

DOSSIER | ENTRAIDE 5 JUIN 2014



LE GROUPE DE SELF-HELP À PARIS LISTE SES TECHNIQUES POUR MOINS BÉGAYER © MARIÉ LEFEBVRE-BILLIEZ

Auteurs

Marie Lefebvre-
Billiez

PDF

S'abonner

Envoyer

J'aime 27

Tweet

Partager 0

Parler sans crainte

Depuis une quinzaine d'années, des groupes de parole pour personnes bègues, sans thérapeute, ont vu le jour en France. Reportage lors d'une rencontre à Paris, où l'humour et l'émotion étaient au rendez-vous.

En cette soirée d'été, ils sont huit (quatre femmes, quatre hommes, de différentes origines) à se retrouver à la Maison des associations du XIII^e arrondissement à Paris pour parler de ce qui les unit : le bégaiement. « On se retrouve une fois toutes les trois semaines. C'est gratuit. Il n'y a aucune obligation à revenir », explique le président Alain Paute. La seule condition : bégayer. Ce soir, autour de chips et jus de fruits, les participants vont rire, s'écouter, se parler, partager les techniques qui favorisent une parole plus fluente. Le tout « sans crainte du regard des autres. On peut tout se permettre parce qu'on est entre personnes bègues ».

Arnaud, 32 ans, professeur d'histoire-géographie, ne bégaie quasiment plus. À côté de lui, Alexia, 24 ans, employée en pâtisserie, souffre d'un bégaiement très prononcé. « Aujourd'hui, je me sens bien dans ma peau. Le bégaiement ne me dérange plus, il fait partie de moi. C'est grâce au self-help. » Des groupes de parole pour personnes bègues comme celui-ci existent en France depuis une quinzaine d'années dans une dizaine de

En savoir plus

www.selfhelp-begaieement.fr

villes. Ils s'appellent self-help, de leur nom anglo-saxon, qui signifie « s'aider soi-même », c'est-à-dire sans thérapeute. Mais cette terminologie fait débat : « On préfère le terme de "groupe d'entraide", plus ouvert vers les autres », précise Alain Paute.

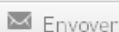
Auteurs

Marie Lefebvre-
Billiez

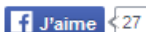


PDF

S'abonner



Envoyer

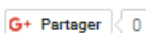


J'aime

27



Tweet



Partager

0

L'humour pour relativiser

Isabelle, 30 ans, clerc de notaire, a « appris à parler en public lors de la sortie du Discours d'un Roi. J'ai moins peur, cela m'empêche moins de faire des activités. J'ai l'impression de rattraper le temps perdu ». À côté d'elle, Sophie, 51 ans, bibliothécaire, s'est interdit de devenir professeur alors qu'elle avait le niveau pour passer le CAPES. Elle participe aujourd'hui à une thérapie de groupe pour travailler l'estime de soi. Justin, lui, ne bégaié pas mais parle beaucoup trop vite.

Fares, 31 ans, a réussi à décrocher un CDI dans la logistique, après une recherche d'emploi compliquée. Marie, 55 ans, professeur de musique, est la bavarde du groupe. On ne l'arrête plus. Elle ponctue ses phrases de l'onomatopée « onka ». Aujourd'hui au chômage, elle se souvient de ses anciens élèves : « Chaque année, j'expliquais aux enfants que j'étais bègue, et que le bégaiement ne s'attrape pas. Quand ils se moquaient de moi, je leur demandais s'ils voulaient que je fasse pareil parce qu'ils avaient des lunettes ou de l'asthme. Ils comprenaient très bien. »

C'est Marie, la première, qui parlera de Yoann Fréget (voir p. 20), modèle de réussite, vainqueur de l'émission The Voice en 2013, bègue et parrain de l'Association Parole-Bégaiement (APB). Alors, tous ensemble, ils écoutent, quasi religieusement, sur l'iPhone d'Alain, la chanson Les mots qu'on ne peut pas dire de Yoann Fréget. Sophie commente la phrase du refrain : « Les mots qu'on ne peut pas dire / ces mots que je voudrais fuir / Je ne peux les laisser me définir. » Pour elle, c'est important : « Nous ne sommes pas que des bègues. » Arnaud renchérit : « On ne peut pas se laisser enfermer par l'identité de la personne bègue qui est en nous. » Mais le premier pas pour passer à autre chose est encore d'accepter et de ne pas fuir. Arnaud se souvient alors de toutes les techniques d'évitement qu'il a jadis connues : « Prétendre qu'il nous faut soudainement aller aux toilettes ou se baisser pour refaire son lacet, pour éviter de devoir parler. » L'assistance acquiesce, le vécu est palpable. Alors, pour arriver à parler malgré tout, chacun a sa technique : Alain accélère le débit, Arnaud le ralentit, Marie chuchote ou crie, beaucoup chantent. Pour Sophie, il faut « regarder les gens bien dans les yeux ».

Le groupe self-help de Paris est en lien étroit avec l'APB, et a déjà proposé trois spectacles de théâtre lors des colloques organisés en 2006, 2009 et 2014, qui ont réuni 500 personnes à chaque fois. Cette année, le spectacle a alterné témoignages et sketches, consacrés aux thèmes suivants : la peur du téléphone, les entretiens d'embauche, la drague sous un Abribus et - clou du spectacle - la « Manif contre le bégaiement ». Le slogan, chanté, s'est inspiré de l'hymne des Enfoirés pour les Restos du cœur : « Bégaiement, tu n'as plus le droit de nous donner une vie de chien / Bégaiement, laisse-nous le choix de parler mieux, de parler bien. » Standing ovation pendant cinq minutes à la fin.

En 2006, le spectacle mettait en scène un ministre de la Parole qui rendait le bégaiement obligatoire et une orthophoniste qui proposait de la rééducation aux non-bègues. Alain Paute exulte : « Là, c'était les non-bègues qui n'étaient pas dans la norme. » En 2009, le self-help de Paris a écrit la pièce de théâtre Les Divorcés du bégaiement, Mme Orator souhaitant se séparer de son mari, rédacteur en chef à la Parole Libre, « qui se vautre maintenant dans une parole fluente ». Selon Alain Paute, « l'humour permet de supporter de grandes souffrances et de les relativiser ». Rendez-vous le 22 octobre prochain, journée mondiale du bégaiement, l'occasion de nombreuses actions publiques.