

Explorer le bégaiement :

Le connaître,
le repenser,
(mieux) vivre avec
et l'accueillir.



Association bégaiement communication

2025 – Tous droits réservés

Consultation participative (développement, animation et analyse du contenu) :

Élie Tremblay, étudiant·e au doctorat en sciences de l'orthophonie et de l'audiologie

Rachelle Bergeron, étudiante au doctorat en psychologie clinique et personne qui bégaié

Recherche et rédaction : **Geneviève Lamoureux**, orthophoniste et personne qui bégaié,
Rachelle Bergeron

Révision : **Judith Labonté**, orthophoniste

Relecture : **Audrey Bigras**, administratrice à l'ABC et personne qui bégaié

Graphisme : **Élise Beaudry**

À propos de la démarche de création

Ce mini-cours est le fruit d'un travail collaboratif et évolutif. Au départ, un projet de cours en ligne (MOOC) avait été envisagé.

Toutefois, au fil du processus, notamment en raison de changements liés à la plateforme prévue et d'une réflexion sur les besoins du public visé, l'équipe a choisi de créer un e-book : un format plus accessible, flexible et facile à partager.

Le contenu de ce document a été défini à partir d'une consultation participative menée auprès de personnes concernées par le bégaiement ou interpellées par le sujet. Cette démarche a permis de rassembler des points de vue variés, incluant ceux de personnes qui bégaient, de proches, de professionnel·les de l'intervention, ainsi que de personnes non familières avec le bégaiement. Grâce à leurs contributions, les thèmes à aborder et les sections à développer ont été choisis de manière à répondre aux besoins réels du terrain. L'ensemble a ensuite été bonifié par des recherches, des échanges, des réflexions cliniques et personnelles.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont participé à cette consultation. Leur voix a façonné la structure et l'orientation de ce mini-cours.

Ce document peut être partagé et utilisé à des fins éducatives et de sensibilisation, à condition d'en respecter l'intégrité et de citer les sources. Si vous souhaitez citer ce document, voici un exemple selon le style APA (7^e édition) :

Association bégaiement communication. (2025). *Explorer le bégaiement : Le connaître, le repenser, (mieux) vivre avec et l'accueillir*. www.abcbegaiement.com

Nous voulons vous lire !

Ce mini-cours est un outil vivant, en constante évolution. Si vous avez des suggestions d'améliorations, d'ajouts de contenu, d'activités d'apprentissage ou tout simplement des commentaires à partager, n'hésitez pas à nous écrire. Vos retours sont précieux pour rendre ce matériel encore plus utile, pertinent et inclusif.

Courriel : info@abcbegaiement.com

Site Web : www.abcbegaiement.com

Table des matières

INTRODUCTION	4
Module 1	
Connaître le bégaiement	5
Module 2	
Repenser le bégaiement	15
Module 3	
(Mieux) vivre avec le bégaiement	28
Module 4	
Accueillir le bégaiement	36
CONCLUSION	43



Introduction

Ce mini-cours a pour objectif de mieux faire comprendre le bégaiement, non pas comme un simple « trouble de la parole », mais comme une expérience humaine riche, complexe et influencée par des facteurs individuels, sociaux et culturels. Il propose un regard pluriel sur le bégaiement, en explorant les idées reçues, les différents modèles du handicap, les vécus des personnes concernées, et les pistes pour créer des environnements plus inclusifs.

Le contenu s'adresse à toute personne souhaitant approfondir sa compréhension du bégaiement : personnes qui bégaient, proches, professionnel.les de l'éducation ou de la santé, allié.es ou simples curieux.ses. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Chaque module est autonome, mais une lecture progressive permet une meilleure compréhension globale.

Tout au long du parcours, des **activités de réflexion ou d'action** sont proposées pour encourager l'introspection, la discussion ou la mise en pratique.

Ces activités peuvent être réalisées individuellement ou en groupe, selon le contexte d'utilisation (formation, auto-apprentissage, sensibilisation). Vous êtes invité.e à avancer à votre rythme, en prenant le temps d'explorer ce qui résonne pour vous.

MODULE 1

Connaitre le bégaiement

Comprendre les bases:
manifestations, causes, mythes
et réalités du bégaiement



Qu'est-ce que le bégaiement?

Le bégaiement est une différence dans la manière de produire (prononcer) les mots. Une personne qui bégaye sait parfaitement ce qu'elle veut dire, mais des interruptions peuvent survenir lorsqu'elle parle:

- * **Répétitions:** Répéter une syllabe ou un mot, comme dans «bon-bon-bonjour».
- * **Prolongations:** Allonger un son, par exemple «boooooonjour».
- * **Blocages:** La parole semble arrêtée, comme dans «-----bonjour».

Parfois, ces interruptions s'accompagnent d'autres mouvements, comme cligner des yeux ou contracter les muscles du visage.

Le bégaiement est influencé par des facteurs neurologiques, génétiques et environnementaux. Ses manifestations peuvent changer selon les situations, le stress ou les émotions.

Brisons les idées reçues

Le bégaiement peut faire l'objet de mythes et d'incompréhensions. Ces croyances renforcent la stigmatisation et nuisent au bien-être communicationnel des personnes qui bégaient. Découvrons ensemble ce qui est vrai et ce qui relève des idées fausses.



1

Le bégaiement est causé par la nervosité ou l'anxiété.

Réponse: *Mythe!*

Bien que le stress puisse augmenter les manifestations du bégaiement, il n'en est pas la cause. Les recherches suggèrent que le bégaiement a des origines complexes et qu'il est lié à des facteurs génétiques et neurologiques.

2

Il suffit de faire un effort pour arrêter de bégayer.

Réponse: *Mythe!*

Le bégaiement n'est pas une question de volonté ou d'effort. Il s'agit d'une différence neurologique complexe qui ne disparaît pas simplement en «travaillant sur sa parole». Exiger d'une personne qui bégaiet qu'elle «prenne son temps» ou «se contrôle» peut au contraire accroître la pression et le stress, et nuire à son expérience de communication. Une communication respectueuse repose sur l'accueil du bégaiement, l'écoute active et l'absence de pression à parler d'une certaine manière.

3

Les personnes qui bégaient ne peuvent pas parler en public.

Réponse: *Mythe!*

De nombreuses personnes qui bégaient excellent dans la prise de parole en public. L'efficacité d'un discours repose entre autres sur l'authenticité, la clarté, la maîtrise du message, et non sur la fluidité.

4

Il n'y a que les enfants qui bégaient.

Réponse: *Mythe!*

Le bégaiement touche à la fois les enfants et les adultes. Environ 8 à 11% des enfants bégaient, et bien que les estimations varient selon les études, on considère qu'environ 75% d'entre eux verront leur bégaiement disparaître¹.

Toutefois, ces estimations varient selon les études. Du côté des adultes, on estime la proportion dans la population à autour de 1%², soit des millions de personnes à l'échelle mondiale.

5

Mieux vaut ne pas parler du bégaiement d'un enfant pour éviter qu'iel en prenne conscience.

Réponse: *Mythe!*

Ignorer le bégaiement ne le fera pas disparaître et n'empêchera pas l'enfant d'en être conscient.e. Au contraire, ne pas en parler peut lui donner l'impression que son bégaiement est un sujet tabou ou un problème à cacher. Il est essentiel qu'iel se sente accueilli.e, compris.e et libre d'en discuter sans crainte. Les parents jouent un rôle clé en créant un environnement bienveillant qui valorise la communication sans pression de parler d'une certaine manière. Une thérapie en orthophonie peut aider l'enfant à mieux vivre avec le bégaiement et guider les parents pour favoriser un milieu inclusif et respectueux.

Pour approfondir

Cette section a déconstruit certains mythes sur le bégaiement, mais il reste encore beaucoup à découvrir. Voici des ressources complémentaires:

1. Document « Déconstruire les mythes »

Explorez d'autres idées reçues et leur réalité grâce à ce document visuel et éducatif, créé par l'ABC en collaboration avec Orcéine, illustratrice scientifique (qui bégaié!).

2. Vidéo « Qu'aimerais-tu que les gens sachent à propos du bégaiement ? »

Découvrez des témoignages personnels authentiques qui enrichissent la compréhension du bégaiement. Disponible sur la chaîne YouTube de l'ABC.

3. Épisode de podcast « Le riz ne guérit pas le bégaiement »

Dans l'épisode 21 de *Je je je suis un podcast*, le balado de l'ABC, Judith Labonté, orthophoniste, et Geneviève Lamoureux, adulte qui bégaié et doctorante en orthophonie, reçoivent Audrey Bigras, adulte qui bégaié et membre du conseil d'administration de l'ABC. Audrey partage son parcours, ses réflexions sur les mythes, et sa vision du bégaiement.

Bégaiement développemental: Ce qui nous intéresse

Le bégaiement développemental apparaît généralement durant l'enfance souvent pendant les années de développement du langage².

Il existe également une forme appelée **bégaiement acquis**, qui peut survenir plus tard dans la vie, à la suite d'une **lésion** ou **d'un dysfonctionnement du système nerveux central**, de tumeurs cérébrales, d'une encéphalite ou dans le contexte de certaines maladies neurodégénératives (ex.: Parkinson). Ce document se concentre sur le bégaiement développemental, et non sur le bégaiement acquis.

Ce que le bégaiement n'est pas

Pour éviter les confusions, voici des traits communicationnels souvent confondus avec le bégaiement:

- * **Bredouillement:** Une parole très rapide, tant dans la production physique que dans le flux des idées, parfois prononcée moins clairement, où des syllabes peuvent être omises ou compressées, ce qui peut réduire son intelligibilité.

- * **Trouble du langage:** Difficulté à comprendre ou à utiliser les mots et le langage, souvent présente dès l'enfance. Contrairement au bégaiement, qui touche la production motrice des mots (parole), le trouble du langage concerne le contenu et la structure des messages (les mots, les phrases). C'est pourquoi le bégaiement est considéré comme une différence liée à la **parole** (aspect physique), plutôt qu'au langage (aspect du contenu).
- * **Aphasie:** Version acquise du trouble du langage, généralement causée par une lésion cérébrale (ex. suite à un AVC ou un traumatisme crânien).

Pourquoi bégaiie-t-on ?

Comme nous l'avons vu, le bégaiement est une différence dans la fluidité de la parole, influencée par des facteurs neurologiques et génétiques. Contrairement à certaines idées reçues, le bégaiement n'a pas d'origine psychologique, bien que des facteurs émotionnels ou environnementaux puissent influencer ses manifestations.

Un processus complexe

Parler semble simple, mais c'est en réalité l'une des actions motrices les plus complexes que nous réalisons. Imaginez un chef d'orchestre qui dirige des centaines de musicien.ne.s: chaque instrument doit jouer à la bonne vitesse, au bon moment, et avec la bonne intensité. Le cerveau agit comme ce chef d'orchestre lorsqu'il coordonne les mouvements nécessaires à la production des sons.

Prenons un exemple: dire un mot aussi simple que «papa». Pour prononcer la syllabe «pa», vos lèvres doivent se rapprocher, se coller, presser l'une contre l'autre, puis s'ouvrir. Ensuite, vos cordes vocales doivent vibrer pour la voyelle «a», et tout cela doit se produire dans un ordre précis et à la bonne vitesse. Ce processus mobilise des milliers de connexions neuronales qui travaillent ensemble pour que les sons soient produits comme prévu.



Quand le système est moins efficace

Chez les personnes qui bégaient, ce « chef d'orchestre » qu'est le cerveau a parfois du mal à coordonner les commandes neuronales aux muscles de la parole, ce qui provoque une instabilité motrice et des disfluidités comme les répétitions, les prolongements et les blocages^{3,4}.

Cependant, cela ne signifie pas que la musique de cet orchestre est moins belle. Elle est simplement différente; la performance ne s'est pas déroulée exactement comme prévu par le chef d'orchestre. **Et il n'y a rien de mal à cela.**

Pourquoi ce système fonctionne-t-il différemment ?

Les recherches montrent que le bégaiement est lié à des différences subtiles dans le fonctionnement du cerveau et à des facteurs génétiques:

* **Génétique:**

Le bégaiement a une composante héréditaire. En effet, des études sur des familles et des jumeaux montrent que certaines mutations génétiques spécifiques peuvent influencer la fluidité de la parole⁵. En outre, des recherches ont montré que l'introduction de certaines mutations génétiques associées au bégaiement chez des souris modifiait leurs vocalisations. Bien que les souris ne « parlent » pas, leurs vocalisations étaient moins fluides, plus espacées et moins fréquentes en présence de ces mutations⁶.

* **Différences cérébrales:**

Les facteurs génétiques influencent l'organisation et le fonctionnement du cerveau, ce qui peut entraîner des particularités structurelles et fonctionnelles, telles que:

- * une moindre quantité de matière blanche dans l'hémisphère gauche, notamment dans les circuits moteurs et langagiers essentiels à la fluidité de la parole⁷.

- * des variations dans le corps calleux, qui connecte les deux hémisphères et joue un rôle clé dans la coordination des mouvements de la parole. Ces différences pourraient influencer la communication entre les hémisphères et contribuer au bégaiement⁸.

Pour aller plus loin

- 1. Dans cette vidéo**, Myriam Fauteux et Jean-François Leblanc, de l'ABC, répondent à la question « Qu'est-ce que le bégaiement ? »
- 2. Dans l'épisode 9 de Je je je suis un podcast, intitulé « Génétique du bégaiement »,** Judith et Geneviève reçoivent Jean-François Leblanc, ancien administrateur de l'ABC, conseiller à l'information scientifique et adulte qui bégaiet. Jean-François vulgarise avec brio pour nous les avancées scientifiques en matière de génétique du bégaiement : on parle de prédisposition, de polygénisme, d'environnement, et même de souris qui bégaient !

Pourquoi le bégaiement varie-t-il ?

Le bégaiement peut varier d'une personne à l'autre, mais aussi chez une même personne selon les situations. Ces variations, bien que parfois attribuées à tort à des facteurs psychologiques comme l'anxiété ou le manque de confiance en soi, sont en réalité liées à la complexité des mécanismes neuromoteurs et environnementaux impliqués dans la production de la parole.

Pour mieux comprendre cette variabilité, découvrez les explications de Julie Fortier-Blanc, professeure en orthophonie, dans **cette vidéo** éclairante.

Pour aller plus loin

Envie d'approfondir le sujet ? Écoutez l'épisode 13 de *Je je je suis un podcast*, intitulé **« La variabilité : dans la nature même du bégaiement »**. Dans cet épisode, Judith et Geneviève explorent les multiples facettes de la variabilité du bégaiement, les facteurs qui l'influencent, et les implications pour la vie quotidienne et la pratique clinique.

Combien de personnes bégaient ?

Comme mentionné plus haut, le bégaiement touche environ 8 à 11 % des enfants, mais ce chiffre diminue à environ 1 % à l'âge adulte² — ce qui représenterait environ 90 000 adultes au Québec seulement. Cette diminution s'explique en partie par la récupération naturelle observée chez certains enfants : environ 75 % d'entre eux cesseraient de bégayer dans les mois ou années suivant l'apparition du bégaiement¹.

Cependant, cette récupération est parfois mal comprise. Des études^{9,10} montrent que l'entourage et les professionnel.le.s peuvent percevoir qu'un.e enfant ne bégaiet plus, alors que l'enfant continue de vivre des difficultés ou exerce un contrôle conscient sur sa parole. Ces différences de perception soulignent l'importance de consulter les personnes qui bégaient elles-mêmes pour mieux comprendre leur vécu et leur ressenti.

Par ailleurs, certaines données suggèrent que le pourcentage d'adultes qui bégaient pourrait être plus élevé que 1%, autour de 2.5%¹¹. En bref, davantage d'études sont nécessaires pour dresser un portrait plus précis des personnes concernées par le bégaiement à différents âges de la vie.

Le bégaiement masqué : Une réalité moins visible

Certaines personnes qui bégaient cachent leur bégaiement, un phénomène appelé bégaiement masqué. Dans un monde où la fluidité de la parole est valorisée, elles peuvent ressentir le besoin de cacher leur différence pour éviter les jugements ou les réactions négatives. Ainsi, les manifestations typiques (répétitions, prolongations, blocages) restent inaudibles ou invisibles pour l'interlocuteur, bien qu'elles puissent être vécues physiquement par la personne concernée.

Pour éviter que leur bégaiement soit perçu, ces personnes peuvent recourir à différentes stratégies, comme éviter certains mots ou situations, utiliser des synonymes ou changer la structure de leurs phrases. Par exemple, une

personne pourrait dire «je prendrais un thé» au lieu de «je veux un café», si elle anticipe des blocages sur le mot «café». Ou encore, elle pourrait éviter de poser une question en réunion par crainte de bégayer devant ses collègues.

Bien que cela puisse offrir un sentiment temporaire de contrôle, le bégaiement masqué peut accentuer des impacts émotionnels et cognitifs, comme une anxiété accrue liée à la peur que le bégaiement soit «découvert» ou à l'effort constant pour maintenir une parole fluide.

Conclusion : une meilleure compréhension pour un regard plus juste

Ce premier module a permis d'explorer les bases du bégaiement : sa nature, ses manifestations, ses causes et les idées reçues qui l'entourent. Loin d'être une simple question de nervosité ou d'effort, le bégaiement est une différence de parole influencée par des facteurs neurologiques et génétiques.

En déconstruisant les mythes et en adoptant une perspective plus informée, il devient possible de reconnaître le bégaiement comme une manière valide de parler, qui mérite d'être respectée et comprise.



Dans les prochains modules, nous approfondirons la manière dont le bégaiement est perçu dans la société ainsi que les stratégies pour mieux vivre avec, tant pour les personnes concernées que pour leur entourage.

Pour aller plus loin

L'épisode 28 du balado *Je je je suis un podcast*, intitulé «**Le bégaiement masqué**» explore cette réalité. Audrey et Sébastien, deux adultes qui bégaient, partagent leurs expériences du bégaiement masqué et discutent des façons de bégayer plus librement.

Pour aller plus loin

Avant de passer au prochain module, voici une courte activité de réflexion pour faire le point sur ce que vous avez appris et comment votre perception du bégaiement a peut-être évolué.

Activité de réflexion personnelle : Ce que je croyais... ce que j'ai découvert

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous pensiez du bégaiement avant de suivre ce module. Puis, notez une ou deux choses que vous avez apprises ou comprises autrement.

Question proposée :

Quelles idées ou croyances avais-je sur le bégaiement, et comment ont-elles évolué après ce module ?

Activités

MODULE 2

Repenser le bégaiement

Explorer différentes visions: modèles médical et social, neurodiversité.

Le bégaiement peut être perçu de diverses manières selon les perspectives que l'on adopte. Ce module explore trois grandes visions qui influencent notre compréhension et nos attitudes face au bégaiement:

- * Le **modèle médical** du handicap, qui le considère comme un «trouble» nécessitant une intervention.
- * Le **modèle social** du handicap, qui met l'accent sur les barrières environnementales et sociétales, comme la pression pour parler de manière fluide, et les préjugés associés au bégaiement.
- * La **neurodiversité**, qui célèbre les variations neurologiques, comme le bégaiement, l'autisme, le TDAH et la dyslexie, en tant qu'aspects naturels de l'humanité.

Ces visions ne s'opposent pas nécessairement, mais apportent chacune un éclairage distinct. D'autres modèles existent également: le domaine des études sur le handicap est vaste et offre une diversité de perspectives qui ne peuvent pas être toutes abordées ici.



Le modèle médical du handicap, une approche centrée sur la correction

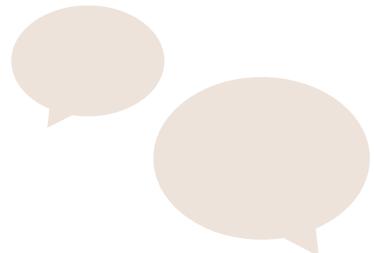
Dans le cadre du modèle médical du handicap, le bégaiement est généralement considéré comme un « trouble » individuel lié à une anomalie du système de production de la parole. Cette perspective, historiquement dominante dans les milieux cliniques¹², a orienté le développement de nombreuses approches orthophoniques axées sur la réduction des disfluidités.

Ces approches incluent, par exemple :

- * Ralentir le débit de parole pour améliorer la coordination des sons.
- * Faire des ajustements dans l'articulation des sons, comme commencer à produire la première consonne du mot plus en douceur ou maintenir un flux vocal plus constant.

Selon le modèle médical, le succès est souvent défini par une diminution significative du bégaiement, voire par l'atteinte d'une parole sans disfluidité.

Cependant, il est également reconnu que la « fluidité » ainsi obtenue ne reflète pas toujours une expérience naturelle pour la personne qui bégaye, notamment parce que chercher à contrôler sa parole exige une attention soutenue, ce qui peut engendrer du stress et de l'anxiété, et rendre l'acte de parler moins spontané^{13, 14}. Des chercheur.e.s et orthophonistes recommandent ainsi de mettre l'accent sur la spontanéité dans la parole, plutôt que sur la fluidité, afin de favoriser une expérience de communication plus authentique et décomplexée^{13, 15}.



Forces et limites de l'approche médicale

Si le modèle médical a permis des avancées, telle qu'une meilleure compréhension des mécanismes biologiques et neurologiques du bégaiement, il comporte aussi des limites:

- * **Renforcement des pressions sociales:** En mettant l'accent sur la réduction des disfluidités, le modèle médical peut, involontairement, renforcer l'idée que la parole bégayée est «anormale» ou problématique. Cela peut pousser les personnes qui bégaient à masquer leur différence plutôt qu'à l'accueillir, et à alimenter une pression à se conformer à des normes de fluidité perçues comme idéales.
- * **Sentiment de culpabilité:** Certaines personnes qui bégaient, ou des parents d'enfants qui bégaient, peuvent ressentir de la culpabilité face au bégaiement, comme s'il s'agissait d'un problème qu'ils auraient dû «résoudre» avec plus d'efforts ou de persévérance. Cette culpabilité est renforcée par l'idée largement répandue que la parole fluide serait une norme à atteindre, ou encore par les attentes sociales ou idées préconçues envers l'orthophonie (ex.: «je vais consulter pour arrêter de bégayer»). Pourtant, si certain.e.s enfants qui bégaient finissent par développer une parole fluide, d'autres conservent leur bégaiement, et cela n'a rien à voir avec un manque de volonté ou d'effort.

Par exemple, des études en neurologie montrent que des différences dans le développement du cerveau existent entre les enfants qui cessent de bégayer et ceux pour qui le bégaiement reste présent¹⁶. Il est important de rappeler que la culpabilité ressentie découle souvent d'attentes irréalistes ou de pressions sociales qui valorisent la fluidité au détriment de la diversité des façons de parler.



Un mot sur le capacitisme

Le capacitisme désigne les préjugés envers les personnes présentant des différences physiques, cognitives ou neurologiques, souvent perçues comme des «défauts» ou des «troubles» à corriger, plutôt que comme des variations naturelles de la diversité humaine. Ce système valorise les normes physiques et cognitives considérées comme standards — c'est-à-dire les capacités attendues d'une personne sans handicap — tout en marginalisant ceux qui s'en écartent.

Par exemple, une personne ayant une mobilité réduite peut être exclue d'un projet nécessitant des déplacements, même si des adaptations simples, comme le télétravail, pourraient lui permettre de participer pleinement. De la même façon, un étudiant dyslexique peut être jugé «désorganisé» ou «paresseux», alors que des outils adaptés pourraient révéler ses forces dans d'autres domaines.

Le capacitisme ne se limite pas aux attitudes individuelles: il est profondément ancré dans la conception de nos infrastructures et de nos systèmes. Par exemple, il est courant d'oublier — ou même de ne jamais envisager — l'ajout d'une rampe d'accès à un bâtiment pour une personne à mobilité réduite ou la création d'environnements inclusifs pour les personnes qui bégaient. Ce n'est pas nécessairement par malveillance, mais parce que ces besoins — qui relèvent pourtant de droits fondamentaux — ne sont pas pris en compte dès la conception. Ce phénomène reflète une invisibilisation des réalités vécues par les personnes en situation de handicap et des barrières qu'elles rencontrent au quotidien.

Le modèle médical du handicap peut involontairement contribuer à ce phénomène. En se concentrant sur la «correction» des différences, il renforce l'idée que les personnes doivent être «guéries» pour être acceptées pleinement dans la société.

Le modèle social du handicap

Le modèle social, formulé au Royaume-Uni dans les années 1980 par Mark Oliver, universitaire et militant handicapé, a profondément transformé la

perception du handicap en mettant l'accent sur la responsabilité de la société plutôt que sur les « lacunes » de l'individu. Contrairement au modèle médical, qui attribue le handicap à une limitation personnelle, le modèle social met en lumière les obstacles réels créés par un environnement inadapté¹⁷.

Différencier **incapacité** et **handicap**

Ce modèle établit une distinction importante :

- * **L'incapacité**: Une différence ou limitation personnelle (ex.: le bégaiement).
- * **Le handicap**: Une conséquence d'un environnement inadapté (ex.: attentes de fluidité en communication ou absence de compréhension). Par exemple, une personne utilisant un fauteuil roulant n'est pas handicapée dans un bâtiment doté de rampes et d'ascenseurs. De même, une personne qui bégaye n'est pas handicapée dans une conversation où l'interlocutrice prend le temps d'écouter sans interrompre ou manifester d'impatience.

Ainsi, selon cette approche, les différences physiques ou cognitives, comme le bégaiement, ne constituent pas un handicap en elles-mêmes. Ce sont les barrières sociales, culturelles et physiques — comme des normes de communication rigides ou des attitudes négatives — qui limitent la participation des individus et amplifient les inégalités.

Le bégaiement, un handicap ?

Le mot « handicap » peut parfois surprendre ou sembler négatif. Or, considérer le bégaiement comme un handicap peut être une façon de revendiquer des droits et une meilleure accessibilité à la communication : le droit de parler à son rythme, d'être écouté.e sans pression et de ne pas être jugé.e sur sa fluidité. C'est une manière de reconnaître les défis créés par l'environnement et la nécessité d'un changement collectif.

Chacun.e peut se positionner différemment par rapport à cette notion. Certaines personnes qui bégaient se reconnaissent dans cette définition du handicap, tandis que d'autres préfèrent ne pas l'utiliser. L'essentiel est de comprendre que le handicap est aussi une réalité politique et sociale, et non seulement une question médicale ou individuelle.

Limites du modèle social : une expérience vécue qui dépasse l'environnement

Bien que le modèle social éclaire les obstacles sociaux et culturels liés au bégaiement, il ne rend pas toujours compte de l'expérience corporelle vécue. Pour certaines personnes qui bégaient, les tensions physiques, l'inconfort ou la douleur associés à la parole demeurent présents, même dans des environnements exempts de jugement. Ces personnes peuvent ressentir que le bégaiement est difficile en soi, indépendamment des barrières sociales. Pour elles, vouloir modifier leur façon de parler peut répondre à un besoin personnel et non seulement à une pression extérieure¹⁷.

Certaines critiques du modèle social soulignent qu'il peut parfois déplacer entièrement la responsabilité sur la société, au risque de nier l'autonomie des personnes qui bégaient à chercher des solutions qui leur conviennent. Plutôt que d'opposer transformation sociale et démarche personnelle, plusieurs voix appellent à une approche plurielle et nuancée, où différents modèles — médicaux, sociaux, neurodivergents — peuvent coexister pour mieux refléter la diversité des vécus et des besoins. L'important n'est pas de choisir un seul cadre, mais d'ouvrir des espaces où chaque personne peut trouver du sens et du soutien.

Bégaiement et société: Changer les perspectives

Dans le contexte du bégaiement, le modèle social invite à repenser les normes et attentes en matière de communication. Plutôt que de chercher à corriger ou dissimuler le bégaiement, il s'agit de:

- * Créer des environnements inclusifs qui favorisent une communication respectueuse.
- * Reconnaître et valoriser les différentes manières de communiquer, sans jugement ni préjugé.

Par exemple, dans un contexte scolaire, un professeur sensibilisé au bégaiement pourrait créer un espace de bienveillance pour ses élèves en encourageant la participation, quelle que soit la façon dont ils s'expriment. Il pourrait valoriser le contenu d'un exposé oral, en mettant l'accent sur la qualité des idées plutôt que sur la fluidité de la parole. Le module 4 «Soutenir et valoriser le bégaiement» offre d'autres pistes pour favoriser des environnements inclusifs.



La neurodiversité et la diversité communicationnelle : célébrer le bégaiement

Théorisé dans les années 1990, le concept de neurodiversité valorise les variations neurologiques comme des différences naturelles plutôt que comme des défauts, à l'image de la biodiversité qui reconnaît la richesse de la diversité des écosystèmes¹⁸. Des conditions telles que l'autisme, la dyslexie ou TDAH sont ainsi reconnues comme des réalités faisant partie de la diversité humaine.

Appliqué au bégaiement, ce principe donne naissance à la notion de **diversité communicationnelle**. Plutôt que de percevoir le bégaiement comme une «erreur» ou une «limite», cette vision le considère comme une forme valide de communication, qui peut autant être valorisée que la parole fluide.

La communauté bègue regorge d'exemples inspirants où le bégaiement est célébré comme une source de force et de créativité.



Paul Aston: peindre le bégaiement

Paul Aston, peintre britannique, utilise son art pour explorer et célébrer le bégaiement comme une facette de l'expérience humaine. Dans l'un de ses autoportraits, il illustre la sensation de perte de contrôle temporaire qu'il associe au bégaiement – une expérience qu'il ne perçoit pas uniquement comme désagréable, mais aussi comme une partie intégrante de sa manière d'interagir avec le monde.



Convaincu de l'importance de représenter cette réalité, il explique: « J'ai cherché des exemples de bégaiement dans l'histoire de l'art, et je n'en ai pas trouvé. Alors, j'en peins. »¹⁹

Son œuvre ne se limite pas à sa propre expérience. Lorsqu'il a peint le portrait de Bhupinder Purewal, une femme qui bégaye, celle-ci a exprimé combien ce tableau avait transformé sa vision d'elle-même: « Je tiens à remercier Paul d'avoir peint un portrait aussi beau, qui me donne un sentiment de force. Pour la première fois, j'aime me voir bégayer. »²⁰

Les disfluidités comme des « clairières »

Dans son livre *The Clearing*, JJJJJerome Ellis, artiste multidisciplinaire, décrit ses blocages comme des « clairières » dans la parole. Plutôt que de simples interruptions, ces moments deviennent des espaces de liberté, de rupture avec le rythme fluide attendu, ouvrant une nouvelle temporalité dans notre monde souvent trop pressé.

Ellis relie cette expérience à l'histoire de ses ancêtres esclaves, qui trouvaient refuge dans les clairières des forêts pour chanter, résister et se libérer, loin du contrôle des maîtres. Le bégaiement, dans cette perspective, devient un espace où, au lieu de s'en vouloir ou de se presser, on peut résister aux pressions sociales

et être dans l'accueil de l'instant présent, se poser, respirer, accueillir ce qui est, et se laisser exister différemment²¹.

Ellis est d'ailleurs derrière la création de ce tableau à New York, inauguré par le Whitney Museum of American Arts, et intitulé « **Le bégaiement crée du temps** ».



Pour aller plus loin

D'autres exemples de valorisation du bégaiement sont à découvrir sur la plateforme **Stuttering Commons**, un collectif engagé à déconstruire les normes de la fluidité en produisant des ressources accessibles et transformatrices qui célèbrent la communauté bégue (en anglais seulement).

Le livre **Bégaiement, entre fierté et préjugés : une différence et non un défaut**

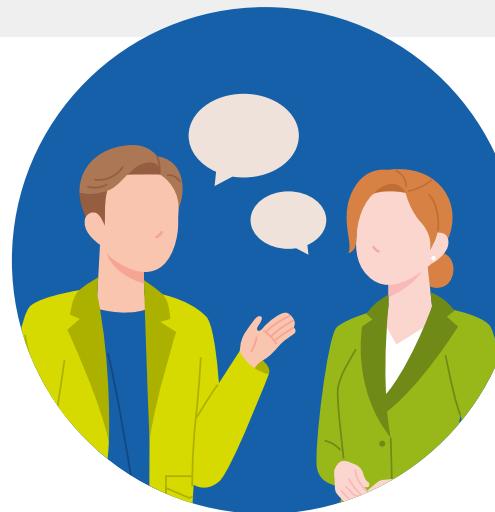
(*Stammering Pride and Prejudice: Difference not Defect*) de Patrick Campbell, Christopher Constantino et Sam Simpson, traduit par Geneviève Lamoureux, Laurence Vinet et coll., est le premier ouvrage à explorer le bégaiement sous l'angle du modèle social du handicap. Il remet en question l'idée selon laquelle le bégaiement serait intrinsèquement négatif et invite à le reconnaître comme une manière valide de parler. À travers une diversité de perspectives, il met en lumière les obstacles sociaux rencontrés par les personnes qui bégaientaient et propose des pistes pour valoriser le bégaiement avec fierté.

Conclusion: trois visions complémentaires

Ce module a présenté trois approches du bégaiement:

- * **Le modèle médical** explore les bases biologiques et propose des outils pour réduire les disfluidités.
- * **Le modèle social** met l'accent sur les obstacles sociaux, invitant à adapter les environnements.
- * **La neurodiversité** célèbre le bégaiement comme une variation naturelle et précieuse de la communication.

Plutôt que de s'exclure, ces perspectives se complètent en offrant une vision enrichie du bégaiement.



Pour aller plus loin

Les modèles de compréhension du bégaiement que vous venez de découvrir invitent à voir cette réalité sous plusieurs angles, parfois complémentaires, parfois en tension. Voici deux activités pour approfondir votre réflexion et explorer les nuances de ces différentes approches.

Activité de discussion ou débat :

Peut-on célébrer le bégaiement tout en souhaitant le modifier ?

Cette question ouvre la porte à différentes perspectives. Prenez le temps d'y réfléchir seul·e, en petit groupe ou en discussion collective. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse — l'important est d'exprimer vos idées, d'écouter celles des autres et de reconnaître la pluralité des vécus.

Activités

Activité de catégorisation :

À quel modèle ça correspond ?

Associez chaque affirmation suivante à l'un des modèles présentés dans ce module :

- **A.** Médical
- **B.** Social
- **C.** Neurodiversité

Affirmations :

1. Le bégaiement est une variation naturelle du fonctionnement neurologique.
2. Il faut réduire les disfluidités pour améliorer la qualité de vie.
3. Ce sont les attentes sociales en matière de fluidité qui posent problème.
4. Le bégaiement est un trouble à corriger pour une meilleure communication.
5. Les personnes qui bégaietent ont des façons uniques de s'exprimer, tout aussi valables.
6. Si la société était plus inclusive, le bégaiement serait moins handicapant.
7. Il est important d'enseigner des techniques pour mieux contrôler sa parole.
8. La différence neurologique derrière le bégaiement peut être une richesse.
9. Les environnements capacitistes rendent la communication difficile.
10. Les interventions devraient viser à « normaliser » la parole.

(Prenez quelques minutes pour réfléchir seul·e ou discutez-en en groupe. Vous trouverez un corrigé en annexe, à la toute fin du PDF)

Activités

MODULE 3

(Mieux) vivre avec le bégaiement

Comprendre les expériences et découvrir des stratégies pour avancer.

Explorer l'expérience du bégaiement

Le bégaiement est une variation de la communication qui ne se limite pas à la fluidité de la parole. Il touche à des aspects sociaux, émotionnels et professionnels qui diffèrent d'une personne à l'autre. Ce module propose d'explorer des expériences partagées par des personnes qui bégaient et de mettre en lumière les stratégies qu'elles utilisent pour naviguer dans différents contextes.

En réfléchissant à ces expériences, nous pouvons mieux comprendre comment certaines normes sociales ou attitudes peuvent influencer le vécu des personnes qui bégaient. Cela nous invite à envisager des façons de créer des environnements plus inclusifs et accueillants pour toutes les formes de communication.

Comprendre le vécu des personnes qui bégaient: Les défis rapportés

1. Communication et expression

Des personnes rapportent que le bégaiement peut parfois compliquer

la transmission de leurs idées ou opinions, ce qui peut mener à des malentendus ou à une certaine frustration. Par exemple, il peut être difficile de contribuer à une discussion en groupe ou à un débat rapide, notamment lorsque l'on se coupe la parole.

2. Représentaions sociales et stigmatisation

Le bégaiement peut être mal compris et associé à des stéréotypes ou des préjugés. Certaines personnes mentionnent avoir été confrontées à des moqueries, des regards désapprobateurs ou à des réactions impatientes, ce qui peut nourrir l'anxiété dans des situations sociales ou professionnelles.



3. Anxiété et estime de soi

Pour certaines personnes, la crainte de réactions négatives ou de jugements peut entraîner du stress dans des situations de communication spécifiques, comme:

- * **Se présenter à d'autres personnes:** Certaines personnes rapportent que l'anticipation de bégayer sur leur propre nom peut amplifier la pression de donner une « bonne première impression ».
- * **Commander dans un café ou un restaurant:** Ce type de situation rapide et normée peut mettre une pression sur les personnes qui bégaient. D'ailleurs, l'organisme britannique Stamma a conçu [un guide de sensibilisation](#) spécialement à l'intention des cafés.
- * **Parler au téléphone:** Le téléphone peut représenter un défi particulier, car il repose uniquement sur la voix, sans indices visuels pour soutenir la communication.

4. Défis dans des contextes professionnels et scolaires

Les contextes d'apprentissage ou professionnels peuvent poser des défis spécifiques:

- * Les **présentations orales**, où des points injustement retirés pour un «manque de fluidité» peuvent refléter une incompréhension des besoins des personnes qui bégaient.
- * Les **entretiens d'embauche**: en raison des attentes liées à la fluidité de la parole, ces moments peuvent générer une pression supplémentaire. L'ABC a d'ailleurs conçu la brochure «**Comment mettre à l'aise une personne bégue lors d'une entrevue**», ainsi qu'un **dépliant pour les employeurs**.

Les croyances sur soi et l'auto-stigmatisation

Qu'est-ce que l'auto-stigmatisation ?

L'auto-stigmatisation désigne le phénomène par lequel les personnes qui bégaient internalisent des idées reçues issues de stéréotypes sociaux ou culturels. Par exemple, des croyances telles que «le bégaiement est un signe de nervosité» ou «le bégaiement reflète un manque de confiance» peuvent influencer la manière dont les personnes qui bégaient se perçoivent elles-mêmes. Ces clichés, parfois amplifiés par des représentations négatives ou inexactes dans les médias, alimentent une vision dévalorisante de soi.

Impacts psychologiques

L'anticipation de jugements négatifs dans les interactions sociales peut entraîner:

- * Une limitation auto-imposée: certaines personnes évitent des situations sociales ou professionnelles par crainte d'être jugées ou incomprises.
- * Une baisse de l'estime de soi: les croyances stigmatisantes deviennent parfois des convictions à propos de soi-même et de ses capacités,

comme penser qu'un métier nécessitant beaucoup de communication (enseignant.e, par exemple) est inaccessible ou non souhaitable à cause du bégaiement.

- * Un cercle vicieux: des expériences répétées de jugement ou d'incompréhension renforcent ces croyances et amplifient l'évitement.

Services et ressources disponibles

Associations et réseaux communautaires

Des organisations comme l'**Association bégaiement communication** (ABC) et l'**Association des jeunes bégues du Québec** (AJBQ) offrent des ressources et services, dont des groupes de soutien et des événements pour les personnes qui bégaient et leurs proches.

De nombreuses études mettent en avant les bienfaits des groupes de soutien et des congrès sur le bégaiement pour les personnes qui bégaient. Ces environnements offrent un espace sûr et accueillant pour partager leurs expériences et renforcer la confiance. Par exemple, la participation à ces groupes permet souvent aux individus de redéfinir leur perception d'eux-mêmes (souvent grâce à des modèles positifs de personnes qui bégaient), de diminuer l'impact négatif du bégaiement dans leur vie quotidienne et d'adopter une perspective plus positive sur leurs capacités de communication ^{22, 23}.

Consultation en milieu clinique

Les orthophonistes sont des professionnel.le.s spécialisé.e.s dans l'évaluation et le soutien liés à la parole et à la communication. Iels peuvent aider à développer des stratégies d'adaptation pour mieux vivre avec le bégaiement. Certaines cliniques offrent des services spécifiques pour le bégaiement.

Plusieurs approches d'éducation psychologique peuvent enrichir l'intervention orthophonique, par exemple :

- * **Thérapie cognitivo-comportementale** (TCC) : Apprendre à reconnaître les pensées désagréables associées au bégaiement et à les modifier afin de diminuer l'anxiété qu'elles génèrent.
- * **Thérapie d'acceptation et d'engagement** (ACT) (prononcé « acte ») : Une approche qui encourage à accepter les pensées et émotions difficiles plutôt qu'à lutter contre elles, tout en s'engageant dans des actions cohérentes avec ses valeurs personnelles pour une vie plus épanouissante.

La thérapie en orthophonie n'a pas pour objectif de « corriger » le bégaiement, mais plutôt d'améliorer le bien-être communicationnel selon les besoins de la personne.

Quelques objectifs communs incluent :

- * **Favoriser une communication confortable et efficace** : En explorant des stratégies adaptées pour mieux naviguer les moments de bégaiement.
- * **Réduire l'évitement** : En s'exposant graduellement à des situations stressantes, comme parler en public ou faire des présentations.
- * **Renforcer l'autonomie et la confiance** : En développant des outils et compétences pour que le bégaiement soit moins un obstacle.
- * **Sensibiliser l'environnement** : par exemple la famille, le milieu scolaire ou le milieu de travail.

Il est essentiel de rappeler que suivre une thérapie est une décision personnelle. Bien entendu, le fait de bégayer ne signifie pas qu'une thérapie soit nécessaire, mais des ressources existent pour celles et ceux qui en ressentent le besoin, que ce soit pour leur bien-être général ou pour répondre à des enjeux spécifiques.

Finalement, des services en psychologie ou travail social peuvent également s'avérer pertinents. Il importe par contre de vérifier que le ou la professionnel.le est sensibilisé.e au bégaiement et à l'importance

de l'inclusion. En psychologie comme en travail social, il est possible, par exemple, d'aborder différentes dimensions de l'expérience du bégaiement, notamment l'accueil de l'anxiété. Les travailleur.euse.s sociaux.ales peuvent aussi contribuer à la sensibilisation des différents milieux au bégaiement afin de favoriser des environnements plus inclusifs, tout en accompagnant les personnes vers un mieux-être et un fonctionnement social optimal.

Pourquoi consulter ?

Que ce soit pour mieux comprendre le bégaiement, pour explorer des stratégies d'adaptation ou pour obtenir un soutien, ces ressources sont là pour vous accompagner. Une approche multidisciplinaire alliant orthophonie, psychologie et/ou travail social, ainsi que le soutien des pair.e.s et de l'environnement, peut constituer un accompagnement complet et holistique.

Pour aller plus loin

Baladodiffusions en français

- * ***Je je je suis un podcast***, animé par Judith Labonté, orthophoniste, et Geneviève Lamoureux, doctorante en orthophonie et adulte qui bégaié, propose de nombreux témoignages de personnes qui bégaient, de divers âges et horizons (origine, culture, genre, professions, etc.) En particulier, **l'épisode 7 « Approches d'intervention pour les adultes qui bégaient »** aborde les grands principes de la thérapie, les approches principales, ainsi que des outils comme l'éducation psychologique et l'exposition graduée.
- * ***Ça prendra l'temps que ça prend : quête d'un bégue***, par Michel Montreuil

Livres et romans :

- * ***Bégayer c'est cool : conseils pour survivre dans un monde pressé***, de Daniele Rossi
- * ***Stutterer Interrupted: The Comedian Who Almost Didn't Happen***, de Nina G (en anglais)
- * ***Comment je ne suis pas devenu moine*** et ***Vers la tempête***, de Jean-Sébastien Bérubé

Conclusion: (mieux) vivre avec le bégaiement

Ce module a mis en lumière l'expérience du bégaiement au-delà de la seule fluidité de la parole. Nous avons exploré comment les contextes sociaux, professionnels et émotionnels peuvent influencer le vécu des personnes qui bégaient.

Les défis rapportés sont souvent liés aux attentes et aux normes de communication en place. C'est pourquoi les stratégies d'adaptation, qu'il s'agisse de soutien communautaire, d'outils thérapeutiques ou d'initiatives d'inclusion, sont essentielles pour permettre à chacun.e de s'exprimer pleinement.

Finalement, mieux vivre avec le bégaiement ne signifie pas chercher à atteindre un idéal de fluidité. Il s'agit plutôt de développer une relation plus sereine ou neutre avec son bégaiement et de mieux comprendre ses besoins en tant que communicateurice. En poursuivant cette réflexion, le prochain module abordera comment favoriser un environnement qui accueille le bégaiement avec ouverture et respect.



Pour aller plus loin

Le bégaiement ne se vit pas de la même façon d'une personne à l'autre. Ce module vous a invité·e à explorer les impacts émotionnels, sociaux et identitaires liés au bégaiement. Prenez maintenant un moment pour vous recentrer sur votre propre rapport à ce sujet.

Activité de réflexion personnelle : **Et moi, dans tout ça ?**

Réfléchissez à votre propre position dans le rapport au bégaiement. Que vous soyez une personne qui bégaye, un·e proche, un·e professionnel·le ou simplement une personne curieuse, posez-vous la question suivante :

De quoi ai-je besoin pour mieux vivre avec le bégaiement — le mien ou celui des autres ?

Il peut s'agir d'un besoin émotionnel, relationnel, informationnel, ou encore d'un changement que vous aimeriez voir dans votre entourage, dans les milieux que vous fréquentez ou dans la société en général.

(Prenez le temps d'écrire ou de simplement y réfléchir. Cette introspection peut vous accompagner dans la suite du parcours.)

MODULE 4

Accueillir le bégaiement



Promouvoir des environnements inclusifs et valoriser la diversité communicationnelle.

Conseils généraux

Dans un monde idéal, chaque individu bénéficierait spontanément d'un soutien respectueux et bienveillant, sans que les différences ne soient perçues comme une charge supplémentaire. Cependant, notre société évolue encore vers une pleine reconnaissance et acceptation des différences communicationnelles, comme le bégaiement. Pour progresser vers cet idéal, voici quelques conseils généraux.

1. Encourager une écoute active

Montrez un réel intérêt en écoutant sans interrompre. Donnez à chacun.e le temps nécessaire pour s'exprimer pleinement. N'ayez pas peur du silence; faites de l'espace pour le bégaiement.

2. Respecter l'autonomie dans la communication

Laissez la personne terminer ses phrases à son propre rythme. Bien que finir les phrases de quelqu'un puisse sembler utile, cela peut être perçu comme un manque de patience, ou comme une aide non sollicitée.

3. Maintenir un contact visuel naturel

Adoptez un contact visuel naturel pour vous, comme vous le faites normalement avec un.e interlocuteurice.

4. Promouvoir la compréhension et l'inclusion

Prenez l'initiative de vous informer sur le bégaiement et partagez vos apprentissages autour de vous. Cela aide à déconstruire les stéréotypes et à sensibiliser votre entourage.

5. Respecter la vie privée et la dignité

N'abordez le sujet du bégaiement que si la personne concernée est à l'aise d'en parler. Respectez ses limites et son désir de partager ou non cette partie de son expérience.

6. Soutenir émotionnellement avec empathie

Reconnaissez que certaines situations peuvent être plus difficiles pour une personne qui bégaye. Évitez de minimiser ses défis. Par exemple, si un.e ami.e exprime une appréhension face à une présentation, écoutez activement et offrez un soutien, par exemple en demandant à la personne ce qui l'aiderait.

Soutenir son ENFANT qui bégaye: conseils pour les parents

1. Écouter avec attention

Montrez à votre enfant que ses mots comptent. Lorsque c'est possible, essayez de réduire les distractions, comme la télévision ou le téléphone, afin d'être pleinement présent.e lorsqu'iel s'exprime.

2. Respecter son rythme

Encouragez votre enfant à s'exprimer à son propre rythme. Évitez de terminer ses phrases ou de le presser. Laissez du temps entre les tours de parole de chacun.e, pour ralentir le rythme de la communication.

3. Créer un environnement bienveillant

Évitez toute forme de moquerie à la maison et sensibilisez les membres de la famille à l'importance de respecter toutes les façons de parler.

4. Renforcer la confiance

Mettez en valeur ses forces et ses réussites. Par exemple, après une présentation à l'école, soulignez son effort et sa préparation. Encouragez votre enfant à se féliciter et à se récompenser après un effort — pas besoin de grandes récompenses, de petites joies quotidiennes suffisent.

5. Participer activement

Si votre enfant est suivi en orthophonie, impliquez-vous dans le processus pour mieux comprendre comment l'aider au quotidien.

Ressources familiales à explorer

- * **Moïse, l'athlète de la parole** de l'orthophoniste Stéphanie G. Vachon
- * **Les jolies bosses** de l'orthophoniste Sarah Hervé
- * **Le garçon le plus drôle du monde** de Helen Rutter
- * **Je parle comme une rivière** de Jordan Scott et Sydney Smith
- * **JJJJJJJ Jeu de 7 familles**, de l'orthophoniste Sarah Hervé
- * **Jeu Et toc.**, pour améliorer les habiletés de répartie, de l'orthophoniste Sarah Hervé



Soutien pour les ÉLÈVES qui bégaient: Conseils aux enseignant.e.s pour un environnement scolaire inclusif

1. Écouter et respecter le rythme

Encouragez chaque élève à s'exprimer à son rythme. Évitez de compléter les phrases ou de passer rapidement à un.e autre élève lorsque quelqu'un bégaié. Laissez du temps entre les tours de parole de chacun.e, pour ralentir le rythme de la communication.

2. Promouvoir un climat de respect

Établissez des règles de classe valorisant l'écoute active et la bienveillance. Intervenez rapidement face à toute moquerie pour préserver un environnement respectueux.

3. Adapter les attentes en classe

En s'appuyant sur les principes de la Conception universelle de l'apprentissage (CUA), qui visent à rendre l'éducation accessible à tous en tenant compte des divers besoins des élèves, envisagez de proposer à l'ensemble de la classe des alternatives aux présentations orales.

Par exemple, offrez la possibilité de soumettre une vidéo préenregistrée, un épisode de podcast, ou de faire la présentation devant un sous-groupe. Ces options permettent à chaque élève de participer pleinement sans subir une pression excessive, notamment pour celles et ceux qui ont développé une appréhension des présentations orales et bénéficieraient d'une exposition progressive, tout en valorisant leurs forces et leurs préférences individuelles. Si cette option n'est pas possible, veillez à créer une ambiance ouverte et bienveillante dans le groupe lors des présentations orales.

4. Encourager la régulation émotionnelle

Intégrez des activités simples en classe, comme des exercices de respiration, de pleine conscience ou de *journaling*, pour aider les élèves à gérer le stress.

5. Collaborer avec les orthophonistes et les familles

Avec leur consentement, échangez avec l'orthophoniste ou la famille pour comprendre les besoins spécifiques de l'élève et soutenir l'intégration des stratégies utilisées à l'extérieur de la classe dans le milieu scolaire.

Ces gestes contribuent à créer un environnement scolaire inclusif, où chaque élève peut s'épanouir, quelles que soient ses différences de communication.

Ressources à explorer

- * ***Tom et les supers différents*** : avec le soutien financier du ministère de la Famille dans le cadre du programme *Ensemble contre l'intimidation*, l'Association des jeunes bégues du Québec (AJBQ) a développé cette ressource, qui peut être offerte sous

forme d'atelier pour sensibiliser les élèves du primaire à l'intimidation et à la différence.

- * **Répondre aux moqueries**, par Sarah Hervé
- * **Le bégaiement expliqué à ma classe**, par Sarah Hervé

Soutien en MILIEU PROFESSIONNEL: Créer un environnement inclusif pour les collègues ou employé.e.s qui bégaient

1. Encourager une écoute active

Lors des réunions, prenez le temps d'inviter chaque participant.e à s'exprimer. Soyez à l'aise avec les divers rythmes de communication et les silences, qui permettent à tous de réfléchir et de contribuer à leur rythme.

2. Promouvoir une culture de respect

Intervenez face à des commentaires ou comportements irrespectueux. Rappelez l'importance d'un environnement professionnel inclusif et bienveillant.

3. Aménager des espaces accueillants

Fournissez des espaces individuels fermés pour les appels téléphoniques ou visioconférences. Des personnes qui bégaient rapportent que le fait d'être écouté.e.s dans un environnement ouvert peut être stressant et rendre la communication moins confortable.

4. Sensibiliser à la diversité

Organisez des événements ou formations sur la diversité et l'inclusion, incluant des discussions autour des différentes façons de communiquer.

5. Évaluer de manière juste

Lors des entretiens ou évaluations, concentrez-vous sur les idées et compétences plutôt que sur le style de communication. Cela garantit une appréciation équitable des performances.



Ces gestes simples peuvent transformer le milieu professionnel en un espace où chacun.e, y compris les personnes qui bégaient, se sent valorisé.e et soutenu.e.

Pour aller plus loin

Dans l'[**épisode 53**](#) de *Je je je suis un podcast*, Judith et Geneviève accueillent Mathilde, qui nous présente son « Guide de la bonne conduite avec les gens qui bégaient ». Ce guide offre des pistes concrètes et bienveillantes pour naviguer à travers les multiples réactions et attitudes face au bégaiement.

Ensemble, Judith, Geneviève et Mathilde explorent 12 principes, allant des micro-agressions subtiles comme « tu ne bégaires pas vraiment » aux conseils non sollicités (« prends une respiration, détends-toi »). Sont abordés aussi des sujets tels que la possibilité d'annoncer son bégaiement, l'isolement pouvant parfois être ressenti par les personnes qui bégaient, et le pouvoir des allié.e.s dans l'entourage.

Conclusion :

Accueillir le bégaiement, un engagement collectif

Créer des environnements inclusifs pour les personnes qui bégaient ne repose pas sur des changements complexes, mais bien sur des gestes simples et une ouverture à la diversité des façons de communiquer. En valorisant l'écoute active, en respectant le rythme de chacun.e et en sensibilisant les milieux scolaires, professionnels et familiaux, nous contribuons à réduire les barrières et à favoriser une communication plus libre et authentique.

Accueillir le bégaiement, c'est reconnaître qu'il fait partie de la diversité humaine et qu'il peut être une richesse, plutôt qu'un obstacle. Chaque personne a un rôle à jouer pour que les espaces de parole soient plus inclusifs et bienveillants. En intégrant ces principes dans notre quotidien, nous participons à un changement culturel où la fluidité n'est plus un critère de valeur, mais où chaque voix, avec ses nuances et son propre rythme, est pleinement entendue et respectée.

Pour aller plus loin

Ce module vous a permis d'explorer des pistes concrètes pour favoriser des environnements plus inclusifs envers les personnes qui bégaient. Avant de passer à la suite ou de conclure votre parcours, prenez un instant pour réfléchir à votre propre pouvoir d'agir.

Activité de réflexion-action :

Auto-positionnement

Qu'est-ce que je peux faire, dès maintenant, pour contribuer à un environnement plus accueillant pour les personnes qui bégaient ?

Réfléchissez à un ou deux gestes que vous pourriez poser dans votre vie personnelle, professionnelle ou sociale.

Il peut s'agir d'une attitude, d'un ajustement, d'une conversation, ou d'un engagement plus large. Aucun geste n'est trop petit — chaque pas compte.

Activités

Conclusion

Ce cours a offert un regard sur le bégaiement sous différents angles : en explorant ses bases, en repensant les modèles qui le conceptualisent et le définissent, en abordant des stratégies pour mieux vivre avec et en réfléchissant à la création d'environnements plus inclusifs.

Le bégaiement, comme toute différence ou particularité, s'inscrit dans un contexte social et culturel. Les expériences et perspectives varient : certain.e.s privilégient ou ressentent le besoin d'exercer un contrôle sur leur parole, d'autres adoptent une approche d'accueil et d'ouverture en s'autorisant à ne pas répondre à certaines normes de communication, tandis que d'autres encore s'inscrivent dans une réflexion sur la valorisation de la diversité. Quel que soit le point de vue, l'essentiel est de reconnaître et de respecter les choix et besoins de chacun.e. Mais surtout, il est bénéfique d'explorer différentes perspectives afin d'adopter une approche qui correspond à ses valeurs et à son bien-être.

Un monde plus inclusif implique d'adapter notre façon d'écouter et d'interagir, en faisant de la place pour la différence. Accueillir le bégaiement, c'est reconnaître la diversité des expériences et faire en sorte que chacun.e puisse s'exprimer librement, sans pression ni jugement.



References

1. Onslow, M. (2025, Janvier). *Stuttering and its clinical management: Twelve lectures*. <https://www.uts.edu.au/asrc/resources>
2. Yairi, E. and N. Ambrose, *Epidemiology of stuttering: 21st century advances*. Journal of fluency disorders, 2013. 38(2): p. 66-87.
3. Usler, E., A. Smith, and C. Weber, *A lag in speech motor coordination during sentence production is associated with stuttering persistence in young children*. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 2017. 60(1): p. 51-61.
4. Masapollo, M., et al., *Behavioral and neural correlates of speech motor sequence learning in stuttering and neurotypical speakers: an fMRI investigation*. Neurobiology of Language, 2021. 2(1): p. 106-137.
5. Kraft, S.J. and L.S. DeThorne, *The brave new world of epigenetics: embracing complexity in the study of speech and language disorders*. Current Developmental Disorders Reports, 2014. 1: p. 207-214.
6. Barnes, T.D., et al., *A mutation associated with stuttering alters mouse pup ultrasonic vocalizations*. Current Biology, 2016. 26(8): p. 1009-1018.
7. Garnett, E.O., et al., *Anomalous morphology in left hemisphere motor and premotor cortex of children who stutter*. Brain, 2018. 141(9): p. 2670-2684.
8. Choo, A.L., et al., *Corpus callosum differences associated with persistent stuttering in adults*. Journal of communication disorders, 2011. 44(4): p. 470-477.
9. Franken, M.-C.J., et al., *Recovery from stuttering in preschool-age children: 9 year outcomes in a clinical population*. Journal of Fluency Disorders, 2018. 58: p. 35-46.
10. Einarsdóttir, J.T., et al., *The recovery rate of early stuttering*. Journal of Fluency Disorders, 2020. 64: p. 105764.
11. Howells, K., et al., *One percent or more? Outreach, acceptance, and representation*. Extended abstract (peer-reviewed) published online in the Proceedings of the 2022 Joint World Congress on Stuttering and Cluttering, 2022.
12. Héral, O., *Contribution à l'histoire de l'orthophonie en France: Marc Colombat de l'Isère (1797-1851), les maladies de la voix et les vices de la parole*. Journal de Réadaptation Médicale: Pratique et Formation en Médecine Physique et de Réadaptation, 2004. 24(1-2): p. 54-60.
13. Constantino, C.D., et al., *The speaker's experience of stuttering: Measuring spontaneity*. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 2020. 63(4): p. 983-1001.
14. Lowe, R., et al., *Speech and anxiety management with persistent stuttering: Current status and essential research*. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 2021. 64(1): p. 59-74.
15. Sisskin, V., *Avoidance reduction therapy for stuttering (ARTs)*. More than fluency: The social, emotional, and cognitive dimensions of stuttering, 2018: p. 157-186.
16. Garnett, E.O., H.M. Chow, and S.-E. Chang, *Neuroanatomical correlates of childhood stuttering: MRI indices of white and gray matter development that differentiate persistence versus recovery*. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 2019. 62(8S): p. 2986-2998.
17. Constantino, C., P. Campbell, and S. Simpson, *Stuttering and the social model*. Journal of Communication Disorders, 2022. 96: p. 106200.
18. Chapman, R., *Neurodiversity and the social ecology of mental functions*. Perspectives on Psychological Science, 2021. 16(6): p. 1360-1372.
19. The Stammering Collective, *Portrait of Paul Aston*. n.d. <https://thestammeringcollective.webflow.io/file/portrait-of-paul-aston>
20. Paul Aston, *Portraits of people stammering*. n.d. <https://paulastonpainter.com/people-stammering/>
21. Ellis, J., *The clearing: Music, dysfluency, blackness and time*. Journal of Interdisciplinary Voice Studies, 2020. 5(2): p. 215-233.
22. Boyle, M.P., *Psychological characteristics and perceptions of stuttering of adults who stutter with and without support group experience*. Journal of fluency disorders, 2013. 38(4): p. 368-381.
23. Yaruss, J.S., et al., *Speech treatment and support group experiences of people who participate in the National Stuttering Association*. Journal of Fluency Disorders, 2002. 27(2): p. 115-134.

Images : Vecteezy.com (©Miniwide Studio - MWSS)

Annexe 1

Corrigé – Activité de mise en relation (Module 2)

AFFIRMATION	MODÈLE PRINCIPAL	COMMENTAIRE
1. Le bégaiement est une variation naturelle du fonctionnement neurologique.	C. Neurodiversité	Représente une vision valorisante des différences.
2. Il faut réduire les disfluidités pour améliorer la qualité de vie.	A. Médical	Vise une intervention ciblée sur les symptômes.
3. Ce sont les attentes sociales en matière de fluidité qui posent problème.	B. Social	Met l'accent sur l'environnement comme source de handicap.
4. Le bégaiement est un trouble à corriger pour une meilleure communication.	A. Médical	Exemple typique d'un discours biomédical.
5. Les personnes qui bégaiencent ont des façons uniques de s'exprimer, tout aussi valables.	C. Neurodiversité	Célèbre la diversité plutôt que de la corriger.
6. Si la société était plus inclusive, le bégaiement serait moins handicapant.	B. Social	Reformulation directe du modèle social.
7. Il est important d'enseigner des techniques pour mieux contrôler sa parole.	A. Médical (mais peut aussi être personnel)	Cette affirmation reflète une approche thérapeutique axée sur la parole. Cela peut répondre à un besoin réel et légitime, tant que la personne choisit librement cette démarche, sans pression externe. L'important est de reconnaître que les techniques sont des outils parmi d'autres, pas des obligations, et qu'elles ont également des désavantages, tels que nuire à la spontanéité dans la communication.
8. La différence neurologique derrière le bégaiement peut être une richesse.	C. Neurodiversité	Vision positive et identitaire.
9. Les environnements capacitistes rendent la communication difficile.	B. Social	Cette affirmation s'inscrit dans une critique des environnements qui valorisent certaines façons de fonctionner (par exemple, parler vite et sans disfluidité). Le capacitisme désigne un système de pensée qui privilégie les capacités dites « normales » et marginalise les personnes qui s'en écartent. Par exemple, un milieu scolaire qui évalue la compétence d'un-e élève selon la fluidité de sa parole, sans tenir compte du contenu de son message, perpétue des normes capacitistes. Le modèle social vise justement à questionner et transformer ces normes.
10. Les interventions devraient viser à « normaliser » la parole.	A. Médical	Représente un idéal de conformité à une norme.