

Emploi

Qu'est-ce que je vais faire plus tard ?

Le bon débit du bègue

Par Stéphanie PLATAT

QUOTIDIEN : Lundi 4 septembre 2006 - 06:00

Richard a 35 ans. Ouvrier dans une entreprise de fabrication de chips à Tournai en Belgique, il ne se sent pas à l'aise dans sa boîte. Elie a 33 ans, il est comptable chez un spécialiste du travail temporaire, mais il se sent freiné dans sa carrière. Tous deux sont bègues. Richard subit *«des remarques»* de ses collègues, et Elie a senti qu'on ne lui confierait pas davantage de responsabilités s'il ne parvient pas à mater son bégaiement : *«De moi-même, j'ai pris des postes où il y a moins de contacts. Les mails, c'est génial, mais au téléphone ça coince.»* Hassan, 14 ans, vient d'Algérie. Quand il s'exprime, il plaque son menton sur son torse et aspire ses lèvres. *«Je suis bègue depuis dix ans et j'ai conscience qu'il est très dur d'être journaliste, banquier ou professeur quand on a ce problème.»* Tous se sont inscrits au stage de Christian Boisard, un ancien bègue qui, pour avoir expérimenté le manque de prise en charge des bègues au niveau professionnel, a mis au point une méthode efficace, mélange d'exercices de relaxation, d'hypnose et de diction.

Les stages durent trois jours. *«Je leur donne des outils pour leur permettre de faire face à chaque précarité de syllabes, explique Christian Boisard. Les bègues ont une boule d'angoisse en permanence. Toute la nervosité emmagasinée en eux doit disparaître.»* Première épreuve : le passage devant la caméra, pour que le formateur réalise l'ampleur du bégaiement. Cette simple présentation permet déjà de démonter les astuces que le bègue a mises en place pour passer inaperçu ou minimiser ses efforts de diction. *« On naît avec une hypersensibilité qui se répercute sur notre respiration. On s'exprime en fin d'expiration et non pas en fin d'inspiration.»* Les stagiaires vont apprendre à inverser leur débit pour le recaler sur leur respiration. Et non plus commencer à s'exprimer là où les non-bègues finissent. Pendant plus d'un quart d'heure, debout, dos au mur, chacun respire, main sur le ventre. *«Imaginez que vous buvez un jus de fruit avec une paille. C'est normal que ce soit fatigant, car cela vous oblige à respirer, alors que d'habitude vous ne respirez que par nécessité.»* Christian Boisard les laisse ensuite discuter par petits groupes. Autre technique : parler en faisant le décompte des syllabes avec les cinq doigts de la main. *«Pourrons-nous nous servir de ces exercices pour parler dans la vie de tous les jours ? Ce n'est pas très fluide»,* estime Geoffrey. Les phrases sont certes un peu hachées, mais au moins ne bute-t-il plus sur les mots. *«Je préfère t'entendre parler lentement plutôt que tu accroches les syllabes»,* dit le formateur. Après le stage, une liste d'exercices matinaux est à respecter. *«J'ai repris pas mal d'assurance, explique Elie, mais il va falloir que je sois plus patient et que je régule mon débit de parole. La première chose que je vais faire sera de rencontrer mon supérieur pour avoir une discussion.»*

Renseignements : www.begaiement-boisard.eu

<http://www.liberation.fr/vous/emploi/202180.FR.php>