

Cette 17ème année d'existence se révèle une nouvelle fois riche en évènements **malgré des réunions tenues majoritairement en visioconférences** avec des participants sur toutes le France et même d'Afrique.

**Ci-dessous la synthèse des onze réunions bégaiement 2021 et du Week-End de Méditation Pleine Conscience :**

**La situation sanitaire nous a poussé à innover**  
en organisant tous les mois des rencontres en lignes.

### **15/12/2021 en visio**

Le thème de la soirée était notre relation avec le monde du travail et les difficultés que l'on peut rencontrer, ou pas, avec nos collègues.

Quelques réflexions glanées :

Lorsque j'ai parlé de mon bégaiement aux collègues, je me suis senti soulagé.

La communication, c'est comme un jeu de tennis, on s'échange la balle.

On doit faire face parfois au syndrome de l'imposture que l'on ressent.

On est trop exigeant et donc perfectionniste, alors ! On se restreint et c'est une voie sans issue.

**17/11/2021 en visio** Le thème de la soirée portait sur l'humour. Était présent Farid, réalisateur bègue et qui finalise le montage de son court métrage. Pour le rôle principal, il a préféré choisir un non bègue. Pour lui, une personne bègue, c'était prendre le risque de sur jouer son bégaiement. Egalement, Il nous a parlé de son rapport avec l'humour.

Nous avons fait un exercice de lecture avec l'obligation de bégayer. Exercice toujours difficile.

Aussi, nous avons raconté quelques blagues bègues et la soirée s'est terminée sur notre ressenti lorsque des personnes se moquent de notre bégaiement.

**29/10/2021 en visio** Dans le cadre de la Journée Mondiale du Bégaiement 2021, L'association Parole Bégaiement délégation Paris et le Self-help Paris ont proposé une visioconférence ouverte à tous à travers le monde. Le thème de la soirée portait sur l'enjeu thérapeutique et était animé par Emeline Roques, orthophoniste. Elle

Écrit par Groupe bégaiement Paris  
Dimanche, 16 Janvier 2022 17:40

---

nous a parlé des différentes thérapies existantes et de celles qu'elle utilisait.

En résumé, le bégaiement est multi factoriel et est un trouble global

Elle se considère comme un partenaire thérapeutique, un coach pour aider à reprogrammer la parole. Son objectif est que la personne bègue puisse acquérir une parole naturelle, adaptée à la vie quotidienne. Elle travaille sur la perception du bégaiement de son patient, à la désensibilisation, à la gestion des accidents de parole, aux pensées limitées, sur les situations de blocages.

Il n'existe pas de solution miracle mais différents outils à utiliser. Même si parfois, la fluidité n'est pas toujours présente, qu'elle ne soit pas un frein dans notre vie. La parole spontanée est importante mais également déterminé comment la personne vit son bégaiement.

Nous avons fini par un échange libre entre tous les participants sur son intervention :

Elle se considère comme un coach de la rééducation orale

C'est un métier sur l'humain et donc cela demande de l'adaptabilité.

Elle donne des clés pour parler et pour gérer les situations difficiles

Pour elle, la parole fluide n'est pas sa priorité dans la rééducation et n'est pas essentiel dans la communication.

Elle demande à ses patients comment ils perçoivent leur bégaiement sur une échelle de 10.

Elle travaille énormément sur le TTC ( Développement Personnel Thérapeutique) et donc sur les situations de la vie

**20/10/2021 En présentiel Paris** Nous avons travaillé avec Sébastien sur sa préparation à l'éloquence du bégaiement. Chaque participant a pu découvrir les différentes problématiques à prendre en compte pour espérer accéder à la demi finale et de la difficulté de réussir la synchronisation des gestes avec la parole.

Nous avons chacun à notre tour pu exprimer notre difficulté à nous exprimer devant un large public. Nous avons bien évidemment encouragé Sébastien lors de ses différents passages.

C'était la première réunion en présentiel depuis plus d'un an et nous étions tous très heureux de se retrouver.

**06/10/2021 en visio** Des participants à l'Eloquence du Bégaiement saison 3, nous ont exprimé leurs ressentis au cours des différents ateliers et Masterclass. Egalement, nous avons pu donner notre avis sur les différentes affiches de la Journée Mondiale du Bégaiement de 2011 à 2021 et sur les différents thèmes associés à celles-ci.

Écrit par Groupe bégaiement Paris  
Dimanche, 16 Janvier 2022 17:40

---

Pour finir, Chaque participant a proposé des thèmes de son choix pour la prochaine JMB de 2022. De très nombreux thèmes ont été émis. Lors du vote, nous en avons retenu 5 puis pour finir 1 seul. Ce soir là, le thème choisi pour la JMB 2022 a été « Le bégaiement, c'est maintenant ». les 4 autres :

Je bégaie mais je me soigne, le bégaiement démasqué, Arrêtes moi de bégayer si tu peux !,et le bégaiement a droit à la parole.

Un autre thème intéressant : « soit la voix de ton changement ».

.

### **08/09/2021 en visio**

Cyril a animé cette réunion.

Le thème : Comment gérer les conflits : pour ne pas rester sans mots dire.

Quelques réflexions exprimées :

Est-ce que l'enfer, c'est les autres alors que les autres peuvent nous aider. Nous n'avons pas acquis les codes de la communication lors de notre enfance.

Les langues nous font bégayer davantage.

Plus on met des mots sur nos émotions et plus, on va se connaître.

L'attitude que l'on a, suscitera l'attention du public ( je suis bègue et alors ! ).

Parce que nous bégayons, nous avons besoin de l'approbation de notre interlocuteur.

Dépassionné le bégaiement.

Lorsque l'on bégaie, on se sent vulnérable, fragile.

Le bégaiement n'est il pas vécu comme un rapport de force entre nous et les autres ? une lutte de pouvoir ? Ne sommes nous pas toujours en compétition avec notre parole, ce qui stresse énormément et fatigue.

.

### **03-04/07/2021**

#### **Week-End Méditation pleine conscience**

Écrit par Groupe bégaiement Paris  
Dimanche, 16 Janvier 2022 17:40

---

Notre association self-help Paris bégaiement a organisé avec Martin Jandet un atelier gratuit de méditation pour les personnes qui bégaiement. Nous étions une quinzaine de participants.

Le programme varié de ces deux journées animées par Françoise Rassart, personne qui bégaiement et formatrice en Réduction du Stress par la Pleine Conscience a permis à chacun d'apprendre des techniques basiques et efficaces de relaxation et d'essayer d'apprivoiser et d'accepter son bégaiement.

## 23/06/2021 en visio

Nous avons échangé sur la perception du bégaiement et l'approche des professeurs dans la relation avec leurs étudiants au Canada.

Le thème des thérapies psy pour les personnes bègues a été abordé. Il en ai ressorti que le bégaiement est un symptôme, cela fait résurgence a une souffrance et se cristallise sur la parole. Cette souffrance psychique peut amener à des envies suicidaires. Maintenant, la parole a pris plus d'importance que les compétences.

**19/05/2021 en visio** Le Self-help organisant un atelier de méditation « pleine conscience » le WE du 3/4 juillet, les participants du self-help ont pu en parler avec Martin qui l'anamera. Certains étaient déjà inscrits et d'autres étaient familiers avec la méditation puis s'en est suivi un échange. Nous avons également abordé le thème du Grand Oral du BAC. L'APB a créée un dépliant sur le sujet.

**29/04/2021 en visio** Les participants ont décrit une situation récente qu'ils ont vécu durant laquelle le bégaiement a été problématique. Egalement, nous avons échangé sur l'article écrit par Sarah Hervé sur le site. Elle a su moderniser et rendre agréable la lecture d'un dépliant intitulé «Le bégaiement expliqué à ma classe" . Nous avons tous appréciés son travail.

## 24/03/2021 en visio

Nous avons échangé sur le dépliant nouvellement créé "Le bégaiement expliqué à ma classe". Quelques remarques : Il est facile d'accès, les couleurs et la mise en page sont agréables, on a envie de le lire. Une remarque a été faite au sujet du titre de la rubrique " Un terrain fragile" qui semble-t-il, renvoie une note négative.

Lina, qui suit une formation de psychologue Clinicienne nous a parlé de sa vision du bégaiement en utilisant le prisme psychologique.

**17/02/2020 en visio** Elle s'est terminée vers 23h00. Chaque participant s'est présenté, exercice toujours un peu difficile puis après une mini séance de cohérence cardiaque. Nous avons échangé sur les différentes manières d'aborder et de mettre en place au quotidien les

Écrit par Groupe bégaiement Paris  
Dimanche, 16 Janvier 2022 17:40

---

exercices de relaxation.  
bien sûr parlé thérapie et de la difficulté à les utiliser au quotidien.

Nous avons

Thomas nous a fait découvrir son nouveau Slam et pour bien finir la soirée, chacun d'entre nous, à l'aide de phrases simples, a pu exprimer tous ses sentiments sur les difficultés à ne pas bégayer mais également sur ses envies de mieux vivre cet handicap de communication.

## **20/01/2020 en visio**

En ce jour d'investiture d'un Président des USA qui bégaille, nous devons faire une réunion d'entraide d'autant qu'en présentiel, pour aller au Self-help Paris, il faut sortir à la station "Maison blanche" ligne 7, cela ne s'invente pas !

Nous avons échangé sur les différentes thérapies utilisées. De nombreux participants ont évoqué le théâtre et s'en ai suivi un échange très constructif. Faire du théâtre donne confiance en sa parole. Les thérapies de L'ERASME et du Camperdown ont été citées. Nous avons également raconté des histoires drôles, exercice très difficile et pour finir, chacun a pu évoquer ses rêves d'enfants ou d'adolescents qui pour certains ont été réalisés.

YouTube :  
[réunion bégaiement](#)

Chaine YouTube : [Groupe Bégaiement - Self-help](#)