

## **Réunion du 20 décembre 2017**

- Nous avons parlé des différentes thérapies du bégaiement que nous avons suivies sans langue de bois. **Nos réussites et nos échecs, nos envies de pouvoir vivre** avec et surtout

sans bégaiement.

- Nous avons évoqué également l'importance de pratiquer tous les jours des exercices de respiration et de relaxation. La réunion s'est terminée par un exercice de cohérence cardiaque collectif que François N a initié. Un grand moment de respiration et de partage !

## **Reunion du 06 décembre 2017**

## **Réunion bégaiement : toutes les activités 2017 de l'association Self-help Paris bégaiement**

Écrit par Association bégaiement Paris  
Dimanche, 07 Janvier 2018 16:25

---

Nous avons effectué un brainstorming afin de nous permettre de trouver des idées pour notre prochain spectacle.

Quelques thèmes trouvés : Soutenance orale devant un jury, faire un remake de la classe, se faire voler son bégaiement, comment se fait il qu'il n'existe aucune thérapie miracle, etc....  
Nous avons bien travaillé notre imagination débordante et avons bien rigolé !

### **Reunion du 15 novembre 2017**

Ce mercredi, le contenu de la réunion s'est focalisé sur le film « M » jour de sa sortie sur grand écran. Un évènement très attendu par certains participants car se voir à l'écran est toujours source de stress, particulièrement lorsque l'on se voit bégayer.

Certains l'ont découvert le jour même.

Il en est ressorti que Sara forestier avait particulièrement bien appréhendé les situations de bégaiement. Nous avons également visualisé les différents reportages dédiés au film d'autant que le Self-help Paris Bégaiement y est mis en valeur.

### [Article - Film M du muet au sonore](#)

#### **Réunion du 25 octobre 2017**

Chaque participant a pris la parole debout comme pour une soutenance avec une grande différence tout de même, chacun a pu choisir son thème. Exercice toujours difficile car s'exprimer sans avoir rien préparé devant une dizaine de personnes, certes bienveillantes, est toujours une épreuve.

Egalement, nous avons parlé et décortiqué la pyramide du Dr François Le Huche avec un principe d'étages où les parties basses représentent les causes du bégaiement et le sommet les conséquences, un peu comme un iceberg.

**Le samedi 21 octobre 2017 15H00 - 18H00**

**Journée Mondiale du bégaiement Parisienne organisée par l'Association Parole**

### Bégaiement et le Self-help Paris Bégaiement

Nous avons d'abord passé la bande annonce du film « M », un film que certains ont eu la chance de voir en avant première. Ensuite, après avoir visualisé un court passage d'un reportage de 2011 « Allo Docteur » sur France 5, nous sommes rentrés dans le vif du sujet en échangeant sur nos parcours personnels, professionnels et thérapeutiques. Le côté émouvant lorsque l'on se dévoile pour partager un peu de notre intimité est toujours un beau cadeau que l'on fait aux personnes présentes. Puis, nous avons regardé un court passage d'un deuxième reportage passé sur France 2 en 2017 et nous avons conclu la réunion par des échanges en petits groupes.

Parce que l'on avait encore plein de choses à se raconter, une dizaine de personnes ont fini l'après-midi autour d'un verre dans un café.

Le petit plus de ce genre de réunion, c'est lorsqu'une maman vient avec son fils de neuf ans qui bégaie et vous remercie car elle s'est sentie rassurer, cela fait chaud au cœur. Elle a découvert que l'on peut bégayer et être médecin, officier, ingénieur, professeur etc..... Une trentaine de personnes étaient présentes.

### Réunion du 04 octobre 2017

Mercredi, nous avons parlé du film « M » de Sara Forestier qui sortira en salle le 15 novembre et de la scène de tournage avec le Self-help Paris.

Nous nous sommes remémorés nos différentes rencontres avec Sara lors de ses nombreuses venues au Self-help Paris bégaiement pour s'initier au bégaiement.

Certains d'entre-nous ont pu le voir en avant-première fin septembre. Il s'est avéré que les cours de bégaiement que nous avons donné à Sara Forestier lui ont été bénéfiques. Un film tout simplement authentique !

### Réunion du 13 septembre 2017

Chacun des participants a pu s'exprimer sur ses envies et sur ce qui lui était possible de faire malgré son bégaiement. Arturo nous a parlé de ses études d'orthophonies aux Etats-Unis.

Le thème de travailleur handicapé a été débattu, certaines personnes ne différencient pas encore le handicap et les situations de handicap. Nous avons appris qu'une personne a commencé à bégayer à l'âge de 82 ans suite à un traumatisme.

## Réunion du 28 juin 2017

Moment important mercredi dernier car bégaiement cela peut aussi vouloir dire réussite dans la réalisation de ses rêves les plus fous.

Nous avons été invités à fêter la réussite de Sammy pour l'obtention de son diplôme de Docteur en cardiologie avec du champagne, comme il nous l'avait promis il y a trois ans. Nous avons fait un peu la fête !

[Champagne pour fêter une réussite de doctorat en cardiologie](#)

## Réunion du 31 mai 2017

Chaque participant a choisi dans une liste de mots, ceux qui lui paraissaient définir au mieux le ressenti de cette peur de bégayer qui nous paralyse tant, puis nous avons pu l'exprimer de façon théâtrale.

## **Réunion bégaiement : toutes les activités 2017 de l'association Self-help Paris bégaiement**

Écrit par Association bégaiement Paris  
Dimanche, 07 Janvier 2018 16:25

---

Nous avons également parlé de ce que le bégaiement pouvait nous apporter de positif dans notre quotidien.

### **Réunion du 10 mai 2017**

Nous avons fait un brainstorming sur la peur de bégayer à partir de la question "Que vous évoque le bégaiement ?". On a pu se lâcher et cela fait du bien.

Nous avons défini une cinquantaine de situations, sentiments ou ressentis.

Il en est ressorti que la frustration, la honte, l'échec et le sentiment de ne pas exister nous paraissaient devoir être retenus lors de ce brainstorming. A noter que le mot "Humiliation " a également été prononcé.

### **Réunion du 26 avril 2017**

Mercredi dernier, nous avons visualisé la deuxième moitié du reportage de France 2 "mille et une vies" "Soigner le bégaiement". Rien à dire, superbe émission, superbes témoignages,

séquence émotion garantie.

De beaux échanges entre-nous après la visualisation.

### Réunion du 29 mars 2017

Nous avons visualisé la première moitié du reportage de France 2 "mille et une vies" "Soigner le bégaiement" . Nous avons retenu que le bégaiement était comme une épée de Damoclès, en permanence pointée au dessus de notre tête, imprévisible. Le bégaiement provoque en nous une forme de culpabilité, de mésestime et nous empêche d'être nous même.

Egalement chaque personne bègue a trouvé des techniques "fait maison" pour réussir à parler avec ou sans bégaiement. L'échange entre les douze participants a été très constructif.

### Réunion du 08 mars 2017

Nous avons parlé du bégaiement sous une forme associative et sans faux-semblant en trouvant des situations où chacun a réussi à se prendre en charge malgré son stress. Nous avons



Écrit par Association bégaiement Paris  
Dimanche, 07 Janvier 2018 16:25

---

également échangé sur le site "Horizons Self-help".

### Réunion du 15 février 2017

Après que chacun d'entre-nous ait pu décrire une situation récente où le bégaiement a été problématique, nous avons lu quelques lignes du livre "Goodbye Bégaiement" de Laurent Lagarde où nous devons repérer un passage, une phrase, une idée qui nous semblaient importants.

### Réunion du 25 janvier 2017

Chacun des participants a choisi une situation anxiogène, l'a développée en improvisant pendant 5 minutes puis en la résumant en une phrase.

Quelques situations :

"Rien ne m'amuse dans le bégaiement", "Me voir bégayer, cela me fait peur", "Le bégaiement colérique", etc...

Egalement, nous avons appris que l'alphabet russe est composé de 33 lettres avec des sons graves et aigus.

### Le 11 janvier 2017

Un résumé de l'intervention du Dr Monfrais Pfauwadel. Le contenu a été assez dense et pour certains qui n'avaient jamais suivi de thérapies, certains points ont du leur paraître assez obscurs. Certains ont été frustrés de ne pas avoir le temps de poser leurs questions, les deux heures sont passées vraiment trop vite. Au cours de la soirée, la thérapie a été abordée dans toute sa diversité avec une partie génétique du bégaiement, les prédispositions, les différentes méthodes de rééducation, les stages intensifs, les symptômes liés à cet handicap, la création du Diplôme Universitaire.

Quelques notions abordées :

- La parole est un mouvement musculaire et c'est tout le corps qui bégaié,
- L'estime de soi est essentielle dans la rééducation d'où l'importance de s'enhardir pour l'acquérir et d'un travail quotidien,
- Un ancien bègue a un risque de rebégayer comme pour un ancien fumeur,
- Une astuce à appliquer lorsque la peur de bégayer nous envahit « Qui est le maître ? Le bégaiement ou moi »,
- Pour réussir parfaitement à faire un geste, il faut le répéter six cents fois,
- Avant un stage intensif, il faut déjà avoir utilisé les techniques pour mieux les appliquer,
- Il y a plus de trente ans en France, personne ne pensait que les groupes de parole pouvaient être bénéfiques dans la rééducation,
- Le bégaiement est neurologique,

- La pensée magique,
- Etc....

[Article du Dr Monfrais Pfauwadel sur le groupe du self-help](#)

Les réunions de l'association ont toujours lieu le mercredi.

