimentation, il mentionne plus spécifiquement l'interruption de parole, mais aussi les manifestations d'écoute « trop attentive » : on peut imaginer que ce fameux « *regard braqué* » provoque chez lui des anticipations négatives quant aux pensées de l'autre. Nous pouvons faire l'hypothèse que **ce changement de focus a un lien avec la possibilité d'avoir pu s'exprimer**, pendant les ateliers, sur des vécus douloureux remontant à sa scolarité.

1.5. Évolution de l'image de soi des participants

Comme pour les habiletés communicationnelles, tous les participants estiment que leur participation aux ateliers d'écriture a eu **un impact positif** sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. C'est sans doute l'aspect du bégaiement pour lequel l'évolution des sujets semble la plus flagrante. Cet impact reste limité pour Frédéric : il pense toujours qu'« *il est possible de vaincre son bégaiement* ». Ophélie et Nathan, en revanche, perçoivent un changement important. Nathan explique : « *Je pense que les interrogations qui ont été amenées me serviront à mieux avancer dans mes communications interpersonnelles* ». Quant à Ophélie, elle estime que ces ateliers lui ont apporté un « *coup de pouce dans la vie de tous les jours* » : « *J'ai beaucoup gagné en confiance. Les ateliers m'ont poussée vers une acceptation intégrale de moi-même, avec tous mes qualités et défauts.* »

1.5.1. Frédéric

Frédéric vit son bégaiement « plutôt bien », et cette perception reste stable avec l'expérimentation. Il considère toujours que le bégaiement est un frein à ses possibilités d'expression, car il a conscience que les paramètres paraverbaux altérés par ce trouble, sont un vecteur important du message qu'un locuteur souhaite faire passer. Il a encore parfois l'impression de ne pas être intéressant pour son interlocuteur quand il bégaie et que « *le discours perd du punch* ». Cependant, avant comme après les ateliers, il explique que son vécu du bégaiement s'est grandement amélioré par rapport à il y a quelques années, ce qui semble concorder avec la progression importante de sa fluidité.

Frédéric est en effet toujours dans l'optique de vaincre le bégaiement et non de l'accepter. Pour lui, le bégaiement est un ennemi qu'il faut éradiquer, et non une caractéristique avec laquelle il faut composer.

L'observation des comportements de Frédéric durant les ateliers a cependant mené à la constatation d'**une prise de confiance en lui**, notamment s'agissant de la lecture à haute voix de ses textes. En effet, lors des premiers ateliers se dégageait une recherche d'approbation presque anxieuse quant à ce qu'il partageait, et cette impression s'est totalement estompée vers la fin de l'expérimentation. Il a également malgré tout exprimé **un meilleur vécu de son bégaiement** : lors d'une période où ses bégayages étaient un peu plus perceptibles et où il ne faisait plus ses exercices, il expliquait : « *même si je ne m'entraîne pas, je me sens assez relax par rapport à mon bégaiement* ».

1.5.2. Ophélie

La participation d'Ophélie aux ateliers d'écriture serait à l'origine d'**une amélioration du vécu de son bégaiement** : elle le vit désormais « plutôt bien », alors que sa réponse était plutôt négative avant l'expérimentation. Même si elle a toujours assez régulièrement le sentiment de ne pas être intéressante pour son interlocuteur, son point de vue quant à l'importance de l'impact du bégaiement sur ses possibilités d'expression a également évolué. Après les ateliers, si elle estime toujours que « *d'une certaine manière* », le bégaiement représente une barrière, elle ajoute alors : « *je pense que le bégaiement pose plus de problèmes au niveau de notre ressenti et de ce qui se passe dans notre tête que d'obstacles réels.* » Ophélie exprime donc l'idée qu'elle ne considère plus les bégayages comme le véritable barrage à ses possibilités d'expression, mais plutôt ses conséquences cognitives et psychologiques. Il s'agit déjà d'une évolution très positive, allant dans le sens d'une **meilleure conscientisation du trouble**. Cela confirme par ailleurs sa perception selon laquelle les ateliers « *[l]'ont aidée à adopter une meilleure attitude envers [son] bégaiement et toutes les conséquences qu'il a dans [sa] vie.* »

Par ailleurs, a émergé au fil des ateliers une explicite **amélioration de l'affirmation de soi**. Les sujets ont évoqué chez Ophélie la question de la personne qu'elle serait sans le bégaiement. Au fil des séances, le bégaiement est de plus en plus envisagé comme une caractéristique qui fait d'elle une personne dont elle peut être fière. Elle a moins de difficultés à s'accepter comme elle est, avec ses défauts, mais aussi avec beaucoup de qualités. La vision de son avenir est optimiste et elle semble avoir réellement gagné en confiance : elle n'hésite plus à exprimer ses points de vue, même quand il s'agit de désaccords, et ses ressentis même lorsqu'ils sont particulièrement personnels.

1.5.3. Nathan

Nathan ne vit « plutôt pas bien » son bégaiement, et **ce vécu reste stable avec l'expérimentation**. Il explique qu'il « *contrôle le bégaiement, mais [qu'il] ne l'[a] pas encore maîtrisé ni dépassé* ». Avant comme après les ateliers, il a très souvent le sentiment de ne pas être intéressant pour son interlocuteur, « *dans le sens où je ne suis qu'une parenthèse, où on ne me porte pas tellement d'attention* ». Pour lui, le bégaiement reste un obstacle à ses possibilités d'expression. Avant l'expérimentation, il estime que c'est à cause de son bégaiement si « *je n'ai pas osé tout ce que j'aurais aimé ; je suis réservé, distant, peu expressif* ». Après les ateliers, il écrit que le bégaiement est un frein car « *globalement, il limite les interactions et les échanges* ». Malgré cette absence d'évolution du vécu de Nathan, on constate cependant que sa façon d'exprimer sur en quoi le bégaiement constitue un obstacle a changé : **il ne se met plus en cause**. Dans le second questionnaire, sa réponse est privée d'un certain degré d'auto-dépréciation qu'elle présentait

clairement dans le premier. Doit-on y voir le reflet d'une modification de l'image que Nathan a de lui-même ?

D'autre part, j'ai pu constater une amélioration de la confiance en soi de Nathan au sein de l'atelier, puisque avec le temps, il a accepté de se livrer beaucoup plus, et de façon également plus personnelle – passant d'une approche plutôt cognitive à des interventions plus centrées sur le ressenti. Sa tendance à dévaloriser ses productions par rapport à celles des autres a aussi diminué. Son intensité vocale a également augmenté.

De plus, Nathan a été amené à se remémorer beaucoup de souvenirs douloureux lors des ateliers, et lors du traitement de certains thèmes, il montrait une incapacité à évoquer mentalement des souvenirs positifs – les souvenirs négatifs s'imposant immédiatement. Néanmoins, pendant le sixième atelier, un premier souvenir positif lié à son bégaiement a émergé, à propos d'une personne lui assurant qu'il avait beaucoup de qualités pour réussir, ce qui a d'ailleurs fait surgir beaucoup d'émotions. Ce souvenir choisissant de remonter après qu'il a pu s'exprimer sur des choses négatives, il pourrait s'agir de **l'amorce d'une amélioration du vécu de son bégaiement et de son estime de lui-même.**

2. Validation des activités

2.1. Évaluation de chaque activité par les participants

Activité	Appréciation de l'intérêt des activités		
	Frédéric	Ophélie	Nathan
Rituel de début d'atelier	3	4	4
« Ecrire, pour moi c'est... » : Premier atelier	3	3	4
Se présenter à l'envers	3	2	4
Abécédaires	2	3	4
Poème collectif : « Bégayer »	2	3	4
Elucidation de soi	3	2	4
Les petites annonces	3	4	SO
« Meilleurs vœux ! »	4	4	SO
Glossaire à l'usage des personnes qui bégaiant	2	4	SO
Le cadavre exquis « Bégayer, c'est... »	2	2	SO
Dans dix ans	4	4	4
Listes en tous genres	3	3	4
Dictons et proverbes de son enfance	3	4	4
Les priorités	4	4	4
Le jeu de l'implication	SO	2	4
Lettre à la personne qui a changé ma vie	4	4	4
Merci qui ?	4	4	4
S'écrire des lettres les uns aux autres	4	4	4
« Ecrire, pour moi c'est... » : Dernier atelier	3	3	4

Fig. 8 : Validation des activités proposées lors des ateliers.

1 : Je n'ai pas trouvé ce sujet intéressant et utile du tout

2 : Je n'ai pas trouvé ce sujet très intéressant et utile

3 : J'ai trouvé ce sujet plutôt intéressant et utile

4 : J'ai trouvé ce sujet très intéressant et utile.

Sur les dix-neuf activités proposées lors des six ateliers, seule l'une d'entre elles (le cadavre exquis) n'a pas été considérée comme intéressante et utile par les participants. Douze activités ont, quant à elles, été catégorisées à l'unanimité comme intéressantes et utiles.

Quatorze des dix-huit activités réalisées par Frédéric ont remporté son adhésion. On constate que

les propositions d'écriture collective sont celles qu'il a le moins appréciées.

Pour Ophélie, quinze des dix-neuf activités ont été perçues comme intéressantes et utiles. Selon ses propres mots, « *lors du premier atelier j'ai décidé de m'engager dans le sens où j'ai véritablement "ouvert mon âme" au groupe. Et curieusement, les sujets proposés m'ont donné l'occasion de le faire quasiment à chaque fois !* » Les activités moins appréciées sont généralement celles pour lesquelles il est moins aisé de faire un lien direct avec le bégaiement.

Quant à Nathan, il a largement apprécié les quinze propositions avec lesquelles il lui a été donné la possibilité de s'exprimer, puisqu'il leur a donné une note de 4 à chaque fois. C'est d'ailleurs la remarque qu'il fait : « *tous les sujets ou thèmes étaient intéressants et utiles, pour moi, manquant de facilité à trouver l'inspiration* ». Le fait de travailler sur proposition lui a donc particulièrement convenu.

Pour tous les participants, les activités les plus aimées et qui ont été évaluées comme les plus utiles sont celles les plus « impliquantes » sur un plan émotionnel, par rapport à celles qui se centraient plus sur les habiletés communicationnelles, ce qui va dans le sens de l'utilité de l'écriture expressive telle que la définit Pennebaker.

2.2. Atteinte des objectifs en termes de cognitions

2.2.1. Pour Frédéric

Les textes écrits par Frédéric ont assez souvent mis l'accent sur un aspect très technique du bégaiement, évoquant ses connaissances scientifiques en la matière, mais aussi, par extension, son attachement, voire son obsession sur cette recherche de la fluidité totale. Si cela n'a pas semblé le mener à la réalisation de l'aspect délétère de cette obsession, cela lui a toutefois permis, en comparant les textes des autres aux siens, de **se décentrer et d'accepter des points de vue différents du sien**.

Frédéric a également pu mettre des mots à part égale sur ses qualités et ses défauts, **conscientiser sa perception de lui-même**, s'exprimer sur ses attentes et envisager l'avenir sous un jour confiant et optimiste. Il a eu recours assez facilement à l'humour, mais rarement en lien direct avec le bégaiement.

De plus, notamment grâce à l'activité « élucidation de soi », Frédéric a eu l'occasion de se pencher sur la question de **l'affirmation de soi avec le bégaiement**, et de l'influence que peut avoir le bégaiement sur sa vie et sa personnalité, admettant qu'il peut avoir certains côtés positifs.

2.2.2. Pour Ophélie

Les textes écrits par Ophélie présentent la particularité de tous se rapporter plus ou moins au bégaiement, même lorsque le sujet permettait de s'en éloigner – traduisant probablement **un important besoin de s'exprimer** à ce sujet. Leur contenu a, de plus, connu une grande évolution entre le premier et le dernier atelier, **en termes d'acceptation et d'affirmation de soi**. Dans les premières activités, comme celle de la présentation à l'envers, Ophélie exprimait une vision assez négative d'elle-même, insistant beaucoup sur ses défauts et ses « limites ». Avec le temps, elle a pu **changer cette vision** et faire évoluer son point de vue sur le bégaiement, qui n'a plus été envisagé comme un fardeau mais comme une caractéristique de sa personnalité qui lui apporte aussi des qualités. Elle s'est présentée sous un jour de plus en plus positif dans ses écrits, explicitant le processus d'acceptation dans lequel elle s'est engagée. Dans la dernière activité (reprise du thème « écrire, pour moi c'est »), elle évoque même le fait que l'idée d'être « comme les autres » n'est plus une pensée qui la conforte, et elle semble vouloir revendiquer la différence.

L'utilisation occasionnelle de l'humour sur le bégaiement et de l'auto-dérision vient renforcer l'impression d'une amélioration dans le vécu de son bégaiement. Dans de nombreux textes, enfin, Ophélie s'est montrée résolument optimiste et tournée vers l'avenir.

2.2.3. Pour Nathan

Les textes écrits par Nathan se sont souvent focalisés sur l'une de ses principales préoccupations : son manque de « fluidité mentale ». **Les ateliers lui ont ainsi permis de conscientiser la particularité de son bégaiement masqué**, qui ne réside pas dans sa parole mais dans le fil de sa pensée, et se reflète également sur sa production écrite. Les pensées de Nathan sont parasitées par une constante incertitude et un besoin de reformulations multiples de ses idées. Au quotidien, cela se répercute également sur sa capacité à prendre des décisions et à concrétiser des projets. De nombreuses activités (les abécédaires, l'élucidation de soi, le poème à l'infinif, les listes, le rituel) ont permis à Nathan de faire surgir, à défaut de réponses, des questionnements sur cette problématique de fluidité mentale, par exemple, la question de savoir si elle est à l'origine de son bégaiement, ou si le bégaiement en est à l'origine.

Il était étonnant de voir que la mise en page de ses textes reflète d'une certaine manière sa mise en idée hésitante : des mots larges, peu de mots dans une ligne, et surtout, beaucoup de lignes sautées. De même, son attitude pendant la phase d'écriture était assez révélatrice, puisqu'il laissait toujours passer beaucoup de temps avant de commencer à écrire.

Enfin, un certain nombre d'activités a mis en évidence une importante dévalorisation de lui-même, **exprimant une image de soi fortement dégradée** ; par exemple, l'activité de présentation à

l'envers, qui l'a amené à lister une dizaine de traits qu'il considère comme étant ses défauts, mais aucune qualité. Cette impression s'est atténuée dans les textes des autres ateliers, ne permettant néanmoins d'en déduire une amélioration de son estime de soi.

2.3. Atteinte des objectifs en termes de comportements

2.3.1. Pour Frédéric

À plusieurs reprises, dans ses textes, Frédéric a **conscientisé les comportements typiques** chez une personne qui bégaie dont il pouvait faire preuve, tels que l'évitement, le fait de préparer ses phrases à l'avance... Ç'a notamment été le cas dans l'activité du glossaire et celle des listes en tous genres.

D'autre part, les activités collectives ont été l'occasion pour lui d'expérimenter une situation de communication avec une personne qui bégaie, d'un bout à l'autre du canal : il a été placé en position d'attendre, puis de faire attendre. J'ai pu constater une véritable différence dans ses attitudes entre l'activité d'abécédaires, où il savait à l'avance sur quelle lettre il allait tomber et pouvait donc préparer sa production à l'avance, et l'activité du poème à l'infinif, où il devait attendre que la personne avant lui écrive pour réfléchir à son propre mot. Ainsi, durant l'activité du poème s'est installée en lui de la nervosité quant au fait de faire attendre les autres, puisqu'il s'est excusé de nombreuses fois sur le temps qu'il prenait. Je mets ces données en relation avec **une certaine angoisse du silence** dans sa communication orale.

Ce besoin de comblement des pauses s'est aussi retrouvé dans son comportement quant à l'acte d'écriture lui-même. Par rapport aux autres participants, Frédéric avait tendance à terminer son premier jet plus tôt. Mais, surtout lors des premiers ateliers, une fois qu'il avait posé son crayon, il s'agitait, son regard s'attardait sur les productions des autres et il ajoutait des éléments à son texte, comme gêné de ne plus rien faire alors que les autres continuaient d'écrire.

2.3.2. Pour Ophélie

L'aspect comportemental a été peu évoqué par Ophélie. Elle n'a pas semblé être particulièrement mise en difficulté lors des activités collectives, même s'il y avait également chez elle une tendance à combler l'attente d'autrui par des onomatopées. Il n'y avait pas de différence perceptible au sein du temps d'attente entre l'activité des abécédaires et celle du poème à l'infinif, confirmant le fait qu'Ophélie présente probablement peu d'attitudes d'évitement linguistique. L'acte d'écriture lui-même n'a pas présenté d'obstacles.

2.3.3. Pour Nathan

Pour Nathan comme pour Frédéric, **les activités collectives ont mis en évidence les attitudes d'évitement mises en œuvre**, ainsi que « l'incertitude mentale » de Nathan. Ainsi, pendant l'activité des abécédaires, le jeune homme explique : « *Je suis déjà en train de réfléchir aux lettres difficiles* », alors que quelqu'un d'autre était en train d'écrire et que ces fameuses lettres n'arrivaient pas avant plusieurs tours.

De plus, pendant l'activité de résonance aux textes des autres, Nathan a pu constater qu'il existait plusieurs interprétations différentes à son texte parmi les autres participants, ce qui lui a permis de prendre conscience que les reformulations multiples n'aident pas forcément à la compréhension du message, au contraire de l'expressivité para- et non-verbale, dont il manquait.

2.4. *Atteinte des objectifs en termes d'émotions*

2.4.1. Pour Frédéric

L'implication émotionnelle de Frédéric dans les activités proposées n'a pas été immédiate : elle ne s'est manifestée que dans la deuxième moitié de l'expérimentation. C'est par exemple le cas de l'activité des listes, dans laquelle il a partagé des souvenirs assez douloureux liés à son bégaiement, bien que cette émotion ait été soigneusement réduite au sein de son expression orale. Il a aussi pu évoquer **des émotions directement liées aux situations de bégaiement**, qu'il décrit comme anciennes, par exemple l'angoisse telle qu'il en arrêta de respirer, ou l'énervement suscité par les blocages. Certaines de ses productions (le glossaire, les listes) ont par ailleurs été sous-tendues par du ressentiment, ou en tous cas par une certaine souffrance sur la façon dont son bégaiement a été envisagé par son entourage et par les thérapeutes.

Il a également eu l'occasion d'**exprimer des émotions positives**, comme la satisfaction de son évolution et des progrès effectués ces dernières années, sa gratitude envers des personnes qui l'ont accompagné sur son chemin de vie, ou encore son espoir quant à l'avenir.

2.4.2. Pour Ophélie

Les activités proposées ont presque toutes été impliquantes émotionnellement pour Ophélie. Il n'a pas été évoqué de souvenirs liés à son bégaiement. En revanche, dans plusieurs textes, elle a conscientisé des émotions liées au bégaiement, telles que la honte face aux moqueries, et le découragement face à un bégaiement fluctuant. Mais l'essentiel des émotions soulevées par les ateliers était plutôt d'ordre positif : le contentement, la gratitude envers de nombreuses personnes qui l'ont aidée dans son évolution vers une plus grande acceptation de soi, et de nombreux sentiments forts : l'espoir quant au futur, l'amour envers ses proches, l'amour de soi et de la vie.

2.4.3. Pour Nathan

Tout comme Frédéric, Nathan a mis un certain temps à s'impliquer émotionnellement dans ses textes. La deuxième moitié des sujets lui en a donné l'occasion, et cette implication a alors été très riche. Nathan a pu **s'exprimer sur des vécus pénibles** directement liés au bégaiement qui l'a tourmenté durant son adolescence. **La mobilisation des émotions et des souvenirs positifs a été beaucoup plus ardue** : par exemple, il a rencontré un blocage total d'écriture lors de l'activité « Lettre à la personne qui a changé ma vie », qu'il a expliqué par le fait qu'il ne parvenait à trouver quelqu'un qui aurait eu une bonne influence sur sa vie, et qu'il n'avait pas envie de s'attarder sur des souvenirs négatifs, les seuls qui lui venaient en tête à cet instant.

Paradoxalement, c'est l'évocation d'un souvenir positif qui a provoqué une vive réaction d'émotion pendant l'activité « Merci qui ? », émouvant Nathan jusqu'aux larmes. Une angoisse d'anticipation de ce type de manifestations pourrait en partie expliquer cette difficulté de mobilisation. À cette occasion, il a d'ailleurs dit : « *Je savais que ça allait être difficile* ».

SYNTHÈSE ET DISCUSSION

1. Traitement des hypothèses

1.1 . *Les habiletés communicationnelles*

Rappel de l'hypothèse : les ateliers d'écriture permettraient une amélioration des habiletés communicationnelles de l'adulte qui bégaie.

- ✓ En auto-évaluation, tous les participants estiment que leurs habiletés communicationnelles ont présenté une évolution positive grâce aux ateliers d'écriture.
- ✓ Pour deux des participants, la conscience des conduites d'évitement s'est améliorée, ce qui est la première étape nécessaire à leur réduction.
- ✓ Pour deux des participants, il a été constaté une légère diminution des conduites d'évitement discursif et situationnel, dans le sens d'une moindre inhibition dans les situations de communication.
- ✓ Pour l'un des participants, le contact visuel avec l'interlocuteur a évolué très positivement.
- ✓ Pour l'un des participants, un comportement tranquillisateur a émergé.
- ✓ Pour l'un des participants, la place du bégaiement au sein de la communication a diminué, favorisant un recentrage de la parole sur le contenu de la parole et l'ajustement à l'interlocuteur.
- ✓ Pour l'un des participants, la perception de l'Autre s'est améliorée.

Il existe donc un nombre important d'éléments en faveur de la validation de la première hypothèse. Chaque participant présentant un bégaiement très différent des autres, il est logique que les améliorations ne se fassent pas dans les mêmes domaines et dans les mêmes proportions, mais les résultats concordent avec les caractéristiques de bégaiement que j'avais déterminée pour chacun d'entre eux.

Néanmoins, la durée de l'expérimentation n'a pas permis un approfondissement des évolutions constatées, qui restent assez discrètes. D'autre part, l'un des participants obtient des résultats paradoxaux concernant la relation à l'Autre dans la communication, puisque j'ai pu remarquer l'apparition d'un comportement tranquillisateur au sein des ateliers, alors que l'évolution de ce comportement semble plutôt négatif selon ses réponses au questionnaire d'auto-évaluation.

En prenant en compte l'ensemble de ces éléments, j'en conclus donc que **la première hypothèse est partiellement validée.**

1.2 . L'estime de soi

Rappel de l'hypothèse : les ateliers d'écriture amélioreraient l'estime de soi de l'adulte qui bégaie.

✓ En auto-évaluation, tous les participants jugent que leur estime de soi a présenté une évolution positive grâce aux ateliers d'écriture.

✓ La confiance en soi a clairement grandi chez tous les participants, que ce soit à l'intérieur ou en dehors des ateliers.

✓ Pour deux participants, il a été constaté une amélioration de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Pour le troisième participant, je peux supposer que cette amélioration s'amorçait en fin d'expérimentation.

✓ Pour deux participants, le vécu du bégaiement s'est amélioré. Pour le troisième participant, je peux supposer que cette amélioration s'amorçait en fin d'expérimentation.

✓ Pour l'un des participants, je peux également faire le constat d'une amélioration de l'affirmation de soi.

Les résultats de l'expérimentation sont donc clairement en faveur de la validation de la seconde hypothèse, et permettent également de supposer que l'amélioration constatée prendrait de l'ampleur sur une durée d'expérimentation plus longue.

J'en conclus donc que la deuxième hypothèse est validée.

1.3 . La fluence

Rappel de l'hypothèse : Les ateliers d'écriture auraient une influence sur la fluence de l'adulte qui bégaie.

✓ En auto-évaluation, tous les participants estiment que les ateliers d'écriture n'ont pas eu d'impact sur la fluidité de leur parole.

✓ Pour deux des participants, les dysfluences dans la parole étaient déjà très peu nombreuses avant l'expérimentation, et je n'ai constaté aucune évolution dans leur fluence.

✓ Pour l'un des participants, la fluence s'est beaucoup améliorée entre le début et la fin de l'expérimentation, mais il existe trop d'éléments extérieurs pouvant être à l'origine de cette amélioration pour tirer la moindre conclusion quant à l'impact des ateliers.

Concernant cette hypothèse, les résultats s'avèrent ou bien insuffisants, ou bien en défaveur de la validation.

J'en conclus donc que la troisième hypothèse n'est pas validée.

1.4 . Pertinence des ateliers dans une prise en charge

Rappel de l'hypothèse : selon les résultats des trois premières hypothèses, il serait approprié d'intégrer les ateliers d'écriture dans la prise en charge orthophonique des adultes qui bégaiement.

- ✓ Selon leurs réponses au questionnaire, tous les participants ont un avis positif sur l'expérience qui a été menée, ont pris plaisir à y participer et considèrent qu'elle aurait une place appropriée dans une prise en charge orthophonique.
- ✓ Deux des participants ont constaté un impact des ateliers dans leurs habitudes quotidiennes d'écriture.
- ✓ Les ateliers sont adaptables en situation de prise en charge orthophonique de groupe.
- ✓ Si l'influence des ateliers sur la fluence des participants n'a pas pu être prouvée, l'impact positif sur leur estime de soi et leurs habiletés communicationnelles est avéré.
- ✓ En termes de cognitions, les activités ont atteint les objectifs d'amélioration de la conscience du trouble, de la perception de soi et de l'Autre, de l'acceptation du bégaiement et de l'affirmation de soi.
- ✓ En termes de comportements, les activités ont atteint l'objectif d'amélioration de la conscience du trouble.
- ✓ En termes d'émotions, les activités ont atteint les objectifs de mobilisation de souvenirs positifs et négatifs, et d'expression de ressentis positifs et négatifs.
- ✓ Dix-huit des dix-neuf activités expérimentées ont été validées par les participants comme étant intéressantes et utiles.

Le nombre d'éléments favorables me permet donc de conclure à **la validation de ma quatrième hypothèse : les ateliers d'écriture présentent un intérêt dans le cadre d'une prise en charge orthophonique de groupe pour les adultes qui bégaiement.**

2. Limites de l'étude

Cette étude comporte tout d'abord des limites méthodologiques que j'ai présentées dans la partie « Précautions méthodologiques ». Le caractère qualitatif de l'étude, sa population réduite, sa durée restreinte et la subjectivité des outils utilisés font de cette recherche un travail exploratoire constitué de trois études de cas riches en enseignements, mais qui ne peuvent être généralisées à l'ensemble des adultes qui bégaiement. La validation des hypothèses est uniquement valable au sein de cette étude, mais permet toutefois de dégager une tendance positive quant à l'utilisation des ateliers d'écriture dans une thérapie orthophonique pour ce type de patients.

Par ailleurs, j'ai conscience que plusieurs éléments peuvent venir nuancer les résultats obtenus. Ainsi en est-il du biais interprétatif provoqué par ma connaissance particulière des participants, ainsi que de l'impossibilité de prendre en compte tous les facteurs intervenant dans leur vie, et qui pourraient avoir eu une influence sur les résultats au-delà des ateliers.

De plus, il me paraît important de souligner la relative unanimité des réponses des participants concernant leur évaluation des ateliers. Bien que je ne puisse remettre en cause leur honnêteté dans le remplissage des questionnaires, il est possible que, consciemment ou non, ils aient vu à la hausse leurs réponses en regard de leurs impressions réelles. Plusieurs facteurs peuvent être intervenus dans ce biais : la volonté de « bien faire », qui pourrait être mise en lien avec les composantes de leur personnalité liées au bégaiement, la peur de me blesser due au lien particulier que nous avons créé, ou encore un biais de désirabilité sociale, qui consiste à vouloir se présenter sous un jour favorable à ses interlocuteurs. Il convient donc de prendre en compte cette possibilité dans les limites de cette étude.

CONCLUSION

L'objectif de ce mémoire était de déterminer l'intérêt de concilier une pratique sortant des sentiers battus des « méthodes » orthophoniques : les ateliers d'écriture, et une population que trop peu d'orthophonistes reçoivent en prise en charge : les adultes qui bégaiement.

La recherche théorique effectuée pour ce travail a prouvé, si besoin était, que le bégaiement est un trouble infiniment complexe dont il nous reste beaucoup à apprendre, mais aussi que les adultes qui en souffrent recèlent une richesse personnelle valant la peine d'être explorée. Le constat étant fait que déviances communicationnelles et mésestime de soi accompagnent la problématique de fluence chez ces personnes, j'ai émis l'hypothèse que la pratique d'ateliers d'écriture, au sein desquels elles trouveraient un pouvoir d'expression inédit, aiderait à l'amélioration des symptômes, voire leur permettrait de transcender le bégaiement pour en faire un atout. Afin d'affirmer ou d'infirmer cette proposition, j'ai mis en place, sur une durée de trois mois, six ateliers en présence de trois adultes qui bégaiement, contactés *via* les réseaux sociaux et volontaires pour l'expérience. L'évaluation des effets des ateliers a reposé à la fois sur des auto-questionnaires remplis par les participants, l'observation des séances au moyen d'enregistrements vidéo et l'analyse des textes produits lors des ateliers.

Les résultats de l'étude, s'ils sont bien sûr limités par leur caractère qualitatif et non généralisable, sont tout à fait positifs et donc loin d'être décevants. Outre un plaisir manifeste pris lors des ateliers et une approbation des activités proposées, ils ont mis en évidence chez les différents participants une amélioration des habiletés communicationnelles, avec notamment une meilleure prise de conscience des conduites d'évitement, et surtout une amélioration de l'estime de soi et du vécu du bégaiement. Même si aucun effet direct sur la fluence n'a pu être démontré, ces éléments suffisent à affirmer que pour ces trois adultes, les ateliers mis en place présenteraient un intérêt dans une prise en charge orthophonique de groupe.

Cette étude présente de très nombreuses perspectives pour un travail ultérieur, et j'espère que des futurs professionnels auront envie de la poursuivre et de l'enrichir dans le cadre de leur propre mémoire. Par exemple, il conviendrait d'élargir la population afin d'effectuer une étude statistique, et d'établir une comparaison entre une prise en charge orthophonique classique et une prise en charge incluant ces ateliers. Il est également possible de soumettre à expérimentation les autres propositions d'écriture compilées en annexes.

Au delà de la recherche elle-même, ce travail de mémoire a été pour moi un véritable premier pas dans la pratique clinique qu'exerce au quotidien l'orthophoniste. J'ai en effet dû me confronter seule à la gestion d'un groupe, qui plus est avec une population qui peut parfois être redoutée par les professionnels, car constituée de personnes déçues par les prises en charge antérieures. J'ai également eu l'opportunité d'exercer mon sens clinique dans un contexte de thérapie du bégaiement, un domaine qui me passionne depuis le début de mes études. Il m'a fallu apprendre à m'adapter à la personnalité de chacun, analyser et repérer les réactions et l'humeur du jour pour gérer au mieux les échanges et proposer des activités pertinentes. L'expérimentation m'a également donné l'occasion de mettre à l'épreuve mon sens de la relation au patient, car j'ai eu, à plusieurs reprises, eu à faire face à des expressions d'émotions très intenses.

Le travail de mémoire a donc été pour moi une véritable richesse pour ma future pratique orthophonique, et a renforcé mon désir de travailler avec les personnes qui bégaiement. Je tenterai sans aucun doute de mettre en place de nouveaux ateliers d'écriture si l'occasion se présente dans mon activité libérale, me permettant ainsi d'approfondir le travail de longue haleine débuté ici.

Plus encore qu'un enrichissement sur le plan professionnel, cette expérience a été également été à l'origine d'un épanouissement certain sur le plan humain. J'ai en effet rencontré trois personnalités passionnantes et attachantes, qui m'ont enseigné qu'un patient est avant tout une personne et ne se résume pas à son trouble. Nous avons gardé le contact, et je conserverai un souvenir chaleureux de nos ateliers, de nos échanges et des délicieuses pâtisseries partagées !

BIBLIOGRAPHIE

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition*. Washington : American Psychiatric Publishing, 2013 [1ère éd. 1952]. p. 45.
- ANDREWS G. et al. « Stuttering : a review or research finding and theories circa 1982. » *Journal of Speech and Hearing Disorders*,48. 1983, pp. 226-246.
- ANDREWS G. et al. « The genetic nature of stuttering. » *British Medical Journal*, 1990.
- BAIKIE, K. A. et WILHELM, K. « Emotional and physical health benefits of expressive writing.», *BJPsych Advances*. 11 (5). Août 2005, pp. 338-346.
- BANNOUR, R. *L'écriture expressive et ses effets : Approche cognitivo-emotionnelle*. Psychology. Université de Provence - Aix-Marseille I, 2009. French.
- BECK, A. *The diagnosis and management of depression*. Philadelphie : University of Pennsylvania Press, 1967. 147 p.
- BOURGUIGNON, D. et DEMOULIN, S. Bégaiement et stigma social, dans PIERART B (Eds), *Les bégaiements de l'adulte*. Wavre : Mardaga, 2011. pp. 167-188.
- COHEN, L. et al. « Randomized controlled trial of expressive writing for patients with renal cell carcinoma. », *Journal of Clinical Oncology*. 32 (7). 1 mars 2014, pp. 663-670.
- CRAIG, A. et al. « The impact of stuttering on the quality of life in adults who stutter. », *Journal of Fluency Disorders*. 34 (2). 2009, pp. 61-71.
- CROIZET, J. et LEYENS, J. *Mauvaises réputations : réalité et enjeux de la stigmatisation sociale*. Paris : Armand Colin, 2003.
- CURIEN, J. *L'influence de l'écriture artistique sur des adolescents porteurs de troubles du langage écrit*. 95 p. Mémoire d'orthophonie, NANCY. 2013-2014.
- DENDIEN, J. *Le Trésor de la Langue Française Informatisé* [en ligne]. Atilf [consulté le 16 mai 2015] Disponible sur <http://atilf.atilf.fr/tlf.html>
- DOVADIO, J. et GAERTNER S. Prejudice, discrimination, and racism. Historical trends and contemporary approaches. In DOVIDIO, J. et GARTNER, S. (Eds), *Prejudice, discrimination and racism*. Orlando, FI : Academic Press, 1-34.
- ESTIENNE, F. *L'écriture en chantier pour les dyslexiques dysorthographiques*. Paris : Masson, 2000. 180 p.
- FRATAROLLI, J. « Experimental disclosure and its moderators : A meta-analysis. » *Psychological Bulletin*. 132. 2006, pp. 823-865.
- FRENKIEL, P. *90 jeux d'écriture : faire écrire un groupe*. Lyon : Chronique sociale, 2009 [4 éd. 2014]. 158 p.

- FRUMHOLZ, M. *Écrit et orthophonie*. Berne : Peter Lang, 1997. 257 p.
- GAYRAUD-ANDEL, M. *Bégaiement et art-thérapie*. Isbergues : OrthoEdition, 2000. 208 p.
- GOODY, J. *La raison graphique, la domestication de la pensée sauvage*. Is : les Editions de Minuit, 1979. 272 p.
- HERIL, A. et MEGRIER, D. *Ateliers d'écriture pour la formation d'adultes*. Paris : Retz, 2000. 125 p.
- IVERACH, L. et al. « Screening for personality disorders among adults seeking speech treatment for stuttering. », *Journal of Fluency Disorders*. 34 (3). 2009, pp. 173-186.
- IVERACH, L. et RAPEE, R. M. « Social anxiety disorders and stuttering : current status and future directions. », *Journal of Fluency Disorders*. 40. 2014, pp. 69-82.
- KLOMPAS, M. et ROSS, E. « Life experiences of people who stutter, and the perceived impact of stuttering on quality of life: personal accounts of South-African individuals. », *Journal of Fluency Disorders*. 29 (4). 2004, pp. 275-305.
- LE HUCHE, F. *Le bégaiement, option guérison*. Paris : Albin Michel, 2002 [1ère ed. 1998]. 235 p.
- LIEBAUX, I. *Jeux d'écriture : vers une réconciliation de l'adolescent avec l'écrit*. 121 p. Mémoire d'orthophonie, NANCY. 2002-2003.
- MONFRAIS-PFAUWADEL, M. *Un manuel du bégaiement*. Paris : Solal, 2000. 363 p.
- NEUMAYER, M. et NEUMAYER, O. *Animer un atelier d'écriture : faire de l'écriture un bien partagé*. Issy-les-Moulineaux : ESF Editeur, 2011 [1ère éd. 2003]. 221 p.
- PENNEBAKER, J. Stream of consciousness and stress : level of thinking. In ULEMAN, J. et BARGH, J. (Eds), *Unintended thought*. New-York ; Guilford, 1989, p. 327-350.
- PENNEBAKER, J. « Writing about emotional experiences as a therapeutic process. », *Psychological Science*. 8 (3). Mai 1997, pp. 162-168.
- PEYTARD, J. « Oral et scriptural. Deux ordres de situations et de descriptions linguistiques. », *Langue Française*. 34 (6). 1970, pp. 35-47.
- PIERART, B. (Eds). *Les bégaiements de l'adulte*. Wavre : Mardaga, 2011. 312 p.
- PIMET, O., B. C. *Ateliers d'écriture, mode d'emploi : guide pratique de l'animateur*. Issy-les-Moulineaux : ESF Editeur, 2013 [1ère éd. 1999]. 231 p.
- PINGAULT-FERRAND, G. Écrire et faire écrire. Une proposition de réflexion clinique autour de la créativité écrite en orthophonie, dans GATIGNOL Peggy (Eds), *Les Entretiens d'orthophonie 2014*. Toulouse : Les Entretiens de Bichat, 2014. 208 pp. 114-120.

- RIME, B. « Emotion elicits the social sharing of emotions : theory and empirical review. », *Emotion Review*. 1. 2009, pp. 60-85.
- SHEEHAN, J. *Stuttering : Research and Therapy*. New-York : Haper and Row, 1970. 424 p.
- SIMON, A. « Attitudes communicatives gauchies chez le sujet bègue : approche thérapeutique pour un changement. », *Glossa, Les Cahiers de l'Unadrio*. 33. 1993, pp. 8-15.
- SIMON, A. « Evolution de la prise en charge du bégaiement. », *Glossa, Les Cahiers de l'Unadrio*. 100. 2007, pp. 10-14.
- SLOAN, D. et MARX, B. « Taking pen to hand : Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. » *Clinical Psychology : Science and Practice*. 11. 2004, pp 121-137.
- SMYTH, J. M. « Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66. 1998, pp 174-184.
- STARKWEATHER, W. et al. *Stuttering Prevention, a clinical method*. New Jersey : Prentice Hall, 1990. 134 p.
- TAJFEL, H. *The Social Psychology of Minorities*. London : Minority Rights Group, 1978. 20 p.
- VAN HOUT, A., ESTIENNE, F. et al. *Les bégaiements : Histoire, psychologie, évaluation, variétés, traitements*. Paris : Masson, 2002 [1ère éd.1996]. 299 p.
- YZERBIT, V. et al. Stéréotypes et jugement social, dans LEYENS, J. (Eds.), *Stéréotypes, discrimination et relations entre groupes*. Bruxelles : Mardaga, 1994. p. 129.
- ZAZACKOWSKI, D. *Corps et bégaiement : création d'activités, inspirées de la danse et de l'expression corporelle, pour aider les enfants bègues de six à douze ans, sur le plan non verbal*. 99 p. Memoire d'orthophonie, NANCY. 2012-2013.

ANNEXES

1. Sujets non exploités lors du mémoire

- **Se donner des inducteurs :**

Chacun donne aux autres un mot ou une expression, inscrit sur un papier. Ce peut être un nom propre, un nom commun, au singulier ou au pluriel, celui qu'on veut, comme on veut... Et chacun choisit librement à partir de quel(s) mot(s) reçu(s) il écrit. Un jeu idéal pour un accroissement de confiance et d'intimité.

- **Ecrire à partir de mots obtenus en regardant des cartes postales :**

Chacun tire au hasard une ou plusieurs cartes d'un sac plein de cartes postales. Puis l'on pose l'ensemble des cartes tirées sur la table, l'image sur le dessus. Chacun écrit 5 mots sur un feuille, où l'on veut sur la feuille, qui nous sont inspirés par les images regardées.

Chacun passe sa feuille à son voisin, dans un sens déterminé à l'avance et note sur la feuille reçue, où il veut également, des mots en lien avec les mots déjà inscrits. Puis l'on continue dans le même sens. Lorsque la feuille que l'on a soi-même initialisée revient à l'auteur de départ (celui des cinq mots écrits initialement), chacun écrit pendant la durée choisie, à partir de ce qu'il veut des inducteurs reçus, y compris ceux qu'il a vus passer sur d'autres feuilles.

- **Le jeu des syllabes réparties :**

On débute par un mot commun : « bégaiement ». Le jeu consiste à répartir, pas nécessairement dans l'ordre (et pas nécessairement toutes, mais au moins une) les syllabes du mot dans un phrase ou un fragment de texte que chacun élabore comme il veut. En d'autres termes, le mot sert d'inducteur à la phrase, qui doit contenir un ou plusieurs éléments du mot.

Chacun lit à voix haute le texte qu'il a écrit. Et c'est la lecture de l'ensemble des phrases de tous, qui sert d'inducteur à une nouvelle écriture.

- Ecrire sur le thème : et si « ça » disparaît ?

- **Lorsque, ça veut dire que...**

Dans un premier temps, chaque participant note une phrase qui commence par « Lorsque je... », replie la feuille sur ce qu'il a écrit et passe à son voisin la dite feuille. Puis tout le monde écrit sur la feuille qui vient de lui arriver : « ça veut dire que tu... » et complète ces mots, bien sûr. On se sert ensuite de cet ensemble de textes dépliés comme expérience inductrice pour l'écriture d'un nouveau texte pour chacun.

- **Le jeu du soleil**

L'animateur demande à chaque participant de dessiner sur la feuille un soleil avec autant de rayons qu'il y a d'autres personnes dans le groupe. Une fois ceci effectué, chaque personne du groupe met un mot à l'intérieur de son soleil. Puis chacun passe la feuille à son voisin dans le sens décidé à l'avance. A chaque passage, chacun met un mot, une expression ou un début de phrase sur l'un des rayons... Après avoir écrit, chacun passe à nouveau, toujours dans le même sens, la feuille reçue à son voisin et ainsi de suite, jusqu'à ce que la feuille revienne à celui qui l'a initialisée et qui dispose ainsi de tout un ensemble de mots, de phrases et/ou d'expressions à partir desquelles il peut écrire.

- **Ecrire à partir de l'incipit : « Je jette au feu... »**

- **L'auto-louange ou kasala**

Cette méthode consiste à écrire un portrait de soi en toute liberté, en amplifiant les images. Choisir une couleur qui nous représente : Penser aux liens qu'on a : famille, gens connus, nature... pour

écrire un texte poétique qui éveille l'admiration des autres, avec l'anaphore « Je suis... », ou « Moi... ».

Pour tordre le cou à ses défauts : « Nul ne m'égale dans l'art de la procrastination, je remets toujours à plus tard. Tout à coup, je me surprends devant une montagne d'œuvres inachevées [...]. Les blâmes s'accumulent, il faut réagir, la honte menace, mais je refuse de rougir. »

Pour renouer avec sa puissance : « Je suis l'insubmersible, la tenace, celle que l'on assaille de contrariétés et qui jamais n'abdique... »

- **« Moi Président... »**

Réécrire ce fameux discours en imaginant quelles sont les décisions que l'on voudrait prendre si on était Président de la République.

- **Le scriptoclip**

Quelqu'un lance un mot à voix haute. Tout le monde écrit alors le plus vite possible, en prenant comme inducteur le mot prononcé. Au bout d'une ou deux minutes, quelqu'un d'autre lance, toujours à voix haute, un autre mot. Chaque participant continue à écrire, en intégrant, chacun pour soi, à sa manière, le plus vite possible, le mot entendu dans son propre texte. Une à deux minutes plus tard, quelqu'un d'autre lance un troisième mot qu'il s'agit également d'inclure, et ainsi de suite, à toute allure, jusqu'à ce que chacun ait dit son mot.

La durée d'écriture déterminée à l'avance passée après le dernier mot prononcé, on s'arrête, puis on lit si l'on veut. Soit en lisant tout à tour les fragments générés par chacun de mots prononcés, soit feuille après feuille, lues alors dans leur intégralité.

- **La carte d'identité imaginaire**

« Je t'imagine » en tant que début de texte. Dans ce cas, l'animateur demande aux participants de se regarder les uns les autres, et d'imaginer la personne de son choix soit comme au personnage (de fiction, de roman, historique, etc.), soit comme personne (dans son quotidien à elle), et puis d'écrire.

- **Ecrire après avoir choisi une ou plusieurs images, après avoir reçu une ou plusieurs images**

On dispose les images sur une table. Les participants choisissent l'image ou les images qui leur conviennent le mieux. Une fois ce choix effectué, chacun choisit parmi les images étalées celle qu'il va remettre aux autres participants. Ensuite, la seule consigne est d'écrire. Il n'est nullement obligatoire de parler de l'image choisie ou reçue, ou des raisons de son choix. Le choix de l'image est un prétexte à l'écriture.

- **Jeu des âges**

Une des personnes du groupe dit à voix haute un « âge de la vie », entre 1 seconde de vie intra-utérine et 120 ans, et chacun, pendant une minute ou deux, écrit ce qui vient sans réfléchir. Puis quelqu'un dit un autre âge et ainsi de suite... Le groupe écrit donc sans arrêt jusqu'à ce que tout le monde ait annoncé au moins deux âges.

- **Jeu de l'épithète**

Écrire notre propre épithète en commençant par « ci-gît » ou « Ici repose... ».

- **Ecrire à partir de l'inducteur : « En apparence... En réalité... ».**

- **La demande d'augmentation**

Sur le modèle de la demande d'augmentation de Perec, choisissez une situation de votre vie quotidienne en lien avec votre bégaiement, qu'il est intéressant et même amusant de mettre à plat.

Envisagez tous les cas possibles à toutes les étapes. Vous pouvez vous guider à partir d'un organigramme qui vous permettra de vous repérer sur l'état d'avancée de vos préparatifs.

- **Jargonons**

Utiliser de façon fantaisiste un code de langage : à la manière des informaticiens ou des philosophes par exemple, écrivez un petit texte que seules les personnes qui bégaiement peuvent comprendre !

- **C'est moi, à droite sur la photo...**

Pensez à une photo de vous qui a été prise (ou pas) ; pensez aux circonstances de la photo, quand on l'a prise : qui était là, pourquoi on a pris la photo, les impressions physiques que vous avez eues à ce moment-là (assis trop longtemps au soleil, à côté de quelqu'un qu'on ne connaît pas, dans une posture pas habituelle). Retrouvez tous ces petits détails et faites revivre, avec la photo, l'instant.

- **Le bégaiement, ce veau marin**

Décrivez le bégaiement de la façon dont Steinbeck décrit le veau marin. Le bégaiement est personnifié, avec des propriétés, des traits de caractère, des intentions malveillantes...

Il s'agit d'un réquisitoire, avec la distance de la dérision et de l'humour vis-à-vis de soi-même.

- **Beurk !...**

Faites une liste de dix à quinze mots ou expressions détestés pour des raisons variées. Écrivez un texte les incluant.

- **Saisir de petits riens avec Philippe Delerm**

À la façon de Philippe Delerm (*La première gorgée de bière*), attrapez un de ces plaisirs minuscules, une de ces bribes de bonheur qui est la vôtre, saisissez ce qui est le bonheur dans cet instant.

- **Se causer tout seul**

Écrivez ce qu'on se dit à soi-même, en privé ou en public de manière privée, qui n'apparaît pas dans la conversation, qui peut se superposer à la conversation :

- Le monologue intérieur d'une personne (vous-même si possible) menant une action ;
- Ou le monologue intérieur d'une personne (vous-même si possible) engagée dans un dialogue avec une autre et qui se parle à elle-même pendant la conversation : commentaires, associations d'idées, observations intempestives, absence d'attention...

- **Sans aucune subjectivité**

Écrivez un texte autobiographique (racontez un souvenir, par exemple), puis réécrivez-le sans faire état de sentiments, en n'y mettant que les « choses sûres », les faits.

- **Lui c'est lui, elle c'est elle...**

Racontez successivement une scène vécue différemment par deux personnages : par exemple une soirée, par quelqu'un qui connaît tout le monde et par quelqu'un qui débarque ; un café qui représente pour l'un une étape du travail, pour l'autre un lieu de rendez-vous affectif...

- **Le damier de signes**

Le damier de signes de Kandinsky est distribué à chaque participant.

La consigne est la suivante : ce damier contient une lettre, un signe que l'on sera seul à pouvoir reconnaître et affecter d'une signification secrète. Le texte qui en découlera peut prendre la forme d'un poème, d'une fiction, ce que vous en ferez...

- **En musique**

Au fil de l'écoute de morceaux très différents les uns des autres, écrire à partir des émotions qu'on en retire, des souvenirs qu'ils évoquent...

- **Slam collectif sur le « bégaiement positif »**

En s'inspirant du slam publié par Mme Brignone dans une lettre de l'APB, après avoir choisi un fond sonore. Thème : trouver un inconvénient... et un avantage au bégaiement.

2. Message posté sur « Le cercle très privé des personnes qui bégaiement »

Bonjour à tous et toutes !

Je me présente, je m'appelle Alexia, j'ai 20 ans et je suis actuellement en dernière année d'études d'orthophonie à Nancy. Membres du cercle, j'ai besoin de votre aide !

Pour avoir le diplôme d'orthophoniste, nous devons rédiger un mémoire lors de notre dernière année. J'ai décidé de m'intéresser à l'intérêt de mettre en place un atelier d'écriture dans la prise en charge orthophonique de personnes souffrant de bégaiement.

Je suis donc, comme vous vous en doutez maintenant, à la recherche de personnes pour participer à cet atelier !

J'ai besoin de personnes âgées de 18 ans ou plus. Vous n'avez pas besoin d'être suivi par un(e) orthophoniste pour participer. Vous n'avez pas besoin d'être déjà un adepte convaincu de l'écriture pour participer. La seule condition est de pouvoir se réunir régulièrement sur Nancy ou alentours, dès que possible et jusqu'aux mois d'avril-mai, pour un moment de rencontres et de partage au travers de l'écriture.

Alors si l'expérience vous tente, n'hésitez pas à me contacter en commentant ci-dessous ou en m'envoyant directement un MP !! Ce projet me tient beaucoup à cœur et je serais ravie de pouvoir le concrétiser avec vous. Merci !

3. Autorisation de filmer

Dans le cadre de mon mémoire de fin d'études d'orthophonie, les ateliers d'écriture auxquels vous allez participer seront filmés par souci de faciliter mes observations.

Par la présente, vous m'autorisez à faire ces vidéos et à utiliser gratuitement votre image dans le cadre strict de ce travail de recherche :

- En privé, pour l'analyse des données nécessaires à la recherche ;
- En public composé d'un jury et d'une petite assistance lors de la soutenance du dit mémoire.

Par la présente, je m'engage à ne faire usage de ces vidéos que dans les conditions définies ci-dessus, et à garantir en toutes circonstances le respect de votre image et de votre privée.

Fait à _____, le _____

L'étudiante :
Alexia BOURNE-MAISON

Le participant :

4. Autorisation de publier

Dans le cadre de mon mémoire de fin d'études d'orthophonie, les ateliers d'écriture auxquels vous allez participer donneront lieu à des productions écrites individuelles et collectives. Ces productions et leur analyse ont une grande importance pour la conduite de mon travail de recherche.

Par la présente, vous m'autorisez à :

- Faire usage des textes que vous aurez produits en atelier en tant que données de recherche ;
- Publier tout ou extrait de ces textes au sein de mon mémoire de fin d'études.

Vous vous engagez à me céder gratuitement les droits de reproduction et de représentation de vos productions dans le cadre strict de ce travail de recherche.

Par la présente, je m'engage à respecter vos droits moraux sur vos productions :

- Droit à la paternité : les textes ou extraits de textes intégrés au mémoire le seront sous votre pseudonyme choisi pour l'ensemble du mémoire, et je ne chercherai en aucun cas à m'en attribuer la paternité ;
- Droit au respect de l'œuvre : les textes ou extraits de textes intégrés au mémoire le seront sous leur forme originale, et en aucun cas je ne modifierai à mon compte les productions que vous avez bien voulu me confier, à l'exception éventuelle de l'orthographe.

Je m'engage également à :

- Ne faire usage de ces productions écrites que dans les conditions définies ci-dessus, et à garantir en toutes circonstances le respect de votre vie privée ;
- Ne jamais chercher à tirer le moindre profit pécuniaire de l'exploitation de ces productions écrites.

Fait à _____, le _____

L'étudiante :
Alexia BOURNE-MAISON

Le participant :

5. Exemple d'une grille d'observation des vidéos des séances : deuxième atelier

	Frédéric	Ophélie	Nathan
Attitudes durant l'écriture ?	Demands d'éclaircissement de la consigne Comble le silence de l'attente de sa production par des excuses sur le temps qu'il prend	Écriture collective : ça sort plutôt tout seul	Durant l'écriture collective, moments de réflexion assez longs « Je ne trouve pas le mot qui me convient à moi »
Conduites d'évitement perceptibles ?	Contrôle de la parole	Comblement de l'attente par des « hmm » lors de l'écriture collective	Mention des lettres plus difficiles : « J'y réfléchis déjà » => représentatif des automatismes d'évitement
Interventions spontanées ou sur demande ?	Interventions fréquentes spontanées ou sur demande	Sur demande : réponses aux questions des autres Interventions plus longues et plus riches malgré le bégaiement	Un peu plus d'interventions spontanées sous forme de questions + Plaisanteries
Attitude d'écoute ?	Attentive	Attentive	Attentive
Expressivité para- et non-verbale ?	Rires nerveux Conduites traduisant un empressement à s'exprimer	Plus expressive qu'au premier atelier (rires + spontanés) Bégaie moins quand elle rit !	Plus expressif qu'au premier atelier Intensité de la voix reste faible Se sert encore une fois de la feuille pour soutenir son contact visuel
Caractère du contenu des interventions ? Implication personnelle dans les interventions ?	Questions sur l'expérience des autres Explication des mots choisis Rebondir sur sa propre expérience Appréciations sur l'activité	Réponses aux questions : expérience du bégaiement dans la vie étudiante Explication des mots choisis Encore un bégaiement très important Peu de commentaires	Questions sur l'expérience des autres Explications brèves et personnelles Un peu plus de réactions aux plaisanteries Rebond sur sa propre expérience Appréciations sur l'activité
Aisance dans la lecture à haute voix ?	Expressivité para-verbale travaillée	Refus de lire	Lecture qui reste assez monotone mais avec plus d'intensité vocale
Réception des commentaires ?	On ressent moins de besoin d'approbation, il peut plaisanter sur sa propre production	Appréciation des commentaires sur sa fluidité quand elle parle de la Pologne	
Autres remarques	Rituel : permet d'évoquer le thème de la rechute : qu'appelle-t-on « rechute ? » Fait l'expérience d'une interruption de parole : agacement perceptible quand il attend pour	Rituel : sentiment de satisfaction permettant de démarrer sur une note positive	Rituel : personnel, permettant de passer des objectifs de son travail aux regrets de ne pas avoir été assez encouragé dans sa jeunesse Exprime sa difficulté à

	reprendre la parole		choisir les mots qui collent le plus à sa pensée lorsqu'il parle avec une personne : « il me faudrait tellement de temps »
Texte : abécédaires	Exprime les émotions provoquées par le bégaiement : énervement, indécis, « kispé », oppressant, « wall » Accrochage, grimace, Mais aussi la volonté de s'en sortir : MPI, quotidien, unique, « yourself », stuttering, compréhension.	Exprime aussi bien une vision négative du bégaiement : Se décourager, honte, lent, bataille, risques, France (quand elle a rechuté), temps, zig-zag qu'une vision optimiste : persévérance, (e)xpérience, Je, neurones, vivre.	Fait beaucoup appel au vécu et aux souvenirs : Baccalauréat, rappel, violences, diplôme, travail, Zorro, La « peur » de l' « inconnu » => « naturel », « lenteur », « hésitation » Notion de « force » : passer les mots en force, mais aussi avoir de la force jeu, naturel
Texte : poème à l'infinif	!! plus de difficultés à trouver l'inspiration, peut-être car il doit attendre la production de la personne juste avant lui pour penser à la sienne Trembler, choisir, profiter, rêver, soutenir, guérir, refuser, loucher, relativiser, avoir tort Reflète la position qu'il entretient sur le bégaiement (choisir, soutenir, guérir, refuser), mais aussi un côté plus souple qu'on n'a pas encore vu chez lui (rêver, relativiser, avoir tort).	« Il y a un mélange de positif et de négatif, un peu comme dans la vie d'une personne qui bégaié, comme on sait que le bégaiement n'est jamais simple, et qu'il y a des périodes plus ou moins fluides. » Stresser, décider, s'épanouir, revivre, protéger, se blesser, accepter, atteindre, réussir, admettre. Reflète effectivement le négatif (stresser, se blesser...) mais surtout son optimisme (s'épanouir, revivre, accepter, réussir...)	Douter, réfléchir, oublier, défendre, réussir, faire confiance, oser, espérer, comprendre, changer. => Associations très personnelles. Reflète ses difficultés propres au bégaiement masqué (douter, réfléchir, oser, etc.) mais aussi la douleur de son vécu (oublier, défendre, faire confiance, changer.)
Texte : élucidation de soi	Inspiration difficile à trouver pour tout le monde Texte très personnel, évoquant la question de comment le bégaiement agit sur la personnalité (« il peut indirectement influencer positivement »)	Refus de lire Texte court mais expressif, déplorant le fait que le moindre échec peut la décourager et l'empêcher de profiter de la vie	Reflète une nouvelle fois une image de lui-même dégradée, avec beaucoup de négatif, ainsi que cette tendance à « trop réfléchir ». Il dit que « c'est sorti comme ça sur la feuille » : preuve de spontanéité !

6. Questionnaires pré-expérimentation

Questionnaire pré-expérimentation

- Prénom : F
- Âge : 21 ans
- Tu es (précise) : Garçon

[Étudiant Psycho].....

Ce questionnaire vise à mieux te connaître et récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

Première partie - Ton bégaiement :

- Depuis quand bégaias-tu ? Quelles ont été les circonstances d'apparition de ton bégaiement ?

Je bégais depuis l'âge de 3-4 ans. Circonstances normales, mais naissance prématurée à 7 mois et demi.....

- Quelles sont les manifestations principales de ton bégaiement ?

Surtout des blocages et parfois des répétitions.....

- Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)

3 en moyenne, 4-5 dans certaines situations.....

- As-tu identifié des mots/des syllabes/des sons/des situations (téléphone, parole en public...) qui provoquent particulièrement tes bégayages ? Si oui, lesquels ?

les consonnes. Surtout pour parler à des groupes lorsqu'il y a beaucoup d'étrangers, laissant peu de temps pour se concentrer.....

-
.....
.....
- Au contraire, en as-tu identifié qui te font moins bégayer ? Si oui, lesquels ?

Parler à une personne qui parle lentement, car il est plus simple de
se caler sur son rythme

- Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégais ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

Couper la parole

- T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?

Parfois, mais de mains en mains

- T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te faisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?

Parfois, mais de mains en mains

- Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?

Très peu

- Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :

Oui, pour le contrôle de la parole

- As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?

Parfois

- En général, bégayes-tu lorsque tu lis à haute voix ?

Oui

- Si tu as un jour eu l'occasion de lire un texte que tu as écrit toi-même, as-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?

Un peu plus

- Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à : (suite page suivante)

Lui en parler si je bégaye pas mal, sans gêne particulière.....

- As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...)?

Oui... le ton, la mélodie de la voix sont importants pour faire passer des émotions et rendre intéressant son discours.....

- D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?

De mieux en mieux, et bien en ce moment.

- As-tu été ou es-tu suivi en orthophonie ? Si oui, quand ou depuis quand ?

Très peu... Vers 15 ans pour quelques séances sans résultat et début 2011 par une orthophoniste spécialisée en bégaiement. Mais je n'y vais plus beaucoup.....

- Quel est ton ressenti général sur la prise en charge en orthophonie ? A-t-elle des effets selon toi, et si oui, lesquels ?

Du retard dans l'orthophonie en France, avec pas assez de thérapies mises en avant, et pas assez de consignes pour transférer et maintenir la fluidité. Mais des progrès avec de plus en plus de thérapies comme Compendium.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• As-tu expérimenté d'autres types de thérapie ? Si oui, quels en ont été les effets ? (Tu peux reprendre la liste ci-dessus) (suite page suivante)

- Thérapie + magnéto-encéphalogramme → effets modérés, mais à réévaluer
- Modified Phonation Interval (MPI) → très efficace, thérapie que je pratique plus tard
- Delayed Auditory Feedback (DAF) → pratique en séances de lecture combinée à des techniques de fluidité, efficace pour le composit

• As-tu des remarques complémentaires ?

.....
.....
.....

Deuxième partie - Ton rapport à l'écrit :

• Quelles sont tes habitudes de lecture ? (fréquence, type de lectures, goûts)

Depuis récemment, lecture quotidienne : roman, actualité et littérature scientifique

• T'arrive-t-il d'écrire en dehors des études/du travail ?

Non, mais j'aimerais faire des traductions

• Si oui :

• Qu'écris-tu ? (lettres, courriels, articles de journal ou de blog, poésie, chansons, rap, citations, copie, traductions, nouvelles, romans, BD, scénarii...)

.....
.....
.....

• Ecris-tu souvent ?

Peu souvent

• As-tu déjà fait partager ce que tu avais écrit à des membres de ton entourage ? Dans quelles circonstances ?

Non

• As-tu déjà participé à des ateliers d'écriture ? Dans quelles circonstances ?

Non

• Si non : as-tu déjà eu envie d'écrire quelque chose, sans concrétiser ton envie ? Si oui, pour quelle(s) raison(s) ne l'as-tu pas fait ?

Oui, mais je ne l'ai pas fait par manque de motivation

• Selon toi, quelles sont les différences fondamentales entre la parole et l'écrit ?

L'écrit reste les paroles si on veut
Les lettres transmises sont souvent moins fortes à l'écrit

• As-tu déjà eu recours à l'écrit pour transmettre un message que tu ne réussissais pas/avais peur/avais du mal à dire à cause de ton bégaiement ?

Oui, par le passé mais plus maintenant

• Penses-tu que passer par l'écriture pourrait t'aider à exprimer des idées que tu as du mal à faire passer à l'oral (que ce soit ou non à cause de ton bégaiement ?)

Oui, mais pas à cause du bégaiement. Mais parce qu'à l'écrit, on prend plus son temps pour trouver les bons mots

• Ce projet d'atelier d'écriture attise-t-il ta curiosité et/ou ton envie ? Pourquoi ? Comment imagines-tu un atelier d'écriture ?

Oui, pour avoir une nouvelle expérience. Je l'imagine convivial en petit groupe

.....
.....
.....
• As-tu le trac à l'idée de lire ce que tu as produit lors des ateliers ?
Pourquoi ?

Non, au contraire.....
.....
.....

• As-tu des attentes à propos de cet atelier d'écriture ? Lesquelles ?

Partager mes points de vue et idées avec d'autres personnes.....
.....
.....

• Penses-tu que cette expérience pourrait avoir un effet sur ta façon
d'envisager ton bégaiement, ta parole, et enfin ton expression au quotidien ?

Cela me peut être que pour le mieux, mais je pense déjà bien.....
envisager mon bégaiement.....
.....

• As-tu des remarques complémentaires ?
.....
.....
.....

Troisième partie – Autres informations :

• Pratiques-tu des activités en dehors de tes études / de ton travail ?

Oui

• Si oui, lesquelles et dans quel contexte ? (Sport, activités artistiques)

Tout le temps.....
.....
.....

• Considères-tu que ces activités ont un effet sur ta parole et ton
bégaiement ? Si oui, est-il positif ou négatif ?

Oui un effet positif.....
.....

-
.....
- Considères-tu que ces activités t'offrent plus de possibilités de t'exprimer ?

Clairément, car c'est même le but des Toastmasters

.....
.....

.....

Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

De rien ! :-)

Questionnaire pré-expérimentation

- Prénom :
- Âge : 24
- Tu es (précise) :
 - Etudiant : 11 LEA
 - En activité professionnelle :
 - Autre :

Ce questionnaire vise à mieux te connaître et récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

Première partie - Ton bégaiement :

- Depuis quand bégaias-tu ? Quelles ont été les circonstances d'apparition de ton bégaiement ?
J'ai bégayé pour la 1ère fois à l'âge de 7 ans. Je ne bégaye "régulièrement" que depuis 3 ans.
- Quelles sont les manifestations principales de ton bégaiement ?
 - Blocages silencieux
 - Répétitions de sons, de syllabes, de mots
 - Prolongations de sons, de syllabes, de mots
 - Troubles du débit
 - Autres (précise) :
- Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)
8. (je trouve maintenant ma parole vraiment difficile)
- As-tu identifié des mots/des syllabes/des sons/des situations (téléphone, parole en public...) qui provoquent particulièrement tes bégayages ? Si oui, lesquels ?
 - Je bégaye dans toutes les situations, surtout sur les mots "difficiles" commençant par une consonne. Par contre, j'ai l'impression de bégayer plus en français qu'en anglais ou en polonais.
 - Difficulté au niveau de sons à ce qu'il me semble.
 - Je bégaye plus quand je suis fatiguée.
- Au contraire, en as-tu identifié qui te font moins bégayer ? Si oui, lesquels ?
 - Non.

- Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégayes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)
 - Quand ils te coupent la parole
 - Quand ils te proposent des mots pour terminer ce que tu veux dire
 - Quand tu as le sentiment qu'ils ne t'écoutent pas
 - Quand ils te posent des questions sur ton bégaiement
 - Quand ils se moquent de toi ou s'agacent
 - Quand ils ne semblent pas réagir
 - Quand ils se montrent compatissants
 - Autre :

- T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :
 - Jamais
 - Seulement pendant les bégayages
 - Avant et pendant les bégayages
 - Tout au long de la conversation

- As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- En général, bégayes-tu lorsque tu lis à haute voix ? *(en public - OUI
qd c'est seule - NON)*
 - Oui
 - Non

- Si tu as un jour eu l'occasion de lire un texte que tu as écrit toi-même, as-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?
 - Oui
 - Non
 - Sans objet

- Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à : (suite page suivante)

Faire comme si de rien n'était

L'informer tout de suite de ton bégaiement

Essayer à tout prix de masquer ton bégaiement

Cela dépend de qui est l'interlocuteur (précise) :

Autre (précise) :

- As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...)?

Oui, au moins à l'oral.

- D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?

Très bien

Plutôt bien

Plutôt pas bien

Pas bien du tout

↳ tout dépend de la période / du jour

- As-tu été ou es-tu suivi en orthophonie ? Si oui, quand ou depuis quand ?

Uniquement une consultation, à l'âge de 16-17 (rien de sérieux plus.)

- Quel est ton ressenti général sur la prise en charge en orthophonie ? A-t-elle des effets selon toi, et si oui, lesquels ?

Sur la fluidité de ta parole :

Sur l'acceptation de ton bégaiement :

Sur ta gestion des prises de parole :

Sur tes relations et ta communication avec les autres :

Autre : *je n'ai pas eu de bonne expérience : la dame qui m'a consultée a juste dit quelques banalités. Cela ne m'a pas servi à grand chose.*

- As-tu expérimenté d'autres types de thérapie ? Si oui, quels en ont été les effets ? (Tu peux reprendre la liste ci-dessus) (suite page suivante)

Non

As-tu des remarques complémentaires ?

Deuxième partie - Ton rapport à l'écrit :

• Quelles sont tes habitudes de lecture ? (fréquence, type de lectures, goûts)

- j'essaie de lire régulièrement
- les livres sur la chimie (fiction et histoire)
- les livres en anglais
- littérature de l'Antiquité latine

• T'arrive-t-il d'écrire en dehors des études/du travail ?

Oui Non

→ Si oui :

• Qu'écris-tu ? (lettres, courriels, articles de journal ou de blog, poésie, chansons, rap, citations, copie, traductions, nouvelles, romans, BD, scénarii...)

Dans le passé de la poésie
maintenant de la fiction / traductions

• Ecris-tu souvent ?

j'ai abandonné récemment (manque de temps)

• As-tu déjà fait partager ce que tu avais écrit à des membres de ton entourage ? Dans quelles circonstances ?

NON, c'est privé !!

• As-tu déjà participé à des ateliers d'écriture ? Dans quelles circonstances ?

NON

→ Si non : as-tu déjà eu envie d'écrire quelque chose, sans concrétiser ton envie ?
Si oui, pour quelle(s) raison(s) ne l'as-tu pas fait ?

Si j'en ai envie, je le fais

• Selon toi, quelles sont les différences fondamentales entre la parole et l'écrit ?

- la parole exige de la spontanéité alors que l'écrit est plus réfléchi
- lorsque l'on parle on ne peut pas rectifier nos erreurs. A l'écrit on peut tout bayer et ré-écrire à nouveau

• As-tu déjà eu recours à l'écrit pour transmettre un message que tu ne réussissais pas/avais peur/avais du mal à dire à cause de ton bégaiement ?

Oui Non

- Penses-tu que passer par l'écriture pourrait t'aider à exprimer des idées que tu as du mal à faire passer à l'oral (que ce soit ou non à cause de ton bégaiement ?)

Oui. Avant même que mon bégaiement ne s'ait pas manifesté
j'ai toujours préféré m'exprimer à l'écrit.

- Ce projet d'atelier d'écriture attise-t-il ta curiosité et/ou ton envie ? Pourquoi ? Comment imagines-tu un atelier d'écriture ?

Oui, c'est un lieu de partage des idées de tout le monde
(plus particulièrement les personnes ayant un trouble de la
parole) pour s'exprimer librement.

- As-tu le trac à l'idée de lire ce que tu as produit lors des ateliers ? Pourquoi ?

Pas du tout Un peu Beaucoup

Je pense qu'il y a toujours un peu peur par rapport à
la façon dont les autres nous perçoivent, les jugements,
etc.

- As-tu des attentes à propos de cet atelier d'écriture ? Lesquelles ?

- rencontrer d'autres personnes qui bégaièrent
- participer à un projet d'abac en groupe

- Penses-tu que cette expérience pourrait avoir un effet sur ta façon d'envisager ton bégaiement, ta parole, et enfin ton expression au quotidien ?

Oui Non

Oui j'y espère bien ☺

- As-tu des remarques complémentaires ?

Non.

Troisième partie – Autres informations :

- Pratiques-tu des activités en dehors de tes études / de ton travail ?
 Oui Non

- Si oui, lesquelles et dans quel contexte ? (Sport, activités artistiques)

.....
.....
.....

- Considères-tu que ces activités ont un effet sur ta parole et ton bégaiement ? Si oui, est-il positif ou négatif ?
 Oui Non

.....
.....
.....

- Considères-tu que ces activités t'offrent plus de possibilités de t'exprimer ?
 Oui Non

.....
.....
.....

Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

Questionnaire pré-expérimentation

- > Prénom : N
- > Âge : 30
- > Tu es (précise) : Je suis « conseiller en insertion professionnelle »

Ce questionnaire vise à mieux te connaître et récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

Première partie - Ton bégaiement :

- > **Depuis quand bégaies-tu ? Quelles ont été les circonstances d'apparition de ton bégaiement ?**

J'ai eu un bégaiement à partir de ma scolarité de 5^{ème}.

Je sais pas vraiment les circonstances d'apparition. Avec le recul, j'ai toujours eu un retrait dans les situations de groupe (pas une âme de leader)

J'ai grandi dans un contexte parental autoritaire (surtout une influence forte de ma mère)

Vers la fin d'année de 6^{ème}, j'ai vu mon frère se faire prendre à partie et frapper pour une raison futile (sportive). Lors mon année qui a suivi j'ai été moi-même confronté à un climat défavorable dans mon entourage de classe scolaire. A nouveau été confronté à 1 « victime bouc émissaire » puis victime moi-même.

Bref il me semble la violence autoritaire et la dureté familiale, contournée par un caractère timide réservé et prudent.... Se retrouvait maintenant en dehors de la famille, là où jusqu'alors j'étais en sécurité.

- > **Quelles sont les manifestations principales de ton bégaiement ?**

Avant : Une montée en puissance du battement du cœur et un peu de prendre la parole devant tout le monde pour :

* donner/expliciter mon avis en cours (commentaire demandé par un prof)

* répondre à l'interrogation du prof (à qui je devais prouver que je connaissais ou que j'avais appris → le côté autoritaire /sanction en fonction de la réponse donnée)

* ou encore lire à voix haute, ce que tout le monde avait sous son nez puisque chacun avait son livre. (comme si on devait prouver que l'on savait lire...ou alors à ne pas bien comprendre le rôle de la lecture en classe. Chacun « lisant mentalement » la phrase rien que la regardant...pas besoin de partager cette lecture

Maintenant : Avec le temps je ne suis plus sur le même style de bégaiement, j'ai toujours un certain stress, un corps qui tremble progressivement mais rapidement et perturbe mes pensées. La bouche qui s'assèche.

Avec toujours en trame de fond de devoir dire quelque chose d'attendu ou alors dont le contenu peut me rendre en situation de « critique » ou « inférieure » [le cas particulier du policier qui nous arrête, on est bien conscient que selon nos propos on risque quelque chose. Pareil pour le cas d'un supérieur hiérarchique qui aborde la conversation sur un ton « je dirige ».]

› **Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)**

Je dirais 8 (en retirant de 10, 2 points pour mon manque de spontanéité et de confort/assurance) => 3

› **As-tu identifié des mots/des syllabes/des sons/des situations (téléphone, parole en public...) qui provoquent particulièrement tes bégayages ? Si oui, lesquels ?**

Le constat a souvent été sur des sons voyelles forts. C'est-à-dire un son d'une voyelle clairement coupé avec la prochaine syllabe du mot. Par exemple le cas de mon premier employeur : AGEFOS. Au téléphone ça a été hyperdifficile de prononcer « A*GE*FOS » dans un bureau en openspace.

Sinon, mon bégaiement se retrouve dans les « contextes d'autorité subie » ou de « contextes de crainte » (savoir ce que l'on doit dire, ce que l'on va dire...)

› **Au contraire, en as-tu identifié qui te font moins bégayer ? Si oui, lesquels ?**

.Pas particulièrement..

Ou alors les situations de détente et proximité. Le cas me venant en tête serait quand je jouais/jouerais avec des amis

Plus globalement quand je ne perçois plus le regard sur moi qui pourrait se poser.

› **Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégayes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)**

Ce qui m'a gêné c'est finalement 2 choses :

- La critique facile moqueuse
- L'indifférence et l'apparente indifférence des profs à l'époque.

Aujourd'hui, je contrôle ce bégaiement au point de préparer mes interventions pour ne pas bégayer. Je préfère me taire ou y réfléchir à [+ de] 2 fois ! ☺

› **T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?**

Oui, c'est assez fréquent chez moi en ce moment . Plus je tentais de me détacher du bégaiement, plus j'ai eu cette impression.

A mes yeux, dans nos relations interpersonnelles, je trouve que c'est beaucoup de parlotte

pour pas grand-chose. Je fais partie des introvertis qui pensent puis parlent.
Je me demande ou demandait pourquoi certains parlaient de choses sans savoir ... c'est cette spontanéité que je n'ai pas.
Toute parole pour moi était et se trouve mine encore pesée.

› **T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?**

Oui, je laisse souvent filer des situations, et je pourrais mieux me défendre mieux intervenir sur des situations professionnelles si je n'avais pas cette crainte de la parole, cette crainte de communication.

› **Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?**

Je l'ai fait, ça m'arrive moins maintenant, mais j'ai très régulièrement des remarques sur ma manière de parler : un vocabulaire recherché, des phrases riches...
Maintenant ça me vient tout seul mais mon cerveau fait certainement des choix pour que mes phrases n'accrochent pas !
Et il m'arrive encore de me rendre compte que je change certains mots ou certaines formules pour ne pas bloquer.

› **Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :**

J'y pense surtout par rapport à la recherche de la phrase que je dois prononcer.

› **As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?**

Oui, pas intéressant dans le sens que je ne suis qu'une parenthèse. Où on ne me porte pas tellement d'attention.
La sensation de devoir dire vite quelque chose que l'autre attend et qu'une fois cela il traite autre chose . L'exemple du prof qui interroge reprend bien cette impression.

› **En général, bégais-tu lorsque tu lis à haute voix ?**

Avant oui, sauf quand j'étais seul.
Encore aujourd'hui, lire à haute voix devant quelqu'un ou en groupe peut me faire bégayer (blocage de sons)

› **Si tu as un jour eu l'occasion de lire un texte que tu as écrit toi-même, as-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?**

Je n'ai pas ce souvenir. Je sais juste que lire une « rédaction » devant la classe m'a fait également bégayer, mais ni plus ni moins.

› **Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à : (suite page suivante)**

Si elle ne sait rien, c'est assez facile pour moi qu'elle ne se l'imagine pas.

Avant, je calculais tellement que je fuyais la situation. Je calculais trop mon réponse hypothétique à sa question hypothétique !

› **As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...) ?**

.Là je suis tout à fait d'accord ; j'ai pas osé tout ce que j'aurais aimé Je suis assez réservé, distant, peu expressif mais surtout dans tout cela prudent dans le sens de méfiant..

› **D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?**

Pour le moment je le contrôle mais je ne l'ai pas encore maîtrisé ou dépassé !

› **As-tu été ou es-tu suivi en orthophonie ? Si oui, quand ou depuis quand ?**

J'ai eu un suivi pendant 2 ans environs lorsque j'étais en 4^{ème} et 3^{ème}, par Mme *****

› **Quel est ton ressenti général sur la prise en charge en orthophonie ? A-t-elle des effets selon toi, et si oui, lesquels ?**

Il n'y a pas eu d'effet lors des RDV. J'avais l'impression qu'il n'y avait pas particulièrement de projet pour m'accompagner, mis à part sa bonne volonté.

En revanche, il m'avait été proposé de faire certains exercices qu'il m'arrive encore de conseiller ou de remettre un peu en pratique.

Pus globalement, je n'avais pas encore compris qu'il s'agissait de prendre conscience de son potentiel vocal, de maîtriser sa voix.

L'exercice de lecture ou de dialogue avec différents accents me semble une très bonne idée.

Je rattache ce soir en écrivant mon bégaiement à la voix qui mue. Personnellement, je n'ai pas ressenti cette mue. Y a-t-il un lien pour moi avec ma transformation de voix passée inaperçue ?

.....

› **As-tu expérimenté d'autres types de thérapie ? Si oui, quels en ont été les effets ? (Tu peux reprendre la liste ci-dessus) (suite page suivante)**

J'ai aussi eu des RDV disons 6 à 10 mois avec un professionnel du [centre medico-psycho-pédagogique](#) de Nancy.

Aucun effet, je ne comprenais pas la démarche ou l'objectif. L'approche détournée n'a pas fonctionné avec moi. J'aurais préféré une approche directe sur l'expression de mes difficultés et les environnements scolaires et familiaux.

> **As-tu des remarques complémentaires ?**

NON

Deuxième partie - Ton rapport à l'écrit :

- **Quelles sont tes habitudes de lecture ? (fréquence, type de lectures, goûts)**

Je ne lis quasiment pas de romans/nouvelles/essais. Il m'arrive 1 à 2 fois par an de d'en lire, par rapport à la proximité que j'ai avec l'histoire et/ou le héro

- **T'arrive-t-il d'écrire en dehors des études/du travail ?**

Oui

Non

→ Si oui :

- **Qu'écris-tu ? (lettres, courriels, articles de journal ou de blog, poésie, chansons, rap, citations, copie, traductions, nouvelles, romans, BD, scénarii...)**

.....
.....
.....

- **Ecris-tu souvent ?**

.....

- **As-tu déjà fait partager ce que tu avais écrit à des membres de ton entourage ? Dans quelles circonstances ?**

.....
.....
.....

- **As-tu déjà participé à des ateliers d'écriture ? Dans quelles circonstances ?**.....

.....
.....
.....

→ **Si non : as-tu déjà eu envie d'écrire quelque chose, sans concrétiser ton envie ? Si oui, pour quelle(s) raison(s) ne l'as-tu pas fait ?**

Oui, j'ai déjà pensé à écrire quelque chose, 2 fois il me semble, lorsque j'avais la volonté d'un nouveau départ. Une envie de me relancer dans les différents axes de la vie.

J'ai essayé mais mes 2 points gênants étaient :

- ne pas arriver à pouvoir écrire directement/rapidement lorsque les idées me passaient par la tête. J'aime les phrases construites et riches. Au moment où je pouvais écrire une grande partie de mes idées n'étaient plus aussi vives
- L'autre point c'est la possibilité d'écrire en pouvant garder « le secret » Ne pas avoir à laisser un carner consultable sur un coin de bureau ou être celui qui se ballade toujours avec un boc note, qui y écrit des choses très régulièrement et qui garde ça

confidentiel.

- **Selon toi, quelles sont les différences fondamentales entre la parole et l'écrit ?**

Pour moi l'écrit a l'avantage de rester.

La parole a l'avantage d'être plus spontanée ET plus immédiate (pas besoin d'avoir un outil sous la main)

- **As-tu déjà eu recours à l'écrit pour transmettre un message que tu ne réussissais pas/avais peur/avais du mal à dire à cause de ton bégaiement ?**
 Oui Non

- **Penses-tu que passer par l'écriture pourrait t'aider à exprimer des idées que tu as du mal à faire passer à l'oral (que ce soit ou non à cause de ton bégaiement ?)**

Oui, c'est sans aucun doute un moyen efficace qui retire l'aspect émotif induit dans une conversation

- **Ce projet d'atelier d'écriture attise-t-il ta curiosité et/ou ton envie ? Pourquoi ? Comment imagines-tu un atelier d'écriture ?**

Oui, c'est bien curieux pour moi. J'ai déjà envisagé un atelier de conversation, pour faire ressortir les difficultés de chacun et les aider à dépasser certains points en le partageant avec des personnes non impliquées

L'atelier d'écriture serait un moyen d'illustrer des émotions/situations. Poser des questions par un sujet.

Etant de nature très réservé et prudent (méfiant) je trouve que l'écriture aurait un sens autant dans le moment direct que dans un délai plus lointain (écriture à thème à faire sur plusieurs jours)

Encore une fois, l'atelier lance des idées de réflexions sur lesquelles on se penche, alors qu'on ne le ferait pas naturellement (différence d'analyse mentale courte durée / analyse conscientisée et organisée par écriture)

- **As-tu le trac à l'idée de lire ce que tu as produit lors des ateliers ? Pourquoi ?**
 Pas du tout Un peu Beaucoup

Un peu puisque le sujet et les contenus sont fortement personnel.

Pour moi c'est moins le bégaiement que le fait de confier une partie ou un aspect de ma vie qui touche.

- **As-tu des attentes à propos de cet atelier d'écriture ? Lesquelles ?**

J'aimerais réussir à prendre plus conscience de mes émotions et à structurer l'expression de mon vécu.

- **Penses-tu que cette expérience pourrait avoir un effet sur ta façon d'envisager ton bégaiement, ta parole, et enfin ton expression au quotidien ?**
 Oui Non

Oui, je pense que ça peut influencer la conscience de soi et ainsi faciliter la

communication.

- As-tu des remarques complémentaires ?
.non

Troisième partie – Autres informations :

- **Pratiques-tu des activités en dehors de tes études / de ton travail ?**
 Oui Non

• **Si oui, lesquelles et dans quel contexte ? (Sport, activités artistiques)**
Apprentissage de l'anglais, tennis, natation, roller

- **Considères-tu que ces activités ont un effet sur ta parole et ton bégaiement ?**
Si oui, est-il positif ou négatif ?
 Oui Non

L'influence est positive par les échanges réguliers et variés avec les personnes côtoyées

- **Considères-tu que ces activités t'offrent plus de possibilités de t'exprimer ?**
 Oui Non

Non, par rapport à l'écrit, puisque dans les activités sportives ça reste des communications larges (techniques) et pas « personnelles ».

Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

7. Questionnaires post-expérimentation

Questionnaire post-expérimentation

- Prénom : F

Ce questionnaire vise à récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

- **Quelle est ton impression générale vis-à-vis des ateliers d'écriture auxquels tu as participé ? Développe**

* **Très positif**

* **Plutôt positif**

* **Plutôt négatif**

* **Très négatif**

J'ai beaucoup aimé ! Je n'ai pas souvent rencontré de personnes qui bégaièrent et je n'ai pas souvent non-plus écrit mes ressentis pour les partager.

Première partie : Impact des ateliers d'écriture sur ton bégaiement

- Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)

3

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la fluidité de ta parole ? Si oui, peux-tu développer ?

Non, mon bégaiement varie en fonction de mes entraînements de lecture à haute voix. Plus je m'entraîne, plus mon bégaiement diminue.

- **Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la gestion de tes prises de parole au quotidien (participation aux conversations, prise en compte de l'interlocuteur, situations d'évitement, etc.) ? Si oui, peux-tu développer ?**

* **Un impact positif**

* **Un impact négatif**

* **Pas d'impact**

Assez peu, car avant j'ai déjà travaillé sur la gestion de mes prises de parole.

- **Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur l'acceptation de ton bégaiement, l'estime que tu as de toi-même et de tes possibilités d'expression ? Si oui, peux-tu développer ?**

* **Un impact positif**

* **Un impact négatif**

* Pas d'impact

Comme avant l'atelier, j'accepte que je puisse vaincre mon bégaiement.

- Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégais ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

Lorsque mon interlocuteur me coupe la parole, ou arrête d'écouter.

- T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?

Oui quelques fois, mais surtout en groupe où on est nombreux car il faut prendre la parole rapidement.

- T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?

Cela m'arrive de ne rien dire, mais surtout si la discussion est rapide et que les autres personnes sont déjà passées à un autre sujet.

- Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?

Assez peu, et j'essaie d'éviter. Mais j'utilise encore pas mal de mots pour commencer une phrase et éviter de bégayer, comme 'mais'.

- Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :

Souvent. Mais autant en négatif que positif. Lorsque j'arrive à être bien fluide, j'y pense positivement.

- As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?

Parfois oui, quand je bégais, et que du coup le discours perd de punch.

- En général, bégais-tu lorsque tu lis à haute voix ?

Un peu moins qu'en parole spontanée. Je n'ai pas à réfléchir à quoi dire, ce qui facilite la tâche.

- Pendant les ateliers, tu as eu l'occasion de lire à haute voix un texte que tu avais écrit. As-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?

Non

- Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à :

Lui en parler si nécessaire, aucun problème

- As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...) ?

Oui.

- **D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?**
 - * Très bien
 - * **Plutôt bien**
 - * Plutôt pas bien
 - * Pas bien du tout

Beaucoup mieux maintenant qu'il y a quelques années

- **Considères-tu que ces ateliers d'écriture en groupe auraient leur place dans une prise en charge orthophonique pour les personnes qui bégaiement ?**
 - * **Oui, complètement**
 - * Pourquoi pas, mais ce n'est pas l'essentiel
 - * Bof, je n'en vois pas trop l'intérêt
 - * Non, surtout pas

Complètement

- **Aurais-tu envie de commencer une prise en charge orthophonique utilisant ce type d'ateliers d'écriture ?**
 - * **Oui, complètement**
 - * Je souhaite une prise en charge même s'il n'y a pas d'ateliers d'écriture
 - * Je préfère participer à ces ateliers hors d'un contexte de prise en charge orthophonique
 - * Non, pas du tout

Oui, mais pour le moment je prends en charge la partie mécanique du bégaiement tout seul.

- As-tu des remarques complémentaires ?

Deuxième partie - Les ateliers dans le détail :

- As-tu modifié tes habitudes de lecture et/ou d'écriture à la suite des ateliers ? Si

oui, de quelle manière ?

Oui, je lis d'avantage et j'écris d'avantage mes pensées sur des forums par exemple.

- Voici une liste des sujets que nous avons abordés au fil des ateliers. Pour chacun, peux-tu indiquer si tu y as participé et ce que tu en as pensé ?

Merci de remplir les trois premières colonnes par oui ou non, et de placer des croix dans l'une des quatre dernières selon ce que tu as pensé de chaque sujet.

Intitulé des sujets	Présent à l'atelier ?	Production d'écrit ?	Lecture à haute voix du texte ?	1*	2*	3*	4*
Rituel de début d'atelier	oui	oui	oui			x	
« Ecrire, pour moi, c'est... » : premier atelier	oui	oui	oui			x	
Se présenter à l'envers : ce que je ne suis pas	oui	oui	oui			x	
Abécédaire collectif sur le thème du bégaiement	oui	oui	oui		x		
Poème collectif de verbes à l'infinitif	oui	oui	oui		x		
Elucidation de soi : commencer le texte par « Je suis comme... »	oui	oui	oui			x	
Les petites annonces	oui	oui	oui			x	
La lettre de vœux que j'aimerais recevoir	oui	oui	oui				x
Glossaire de mots à l'usage des personnes qui bégaiant	oui	oui	oui		x		
Jeu de cadavre exquis collectif : « Bégayer, c'est... C'est aussi... »	oui	oui	oui		x		
Les dictons, proverbes et phrases toutes faites de notre enfance	oui	oui	oui			x	
Listes en tous genres, thème pioché au hasard : « J'aurais pu... », « Je me souviens de... », « Je regrette... »	oui	oui	oui			x	
« Où vous imaginez-vous vous-même dans dix ans ? »	oui	oui	oui				x
Jeu des priorités : « Et si il me restait deux mois à vivre ? »	oui	oui	oui				x
« Lettre à la personne qui a changé ma vie », relater cette rencontre	oui	oui	oui				x
Texte sur le thème :	oui	oui	oui				x

« Merci qui ? »							
Jeu de l'implication : résonner par écrit sur le texte des autres participants	oui	oui	oui			x	
S'écrire des lettres les uns aux autres	oui	oui	oui				x
« Ecrire, pour moi c'est... » : dernier atelier	oui	oui	oui			x	

* 1 : Je n'ai pas trouvé ce sujet intéressant et utile du tout

* 2 : Je n'ai pas trouvé ce sujet très intéressant et utile

* 3 : J'ai trouvé ce sujet plutôt intéressant et utile

* 4 : J'ai trouvé ce sujet très intéressant et utile

- As-tu des remarques complémentaires ?

J'espère que le contact restera avec les personnes rencontrées en atelier.

Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

Questionnaire post-expérimentation

- Prénom : O

Ce questionnaire vise à récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

- Quelle est ton impression générale vis-à-vis des ateliers d'écriture auxquels tu as participé ? Développe
 Très positif Plutôt positif
 Plutôt négatif Très négatif

J'ai trouvé l'idée des ateliers très innovante et attirante dès le début ; c'est pourquoi j'ai décidé d'y participer. D'habitude pas très ouverte, c'est un peu par curiosité que je me suis lancée dans ce que je peux appeler aujourd'hui une vraie aventure. Malgré des moments difficiles pour ma fluidité, j'ai participé à chaque rencontre avec plaisir et chacune d'entre elles me donnait envie de venir en la suivante. Lors du premier atelier j'ai décidé de m'engager dans le sens où j'ai véritablement « ouvert mon âme » au groupe. Et curieusement, les sujets proposés m'ont donné l'occasion de le faire quasiment à chaque fois ! Même si, bien évidemment, les ateliers tournaient autour du bégaiement, cette expérience ne se réduisait pas à cette seule dimension du trouble de la parole et ils avaient pour moi surtout une forte valeur humaine.

Première partie : Impact des ateliers d'écriture sur ton bégaiement

- Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)

5

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la fluidité de ta parole ? Si oui, peux-tu développer ?
 Un impact positif
 Un impact négatif
 Pas d'impact

Je ne pense pas que les ateliers aient eu un impact particulier sur ma fluidité en tant que telle. En revanche, je pense que ces rencontres m'ont aidé à adopter une meilleure attitude envers mon bégaiement et toutes les conséquences qu'il a dans ma vie.

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la gestion de tes prises de parole au quotidien (participation aux conversations, prise en compte de l'interlocuteur, situations d'évitement, etc.) ? Si oui, peux-tu développer ?
 Un impact positif
 Un impact négatif

Pas d'impact

J'ai coché les deux cases car si j'observe un impact, il est plutôt limité. Je ne participe ni plus ni moins aux conversations qu'auparavant mais de l'autre côté lorsque je parle cela me vient plus « naturellement ».

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur l'acceptation de ton bégaiement, l'estime que tu as de toi-même et de tes possibilités d'expression ? Si oui, peux-tu développer ?
 - Un impact positif
 - Un impact négatif
 - Pas d'impact

Comme j'ai déjà marqué dans la question numéro 2 de cette partie, j'ai beaucoup gagné en confiance. Les ateliers m'ont poussés vers une acceptation intégrale de moi-même avec tous mes qualités et défauts. C'était pour moi un vrai coup de pouce dans la vie de tous les jours !

- Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégayes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)
 - Quand ils te coupent la parole
 - Quand ils te proposent des mots pour terminer ce que tu veux dire
 - Quand tu as le sentiment qu'ils ne t'écoutent pas
 - Quand ils te posent des questions sur ton bégaiement
 - Quand ils se moquent de toi ou s'agacent
 - Quand ils ne semblent pas réagi
 - Quand ils se montrent compatissants
 - Autre les grimaces (comme si je parlais une langue étrangère...) ou lorsqu'ils évitent de me regarder dans les yeux
- T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps
- T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps
- Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :
 - Jamais
 - Seulement pendant les bégayages
 - Avant et pendant les bégayages
 - Tout au long de la conversation

- As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- En général, bégayes-tu lorsque tu lis à haute voix ?
 - Oui
 - Non

- Pendant les ateliers, tu as eu l'occasion de lire à haute voix un texte que tu avais écrit. As-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?
 - Oui
 - Non
 - Sans objet

- Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à :
 - Faire comme si de rien n'était
 - L'informer tout de suite de ton bégaiement
 - Essayer à tout prix de masquer ton bégaiement
 - Cela dépend de qui est l'interlocuteur (précise) :
 -
 -
 - Autre (précise) :
 -
 -

- As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...) ?
 D'une certaine manière oui (p.ex. Je ne m'imagine pas exercer le métier d'animatrice de télé...) mais je pense que le bégaiement pose plus de problèmes au niveau de notre ressenti et de ce qui se passe dans notre tête que d'obstacles réels.

- D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?
 - Très bien
 - Plutôt bien
 - Plutôt pas bien
 - Pas bien du tout

- Considères-tu que ces ateliers d'écriture en groupe auraient leur place dans une prise en charge orthophonique pour les personnes qui bégayaient ?
 - Oui, complètement
 - Pourquoi pas, mais ce n'est pas essentiel

Bof, je n'en vois pas trop l'intérêt

Non, surtout pas

Accessoirement. Cela peut être une bonne manière de « se libérer » (dans le sens de partager) de pensées négatives qui restent souvent non canalisées. Les ateliers créent aussi un espace pour partager de bonnes expériences, des succès personnels (aussi liés à la parole).

- Aurais-tu envie de commencer une prise en charge orthophonique utilisant ce type d'ateliers d'écriture ?
 - Oui, complètement
 - Je souhaite une prise en charge même s'il n'y a pas d'ateliers d'écriture
 - Je préfère participer à ces ateliers sans contexte de prise en charge orthophonique
 - Non, pas du tout
- As-tu des remarques complémentaires ?

Non.

Deuxième partie - Les ateliers dans le détail :

- As-tu modifié tes habitudes de lecture et/ou d'écriture à la suite des ateliers ? Si oui, de quelle manière ?
 - Oui
 - Non

.....

.....

.....

.....

.....

- Voici une liste des sujets que nous avons abordés au fil des ateliers. Pour chacun, peux-tu indiquer si tu y as participé et ce que tu en as pensé ?
Merci de remplir les trois premières colonnes par oui ou non, et de placer des croix dans l'une des quatre dernières selon ce que tu as pensé de chaque sujet.

Intitulé des sujets	Présent à l'atelier ?	Production d'écrit ?	Lecture à haute voix du texte ?	1*	2*	3*	4*
Rituel de début d'atelier	oui	oui	oui				x
« Ecrire, pour moi, c'est... » : premier atelier	oui	oui	oui			x	
Se présenter à l'envers : ce que je ne suis pas	oui	oui	oui		x		

Abécédaire collectif sur le thème du bégaiement	oui	oui	oui			x	
Poème collectif de verbes à l'infinif	oui	oui	oui			x	
Elucidation de soi : commencer le texte par « Je suis comme... »	oui	oui	non		x		
Les petites annonces	oui	oui	oui				x
La lettre de vœux que j'aimerais recevoir	oui	oui	oui				x
Glossaire de mots à l'usage des personnes qui bégaiant	oui	oui	oui				x
Jeu de cadavre exquis collectif : « Bégayer, c'est... C'est aussi... »	oui	oui	oui		x		
Les dictons, proverbes et phrases toutes faites de notre enfance	oui	oui	oui				x
Listes en tous genres, thème pioché au hasard : « J'aurais pu... », « Je me souviens de... », « Je regrette... »	oui	oui	oui			x	
« Où vous imaginez-vous vous-même dans dix ans ? »	oui	oui	oui				x
Jeu des priorités : « Et s'il me restait deux mois à vivre ? »	oui	oui	oui				x
« Lettre à la personne qui a changé ma vie », relater cette rencontre	oui	oui	oui				x
Texte sur le thème : « Merci qui ? »	oui	oui	oui				x
Jeu de l'implication : résonner par écrit sur le texte des autres participants	oui	oui	oui		x		
S'écrire des lettres les uns aux autres	oui	oui	oui				x
« Ecrire, pour moi c'est... » : dernier atelier	oui	oui	oui			x	

* 1 : Je n'ai pas trouvé ce sujet intéressant et utile du tout

* 2 : Je n'ai pas trouvé ce sujet très intéressant et utile

* 3 : J'ai trouvé ce sujet plutôt intéressant et utile

* 4 : J'ai trouvé ce sujet très intéressant et utile

- As-tu des remarques complémentaires ?

Non.

Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

Merci à toi !:-)

Questionnaire post-expérimentation

- Prénom : N

Ce questionnaire vise à récolter des données comparatives sur ton bégaiement et ton expression, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. Je te remercie de bien vouloir participer, et te prie de le remplir avec attention et sincérité.

- Quelle est ton impression générale vis-à-vis des ateliers d'écriture auxquels tu as participé ? Développe

Très positif

Plutôt positif

Plutôt négatif

Très négatif

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Première partie : Impact des ateliers d'écriture sur ton bégaiement

- Sur une échelle de fluidité de 1 à 10, comment perçois-tu ta parole actuellement ? (1 étant une parole la plus fluide possible)

9 => 2

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la fluidité de ta parole ? Si oui, peux-tu développer ?

Un impact positif

Un impact négatif

Pas d'impact

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur la gestion de tes prises de parole au quotidien (participation aux conversations, prise en compte de l'interlocuteur, situations d'évitement, etc.) ? Si oui, peux-tu développer ?

Un impact positif

Un impact négatif

Pas d'impact

Je me suis rendu compte que je suis régulièrement en situation d'évitement, ma manière pour faire face au problème de communication.

- Considères-tu que les ateliers ont eu un impact sur l'acceptation de ton bégaiement, l'estime que tu as de toi-même et de tes possibilités d'expression ? Si oui, peux-tu développer ?

Un impact positif

Un impact négatif

Pas d'impact

.....
Je pense que les interrogations qui ont été amenées me servent et me serviront à mieux avancer dans mes communications interpersonnelles

- Quelles sont les réactions de tes interlocuteurs qui te gênent ou t'irritent lorsque tu bégayes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)
 - Quand ils te coupent la parole
 - Quand ils te proposent des mots pour terminer ce que tu veux dire
 - Quand tu as le sentiment qu'ils ne t'écoutent pas
 - Quand ils te posent des questions sur ton bégaiement
 - Quand ils se moquent de toi ou s'agacent
 - Quand ils ne semblent pas réagi
 - Quand ils se montrent compatissants
 - Autre ...Quand j'ai le sentiment qu'ils m'écoutent attentivement, - regards braqué.

- T'arrive-t-il d'avoir envie de prendre la parole, de participer plus activement à une conversation, et de ne pas le faire à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- T'arrive-t-il de renoncer à dire ce que tu avais à dire (en te taisant ou en disant autre chose) à cause de ton bégaiement ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- Utilises-tu des mots/phrases à la place d'autres pour éviter de bégayer ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- Lorsque tu as un échange avec quelqu'un, tu penses à ton bégaiement :
 - Jamais
 - Seulement pendant les bégayages
 - Avant et pendant les bégayages
 - Tout au long de la conversation

- As-tu le sentiment de n'être pas intéressant pour ton interlocuteur ?
 - Jamais
 - Parfois
 - Assez régulièrement
 - Très souvent
 - Tout le temps

- En général, bégais-tu lorsque tu lis à haute voix ?
 Oui Non
- Pendant les ateliers, tu as eu l'occasion de lire à haute voix un texte que tu avais écrit. As-tu plus bégayé qu'à ton habitude ?
 Oui Non Sans objet
- Lorsque tu dois parler à une personne qui ne sait rien de ton bégaiement, tu as plutôt tendance à :
 Faire comme si de rien n'était
 L'informer tout de suite de ton bégaiement
 Essayer à tout prix de masquer ton bégaiement
 Cela dépend de qui est l'interlocuteur (précise) :
.....
 Autre (précise) : Je prépare énormément le message / l'idée que je veux faire passer, je ne « rédige pas mon texte » mais je ne veux pas être pris au dépourvu
- As-tu le sentiment que le bégaiement, de manière générale, réduit tes possibilités d'expression (de toi, tes goûts, tes désirs, tes opinions...) ?

Oui, globalement, il limite les interactions et les échanges

- D'une manière générale, comment dirais-tu que tu vis ton bégaiement ?
 Très bien Plutôt bien
 Plutôt pas bien Pas bien du tout
- Considères-tu que ces ateliers d'écriture en groupe auraient leur place dans une prise en charge orthophonique pour les personnes qui bégaiement ?
 Oui, complètement
 Pourquoi pas, mais ce n'est pas essentiel
 Bof, je n'en vois pas trop l'intérêt
 Non, surtout pas

J'aurais voulu cocher entre les 2 premiers choix. Je pense que ce travail de groupe est utile, mais qu'il soit en parallèle d'une autre forme de prise en charge

- Aurais-tu envie de commencer une prise en charge orthophonique utilisant ce type d'ateliers d'écriture ?
 Oui, complètement
 Je souhaite une prise en charge même s'il n'y a pas d'ateliers d'écriture
 Je préfère participer à ces ateliers sans contexte de prise en charge orthophonique
 Non, pas du tout
- As-tu des remarques complémentaires ?

.....

Deuxième partie - Les ateliers dans le détail :

- As-tu modifié tes habitudes de lecture et/ou d'écriture à la suite des ateliers ? Si oui, de quelle manière ?

Oui

Non

J'ai repris quelques livres depuis, hasard ? Pas totalement.

Pour ma part, la lecture (et l'écriture si ça se concrétise), me permet de mieux mettre des concepts sur ma situation et émotions.. Ca rationalise un peu ma pensée mélangée.

- Voici une liste des sujets que nous avons abordés au fil des ateliers. Pour chacun, peux-tu indiquer si tu y as participé et ce que tu en as pensé ?

Merci de remplir les trois premières colonnes par oui ou non, et de placer des croix dans l'une des quatre dernières selon ce que tu as pensé de chaque sujet.

Intitulé des sujets	Présent à l'atelier ?	Production d'écrit ?	Lecture à haute voix du texte ?	1*	2*	3*	4*
Rituel de début d'atelier	oui	oui	oui				x
« Ecrire, pour moi, c'est... » : premier atelier	oui	oui	oui				x
Se présenter à l'envers : ce que je ne suis pas	oui	oui	oui				x
Abécédaire collectif sur le thème du bégaiement	oui	oui	oui				x
Poème collectif de verbes à l'infinitif	non	Je ne sais plus					x
Elucidation de soi : commencer le texte par « Je suis comme... »	oui	oui	oui				x
Les petites annonces	non						x
La lettre de vœux que j'aimerais recevoir	non						x
Glossaire de mots à l'usage des personnes qui bégaiant	non						x
Jeu de cadavre exquis collectif : « Bégayer, c'est... C'est aussi... »	Je ne pense pas						x
Les dictons, proverbes	Je ne						x

et phrases toutes faites de notre enfance	pense pas						
Listes en tous genres, thème pioché au hasard : « J'aurais pu... », « Je me souviens de... », « Je regrette... »	oui	oui	oui				x
« Où vous imaginez-vous vous-même dans dix ans ? »	oui	oui	oui				x
Jeu des priorités : « Et s'il me restait deux mois à vivre ? »	oui	oui	oui				x
« Lettre à la personne qui a changé ma vie », relater cette rencontre	oui	non	non				x
Texte sur le thème : « Merci qui ? »	oui	oui	oui				x
Jeu de l'implication : résonner par écrit sur le texte des autres participants	oui	oui	oui				x
S'écrire des lettres les uns aux autres	oui	oui	oui				x
« Ecrire, pour moi c'est... » : dernier atelier	oui	Je ne sais plus...					x

* 1 : Je n'ai pas trouvé ce sujet intéressant et utile du tout

* 2 : Je n'ai pas trouvé ce sujet très intéressant et utile

* 3 : J'ai trouvé ce sujet plutôt intéressant et utile

* 4 : J'ai trouvé ce sujet très intéressant et utile

- As-tu des remarques complémentaires ?

Tous les sujets ou thèmes étaient intéressants et utiles, pour moi, manquant de facilité à trouver l'inspiration. Il m'est arrivé de flancher un peu par un thème « lourd » (dans le sens très intéressant) Je ne suis pas encore rôdé, ni à écrire ni à lâcher mes idées sur le papier, mais au moins ça m'a montré cette difficultés. J'ai plus pour habitude de tourner un problème dans ma tête que de le partager ou de l'écrire.

En parler avec quelqu'un d'autre signifie d'avoir préparé ça longuement pour être à la fois précis et intéressant pour la personne en face. Donc lorsque c'est pas le cas, la parole n'est pas assurée...

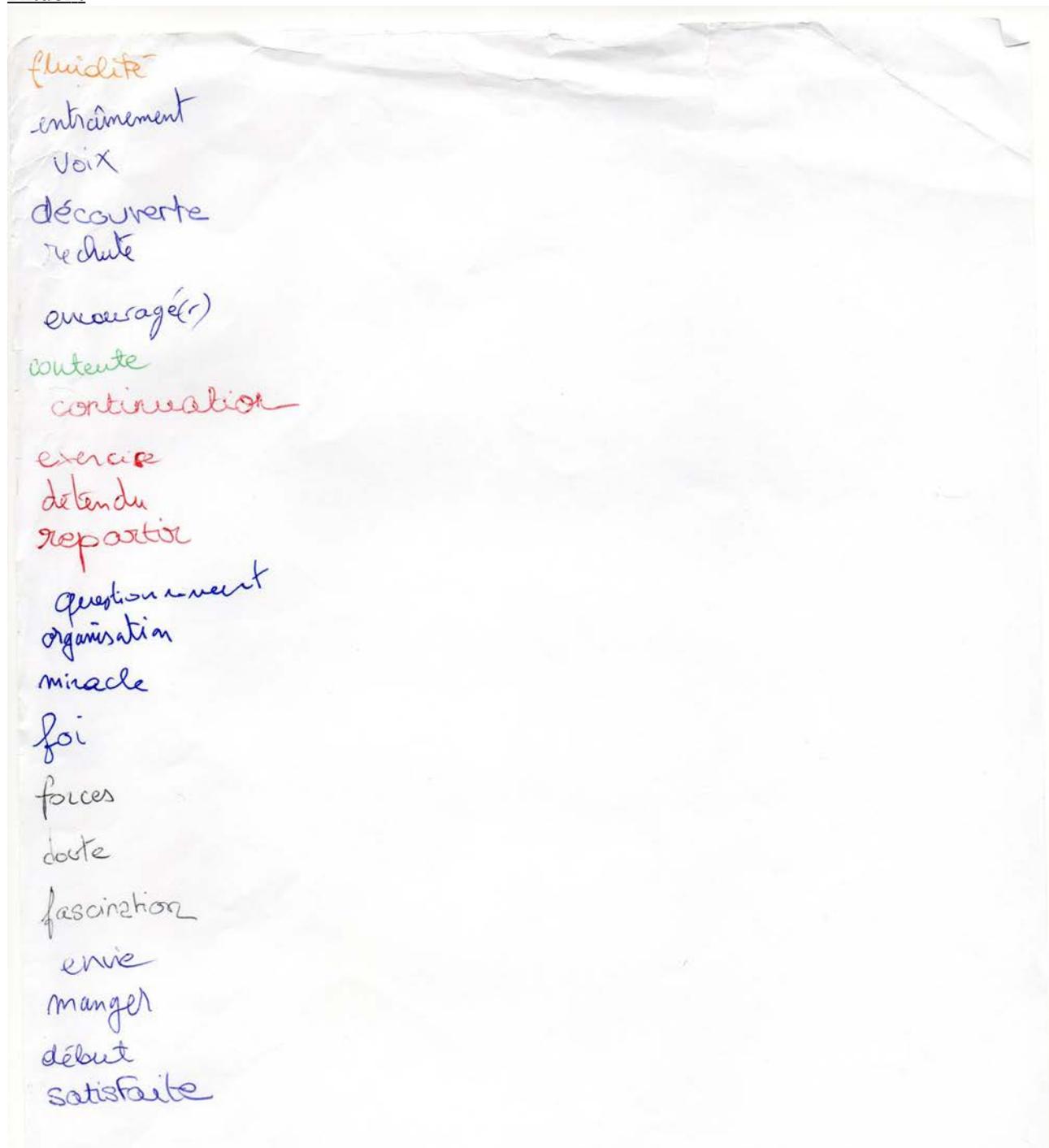
Ce questionnaire est à présent terminé. Merci pour ta participation !

Merci à toi pour ton investissement dans cette voie/voix;

8. Recueil des textes produits par les participants

8.1. Productions collectives

Rituel :



Abécédaires :

Acoroçage
Baccalauréat
Courage
• (x) Décourager
Enrôlement
Force
Guérison ?
Houte
Indias
Jeu
Kan-an-an-gourou
lent
MPI
Naturel
Originalité
Persévérance
Quotidien
Rappel
Solitude
Temps
Unique
Violences
Wiff
(e)xpérience
Yoursell
Zoro

Amérique
Bataille
Complémentaire
Diplôme
Écriture
France
Grimace
Hésitation
Interdit
Je
Krispi
Lenteur
Moqueries
Neurones
Opposant
Peer
Qualités
Risques
Stuttering
Travail
Ulcérent
Virre
Wall
X
Yaourt
Zip-zag

Poème à l'infinifit :

Bégayer. Stresser. Truquer. Douter. Hésiter. Décider.
Gagner. Réfléchir. Travailler. S'épanouir. profiter. Oublier.
Se souvenir. Revivre. Rêver. Défendre. Aider. Protéger. Soutenir.
Réussir. Se battre. Se blesser. Guérir. Faire confiance. Donner.
Accepter. Refuser. Oser. Forcer. Atteindre. Louper. Espérer
Avancer. Réussir. Relativiser. Comprendre. Accepter. Admettre.
Avancer tard. Changer

Cadavres exquis :

Bégayer en douceur,

C'est un trouble développemental

c'est avoir des ailes pour voler

C'est ne pas avoir honte, ne pas avoir peur

C'est ne pas forcément avoir peur de parler

c'est n'avoir peur de rien

C'est pouvoir dire : "Je bégane, et alors ?"

Bégayer c'est perdre ses mots

c'est ^{comme} ~~comme~~ parler une langue étrangère qu'on ne connaît pas vraiment.

C'est aussi reconnaître l'autre comme interlocuteur et soutenir sa parole.

C'est avoir du mal à s'exprimer

c'est être dans l'eau sans savoir nager

C'est envisager son bégaiement comme une force

C'est avoir un mauvais réflexe musculaire

bégayer comme un dingo

C'est prendre le temps nécessaire

C'est une étape de la vie à franchir

c'est faire tomber tous les murs

C'est être quelqu'un qui bégaye et pas seulement un bégayeur.

C'est avoir plein de mots qui se chamboulent dans la tête

c'est avoir le courage pour affronter un nouveau jour qui se lève.

8.2. Productions de Frédéric

Je ne suis pas un éléphant rose.

Je ne suis pas quelqu'un toujours très doué lors des relations sociales, ni quelqu'un qui a beaucoup de tact.

Je ne suis cependant pas quelqu'un qui me laisse aller et qui ne cherche pas de manière passionnée des solutions à mes problèmes.

Je ne suis pas quelqu'un qui néglige ma santé ni quelqu'un qui pense qu'un problème est dû au destin.

Je ne suis pas (encore) quelqu'un qui arrive à rester longtemps concentré sur une tâche.

Je ne suis pas quelqu'un qui lit beaucoup et écrit, mais je ne suis pas quelqu'un qui n'est pas intéressé de découvrir de nouvelles choses.

Je ne suis pas quelqu'un de très grand ni de très corpulent.

Je ne suis pas quelqu'un de très attaché à mes parents.

Je ne suis pas quelqu'un qui aime rester régulièrement seul.

L'écriture, pour moi c'est :

- Formuler ses pensées de manière concrète et durable
- Transmettre des connaissances à d'autres personnes, de cultures et d'époque différentes.
- Inventer des histoires, des mondes et des aventures afin de transmettre des émotions.
- Garder une trace des moments importants de sa vie, et pouvoir les revoir plus tard afin de prendre du recul.
- Participer à un atelier d'écriture afin d'aider une étudiante en orthophonie pour son mémoire.
- Pour certaines personnes, communiquer lorsque la parole est bafouillante
- Une moyen rapide de communiquer par texto
- Elabrer un mode d'emploi afin de faire comprendre le fonctionnement d'un appareil.
- Graver au sécateur un mot sur une table d'école pour rigoler
- Écrire au feutre sur le bras de sa/sa chérie comme signe d'amour
- Écrire le motif d'un tatouage afin de représenter sur son corps quelque chose qui nous est cher.
- La plus grande invention de l'humanité

Je suis comme une goutte d'eau dans l'océan de l'humanité.

Je suis de passage, comme beaucoup d'autres avant moi et beaucoup que le seront après moi. Je ne sais pas si je laisserai une trace, si beaucoup de gens se souviendront de moi les siècles suivants.

Je ne sais pas à quel point j'aurai influé sur mon entourage, sur le monde. Mais peu importe, cela ne vaut peut-être pas la peine de s'attarder indéfiniment sur ces questions, et qu'il suffit d'apprécier l'instant présent, et de relativiser sur des problèmes comme le legs.

Je me suis d'ailleurs demandé qui je serais si je n'avais jamais begayé. Peut-être une meilleure personne, mais peut-être une plus mauvaise. Les circonstances sont impossibles à prédire. Et tant que je m'épanche maintenant, je ne me souviens pas de cette question. Même si le legs est un handicap en soi, il peut indirectement influencer positivement.

① Achetez ce magnifique smartphone, qui n'a été utilisé que 4 ans, et qui ne nécessite presque aucune réparation. Il n'y a que des petits détails à changer, comme la batterie, l'écran, les boutons d'allumage. La facture a malencontreusement été mangée par mon hamster, mais il n'y aura aucun soucis sur la fiabilité de l'appareil.

Je fixe mon prix à seulement 299,90€, soit moins de 300€, une aubaine ! Et vu que j'habite loin, les frais de ports seront de 30€.

PS : le smartphone est tombé 2 fois dans l'eau, et quelques bugs peuvent apparaître lors de l'utilisation.

② Meilleure vue H [] ! Depuis que l'on se connaît tout petit, tu as beaucoup évolué, beaucoup progressé sur le plan personnel. Une nouvelle année et un nouvel anniversaire sont passés, et tu es prêt pour accomplir encore plus de choses et à tout juste 27 ans, tu as encore toute la vie devant toi. Pour ne citer que quelques exemples, tu as beaucoup progressé sur ton bégaiement. Avant tu avais du mal à exprimer une idée clairement, et tu pensais constamment à ton bégaiement. Maintenant tu y arrives beaucoup mieux, et régulièrement tu prends la parole sans même penser au bégaiement. Et cette année 2015, tu traversera la motivation pour le faire disparaître complètement!

③ Définition pour personne qui bégaiant

- **Bloquage** : moment difficile vécu par la PAB
- **Évitement** : distraction d'évitement de situation. La PAB est alors épuisée par trouver l'excuse la plus absurde et évite de prendre la parole
- **Succès** : moment musculaire et apparence absurde et ridicule que la PAB utilise lors d'un bloquage
- **Célibataire** : état fréquent des PAB car ils ont pas aller parler à la personne qui leur plaît
- **Substitution** : stratégie typique des PAB consistant à remplacer un mot pertinent par un autre bégaiement et qui n'a pas de sens
- **Forçage** : Situation où la PAB passe tellement en force en bloquage qu'il s'inflige des douleurs musculaires atroces
- **Ordre** : Cas où une PAB a tenté tellement de thérapies en vain, qu'elle en est démoralisée pour une bonne dizaine d'années.

Je me souviens de ce discours devant l'église
Je me souviens de la séparation de mes parents
Si j'avais su plus tôt comment m'en débarrasser
Si j'avais su avant tout ce que je suis maintenant
Si j'avais su que tout ne s'écroule pas si importantes
Si j'avais su que trouver son orientation peut arriver très tard
Je me souviens de toutes ces fois où je n'ai pas pu exprimer ce que je
voulais
Je me souviens quand ces blocages envoyaient mes parents
Je me souviens quand ~~ce~~ me rendait fatigué
ces tensions
Je me souviens quand j'en avais presque de respirer
Je me souviens quand les d'un blocage, on me captait la parole.

Je me souviens de tous ces blocages.
Ma parole a toujours été hésitante. Souvent des blocages, parfois
des répétitions. Je n'étais pas une pipette mais je parlais quand
même. Souvent je préparais mes phrases à l'avance, car mon cerveau
avait cette capacité à sentir si nous allons légers au nas. Enfin,
mais il avait souvent, car un légerement peut toujours survenir
de manière inopiné. Et parfois il peut disparaître quand nous pensons
qu'il allait venir.
Le problème est que dans ses phrases peut amener à s'exprimer de
manière étrange, avec des tournures de phrases corallisées.
Je cherchais souvent à parler sans légers même si je n'éprou-
vais pas une grande hâte à le dire. Normalement j'en
parle même régulièrement sans problème.
Lorsque je bloquais, tous mes muscles étaient tendus, pareil à
un geste appris et capoté pendant des années. Parfois je me
bloquais pas, mais j'étais tout de même tendu par réflexe,

avec la respiration presque coupée. Je n'avais pas le raisonnement, cette stratégie pas si simple de détendre les muscles.

Qu'est-ce que je m'imagine dans 10 ans ?

Dans 10 ans, je m'imagine déjà ne plus du tout léger, grâce aux exercices et aux nouvelles records.

Je m'imagine m'être beaucoup amélioré sur le plan personnel avec progrès sur tous les points.

Je m'imagine sportif, et en très bonne santé.

Je m'imagine faire quelque chose qui me plaît et être financièrement à l'aise.

Je m'imagine peut-être vivre à l'étranger et parler plusieurs langues. Je m'imagine aussi avoir la possibilité de nombreuses pays et de très beaux paysages magnifiques.

Je m'imagine que dans 10 ans je pourrais être différent de ce que j'imagine, car c'est très la vie est très imprévisible.

Je me dis que 10 ans en arrière, à 12 ans, je ne m'imagine pas du tout la vie que j'ai actuellement à 22 ans.

Je me dis aussi qu'à 32 ans

En bref, dans une dizaine d'années je m'imagine une vie encore meilleure.

Je m'imagine aussi avoir réglé plus d'autres problèmes, grâce à ma détermination.

Et ça para

régulièrement

Une phrase que les PGB peuvent entendre [✓] servant pour les petits, mais encore parfois pour les adultes. Comme si le légerement pouvait passer sans faire d'effort. Alors que c'est tout le contraire. On ne faut pas compter sur la chance, mais prendre le train l'avance par les yeux et ne jamais s'arrêter dans la course au légerement, à la fluidité.

Certains diront que chercher la fluidité totale est une erreur. Mais je pense le contraire, car c'est possible et cela incite à s'en rapprocher toujours plus.

Revenir bon à un sport demande beaucoup de temps et d'effort, et il y aura toujours des hauts et des bas. Pour le légerement c'est la même chose.

Merci qui ?

Merci C [] pour ton délicieux gâteau au chocolat venant de ton pays la Pologne. Les séances ce sont toutes très bien passées, et ce gâteau pour la dernière nous a tous fait très plaisir !

Merci à Alexia qui nous a permis de vivre une expérience sympas, même si je pense que c'est surtout elle qui nous remercie pour accepter de participer à cet atelier d'écriture.

Merci à N [] de m'avoir proposé de participer à un club de self-help pour personnes légères. Et même si le projet n'a pas encore abouti, je suis sûr que cela arrivera !

J'aimerais remercier aussi des personnes qui m'en ont parlé, comme le hasard, ou le destin comme certains aimeraient l'appeler.

C'est par pur hasard que j'ai connu certaines personnes. C'est aussi par pur hasard que j'ai trouvé certaines personnes et certains lieux.

J'aimerais aussi remercier à ma grande-tante, qui me laisse venir chez elle quand je veux, qui m'écoute lorsque je m'entraîne à parler, et qui me laisse même aller à ma guise dans son frigo. Mais bien sûr je n'exagère jamais, et en retour je vais parfois lui faire les courses.

Et je tiens enfin à remercier les personnes que je ne connais pas encore et qui me feront avancer dans la vie. Il vaut mieux l'at que jamais !

Lettre à la personne de son choix

Alexia, C [] et N []

Nous avons été peu nombreuses à avoir accepté de participer à cet atelier de lecture, mais cela m'a été que plus enrichissant.

Jusqu'à présent je n'avais connu que très peu de personnes qui ligament, et être confronté à d'autres personnes comme moi m'a fait du bien.

Je me suis rendu ~~un~~ compte grâce à vous à quel point chaque personne s'adapte différemment à son ligament, car l'exprimer en face à face est très différent que de l'exprimer sur un forum. Lorsqu'on entend que le langage corporel * compte d'avantage que ce qui est dit, on a ici un très bon exemple. * ou que de ton donné à la voix

Connaître une étudiante comme toi Alexia me permet d'en apprendre un peu sur ^{an orthophonie} le métier. J'espère que tu deviendra orthophoniste spécialisée en ligament et que tu sera brillante !

J'espère que l'on restera tous en contact, car un le peu de fois que j'ai rencontré des personnes qui ligament, ce serait dommage de perdre de vue les quelques unes que j'ai rencontrées, comme.

C [] j'espère que tu réussira aussi tes études, et que si tu suis un master en Pologne, cela se passera à merveille.

Et N [] j'espère que tous les projets que tu as en tête aboutiront, car quand tu me en parles, tu sembles vouloir accomplir plein de choses.

Écrire, qu'est-ce que c'est pour moi ?

Depuis ces 3 mois d'ateliers d'écriture, ma vision sur l'écriture a évolué.

Lorsque j'étais petit, je n'ai presque jamais senti le besoin d'écrire ce que je ressentais. Et il y a peu encore, à part quelques messages sur divers forum propres à mes passions, je transcrivais peu mon ressenti.

Mais maintenant, je ressens d'avantage le besoin d'écrire. Soit pour décrire mon émotion du moment. Soit pour prendre du recul sur le passé et en tirer un bilan. Il m'arrive même sur un forum d'écrire anonymement ce genre de chose, juste pour moi, dans une section qui est d'ailleurs prévue à cet effet.

Je me suis rendu compte aussi qu'en écrivant, j'avais parfois du mal à trouver l'inspiration. Je dus avoir du mal à trouver toutes les possibilités qui il y a pour développer un sujet, à être créatif. Je m'en suis bien rendu compte lorsque j'écrivais sur un sujet et qu'ensuite j'écoutais le texte des autres, comme celui d'Alexia, qui a plus d'expérience dans l'écriture.

Récemment, je me suis aperçu que l'écriture a sa même portée avait beaucoup d'importance. Lorsque j'ai vu un reportage sur Kurt Cobain, il avait l'habitude d'écrire tout ce qui lui passait par la tête sur des centaines de pages.

8.2. Productions d'Ophélie

Je ne suis pas un homme.
Je ne suis pas très ouverte aux autres.
Je ne suis pas extravertie
Je ne suis comme tt le monde
Je ne suis pas toujours très créative
Je n'aime pas les gens qui prennent tt à la légère.
Je n'aime pas ma parole en ce moment
Je n'aime pas qd le bégaiement prend le dessus sur moi.
(Je n'aime pas le bleu.)
Je n'aime pas perdre le temps
Je n'aime pas renoncer et lâcher.
Je n'aime pas les gens qui dominent.
(Je n'aime pas les chats.)
(Je n'aime pas les lentilles.)
Je n'aime pas le fait que je n'aime pas à accepter mes défauts et mes limites.

-) Ecrire c'est pour moi :
- le moyen
 - ~~la façon~~ de m'exprimer librement
 - ~~me~~ des fois un manque de spontanéité (je pour être)
 - réfléchir, analyser
 - qqch de ~~difficile~~ ^{qui dure}, ça peut être un souvenir → qqch à qui on peut revenir
 - c'est parfois fuir : qd on n'est pas capable de dire qqch en face.
↳ qd on a peur de dire qqch à son en face
 - une grande valeur
 - l'image de qui on est /
 - un jeu
↳ parfois jouer avec les mots
 - être précis
 - me sentir à l'aise
 - ne pas oublier.

Je suis comme le soleil qui brille fort puis ensuite se cache derrière les nuages.

~~Je suis comme~~
~~mais pas rapport à moi~~
~~à moi~~

Aussi bien au niveau de mon bégaiement que de la vie en général, il m'arrive très souvent les périodes de décanagement qui m'empêchent de "bouffer" c.à.d. de profiter de ma vie comme je le souhaiterais. Il suffit des fois un petit échec ~~qui fait~~ pour faire tomber le reste.

Rencontrerait une personne ~~intéressante~~ pour pouvoir échanger sur tout et n'importe quoi. Homme ou une femme. Un français ou un étranger. Une personne qui bégaié ou une personne fluide.

Echanges possible en

Echange de préférence en français, polonais ou anglais, mais possible aussi en espagnol et allemand.

En cas de la non maîtrise des langues mentionnées ci-dessus, on peut avoir recours ~~seulement~~ ^{ou} au langage de signes simplifié.

Echange peut se faire à l'écrit ou à l'oral.

(mails, sans texte, pourquo ^{même} pas par voie postale) à l'écrit

ou à l'oral (skype, téléphone, etc.)

Ce que j'offre : ma personnalité, mon temps libre

Ce que j'attends : votre personnalité, votre temps libre

offre avec garantie de confidentialité et de bonne humeur, et d'ouverture et de compétence ^{complète}

Bref, venez comme vs êtes.

au cas où de ce
que tu possèdes.

lettre de vœux :

- ① - le bonheur qui ne sera jamais échappé de ta main, de ta situation de la vie. le bonheur que tout sans trouver au fond de toi-même quoi qu'il arrive.
- face pour surmonter ^{toutes} les difficultés qui peuvent émerger, pour ne pas plonger dans le désespoir et avoir ^{toujours} le vœu qui soit au meilleur bénéfice.
- ^{de la} persévérance pour ne jamais renoncer à ce que tu aimes, en quoi tu crois
- ^{la} sûreté que quelque soit le chemin que tu vas prendre de la vie, il sera le meilleur et destiné à toi.

② Au delà des choses qu'une peut pas exprimer avec les mots, je te souhaite :

GLOSSAIRE PR LES PQB :

- **incertain** : la vie de la personne qui se fait plus que d'^{être} une autre personne ressemblant à une funéraire. ~~Acceptati~~ ^{Acceptati} Mavais pour sont ^{ainsi} de bonnes = c'est la règle de base
- **unique** : sans équivalent de avec - vs etc, une personne unique qui a droit à l'amour et au respect.
- **intégrale** = partie : équivalent est une partie intégrale d'une personne qui se fait. Qui fait qui serait - ou sans ce équivalent?
- **exagérer** = les personnes ^{not} important! les PQB ont souvent tendance à ~~vivre~~ voir la vie en noir. À se méfier!
- **seul** = vs n'être pas tout seul avec votre problème. ^{↳ des amitiés, des jours et certains des groupes FB existent!}
- **ostentatoire** = passer le la voir; même si vs, comme ma, l'ancien de ce glossaire, etc alléger aux médias et thérapeutes, ça peut s'avérer ~~naïf~~ être
- **honte** = parfois ~~inévitable~~ mais on n'en veut pas
- **mépris** = à ignorer (~~être~~ ^{opulent} ~~également~~ "rire")
(vs parler, consulter le mot ^{aussi} rire)
- **rire** = à ignorer également.
- **exercices** = on ne réussit jamais sans avoir fait d'efforts, comme ~~haut~~ tous ~~danse~~ les aspects de la vie.
- **fluidité** peut devenir un ~~obstacle~~ à se méfier!

- Je pourrais être qq d'autre, mais serais-je qq de meilleur ?

⊕ - Je pourrais faire plus de choses ^{→ au autres choses} que je fais que maintenant, mais serais-je ~~un~~ vraiment mieux passé du temps qui m'a été donné ?
- Je pourrais, mais je ne dois rien.

=

- Pourquoi ne ~~pas~~ rien changer ?
↳ parce que les choses vont bien
↳ car tout va bien!

Je suis partisan de ce dicton qui ^{dit que} "le mieux ^{est} l'ennemi du bien".

↳ on essaie souvent de tout améliorer, à force de le faire, on perd l'essentiel, on oublie des détails ^{de part} dès au préalable.

↳ Il faut surtout des fois accepter ^{ses} défauts, ^{ses} ennemis l'aspect très humain de soi-même.

⊕ - Je pourrais faire plus de choses (ou autres choses) que maintenant.

↳ ~~j'ai souvent ce type de réflexions~~ : est-ce

~~Je~~
Je n'aurais jamais fait autres choses ^{de la vie} que maintenant :

↳ voici des questions que j'ai me pose des fois :

- est-ce que j'ai bien fait de ^{avoir} choisi le lycée ~~blague~~ et de me séparer de mes amis ?
~~spécifiquement~~ car en ayant fait cela, je me dit ~~de~~ ^{avoir} séparée
- est-ce que j'ai bien fait de ~~choisir~~ d'aller au lycée ~~blague~~ ? l'apprentissage du français a tellement
↳ j'ai jamais pensé que l'apprentissage ~~de~~ ^{de} d'une langue peut tellement influencer la vie ?
(le parent, départ en France, séparation avec la famille, les amis, le pays).
- est-ce que j'ai bien fait de ^{être} resté polit en an en 11 l'année dernière ? → Je suis née en 1992, j'ai 25 ans et j'ai pas encore fini mes études.
Celle pensée ~~me~~ fait que je me sens vieille :
- est-ce que j'ai bien fait de ^{avoir} choisir cette filière LEA ? Peut-être je serais plus performante en faisant d'autres choses ?
- est-ce que j'ai bien fait d'avoir choisi Nancy ? Je pourrais raconter d'autres pensées.

Je pense au bexant qui s'est tellement agrandé ici en fr.

En fin, de suite, toujours la réponse à tous ces questions c'est toujours : Oui, j'aurais pas mieux faire.
~~La preuve ? je ne pourrais pas parler~~

② "lettre à la personne qui a changé ma vie"

Comme Tu me connais ! Depuis que j'étais très petite Tu suis mon parcours avec attention et en Te disant "Qu'est-ce qu'elle va bien devenir ?" Eh bien c'est grâce à Toi que je suis qui je suis et je me sens parfaitement ^{aujourd'hui} ds ma peau. Tu as séduit mon cœur avec Ton amour et les merveilles que Tu fais pour moi chaque jour.

Comme Tu me connais ! Tu es le seul à connaître mes craintes et mes peurs, ce qui m'émeut et ce qui m'amuse. Personne d'autre ne sait apporter tant de douceur à mes lènes et tant de chaleur dans mon cœur.

Aujourd'hui je saurais te dire "Merci". Merci d'avoir aidé à découvrir qui je suis, merci de m'avoir aidé à accepter mes défauts et mes insuffisances. Merci ~~d'avoir~~ de m'avoir rendue plus forte, plus sûre de moi-même. ~~Merci que Tu n'as jamais perdu la confiance en moi~~
Merci de n'avoir jamais perdu la confiance en moi même si moi, j'en perds à souvenance.

Merci de m'avoir connue, acceptée, aimée comme ~~me~~ mais je ne saurais jamais le faire

Vivre de manière intense pour échapper à la mort
↳ comparaison avec le feu qui nous consume
↑
cette passion pour la vie
et qui ne laisse que nos cendres.

J'ai pensé à une idée qu'a eue ce poète que
j'ai évoqué tt à l'heure. Son idée consistait de
vivre de manière intense pour échapper à la
mort. Il illustre ce concept avec le feu
(donc cette passion pour la vie) qui nous consume
et qui au final ne laisse que nos cendres. Et qd la
mort elle vient, elle n'a plus rien à faire

le monde aujourd'hui peut-être plus qu'avant
est obsédé par l'envie et le développement.

les gens ont peur de perdre, d'être les derniers,
ou font tout pour éliminer nos faiblesses,
au lieu de les accepter des fois.

De cette course à la perfection ai-vent-ils
vraiment envie? que souhaite-t-on atteindre?

Je me demande si c'est possible. Bien sûr
on n'échappera jamais à la mort ~~pas~~ physique,
mais au niveau de l'accomplissement de ~~soi~~
même, des mémoires qu'on laisse dans
l'esprit des ~~nos~~ proches, ~~peuvent~~ ^{on peut} peut-être
~~ou peut-être~~ ^{ou peut-être} dépasser la mort et aller au-delà
vers une certaine immortalité, à travers le bien
qu'on a fait, tout ce que l'on a laissé ds le
monde, etc.

APPROUVÉ.

→ c'est ce que je ressens aussi, je te rejoins dès le que tu viant de lire.

Ces ateliers m'ont permis de découvrir un aspect de ma personnalité, des idées parfois dignifiantes qui me venaient en tête, pas toujours liées au bégaînement mais savent refléter ce que je sens. On peut dire de quelle manière le bégaînement influence ce mes sentiments, voire qui je suis?

"Merci qui?"

Merci Papa et Maman de m'avoir donné cette la possibilité de vivre de ce monde.

Merci à tous ceux qui ont laissé des marques (bonnes ou mauvaises) sur la feuille blanche de mon enfance.

Merci à ma sœur qui est très à mes côtés même si elle est loin de moi.

Merci à ma meilleure amie Bahia pour la persévérance qu'elle qui lui fallait pour m'apprendre.

Merci à mes parents, faits qui me permettent de ~~devenir~~ les rendre utiles aux autres, à mes traits de caractère, ma personnalité et ma nature qui me ~~permettent de me sentir~~ ^{font que je me sens} en harmonie avec le monde. À ma sensibilité, que je réchargerai ~~avec~~ ^{à l'aide de} richesses du monde.

Merci à mes défauts, insuffisances, qui m'ont appris à être plus humble. Et à mes insuffisances qui prouvent bien que je suis seulement et en même temps bien plus que seulement un ~~bon~~ être humain.

Enfin merci ^{au} bégaînement de m'avoir rendue plus forte, ~~plus~~ plus confiante en moi et plus fière de qui je suis.

Chers Alexis, A [] et F [],

J'ai décidé d'être à vos côtés. Au moment où j'ai commencé à écrire le mot «trait», j'ai eu de suite pensé aux 3 musquetaires avec leur devise célèbre : Un pour tous, tous pour un. Du coup je pense que cette amitié reflète pas mal l'esprit qui s'est développé au sein de notre petite ^{équipe} au cours de ces mois. Et aujourd'hui je peux vous dire sans aucune exagération que ~~ce~~ le fait de vous avoir rencontrés et de pouvoir participer aux ateliers était non seulement un vrai plaisir pour nous mais aussi un honneur. Malgré nos différences on est arrivés à chaque fois de rassembler pour passer ce temps ensemble et pour partager. J'ai bien apprécié la simplicité de chacun de vous, vos tempéraments, parfois différents.

Aujourd'hui je voudrais vous remercier pour l'apport personnel de chacun, pour toute même la plus petite des choses qui harmonisent chaque atelier et au même temps ont contribué à votre épanouissement personnel. Merci d'avoir créé ce milieu favorable, cet air de complicité, où j'ai pu m'aider et vous donner le meilleur de moi-même.

~~sur~~ Je penserai à vous très fort,

Bisous,

[]

P.S. A bientôt pour ^{encore} plus de délicies venant de la Pologne

8.2. Productions de Nathan

Ce que je ne suis pas ...

Je ne suis pas habitué à écrire mes pensées.

Je ne suis pas, non plus quelqu'un qui ne réfléchit pas ^{à ce qui peut être} pas baveux, pas spécialement spontané, pas poétique.

Je ne suis pas ~~un~~ aventurier ni assez confiant en mes capacités.

Je ne suis pas } individualiste ou égoïste
 } vraiment organisé

Je ne suis pas encore celui que je pourrais être.
Je ne tente pas assez les projets ou les opportunités qui parfois se présentent.

Écrire, pour moi

C'est un moyen de se souvenir d'idées, de moments
ou de pensées.

Ça n'a jamais été une activité évidente, mais
souvent plus simple que de parler, dire ou communiquer.

L'avantage serait de pouvoir laisser sortir des
émotions sans forcément les partager ou les pecher.
L'inconvénient serait la spontanéité et la rapidité.

Je suis surtout "penseur" ou "rêveur".

J'ai mes idées bien en tête. En revanche, il est
plus dur d'en parler. L'écriture est le moyen de structurer
l'opinion, peut être de s'engager envers les autres et soi-même.

J'ai déjà essayé de me mettre à l'écriture, au
moins 2 fois : mais j'ai pas tenu sur la durée.
Je n'ai même pas pu conserver ces écrits qui me
peuvent aider à leur avoir surtout été une permission
pour moi-même à éclaircir une situation.

Et si penser à quelque chose n'était pas suffisant ?

Écrire, il est peut-être le temps de consacrer
ce verbe après avoir tant été consacré
sur l'idée de PARLER.

Je suis comme je suis, je suis comme je peux.

Je suis comme tout le monde, enfin il me semble. J'ai des difficultés que je souhaite surmonter, que je peux contourner, que je peux franchir.

(Mais) je suis comme tout le monde, j'ai des capacités, des atouts, des projets, des qualités. Néanmoins les points positifs, ces points positifs me paraissent moins nombreux que les points négatifs, tout du moins pas si distinctifs ou pas aussi nombreux que ceux des autres.

Je suis comme ça, à m'interroger sur moi, sur les autres, sûrement un peu trop.

Jusqu'à au...

2025. Où et comment sera-ce ?

Tout cela est encore bien incertain à mes yeux.

Trop flou pour moi pour m'y projeter.

Idéalement ce serait d'exercer un emploi dans la défense et le conseil des autres. Ça laisse encore quelques perspectives ; à ce jour espérer l'inspection du travail ou travers des évolutions à venir.

Pour l'entourage, une famille plus proche et des amis pour continuer de découvrir de nouveaux lieux et pratiquer des sports multiples.

Tout cela sera possible avec une forme et une santé préservées régulièrement.

Mes envies de changement n'auraient porté hors de France... peut-être ~~dehors~~ en milieu anglophone.

Dicton

Ma faute ne m'a pas véritablement traversé de dicton ~~ou~~ a alors indirectement du genre "débranche toi", sans y attacher de volonté de mal faire.

Plus tardivement, une phrase m'est restée un peu plus que les autres. Elle est arrivée quelques temps après mes premiers ^{amis} à surmonter mon bégaînement. Elle était en anglais sur une carte offerte par un de mes frères, probablement en période de Noël. On y lit :

"Pull yourself together man, you just need to believe in you!"
"Tranchez par"

Je me rappelle assez souvent cette phrase lorsque ce va très bien ou que je suis dans un moment important

J'aurais pu

- nettement améliorer mon niveau d'anglais
- faire la réparation de ma voiture
- m'inscrire dans un club de tennis
- finir mes études à Paris
- être moins fataliste
- finir de lire que j'ai commencé il y a 3 mois
- travailler au Luxembourg
- ~~écrire~~ écrire plus d'exemple

J'aurais pu m'inscrire dans un club de tennis. J'ai ~~pu~~ commencé à jouer à ce sport vers 13 ans, [passant d'un sport collectif, le football à un sport individuel]. Avec le temps, je n'ai plus été en club mais j'en joue par-ci par-là. En fin d'année, j'ai repris plus régulièrement. J'aurais pu m'inscrire en club pour avoir une plus grande régularité. Mais je ne l'ai pas (encore) fait, ayant en tête toutes sortes de critères et conditions. Y réfléchir, puis reporter ^{et} parfois ne plus y penser. Le tennis est ici un exemple de ce qui se retrouve dans de nombreux cas. Avoir une idée, une opportunité mais aussi une interrogation et un doute.

Plus globalement, c'est aujourd'hui un de mes "j'aurais pu" parce que c'est un "j'aurais dû".

2

Et s'il me restait que 2 mois à vivre ?

J'espère bien que cette question ou plutôt cette situation ne se posera pas... Ne pas à avoir à connaître ce compte à rebours

Alors puisqu'il s'agit seulement d'y songer, voici ce que je ferais de ces 2 mois.

Je passerais ces jours à réaliser des ^{activités} choses ou aller dans des endroits que j'aurais le temps de faire ou de visiter. Mais ça serait aussi l'occasion de partager ces moments avec certains proches, amis ou membres de la famille en leur proposant de le faire ensemble :

- * Parcourir des plages aux eaux transparentes
- * Découvrir des montagnes
- * Préparer ~~soit~~ et/ou manger des spécialités culinaires
- * Franchir le cap du saut en parachute, de deltaplane, la plongée sous marine.
- * Partir de pays en pays pour découvrir des lieux encore ^{inconnus}

Enfin, pas trop différemment d'aujourd'hui mais un peu plus intéressé, parce que le temps comptera.

Quelque chose d'important

Ce qui est important pour moi est de savoir être juste, équitable... plus globalement prendre "les autres" en considération. Flawless, Humanité, Altruisme semblent ne ~~pas~~^{pas} être des rouages. Leur a-t-on préféré l'égoïsme et le pouvoir?

Le monde ou tout simplement la France n'a peut-être jamais été juste ou si humaine que nous le sommes actuellement. La sociologie nous dira d'ailleurs très probablement que la situation est en ce moment très "médiane". Mais le contexte n'en ~~reste~~^{est} pas moins profondément ~~Alors~~ Nous pouvons en prendre plus conscience qu'auparavant.

Faut-il vivre intensément? Je suis partagé entre ma présence historique et mon aspiration plus récente.

Attendre ou profiter? Pour moi ce serait une fausse question... et pourtant ce ne serait pas si simple.

Qu'est-ce que nous faisons? Qu'est-ce qui est important?

De nos R&D, il n'y a pas beaucoup de points communs avec ceux faits avec nos orthophonistes.

Comment évacuer le big data? Si on ne rentre pas dans le schéma scientifique attendu, les résultats auront très probablement un effet positif. Par ne parler que de moi c'est parti pour.

(N)

Merci qui ?

Immédiatement, ce thème est compliqué pour moi. Spontanément, aucune personne ne me vient en tête à qui ou pour qui je pourrais dire "merci". Mais ne voulant pas dire un merci ironique - quoique j'ai connu des visages me revenant à la mémoire... j'ai cherché qui a eu ou qui a pu avoir une influence positive en lien avec mon bégaiement.

Ce merci s'adresserait à l'un des élèves de ma classe d'espagnol de 2nde. Pas de prénom ou de nom en mémoire mais juste une action.

3 à 4 ans après le début de mon bégaiement, dans sa période la plus dure et complexe, j'avais dû participer à une mise en scène théâtrale en espagnol filmée dans le cadre scolaire.

Bien évidemment, pour tous le plus dur était d'apprendre et mémoriser le vocabulaire. Pour moi ça a été bien différent.

J'ai littéralement fauché sur les mots, je ne sais pas comment j'ai fini l'exercice. Bref, le souvenir sera la fin, la sortie du cours, le retour chez moi, puisque c'était la fin de cette journée. N'ayant qu'une vraie idée en tête, je pars sûrement rapidement pour m'éloigner de cette situation lourde et pénible.

En même temps, je suis rattrapé par un des élèves qui sera venu me parler quelques instants, quelques mots qu'au départ j'avais imaginé moqueurs ou déplacés. Mais ce fut quelques mots pleins d'encouragement, disant que j'avais bien des qualités et des capacités de réussir. Plus de 10 ans après, je ne peux ressortir les vrais propos. Ici est l'idée générale.

Sachant que je n'ai pour ainsi dire jamais parlé de mon bégaiement à quelqu'un qui n'a ou pas ou par qui ça se saisisse au mieux, ce serait à cet élève que je pourrais dire "merci".

Lettre(s) à

O. je te souhaite un excellent stage en Polynésie. J'espère qu'il sera l'occasion d'atteindre le bilinguisme que tu nous as décrits ici au tout début. Au long des RDV j'ai trouvé que tu avais manqué de difficultés. Continue ton chemin. Tiens nous informé de tes avancées une fois bien lancé dans la nouvelle étape de ta vie d'entrepreneur.

F. tes connaissances autour de bilinguisme portent leurs fruits. Félicitations pour toutes les étapes traversées et les exercices réalisés. N'hésite pas à me relancer et à faire des propositions pour le self-help de Nancy pour gagner quelques semaines sur ce que je fais seul.

Alexia, cet Atelier m'aura relayé dans la compréhension des obstacles liés à mon bilinguisme. Merci pour toutes les questions que les RDV m'ont fait venir à l'esprit. Je te souhaite de continuer pour pouvoir guider, écouter et aider les personnes qui viendront dans ton cabinet.

Écrire, pour moi...

Écrire est un exercice toujours difficile pour moi. Mes pensées / mes idées sont très mélangées, quelques peu désorganisées, parfois brèves.

Écrire est ainsi un exercice qui ne demanderait beaucoup de rigueur et méthode.

Mais ces quelques heures passées à écrire avec vous m'ont permis de me rendre compte de l'apport du texte ; il faut à mettre des mots sur un état d'esprit au lieu d'en avoir une projection mentale mais il est aussi le moyen de garder un souvenir après coup.

Écrire ou parler c'est un peu la même problématique pour moi. Ne pas trop savoir quoi dire ou comment le dire est associé à mon bigaiement. Ne pas trop savoir quoi ~~dire~~ écrire peut me poser le problème de la page blanche.

Relevance of writing workshops in speech treatment for adults who stutter

Stuttering is a communication fluency disorder characterized by anomalies in speech, in terms of blocking and repetitions of sounds. For an adult, those symptoms come with communication deviances and poor self-esteem that help building what we call the « stutterer's state of being ». It can be detrimental to their health and social inclusion.

The goal of this qualitative study is to offer a new therapeutic approach based on the concept of writing workshops, where the adults who stutter will be able to master a way of expressing themselves that hasn't been much explored for those people. We speculated that the possibility to express themselves through writing about stuttering, and to share what's been written, would have a positive impact on speech fluency, communication skills and self-esteem.

We set up a writing workshop for a group of three adults, during three months and six sessions. Writing subjects gave them the opportunity to express themselves about stuttering, and beyond it, about their speech, self-image and relationships toward the world and toward others. The workshops and the activities were the object of a self-report questionnaire and an analysis of the sessions on film.

All the subjects described a positive experience. On different levels for every one of them, the workshops enabled a decrease of avoidance behaviours as well as an improvement in eye contact, relationships to others in a situation of communication, acceptance of stuttering, self-esteem and self-confidence. However, no perceptible improvement in speech fluency could be linked to the taking part in the workshops.

Eventually, we were able to state the relevance of setting up such writing workshops as part of a speech therapy for adults who stutter.

Key-words : speech therapy ; stuttering ; writing workshops ; communication skills ; self-esteem.



Intérêt des ateliers d'écriture dans la prise en charge orthophonique de groupe des adultes qui bégaiement.

Le bégaiement est un trouble de la communication se caractérisant par des anomalies de la fluence, en termes de blocages et de répétitions de sons dans la parole. Chez l'adulte, ces symptômes sont accompagnés de déviances communicationnelles et d'une atteinte de l'estime de soi, à l'origine de la construction de l'« être bègue », et qui peuvent nuire à sa santé et son insertion sociale.

L'objectif de cette étude qualitative est de proposer une nouvelle approche thérapeutique fondée sur le principe d'ateliers d'écriture, au sein desquels l'adulte qui bégaiement pourra s'approprier un moyen d'expression encore peu exploré pour cette population. Nous avons émis l'hypothèse que la possibilité de s'exprimer par écrit sur le bégaiement et de partager ses productions, aurait un effet positif sur la fluence, les habiletés communicationnelles et l'estime de soi.

Nous avons mis en place un atelier d'écriture pour un groupe de trois adultes, sur une durée de trois mois et six séances. Les propositions d'écriture leur ont donné l'opportunité de s'exprimer sur le bégaiement, et au-delà, sur leur parole, l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et leurs relations au monde et aux autres. Les ateliers et les activités ont fait l'objet d'un questionnaire d'auto-évaluation et d'une analyse des enregistrements vidéo des séances.

Les participants ont tous décrit une expérience positive. À des degrés différents pour chacun, les ateliers ont permis une diminution des conduites d'évitement, et une amélioration du contact visuel, de la relation à l'Autre dans les situations de communication, du vécu du bégaiement, de l'estime et de la confiance en soi. Cependant, aucune amélioration sensible de la fluence n'a pu être mise en relation avec les ateliers.

En conclusion, nous avons pu constater l'intérêt de la mise en place de tels ateliers d'écriture dans une prise en charge orthophonique, pour un groupe d'adultes qui bégaiement.

Mots-clés : rééducation orthophonique ; bégaiement ; ateliers d'écriture ; habiletés communicationnelles ; estime de soi.