

BÉGAIEMENT

Des méthodes différentes

À côté de la rééducation classique chez l'orthophoniste, il existe quelque 400 méthodes pour s'en sortir ! Zoom sur quatre d'entre elles.

Environ 1 % des personnes en France souffrent de bégaiement, soit 600 000 individus. Ce trouble de la parole touche davantage les hommes que les femmes, mais celles-ci seraient plus sévèrement atteintes.

Les symptômes varient selon les cas. On bloque sur un mot ou une syllabe, ce que les spécialistes appellent le laryngospasme (la contraction du larynx) : on insiste sans pouvoir s'en empêcher le même phonème : on parle long et parfois sans.

Le phénomène est parfois accompagné de "synchèmes", c'est-à-dire de gestes mécaniques, involontaires, parfois violents, qui surviennent lorsque l'on parle : on fait des grimaces, on ferme les yeux, on se donne des claque sur les cuisses...

Lorsqu'il sent qu'il va buter sur un mot, le bégaiement cherche à le remplacer par un autre ou par une périphrase. "Les bégaiements sont les champions des synonymes", disait l'écrivain Antoine Blondin, lui-même affecté de ce handicap. Autre stratégie d'évitement : se mettre à parler très vite pour tenter de dire à tout prix ce que l'on veut exprimer.

Ceux qui n'ont pas vécu cela de l'intérieur ont du mal à comprendre les conséquences du bégaiement, qui rend difficiles les actes les plus banals de la vie

« C'est une source d'exclusion. On a peur du regard des autres, peur d'y voir de l'impatience, de la moquerie... »

Christian Boissard, chanteur et ancien bégaiement

quotidienne. « On a peur, dans la rue, qu'on nous demande l'heure. On craint de se rendre chez le boulanger, surtout s'il y a du monde derrière soi », dit Christian Boissard, chanteur et ancien bégaiement. « C'est une source d'exclusion. À l'école, on a peur d'amis que les autres. On a peur du regard des autres, peur d'y voir de l'impatience, de la moquerie... » Le téléphone est particulièrement redouté.

La personne qui bégaiement ne sait jamais en commençant sa phrase, si elle va réussir à la dire, ni si elle va buter sur tel ou tel mot. C'est pourquoi Jean Impecci, président de l'Institut international de l'élimination du bégaiement (IIEB), préfère parler d'"incertitude orale" et de "risque". « Le bégaiement n'est pas que la manifestation extérieure... »

Des origines complexes

Quelle est l'origine du phénomène ? Une chose est sûre : c'est un trouble psychologique et relationnel, puisque le bégaiement disparaît quand on se sent écouté. « Le risque existe quand on se sent écouté », rappelle Jean Impecci. Mais les choses s'arrangent quand l'incertitude n'existe plus, qu'il s'agit de ce qu'il a à dire. C'est pourquoi les acteurs bégaiement, comme Francis Perrin, certains journalistes radio, comme Bernard Guetta, des hommes politiques, comme François Bayrou, ne bégaiement pas lorsqu'ils interviennent ou lisent un texte.

D'où vient le bégaiement ? Dans certains cas, il peut y avoir eu, au cours de l'enfance, un choc émotionnel, des

d'un proche, divorce des parents. Ou encore, moins dramatique, une gaucherie contrainte ou le bilinguisme. Mais il ne s'agit que de facteurs déclenchants qui ne suffisent pas sans une prédisposition au départ. En témoigne le cas de la petite Mathilde, 5 ans, qui, chez elle, assista à un début d'incertitude. La frayeur qu'elle avait ressentie l'a fait bégaiement durant quelques semaines. Mais le phénomène a rapidement disparu. Explication : le "terrain", chez elle, n'était pas favorable.

La cause profonde du bégaiement est donc probablement en partie d'origine héréditaire, sans que l'on ait à ce sujet une certitude absolue. Ainsi, il y a des familles où les bégaiements sont nombreux. Héréditaire ou non, le bégaiement n'est pas une fatalité. De nombreuses méthodes existent pour s'en sortir (plus de 400 !). « Il n'y a pas une méthode », dit Muriel Bessis, orthophoniste, « il y a que des méthodes adaptées aux patients ». Difficile, donc, de faire son choix.

Retrouver confiance en soi

Une méthode curieuse, ainsi à déclencher la syllabe en contractant les muscles du bras, et en évitant de trop articuler. Ce qui, au départ, donne à la parole un débit curieux et saccadé, mais peu à peu permet de donner de vrais résultats. C'est ce qui est pratiqué au cours des stages de l'IEB où, pendant quatre jours, les élèves font des exercices, travaillent sur la respiration et la confiance en soi, en vase clos, puis en extérieur.

La sortie est pour eux l'épreuve de vérité : on n'est plus avec ses pairs mais en ville, face à un inconnu dans la rue ou à un commerçant. Jean Impecci insiste sur la motivation des candidats : « Ils remplissent un questionnaire détaillé. Si nous estimons qu'ils ne sont pas prêts à se battre, nous

ne pouvons pas les accepter. » Voilà au moins un point sur lequel les spécialistes sont d'accord : il n'y a pas de remède miracle. La personne bégaiement doit se prendre en main, travailler, faire des exercices.

À la fin du stage, on remet un document aux stagiaires : il servira de base aux exercices qu'il devra faire chez lui, quotidiennement. Travail personnel d'environ une heure, sans lequel aucun progrès réel n'est possible. À noter une précaution : expliquer sa démarche à son entourage, prévenir le professeur, les camarades d'école, le milieu professionnel que l'on va parler un peu différemment le temps de l'apprentissage. Quant

magnétiques, censées détendre les cordes vocales et supprimer les laryngospasmes. « L'objectif de cette rééducation est de créer un nouveau conditionnement, et que la parole devienne comme spontanée. C'est-à-dire qu'on ne se demande pas avant de parler ce qu'on va dire, ni comment on va le dire... »

Enfin, il y a ceux qui ont créé leur méthode. Professeur de chant à Paris, Jean-Claude Marion a mis au point une méthode de rééducation, après avoir étudié, en autodidacte, les organes de la voix. Il fait faire à ses élèves des exercices de respiration, d'articulation, de posture, en leur apprenant à contrôler leur diaphragme, qui « contrôle tous les muscles du



Le téléphone est particulièrement redouté par les bégaiements.

« L'objectif de cette rééducation est de faire en sorte que la parole devienne comme spontanée... »

Muriel Bessis, orthophoniste



aux anciens, ils ont le droit de revenir gratuitement, à vie, pour consolider leurs bases, réviser le mode d'emploi.

Les personnes bégaiement peuvent également consulter un orthophoniste. Depuis trente ans, Muriel Bessis a développé une méthode qu'elle veut adaptée à chaque patient. Elle commence par faire un bilan fondé sur des questions précises : quand la personne bégaiement le plus, sur quels mots ?... Puis vient la rééducation, faite de relaxation, d'exercices de respiration, de chant. Muriel Bessis a aussi mis au point un appareil qui émet des vibrations électro-

corporelles. Peu à peu, les élèves parviennent à maîtriser leur émotion. Très physiques, ses cours durent de 30 à 40 minutes.

Contrôler sa respiration

Christian Boissard, lui, est ancien bégaiement. Ancien compositeur et chanteur, il a forgé sa méthode. Celle-ci est basée à la fois sur la respiration et sur le martèlement des syllabes, une synthèse toute personnelle des méthodes pratiquées couramment. Il s'agit d'inspirer en pensant à sa phrase, d'expirer en lançant sa phrase et, simultanément, de marteler chaque syllabe avec ses doigts.

« À chaque virgule, explique-t-il, on inspire pour relancer la phrase, et on relâche avec le pouce. » Il lance actuellement Le Bég (Ligue d'entraide pour bégaiement enfants et grands), afin de diffuser cette méthode sur une plus grande échelle.

CHARLES-HENRI D'ANTIGNÉ ■

CONSEILS DE SPÉCIALISTES

→ Quelle que soit la méthode, débutez la rééducation le plus tôt possible. Chez les enfants, les premiers signes apparaissent dès l'acquisition du langage.
→ Au début de la rééducation, remarquez-vous en tenant à des phrases courtes.

→ Pour un adulte, la rééducation dure environ un an. Il ne faut pas brûler les étapes : plus la rééducation est progressive, plus elle sera durable.
→ Les rechutes sont possibles : il faut faire ses exercices très régulièrement.