

# BEGAIEMENT ET THERAPIE

## **Docteur Henny Bijveld**

Née aux Pays-Bas (La Haye) le 29 nov 1946. Études de langues romanes aux Pays-Bas. Études de langues germaniques/ linguistique appliquée à l'Université Libre de Bruxelles. Spécialisation en neurolinguistique VUB/ULB Bruxelles. Doctorat en neurolinguistique : "Analyse linguistique du bégaiement neurologique" Professeur de neurolinguistique et de linguistique appliquée (néerlandais) ULB et ... surtout : Mariée, un enfant.

## **Yan-Eric de Frayssinet**

L'obligation de bégayer m'a conduit sur les chemins de l'APB et ceux de l'écriture. Couché d'une exigence de partage « le Quatrième Automne » est le roman d'une différence.

---

La présentation de Yan-Eric de Frayssinet et de Henny Bijveld est le résultat d'une année d'échanges épistolaires qui ont commencé à la suite à la publication du roman « Le quatrième automne », comme une simple réaction au livre et une demande d'éclaircissements purement littéraires.

Les réactions aux questions posées par Henny furent, à leur tour, source de réactions et de réponses. C'est ainsi que c'est construit un dialogue portant sur le vécu du bégaiement personnel de Yan-Eric, mais placé dans un contexte beaucoup plus large, plus général, plus scientifique et plus philosophique aussi. En somme, le roman de Yan-Eric a été le point de départ d'un riche dialogue qui touche aux récentes découvertes en neurosciences en ce qui concerne le bégaiement.

Ces découvertes furent discutées et analysées du point de vue scientifique et du vécu personnel de Yan-Eric. Ainsi, la science, se trouvant au niveau de tous les jours, fut testée à la lumière de l'expérience de la personne bègue, et le quotidien de la personne bègue donnait lieu à un questionnement scientifique, psychologique et philosophique.

Dans les échanges sur le bégaiement, des éléments clés furent discutés, tels que la peur, le besoin de la perfection ; le paraître et l'être ; l'absolu et le relatif ; le regard de l'autre, l'écoute dans l'échange, la confiance en soi, mais également des éléments physiologiques qui jouent un rôle dans le bégaiement, tel que l'impact des centres sous-corticaux et corticaux, le rôle des hormones, le rôle de l'acquit dans l'éducation et la question du bégaiement comme habitude apprise.

Le dialogue s'est poursuivi pendant un an comme un échange vrai, dans le sens le plus strict du mot.

Il va sans dire que pour réussir cet échange vrai, il fallait être à l'écoute de l'autre, lui faire confiance et oser être authentique dans ses propos.

Nous espérons que vous pourrez vous retrouver dans ce dialogue et qu'il sera, pour vous aussi, source de réactions et de questionnement.

...

*Henny*

Bonjour Yan-Eric. J'ai lu ton roman avec beaucoup d'intérêt et d'émotion. L'histoire est très prenante.

*Yan-Eric*

Ce roman est une histoire de bègue basé sur ma propre expérience. J'y ai mis ce que j'avais de plus intime afin que les phrases racontent aux autres une différence ordinaire.

*Henny*

J'ai une question qui me poursuit quant au style du roman. As-tu consciemment choisi cette écriture très élaborée, volubile et littéraire qui donne le sentiment d'un langage maîtrisé au risque de décaler l'image de ton personnage ?

*Yan-Eric*

Les mots et les idées y sont décalés, car la vie d'une personne bègue l'est encore plus. Il a un côté triste dominé par un être qui l'asservit au bégaiement et de l'autre une volonté d'exister qui peine à s'exprimer. Entre les deux, il erre essayant de trouver un équilibre.

*Henny*

C'est surtout le cheminement intérieur du personnage qui m'a plu. Il vit une grande souffrance qui le traumatise et le replie sur lui-même. Pourtant, il finit par arrêter de pleurer sur son propre sort et relève la tête. Il découvre que la pitié n'est plus une solution pour lui et qu'il faut y aller : comme quelqu'un d'autre disait : « il faut aller vers sa peur pour la vaincre ».

*Yan-Eric*

La pitié ne mène nulle part. Il arrive un moment dans sa vie de bègue où l'on est obligé de sortir de sa coquille pour affronter les autres. C'est le passage du cauchemar au rêve, du désarroi au plaisir de vivre. Mon écriture est l'expression de cette évolution.

*Henny*

La personne bègue a une tâche doublement difficile, puisqu'à côté des problèmes de tout le monde, elle est confrontée à un mur, une porte dans sa gorge et dans son corps. Un enfermement.

*Yan-Eric*

Cet enfermement le contraint à penser bègue et l'empêche de s'assumer tel qu'il est. Cependant, il n'est pas suffisant pour expliquer la solitude de toute une vie. Le bégaiement est plus qu'une porte au fond de la gorge, c'est une prison qui afflige la personne entière.

*Henny*

C'est cette prison qui t'empêche de prendre de la distance ou de relativiser les choses de la vie ?

*Yan-Eric*

Relativiser est difficile quand on a un bouc émissaire à portée de main. J'ai toujours pris la vie comme un drame. Tous mes actes étaient empreints d'une grande importance, comme si mes gestes ou paroles pouvaient conduire à la mort. Chaque action devait être pensée et analysée pour être absolument parfaite. Une parole dite ne pouvait être remaniée.

*Henny*

Tu es à la recherche de la perfection comme seul moyen de t'affirmer et d'être cela veut dire que tu ne t'es pas encore libéré mentalement de l'image de la personne bègue, même si, dans la vie courante tu t'exprimes très bien.

*Yan-Eric*

La perfection est le moteur de ma parole. Je ne suis pas un ancien bègue, je suis toujours bègue. En public, j'accepte de parler de moi comme d'un bègue, mais à condition de ne pas en faire la démonstration. Je suis un être déchiré. Cette déchirure vient du décalage entre deux images ; celle intérieure, positive et complaisante que j'ai de moi et l'autre destructrice, que renvoie mon bégaiement. Plus le décalage est prononcé plus ma souffrance est grande.

*Henny*

Pour moins souffrir de ce décalage, il faut oser se dire faible à certains moments pour y puiser une force. Dans un sens, on doit avoir un regard d'amour sur soi, car ne pas s'aimer équivaut à s'autodétruire. Mais s'aimer ne veut pas dire que l'on se trouve formidable à tous les égards. On peut s'aimer dans la faiblesse en acceptant ses limites.

*Yan-Eric*

Le bégaiement n'a pas de compassion, il ne comprend pas la faiblesse et ne laisse nulle part l'amour entrer en ligne de compte. Ce n'est pas ami charitable, il accapare la personne et ne la rends à elle-même que par le silence.

*Henny*

Pourtant, le regard d'autrui peut être libérateur du silence. Si autrui te renvoie une image positive, elle ne disparaîtra pas avec un accroc de langage. Tu pourrais aussi te faire confiance. Dans « Quint Livre », Pantagruel discute avec des professionnels sur le langage. On lui dit : « Tu parles si bien, vends-moi ta parole », à quoi Pantagruel répond : « Vendre parole, est affaire d'avocat ». On lui dit : « Donne-moi ta parole ». Pantagruel répond : « Donner parole est acte d'amour ». Ce qui compte est ceci : « Parle-moi de toi et je te parlerai de moi. Tout le reste est parole en l'air, parole figée ! ». Ce qui témoigne de l'échange et de la communication dans une simplicité authentique

*Yan-Eric*

Pantagruel peut bien dire ce qu'il veut, cela ne change rien à mon problème. Je hais mes bégayages de bègue, emprunts d'efforts et de mutilations, dis-moi où se trouve la simplicité dans cette souffrance.

*Henny*

La simplicité c'est oser se faire confiance : oser dire. La recherche de la simplicité est aussi la recherche des choses de la vie : c'est la route qui te mène vers l'essence de toi-même. C'est accepter que les différences se vivent au quotidien dans toutes les situations.

*Yan-Eric*

Ma différence c'est que je ne parviens pas à communiquer, ni au quotidien ni dans aucune situation. Drôle de simplicité. Quand survient l'accident de parole, alors mes yeux se baissent, ma bouche se crispe et je perds la notion de l'instant, pour me concentrer sur moi. J'oublie ou je suis, qui j'ai en face, pour forcer mon mot. Lorsque je me relève, je dois reconquérir cet instant brisé, cette absence. C'est ma honte : ne pas être maître de moi dans un acte de simple relation d'échange.

*Henny*

Tu n'as pas à avoir honte de toi, le fait que ton regard quitte l'autre, et que ton attention se concentre sur toi-même au moment d'un bégayage, est simplement dû à un aspect purement physiologique. Il s'agit d'un impact neuronal trop grand, un court circuit momentané que les personnes fluentes connaissent, avec les lapsus et autres fautes de langage, sans y prêter attention.

*Yan-Eric :*

Ce court circuit affecte gravement ma perception de l'instant. Dans les blocages importants, lorsque je réintègre la conversation, je ne me souviens de rien et c'est ce sentiment qui me met mal à l'aise, qui me donne honte « Que met-il arrivé pendant ce laps de temps », c'est la question qui me déstabilise.

*Henny*

Je pense qu'il est normal que tu ne te souviennes plus de rien, c'est le résultat de la décharge. Je n'utilise pas le mot « court-circuit » comme une image ; je pense vraiment que sous son effet, ton système nerveux est mis sous haute tension et les centres supérieurs ne peuvent plus réguler les stimuli sous-corticaux trop forts. Cela se traduit par une incoordination des mouvements de la parole.

*Yan-Eric*

C'est une approche nouvelle pour moi. Cela explique les absences de souvenir dans ces moments là.

*Henny*

Le stress, petit ou grand, augmente la stimulation des centres sous-corticaux qui jouent un rôle dans l'élaboration des mouvements de la parole. À un certain moment, le stress, ou stress répétés, stimule ces centres juste un peu trop forts pour que les centres corticaux puissent réguler la stimulation entièrement. Plus les stimulations seront grandes, plus grands seront les effets sur le langage. Cet enchaînement peut provoquer, temporairement, le bégaiement, ou dans les cas plus graves les tics de Gilles de la Tourette.

*Yan-Eric*

J'ai du mal à imaginer que l'origine de mon bégaiement soit neurologique. Quand je bégaie il n'y a pas toujours une source émotionnelle, du moins détectable de façon consciente. Tu me dis que je suis manipulé par des décharges qui neutralisent mon système régulateur. Je n'ai pas le sentiment d'être neutralisé, mais envoyé sur une autre voie, qui s'est gravée par acquisition, dans mon cerveau.

*Henny*

Je ne pense pas que tu sois « manipulé » par des décharges neuronales, mais tu as raison de dire que tu te sens envoyé sur une autre voie que tu as créée toi-même. C'est pour cela qu'il est tellement difficile de « détricoter », d'effacer ces voies neuronales quand elles sont élaborées, puisque c'est devenu ta façon de fonctionner, même si tu ne te sens pas angoissé ou stressé. On appelle cela « le feed forward ». Nous fonctionnons tous sur l'acquis que nous avons élaboré en échange avec notre environnement. Cela explique également que telle situation provoque telle réaction. Dans un sens nos habitudes sont apprises.

*Yan-Eric*

Alors, il n'y a aucun espoir de changer les choses, je suis tel que je serai toujours puisque mes hormones en ont décidé ainsi.

*Henny*

Non pas du tout, nous ne sommes pas prisonniers de nos habitudes ni prédéterminés. Nous avons chacun la possibilité de changer, d'évoluer. C'est ça notre liberté fondamentale. Sais-tu que le travail cognitif est très bénéfique chez les adultes ? Ce travail doit soutenir et renforcer la confiance en soi, par l'application de techniques de langage.

*Yan-Eric*

Travail cognitif ?

*Henny*

C'est d'abord faire prendre conscience à la personne bègue, de ce qu'elle fait, dit et ressent en situation de communication. L'échange est enrichissant, car c'est le regard de l'autre qui lui donne de la distance sur sa propre perception. Parfois une question, une remarque éclaire la réalité sous un autre jour, et permet d'objectiver la peur, les angoisses. Comme je l'ai déjà dit, le regard de l'autre peut être libérateur.

*Yan-Eric*

Alors, l'expérience aussi est un travail cognitif. Les enseignements que l'on reçoit de la mise en situation apportent beaucoup de richesse à celui qui la vit.

*Henny*

Surtout si ce sont des réussites. L'expérience positive est toujours interprétée comme une empreinte cognitive, car elle fait partie des constituants de la personne. Pour les expériences négatives, le problème est plus complexe. On peut fermer les yeux, et se dire que « ce n'est rien », et la nier. Ou bien, elle est tellement forte qu'elle nous marque « à vie », ou « pour longtemps ». Certains disent que le bégaiement est une expérience négative, qui a laissé des marques indélébiles, qui poussent la personne bègue à répéter cette expérience.

*Yan-Eric*

C'est la succession de ces expériences négatives qui conduisent à la déchéance de nos relations. Connais-tu beaucoup de personnes qui doivent impérativement, tous les jours, souffrir de honte et d'humiliation chaque fois qu'elles cherchent à communiquer, à exister ?

*Henny*

Il me semble que la peur joue un rôle énorme dans la construction de ton bégaiement : peur que l'édifice en équilibre ne s'écroule, peur que le bonheur s'évanouisse dans la douleur, peur d'exister sans le bégaiement, d'être égoïste.

*Yan-Eric*

La peur est au centre de moi. Une peur irrationnelle. J'ai peur des autres et du manque d'amour. Je n'ai de cesse dans mes rapports avec autrui, de vouloir me faire aimer par n'importe quel moyen, quitte à renier temporairement mes idées. Je refuse de prononcer des paroles blessantes, d'avoir un comportement qui pourrait choquer. Je suis consensuel, on dit de moi que je suis diplomate. Mais ma diplomatie est le fruit de mes terreurs.

*Henny*

Est-il finalement possible que le bégaiement devienne ta meilleure arme contre une peur tentaculaire et insaisissable ?

*Yan-Eric*

Cette peur est mon esprit bègue, elle est excessive et me pourchasse. Elle fait partie d'un fantasme créateur d'angoisse. C'est cette peur disproportionnée qui me cloître dans ma destruction. Elle me met « hors jeu », hors communication.

*Henny*

Pourrais-tu transformer l'expérience négative en expérience positive, par la confiance en toi, par « le jeu » par le plaisir ?

*Yan-Eric*

Le bégaiement est une expérience négative qui se répète éternellement. Mais le bégaiement n'est pas un enfermement absolu. Cette expérience traumatisante sert aussi de base à la construction de l'individu. Le bègue en est prisonnier tant qu'il ne réagit pas, tant qu'il se laisse dominer par elle. Puis s'il en a le courage, il peut la transcender pour la dépasser.

*Henny*

Au fond, il faut inverser la spirale négative pour en faire une spirale positive.

*Yan-Eric*

Ce cercle vertueux est en route. Il a pris corps lorsque j'ai décidé de stopper le processus de la culpabilité. En prenant conscience de ma personne bègue, la plus grande partie du chemin était faite. Combien il a été difficile de me reconnaître dans en elle. Cette prise de conscience m'a permis de dissiper l'angoisse et d'accepter de vivre avec ce trouble. Aujourd'hui je suis une personne dont une des caractéristiques mineures est d'être bègue.

*Henny*

La confiance en soi et le travail sur soi-même peuvent apporter un regard plus distant vis-à-vis du stress, de l'angoisse et du jugement d'autrui. Pourrais-tu te dire que communiquer puisse être un jeu.

*Yan-Eric*

Il manque à la personne bègue cette notion de jeu qui lui permettrait de sourire aux situations angoissantes. C'est comme si l'on avançait un pion sur l'échiquier en gardant la main pour conserver le pouvoir de revenir sur sa décision. Même si je le place au mauvais endroit, qu'il tombe au joug de l'adversaire, ce n'est qu'un pion et sa perte n'entraîne pas la mienne. Combien d'années m'a-t-il fallu pour comprendre cela ? Une parole dite, peut-être contredite l'instant d'après, pourvu qu'on le fasse avec les formes et le sourire « heu pardon, je me suis trompé, ce que je voulais dire c'est plutôt... ceci, cela... ». Le droit de se tromper c'est devenir simplement un être humain, faillible. Comprendre le jeu, m'a permis de comprendre ce que je pouvais devenir.

*Henny*

Le jeu est un élément qui se travaille à plusieurs. Je connais des personnes bègues qui font partie d'un groupe d'improvisation, et ils s'amuse beaucoup en faisant cela.

*Yan-Eric*

Je pense qu'il y a une condition. S'il y a jeu, il faut accepter de jouer son propre rôle, dans des situations qui sont les nôtres.

*Henny*

Pas nécessairement, le jeu de rôle peut au départ, inclure le rôle appris justement pour se distancier de soi-même. Puis, petit à petit on peut y introduire son personnage que l'on continue à voir avec une certaine distance dans le jeu de rôle. On n'est pas toujours obligé de se livrer tout de suite, d'aller à l'échafaud. On peut prendre son temps, pour installer la confiance.

*Yan-Eric*

Transposer les jeux de rôle, de l'espace sécurisant d'un cabinet ou d'une scène, vers la vie courante, n'est pas chose aisée. Le contexte de la personne bègue qui demande du pain à la boulangère pourrait être vécu comme un jeu au lieu d'une tragédie, si la personne acceptait de transgresser les règles du paraître. Il n'est parfois besoin que d'un sourire pour signifier à l'interlocuteur sur quel terrain on se situe. Cette mise en condition du jeu permet de rebondir sur ses défauts, de les accepter et les faire accepter à l'autre. Cette possibilité ouvre aussi « l'aide de l'interlocuteur ». Si l'on est sur le thème du jeu, le visage se décrispe, le regard s'ouvre et donne les signes nécessaires à un échange constructif. Donner des signes d'ouverture à la personne qui communique avec un bègue est essentiel, car il autorise la personne fluente à s'immiscer dans la phrase parlée et à donner de l'aide. Refuser le jeu, c'est se tourner vers la tragédie, et se murer chez soi, n'autorisant l'autre à aucune intervention.

*Henny*

Le jeu doit aussi être accompagné par le travail respiratoire qui fait prendre conscience de la liberté et du plaisir de dire les mots sur un rythme facile.

*Yan-Eric*

Je conçois que ce travail puisse éveiller la personne bègue à ses difficultés et prendre conscience de l'aspect physique du bégaiement et de son emprise sur lui. Mais j'ai si souvent noté que dans les moments bègues, ceux où la parole est sous l'emprise des autres, savoir respirer ne sert à rien. Le bégaiement dans sa manifestation sauvage est irrépressible.

*Henny*

Peut-être dans des situations extrêmes, mais la respiration est aussi un travail de longue durée, de patience. As-tu déjà remarqué que les exercices respiratoires t'aidaient dans le quotidien ? À propos, j'ai souvent observé que les personnes bègues à côté de leur débit langagier rapide, sont également très actives, voire hyperactives. Je ne sais pas si c'est l'empressement ou un problème neurologique qui les rend si actives.

*Yan-Eric*

En ce qui me concerne, il ne s'agit pas d'hyperactivité. J'ai un fort sentiment de culpabilité lorsque je ne fais rien.

*Henny*

Ton sentiment d'activité obligé, vient-il seulement du besoin de créer, ou est-il lié à ton bégaiement qui te pousse à faire des choses au lieu de les dire ?

*Yan-Eric*

Je n'y avais pas songé. Il me paraît évident que j'ai compensé un verbe frileux, par l'action. Il était probablement pour moi plus simple de faire les choses, que de lutter contre une parole dévoreuse d'énergie. L'action me réhabilite auprès des autres.

*Henny*

Je pense que le bégaiement fait vivre une réalité différente des autres et c'est cette différence qui pousse à la recherche d'autres voies

Je me demande si quelque chose a pu changer dans ta conception du bégaiement depuis que tu as écrit le livre.

*Yan-Eric*

Oui. L'écriture transforme l'auteur. Découvrir dans le regard du lecteur le sentiment profond que vos lignes lui ont inspiré, est magique. Et puis, ne plus rien avoir à cacher libère de ses angoisses.

*Henny*

Comment as-tu vécu cette expérience ? Te sens-tu plus riche, plus complet, plus confiant ?

*Yan-Eric*

Je me sens toujours bègue. Je suis un bègue qui se maîtrise, mais aussi un bègue profondément atteint par cette différence. J'ai accès à une parole mesurée, souvent exempte de trouble, mais de la même façon qu'hier, il m'arrive de renoncer à parler par peur de hacher les mots.

*Henny*

Le bégaiement est-il aussi un éternel combat au quotidien ? Et chaque conquête de la parole une victoire sur la souffrance ? Il faut beaucoup de volonté, croire très fort en soi, s'aimer et accepter ses propres limites pour y arriver.

*Yan-Eric*

C'est ce que je découvre. S'aimer me fait peur, car je prends cela pour un formidable égocentrisme. Mais en l'analysant à la lumière de nos dialogues, je comprends que je suis un être entier avec, par-ci par-là, des écueils à ma mémoire qui ne sont rien d'autre que de vieux complexes qu'il vaudrait mieux laisser tomber.

*Henny*

Finalement, ton bégaiement que représente-t-il pour toi aujourd'hui ?

*Yan-Eric*

Le bégaiement est une construction de la personnalité apprise dans la souffrance. Tous les jours, nous recommençons le combat de la veille en acceptant que la journée future soit aussi douloureuse que la précédente. Mais cette expérience peut être détricotée, réduite. Même si le bégaiement demeure une profonde cicatrice, on peut avoir une vie parfaitement heureuse, un caractère plein et enjoué en cohabitant avec lui. La volonté d'exister, quel qu'en soit le prix est le moteur essentiel de la personne différente.

Il faut cette volonté pour se donner de l'espoir.

