

## Mon expérience de non-bègue à un groupe de self-help bégaiement

Écrit par Marie Lefebvre-Billiez  
Vendredi, 06 Juin 2014 08:56

---

Mercredi 28 mai au soir, à la veille du long week-end de l'Ascension, j'ai participé au self-help bégaiement de Paris, un groupe d'entraide pour personnes bègues. **N'étant moi-même pas concernée par ce trouble de la parole,**

le président du groupe, Alain Paute **avait fixé des règles assez claires** : je devais m'abstenir d'interrompre les activités pour poser des questions, « jouer le jeu » et me « mettre au niveau » des participants. Je crois que j'ai bien rempli ma part du contrat.

Il se trouve que je suis arrivée la première, **et quand je me suis présentée, j'ai senti quelques réticences de la part de certains participants,** comme si je brisais leur intimité et la sécurité qu'ils avaient bâtie entre eux pour parler librement sans jugement extérieur. Une personne ne m'a pas adressé un seul mot (au début), et j'ai eu le cœur serré pour **cette jeune femme qui avait dû tellement souffrir des réactions des personnes non-bègues...**

Alain s'est alors absenté pour acheter des jus de fruits et des chips, et c'est Isabelle qui s'est chargée de nous distribuer des prospectus. Il y avait Alexia, Arnaud, Sophie, Justin, Marie et Farès. Moi, je suis tombée sur un dépliant qui expliquait aux examinateurs **comment faire face à un candidat à un examen qui avait un problème de bégaiement.**

Puis la séance a véritablement commencé : tout le monde s'est présenté tour à tour. **Sans poser aucune question, j'avais toutes les réponses,** puisque les participants expliquaient librement quels avaient été leurs parcours de vie avec le bégaiement.

**J'ai été ravie de savoir que l'on pouvait être professeur (de musique ou d'histoire-géographie) malgré ce trouble.**

Je m'efforçais d'être invisible et de mettre les gens à l'aise en étant la plus discrète possible. On a d'abord sauté mon tour, quand il s'agissait de se présenter, mais Farès a spécifiquement demandé à ce que j'explique qui j'étais. Certains pensaient que je m'intéressais au bégaiement parce que j'étais orthophoniste !

**Que nenni !**

**Je suis journaliste**

,  
et je m'intéresse à tout.

**J'ai découvert le bégaiement par « Le Discours d'un Roi »**

et je découvrais un univers fascinant, avec des gens très gentils,

**qui me rendent bien service pour prendre des notes car ils ne parlent pas trop vite, au moins !**

## **Mon expérience de non-bègue à un groupe de self-help bégaiement**

Écrit par Marie Lefebvre-Billiez  
Vendredi, 06 Juin 2014 08:56

---

**Tout le monde a bien rigolé quand j'ai dit cela**, et je crois qu'à ce moment-là, la confiance s'est installée. L'ambiance s'est radicalement détendue.

**Nous avons bien ri tous ensemble, nous nous sommes écoutés**

, il a fallu veiller à ce que la bavarde du groupe ne monopolise pas la parole. J'ai en effet constaté que les personnes bègues qui surmontent leur peur de parler en public deviennent très facilement très bavardes pour compenser toute la frustration accumulée pendant tant d'années.

Il y a eu un moment quasi-magique où nous avons religieusement écouté **la chanson de Yoann Fréget « Ces mots qu'on ne peut pas dire »**

. Il y avait une sorte de communion, et je me sentais comme un poisson dans l'eau.

**Puis l'exercice du soir a été de lister toutes les techniques, petites ou grandes, qui permettent de moins bégayer**

. Secrètement, au fond de mon cœur, j'espérais que l'on parle des « stratégies d'évitement » dont il faut se débarrasser quand on souffre du bégaiement. C'est un sujet qui m'aurait personnellement touchée, car je suis moi-même en situation de « handicap invisible » et je passe mon temps à jouer à cache-cache avec le monde dit « normal » de l'extérieur. Mais ce n'est pas le sujet qui a été choisi, et, bien sûr, je n'ai rien dit.

La liste des « trucs » permettant de moins bégayer était déjà très longue quand Alain m'a demandé quelles étaient mes idées, à moi qui étais « non-bègue ». J'ai dit plusieurs choses qui sont tombées à côté de la plaque, et puis j'ai vu les yeux d'Alain s'illuminer quand j'ai dit : « **Ne pas être perfectionniste** ». **J'avais dû comprendre quelque chose, quand même, à leur quotidien.**

**En fin de compte, j'ai passé une excellente soirée, très joyeuse, vivante et très humaine. Je souhaite à toutes les personnes non-bègues de faire cette expérience un jour**, car, comme le dit Yoann Fréget dans le générique de fin de « La Belle et la Bête » : « Derrière les griffes de l'existence, il y a tant de beauté ».

**Marie Lefebvre-Billiez**

**Journaliste à l'hebdomadaire protestant Réforme**

- Pour lire mon article : <http://www.reforme.net/journal/dossier/parler-sans-crainte>