



Peut-être fais-tu partie de ceux pour qui l'idée de parler en public fait faire des cauchemars. Tu as peut-être aussi tendance à préférer garder le silence plutôt que de dire le fond de ta pensée. Bien que tu aies une opinion franche et des idées pleines la tête, les mots se bloquent quand tu as enfin osé prendre la parole. Il est possible aussi que tu te crois seul(e) à souffrir ainsi. Détrompe-toi ! Plus de 100 000 personnes au Québec bégaiement. Dans la population, c'est donc 4% des enfants et 1% des adultes qui sont atteints dont 4 fois plus de garçons que de filles.

À l'Association des jeunes bègues du Québec (AJBQ), nous aidons des personnes comme toi en donnant du soutien aux jeunes et à leur famille. Nous informons la population pour que les gens réagissent mieux face au bégaiement. Nous organisons aussi des activités pour que tu puisses échanger avec tes semblables.

J'imagine que tu es curieux (se) de savoir pourquoi tu bégaias. Plusieurs explications sont proposées. D'abord, tu dois savoir que pour parler, près d'une centaine de muscles doivent travailler ensemble comme les musiciens d'un orchestre.

Imagine un orchestre où les musiciens ne suivent pas leur chef. Certains commencent avant les autres, d'autres jouent trop vite... Ils changent alors le rythme et la mélodie ! C'est un peu la même chose avec le bégaiement. Certains de tes muscles peuvent se contracter au mauvais moment ou de façon exagérée. Alors, la parole change de rythme car on y trouve parfois des hésitations, des pauses, des prolongements de son et des répétitions.

Certains pensent que le chef d'orchestre aurait aussi sa part de responsabilité lorsque la mélodie n'est pas produite correctement. Il aurait peu d'expérience. Il serait donc moins efficace quand la partition est difficile, plus perturbé par ses émotions et trop nerveux lors d'une prestation importante. Le chef d'orchestre est la partie du cerveau utilisée pour produire la parole. Quand tu parles, tu n'utiliserais donc pas la même partie de ton cerveau que les autres jeunes. Bien que ton cerveau soit en parfait état et que tu sois aussi intelligent(e) que les autres, ton système de parole est plus fragile. C'est pourquoi tu as plus de difficulté lorsque tu es stressé(e), que tu vis une émotion forte ou que la phrase est difficile à prononcer.

Il est aussi possible que tu sois plus à risque de bégayer parce qu'un de tes parents a le même problème, c'est ce qu'on appelle l'hérédité. Ils ont pu te donner un système de parole fragile comme ils t'ont donné une couleur de yeux magnifiques ou un visage arrondi. D'ailleurs, deux bègues sur trois ont un membre de leur famille qui bégaié lui aussi.

Maintenant que tu es bien informé, tu peux nier les fausses croyances sur le bégaiement. Plusieurs rumeurs circulent, à toi de les faire taire ! Tu sais maintenant que le bégaiement est dû ni à un choc émotif, c'est-à-dire une émotion trop intense, ni à la timidité. On ne bégaié pas non plus parce qu'on essaie de parler trop vite. Ce n'est pas plus dû à une langue trop courte ou trop longue et surtout... ce n'est pas contagieux !

Heureusement, les orthophonistes sont là pour t'aider. Ce sont les spécialistes de la communication qui peuvent t'enseigner des techniques de fluidité à l'aide de jeux, de marionnettes, de livres et parfois même de caméras vidéo. Les techniques de fluidité sont des conseils simples à appliquer chaque fois que tu prends la parole. Par exemple, parler plus lentement, glisser sur les mots, diviser tes phrases en petits paquets... Tu es comme un(e) athlète de la parole. Tu dois d'abord maîtriser la technique et ensuite te maintenir en forme en faisant des exercices. Il faut faire preuve de détermination, relever des défis de plus en plus grand pour remporter la victoire : parler avec fluidité. On ne peut malheureusement pas guérir le bégaiement comme on guérit un mauvais rhume mais avec de la persévérance et l'aide de l'orthophoniste, tu apprends à le contrôler.

Qui sont ces musiciens ?

Les muscles de la respiration sont responsables de l'entrée et la sortie de l'air dans les poumons. Pendant l'inspiration, les muscles des côtes et le diaphragme se contractent pour remplir les poumons. Pour expulser l'air, les muscles des côtes se relâchent et les abdominaux se contractent. L'air sort des poumons et sera utilisé pour produire la voix.

Les cordes vocales sont de toutes petites bandes d'à peine 20 millimètres de longueur. Elles se situent dans le larynx, l'organe de la voix. Il contient des muscles chargés du mouvement et de la tension des cordes vocales. L'air des poumons crée une pression qui fait vibrer tes cordes vocales... on entend alors ta voix !

Ensuite, les diverses parties mobiles de ta bouche se placent d'une façon différente pour chaque son du français. Donc, ta langue, ta mâchoire, tes lèvres et ton palais mou bougent à une vitesse impressionnante pour te permettre de t'exprimer.

