

LETTRE À MON ENSEIGNANT(E)

Bonjour _____,

Je m'appelle _____ et, avant de commencer l'année ensemble, j'aimerais partager une partie de moi qui peut parfois avoir une place importante à l'école : **je bégais**.

Ça veut simplement dire que ma parole ne sort pas toujours de façon fluide. Il peut m'arriver de répéter des sons ou des mots, de prolonger certains sons ou d'avoir besoin de quelques secondes avant qu'un mot sorte. Mais surtout, je reste la même personne, que je bégais beaucoup, un peu ou presque pas.

Un peu plus sur moi

J'aime _____

Je suis bon(ne) à _____

Cette année, j'ai hâte de _____

Quand je parle en classe

Certaines situations peuvent être faciles pour moi et d'autres un peu plus difficiles. Cela peut aussi changer avec le temps.

Ce qui est important, c'est que je puisse participer à ma façon et que nous puissions en parler ensemble lorsque j'en ai besoin.

Voici ce qui pourrait m'aider cette année : ☒

- ☐ Ne pas attirer inutilement l'attention sur mon bégaiement devant le groupe.
- ☐ Ne pas terminer mes mots ou mes phrases à ma place.
- ☐ Intervenir si quelqu'un imite ma façon de parler, se moque de moi ou fait des commentaires blessants.
- ☐ Me laisser le temps dont j'ai besoin pour terminer ce que je veux dire.

- ☐ Me regarder et m'écouter normalement lorsque je bégais.
- ☐ Me laisser participer lorsque je lève la main, comme les autres élèves.
- ☐ Me prévenir avant certaines prises de parole lorsque c'est possible.
- ☐ Me permettre que l'on discute ensemble à l'avance d'une présentation orale ou d'une lecture devant la classe.
- ☐ Trouver avec moi une autre façon de faire une présentation si une situation devient particulièrement difficile.

Il y a des situations où parler est plus difficile pour moi

Il y a une chose que j'aimerais que vous sachiez

Si une situation devient difficile pour moi

- J'aimerais qu'on trouve ensemble une façon que je puisse participer et apprendre sans faire des choses qui me mettent mal à l'aise.
- Je n'ai peut-être pas toujours besoin d'une adaptation. Et ce qui m'aide aujourd'hui pourrait être différent dans quelques mois.
- Le meilleur moyen de savoir ce dont j'ai besoin est tout simplement de me le demander.

**Merci de m'écouter et de m'aider à me
sentir bien dans ma classe!**

UN PETIT MOT DE L'AJBQ

- ASSOCIATION DES JEUNES BÈGUES DU QUÉBEC -

Le bégaiement se manifeste et se vit différemment d'un jeune à l'autre. Il peut également varier selon les journées, les situations et les périodes de la vie.

À l'école, l'objectif n'est pas d'éviter les situations de communication, mais de permettre au jeune d'y prendre part dans un contexte où il se sent respecté et soutenu.

Chaque jeune vit son bégaiement différemment. Il n'existe donc pas une seule façon d'intervenir qui convienne à tous.

Quelques principes simples :

- Maintenir un contact visuel naturel et porter son attention sur le contenu du message.
- Donner au jeune le temps de s'exprimer.
- Écouter le message plutôt que la fluidité de la parole.
- Éviter de compléter ses phrases ou de lui donner des conseils sur sa façon de parler.
- Éviter les conseils comme « ralentis », « respire » ou « recommence ».
- Ne pas supposer qu'un élève souhaite faire ou éviter certaines activités à cause de son bégaiement.
- L'impliquer dans les décisions qui concernent sa participation en classe.
- Être attentif aux moqueries, aux imitations et aux autres réactions négatives des pairs.
- Se rappeler que le bégaiement peut varier énormément d'une situation ou d'une journée à l'autre.
- Revenir périodiquement sur ses besoins, puisqu'ils peuvent évoluer au cours de l'année.

Une question simple, posée en privé, peut ouvrir la discussion :



« Y a-t-il quelque chose que tu aimerais que je sache à propos de ton bégaiement? »

RESSOURCES

L'Association des jeunes bègues du Québec (AJBQ) est le seul organisme communautaire québécois entièrement dédié aux jeunes qui bégaiement, à leur famille et à leur entourage. Son site web met à disposition des enseignants, du personnel de la petite enfance et des intervenants une boîte à outils regroupant des fiches, des références et des vidéos pour mieux comprendre et soutenir les jeunes qui bégaiement.

Pour en apprendre davantage sur le bégaiement et sur la façon de soutenir les jeunes qui bégaiement, consultez les ressources disponibles sur notre site web:

 www.ajbq.qc.ca

Ressources pour le personnel scolaire

Sur notre site Web, une section est spécialement dédiée au **personnel scolaire**. Nous avons pensé à vous : vous y trouverez des ressources adaptées au milieu scolaire pour mieux comprendre le bégaiement, soutenir les élèves qui bégaiement et favoriser un climat respectueux et inclusif en classe.

 Lien ressources: <https://www.ajbq.qc.ca/personnel-scolaire>

Atelier de sensibilisation à la différence et à l'intimidation

Tom et les Supers Différents est une ressource éducative clé en main de l'AJBQ conçue pour aider les élèves à mieux comprendre le bégaiement et, plus largement, les différences entre les personnes. Elle peut être utilisée en classe pour amorcer une discussion, favoriser l'empathie et sensibiliser les jeunes à l'importance d'un environnement respectueux et inclusif.

Le contenu est offert **gratuitement** au personnel en milieu scolaire et aux professionnels et professionnelles qui en font la demande.

 Lien ateliers: <https://www.ajbq.qc.ca/atelier-tom-et-les-super-differents>

Pour plus d'informations et pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à info@ajbq.qc.ca

L'équipe de l'AJBQ