

**Association Bégaiement Paris** : les compte-rendus des réunions du self-help Bégaiement Paris de septembre 2016 à mars 2017 ci-dessous. Au programme, thérapies, théâtre, invité, Journée Mondiale du Bégaiement, etc ...

&

### **8 mars 2017**

Mercredi dernier, 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 également échangé sur le site "Horizons Self-help".

### **15 février 2017**

Mercredi dernier, 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" où nous devons repérer un passage, une phrase, une idée qui nous semblaient importants.

### **25 janvier 2017**

Mercredi dernier, 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.

### **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 bégaye,
  
- 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 cent 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....

### 14 décembre 2016

Mercredi dernier, nous avons chanté chacun à notre tour la chanson de Yoann Freget "Les

mots pour le dire". Exercice toujours délicat même si l'auditoire, donc nous, étions assez indulgents.

Nous avons lu chacun notre tour des passages du livre "Good bye Bégaiement" puis nous en avons débattu.

### **30 novembre 2016**

Mercredi dernier, François nous a expliqué le principe de son feedback actif à l'aide du logiciel qu'il a créé puis nous l'a fait visionner sur grand écran, nous l'a fait tester avec le casque adapté. Nous avons découvert le fruit de sa réflexion et de son travail sur le bégaiement. Effectivement pour certains, cela les a aidés à moins bégayer.

Nous avons également fait du théâtre d'improvisation, certaines scènes étaient burlesques et la bonne humeur était au rendez-vous.

### **09 novembre 2016**

Mercredi dernier, nous avons visualisé de nombreuses vidéos; témoignage de Yoann Fréget, d'un jeune rappeur bègue, reportage sur la méthode Impocco, Boisard, du bégaiement volontaire etc...Chacun d'entre nous a pu donner son avis après chaque visualisation. Nous avons terminé pour les volontaires par des exercices de bégaiement volontaire justement.

### **20 octobre 2016**

Le Self-help Bégaiement Paris en partenariat avec l'Association Parole Bégaiement a participé à cette Journée Mondiale du Bégaiement comme chaque année..

Pour cette JMB 2016 Parisienne, le film de Vincent Valdelièvre « Moi et mon bégaiement, toute une histoire » a été projeté puis un débat s'en est suivi.

### **12 octobre 2016**

mercredi dernier, après que nous ayons pu parler du bégaiement sans retenu avec une lycéenne en bac S présente pour la 1ère fois au sel help, François nous a exposé sa méthode en nous faisant réfléchir sur nos réactions lorsque nous commençons à prendre la parole.

Egalement, nous avons parlé de la difficulté pour certaines personnes de commencer leurs phrases avec certaines voyelles.

### **28 septembre 2016**

Mercredi dernier, nous avons échangé sur nos difficultés dans le monde du travail et particulièrement de la difficulté à se faire comprendre au téléphone.

Egalement du sentiment d'isolement que l'on peut ressentir dans un amphi à l'université lorsque l'on ne connaît personne. Il est ressorti de nos réflexions que le sentiment d'exister se traduit par un travail personnel intense.

**14 septembre 2016**

[cliquez sur le lien pour lire le résumé](#)