

CHAPITRE 5

Démarche thérapeutique : gérer sa parole

5.1. Chez l'adulte

Françoise Estienne

Résumé

Les mots-clés d'une thérapie du bégaiement sont recadrage, compréhension, gestion. Pour qu'un traitement soit efficace, il est nécessaire que la personne bègue change sa façon de penser, d'être et de faire. Rééduquer le bégaiement ce n'est pas lutter contre, se battre, mais l'assumer parce qu'on l'a compris et qu'on peut le gérer en s'assurant soi-même.

Témoignages

- « Je me rends de plus en plus compte que mon bégaiement se manifeste et s'entretient à cause des efforts surhumains que j'accomplis pour l'éviter. » (une prise de conscience salutaire)
 - Deux POB en fin de rééducation :
 - « Il y en a qui ont des yeux bleus, moi je bégaie, je commence à m'accepter ainsi, j'ose dire aussi que je suis bègue, ce qui fait que je parle presque sans bégayer »
 - « Ce qui a changé ? C'est que je n'évite plus les situations de parole, au contraire, je les provoque pour me tester, je me donne des défis, je recherche des occasions de parler pour me prouver que j'y arrive, c'est devenu un sport... »
-

Le bégaiement à vif

Quelques témoignages

Témoignage

Extraits de lettre

J'ai 28 ans et je suis célibataire. J'ai commencé à parler à 3 ans et durant mon enfance, je ne bégayais pas, disons qu'une certaine émotivité se manifestait avant

et au moment de parler mais cela ne créait aucun blocage, ni aucune répétition. Les premiers blocages véritables se sont manifestés lors des premiers conflits professionnels vers l'âge de 20 ans.

Depuis, « avec des hauts et des bas », la situation n'a fait qu'empirer et actuellement je suis incapable de me justifier, de parler de ce qui me tient à cœur, de supporter une agression sans être bloqué après 3 mots.

Seul, je m'exprime avec une grande facilité mais dès que je suis en relation avec autrui, les blocages se manifestent. J'ai consulté certains docteurs, j'ai suivi sur leurs conseils certaines thérapies : training autogène, chimiothérapie (calmant), rééducation orthophonique, psychothérapies.

Si certaines m'ont apporté une amélioration passagère, aucune n'a résolu véritablement le problème et actuellement, c'est la régression.

En fait, je deviens très inhibé, je fuis le contact, je suis toujours passif, c'est un véritable enfer. Je ne suis qu'à 30 % de mes moyens, la parole ayant tellement d'importance dans la société actuelle. En fait, quel traitement me conseillerez-vous vu mon cas ? Existe-t-il en France ou à l'étranger un spécialiste, un institut, une méthode qui pourrait m'aider à sortir de ce ghetto ?

Vous êtes un de mes derniers espoirs et j'attends impatiemment votre réponse...

Extraits de lettre

Je m'appelle X. J'ai donc depuis mon enfance un problème d'élocution et je ne suis pas encore parvenu à m'en débarrasser.

Actuellement, j'ai 25 ans. J'ai fait mes études d'ingénieur sans problème et dans 3 mois, je suis démobilisé du service militaire et j'entre donc dans la vie active. Et je crains fort que les inconvénients de mon élocution ne se fassent de plus en plus sentir. Je dirais même plus, il est vital, *indispensable*, que ces défauts disparaissent complètement. Particulièrement dans mon métier, vous vous en rendez bien compte.

Ne croyez pas que pendant 20 ans, je sois resté les bras croisés sans essayer de vaincre ce bégaiement. Je suis passé par plusieurs logopèdes, psychologues et même psychiatres mais sans grands résultats parce que, ou bien je suis resté sceptique sur les méthodes employées ou bien je n'ai pas suivi avec le sérieux voulu la thérapeutique recommandée...

Bref, à la veille du grand combat de la vie professionnelle, je me présente avec un handicap assez grave. Cependant, je suis persuadé que mon défaut est guérissable. C'est pour cela que je prends contact avec vous.

Parvenir à me guérir, c'est maintenant ma seule préoccupation et si cela pouvait arriver, ce serait réellement pour moi comme une seconde naissance. Ma vie serait en effet changée du tout au tout.

Je requiers votre conseil pour le problème suivant. Je bégaié énormément. J'ai essayé quatre techniques « rapides » dont les résultats ont aussi été rapides à se faire comme à se défaire (*il cite alors les méthodes*). Le psychologue en a conclu qu'un verrou existait en moi, assez profondément pour que les techniques rapides et autres ne puissent donner de pleins résultats... croyez-vous qu'il existe une « tranche » de bègues que seule une psychothérapie peut « sauver » ?

Du passé au présent

Extraits d'une interview au cours de laquelle un bègue évalue son parcours

Lorsque j'étais enfant et même un peu plus tard, quand j'avais à m'exprimer, à prendre la parole ou à dire ce que je pensais, il y a une émotivité qui se faisait. Je ne le disais pas dans un état total de sérénité, mais il n'y avait pas à proprement parler de blocages. Ce n'est que plus tard que les blocages sont venus et ils m'ont véritablement gêné dans la mesure où je ne pouvais ni me justifier sur une action ou sur un acte que j'avais fait avant, ni dire réellement ce que je pensais lorsque c'est quelque chose qui me touchait d'une manière relativement profonde. Je pouvais me contenter de dire des vérités générales : il fait chaud, je veux du sel, ou des trucs comme ça, mais dès que j'atteignais mon moi intime, il y a une émotivité qui m'envahissait et je ne pouvais pas m'exprimer. Ça me gênait parce que devant les blocages ou la réserve, les autres ont tendance à rire, à se moquer, ce qui fait que j'étais entré dans une inhibition assez grande en me bloquant, en m'interdisant d'aborder certains sujets ou certains sentiments qui pourtant étaient vécus en moi puisque je suis un homme comme les autres. Mais je sentais bien qu'il y avait des parties ou des domaines interdits. En quelque sorte, quand je les abordais en compagnie d'autres personnes, c'est comme une punition, une censure. Il y a des blocages qui ne me permettaient pas de dire ou de faire part de ce que je voulais communiquer à autrui, d'autant plus que j'avais honte finalement de ce handicap ; je le considérais comme une tare et je faisais tout pour que l'autre ne s'en aperçoive pas, si bien que je ne parlais que lorsque véritablement je me sentais en forme ou quand véritablement j'étais sûr de ce que j'allais dire, et que ça n'allait pas avoir une influence ou qu'on n'allait pas me poser des questions gênantes après.

Donc, je cachais absolument ça, si bien que pour le cacher, la meilleure façon était de parler le moins possible et puis ça m'a mis dans un tel état de retrait du monde, de non-participation à des activités, que finalement j'en ai eu marre et que j'ai essayé, par diverses méthodes, de pouvoir trouver une solution, un certain nombre de soins, comme on soigne une plaie, comme on soigne un bras qu'on se casse...

Je voulais arriver, je ne dis pas à une méthode, mais enfin à trouver un moyen pour mieux comprendre pourquoi je souffrais de ces difficultés et si possible, par rapport à la découverte de cette cause, à vaincre cette cause.

Actuellement, je serais plus en recherche de sentir mon corps, d'être à l'aise dans mon corps. Et les blocages, bien, s'ils viennent, je les laisse un peu venir, je les accepte mieux et je n'en fais plus un monde ou une tare, une infériorité comme je le faisais avant et je ne cache pas finalement que j'ai ça. Je ne dis pas que ça me fait plaisir, je ne dis pas que j'en jouis, mais enfin il me semble que j'essaie de dépasser un peu ce problème uniquement de langage pour rechercher une prise de conscience du corps et ce qui se passe dans ce corps et qui amènerait finalement une meilleure maîtrise de ce corps qui, je pense, aura une influence sur le langage.

Voilà dans quels sentiments, dans quel état d'esprit et dans quelle direction je me situe actuellement. Je ne vois plus du tout le bégaiement de la même façon, je l'accepte mieux, je ne me cache pas spécialement... d'ailleurs simplement ce mot de « bégaiement » et de « bègue », je peux le dire alors qu'avant, pour dire que j'étais bègue,

il m'en fallait de l'énergie ! Je suis ce que je suis, je n'ai pas à me cacher, je n'ai pas à me dissimuler, à cacher quelque chose. Avant, j'avais tendance à un recul, maintenant bon, je bégaie ; il y en a qui boitent ou qui font autre chose, j'essaie d'en sortir. Finalement, je ne dis pas que je dois être glorieux et tout.

Réflexions

Ces témoignages sont représentatifs de la souffrance du bègue, de son sentiment d'impuissance, de son dynamisme compulsif à expérimenter les traitements les plus divers avec en filigrane une forte dose de scepticisme et l'espoir (sans y croire vraiment) de rencontrer enfin « un sauveteur » qui, sans doute, ne fera pas long feu. Ces témoignages illustrent également que le parcours thérapeutique passe par l'acceptation et la responsabilisation. Ce qui ne veut pas dire résignation ou soumission et culpabilisation.

En arriver à se dire « *le bégaiement n'est pas quelque chose qui m'arrive, c'est quelque chose que je fais* » (Johnson, cité par Murray, 1990) et que je peux apprendre à gérer constitue pour moi la clé de la « guérison » ou du moins l'objectif thérapeutique essentiel.

Enjeux de la thérapie

Mots-clés d'une thérapie

- Recadrage
- Compréhension
- Gestion

Pour qu'un traitement soit efficace, il est nécessaire que la personne bègue change sa façon de penser, d'être et de faire.

Rééduquer le bégaiement, ce n'est pas lutter contre, se battre mais l'assumer parce qu'on l'a compris et qu'on peut le gérer en s'assurant soi-même.

Gérer son bégaiement en le recadrant

Gérer son bégaiement constitue un parcours très précis dominé par la notion de recadrage. Recadrer, c'est changer son point de vue, c'est penser différemment pour agir et sentir différemment. C'est aussi agir autrement pour penser et sentir d'une autre façon.

Que va-t-on recadrer ?

1. *La conception que la personne bègue a de son bégaiement.* La personne bègue est invitée à expérimenter que son bégaiement n'est pas un phénomène extérieur à elle, plus fort qu'elle, inexplicable, mais qu'il peut être envisagé comme le résultat d'un geste qu'elle peut comprendre, reproduire, transformer, un geste sur lequel elle peut agir.