

ANNEXE

Carnet de bord de la gestion de la parole

► Introduction

Destiné aux petits et grands enfants qui bégaièrent et à leurs parents, aux adolescents et aux adultes qui bégaièrent, à leur famille et à leurs proches, ce carnet de bord sera une aide pour cheminer à son rythme sur la route d'une parole libre et libérée.

Partir ne s'improvise pas, il faut en premier lieu en avoir envie. Pour en avoir envie, il faut choisir une destination attirante parce que l'on sait et l'on sent qu'on y sera bien ; aussi bien et surtout mieux que l'endroit que l'on quitte. On en est même certain car on l'aura choisie en connaissance de cause après s'être informé.

Un voyage ne s'improvise pas. On en prévoit la longueur, les étapes, on établit un plan et l'on prépare ses bagages, juste l'essentiel pour ne pas succomber sous le poids.

Avant de s'embarquer, on prend conseil auprès d'un spécialiste, un routard qui donne des consignes techniques sur la façon de marcher sans se fatiguer, de choisir ses chaussures, de se nourrir, de respirer, de se ménager des pauses.

Et voilà, gonflés à bloc, portés par l'aventure, bien équipés, vous vous mettez en route, décidés à tenir bon malgré la fatigue, la lassitude, les intempéries.

Si vous n'en pouvez plus, trouvez un endroit calme, reposant ; asseyez-vous, fermez les yeux et regardez le chemin déjà parcouru, rappelez-vous les étapes que vous avez franchies. Ouvrez les yeux, respirez à votre aise en vous félicitant d'être déjà là.

Maintenant, refermez les yeux. Pour vous donner du courage, voyez votre nouvelle destination, vous avez atteint votre nouvelle demeure, visitez-la et vérifiez comme vous vous y sentirez bien.

Ensuite, relevez-vous, reprenez votre marche, allez de l'avant.

Sachez que vous n'êtes pas seul. Tout au long du chemin, vous garderez le contact avec vos « aiguilleurs ».

▶ Mode d'emploi

Vous avez consulté un spécialiste du bégaiement. Vous êtes décidé(e) à entreprendre une remédiation. Ce carnet de bord vous y aidera en vous proposant des pistes de réflexion et des outils pour maintenir le cap.

Apprendre à gérer sa parole n'est pas simple, cela demande du temps, de l'endurance et beaucoup d'exercices pour habituer le cerveau à automatiser un programme de parole fluide.

Sans doute allez-vous revoir le spécialiste régulièrement. Il vous suivra en vous donnant des conseils. Ce carnet de bord ne le remplace pas mais il vous aidera en consignnant votre parcours, vos efforts, vos réalisations, en vous proposant une ligne de conduite et un support visuel.

Prenez-le comme « guide » qui facilitera votre itinéraire.

Ce carnet comporte trois volets, l'un est adressé aux enfants et à leurs parents, le deuxième est réservé aux adolescents et le troisième est spécifique aux adultes.

▶ Enfants et parents

1. Pour démarrer

Cochez le chiffre qui correspond au mieux à ce que vous croyez ou sentez (1 = très satisfait ; 4 = pas du tout satisfait).

Vous avez consulté un spécialiste du bégaiement :

	1	2	3	4
Mon degré de satisfaction du premier entretien				
Je comprends mieux le bégaiement de mon enfant				
Je me sens rassuré(e)				
Je comprends que je peux agir pour aider mon enfant				
Je suis certain(e) que je serai à la hauteur pour aider mon enfant				
Je parle ouvertement à mon enfant de son bégaiement				
Je trouve important d'expliquer ce qu'est le bégaiement aux personnes en contact avec mon enfant				
Je suis convaincu(e) que mon enfant va parler de plus en plus facilement				
Je suis prêt(e) à consacrer quelques minutes par jour pour exercer la parole de mon enfant				

2. Moyens d'action

Le long terme se construit au jour le jour. Ainsi, demandez-vous ce que vous voulez/pouvez faire jour après jour.

J'ai compris que je peux aider mon enfant en (cochez le(s) moyen(s) qui vous semblent les plus efficaces et que vous allez mettre en œuvre) :

Je peux aider mon enfant en le stoppant gentiment quand il bégai	
Je lui demande s'il est d'accord que je le stoppe	
Je parle lentement et calmement pour l'inciter à en faire autant	
Je fais attention à faire des pauses quand je parle	
Je fais attention à ne pas lui donner trop d'informations à la fois	
Je ne le laisse pas en panne de mots	
Je l'aide à s'exprimer en lui posant des questions (une question à la fois, des questions fermées)	
Je l'invite à parler à son aise	
Je ménage un climat où il a le temps de parler sans qu'on lui coupe la parole.	

3. Plusieurs propositions à faire avec votre enfant quelques minutes par jour

- Je joue avec lui à nommer des objets, des personnes, ce que nous voyons, entendons ;
- Nous chantons des comptines en marchant, en dansant, en rythmant ;
- Nous chantons en battant la mesure ;
- Nous racontons une histoire ensemble en regardant les illustrations ;
- Je l'invite à dire des phrases courtes, variées ;
- Je dessine avec lui tout en commentant le dessin ;
- Je l'aide à complexifier ses phrases en lui posant des questions, où, quoi, quand, comment, pourquoi ;
- Je le félicite et l'encourage beaucoup quand sa parole est fluide ;
- Quand il bégai, je le rassure par une parole, un geste ;
- Je recours à des images, des dessins, des gestes, un chant, des phrase simples, pour susciter une parole fluide qui coule.

Voici quelques exemples :

- On fait rouler les mots sur une balle ;
- On dépose les mots sur un tapis roulant ;
- On parle en faisant de la main un geste d'écoulement ;
- On imagine un chat qui miaule en bégayant, sans bégayer ;
- On imagine un ordinateur avec un programme bégaiement et un programme parole fluide ;
- On imagine une marionnette qui a la chance de parler de plusieurs façons différentes ;
- Je cultive le plaisir de parler en invitant mon enfant à déguster chaque mot comme si on mangeait un bonbon ;
- On s'efforce de s'amuser dans la communication.

4. Calendrier des victoires

4.1. Le matin

Êtes-vous prêt(e) à aborder la journée avec optimisme dans l'optique d'encourager votre enfant à parler d'une façon fluide ?

- Qu'allez-vous faire concrètement ?
- Quand ?
- Comment ?
- Combien de temps ?

Cochez un ou deux moyens dans la liste précédente : lesquels choisissez-vous, pourquoi ?

4.2. À la sortie de l'école/pendant le goûter

Le retour de l'école est souvent un moment difficile parce que votre enfant a envie de vous raconter sa journée mais il se perd dans trop de choses à raconter.

À son âge, il n'est pas encore capable de bien sérier les faits et il ne sait pas par où commencer et il bégaiement très fort.

Vous pouvez l'aider en évitant de lui poser des questions trop ouvertes du style « qu'as-tu fait aujourd'hui ? », en privilégiant des questions simples : « as-tu dessiné ? », « as-tu joué avec ton ami X. ? », « As-tu chanté ? ».

Ces questions simples lui permettent de répondre d'abord par oui ou par non, sans bégaiement. Vous lui demanderez ensuite ce qu'il a dessiné, etc.

Ainsi, la conversation se prolonge dans la facilité pour la plus grande satisfaction et la fierté de votre enfant et de vous-même.

4.3. Le soir

On réalise un bref récapitulatif :

- avez-vous mis en œuvre ce que vous aviez décidé : (oui/non/un peu/pas du tout) ?
- si non, pourquoi ?
- si oui :
 - combien de fois ?
 - avec quel résultat ?
- avez-vous noté la différence de fluidité entre le moment des exercices et le langage de la journée ?
- comment a réagi votre enfant ?
- qu'avez-vous ressenti ?
- après les exercices, avez-vous remarqué que votre enfant parlait plus facilement ?

5. Calendrier au jour le jour

Ce calendrier vous aidera à vous rendre compte que votre enfant est capable d'un parler fluide pendant les cinq minutes d'exercice, au cours desquelles vous lui parlez simplement et pendant lesquelles vous êtes avec lui dans l'échange.

Vous attribuez un pourcentage de satisfaction de la parole pour ces quelques minutes d'exercices et vous utilisez une couleur précise.

Vous demandez à votre enfant quel est son avis.

Le soir, vous indiquez le pourcentage de fluidité de la parole de votre enfant pour l'ensemble de la journée. Vous utilisez une autre couleur.

Vous notez la différence entre les deux façons de parler/fluidité : pendant les exercices et au cours de la même journée.

Vous constaterez sans doute qu'il a moins bien parlé pendant la journée que lors des exercices.

Demandez-vous pourquoi ces différences apparaissent et comment ?

Lorsque vous avez compris le pourquoi et le comment, vous adapterez votre comportement de telle façon que votre enfant parle de mieux en mieux toute la journée et pas seulement pendant les exercices.

Et surtout, multipliez les compliments qui lui donneront confiance en lui-même.

Voici un exemple :

Lundi :

- pourcentage de fluidité pendant les cinq minutes d'exercice (une couleur) ;
- pourcentage de fluidité au cours de la journée (une autre couleur).

Différence :

À quoi est due la différence ?

Qu'allez-vous mettre en œuvre pendant la journée pour diminuer cette différence/ pour atteindre la fluidité des exercices ?

6. Échelle de Fluence

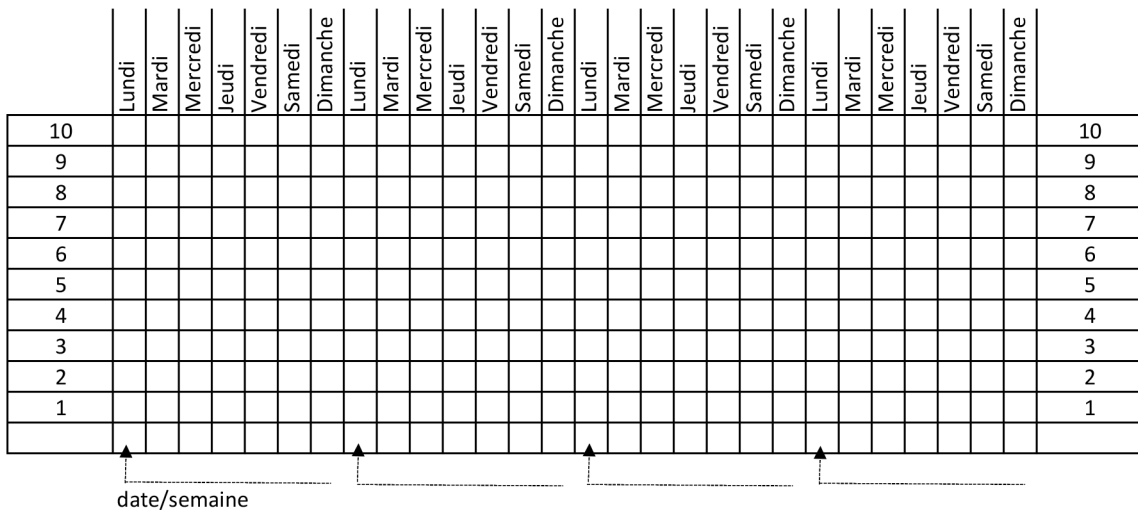
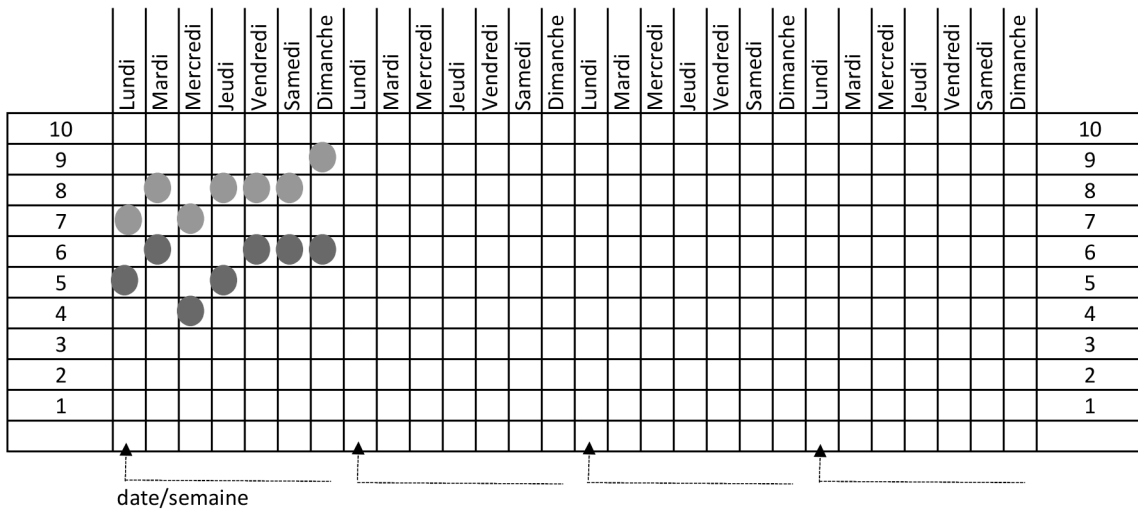
1. Prenez une couleur pour indiquer le niveau de fluence pendant les exercices.
 2. Prenez une autre couleur pour indiquer le niveau de fluence pendant la journée.
- Le but est de faire coïncider les deux niveaux.

Nom _____

ES 1 = Aucune Fluence

ES 10 = Fluence parfaite

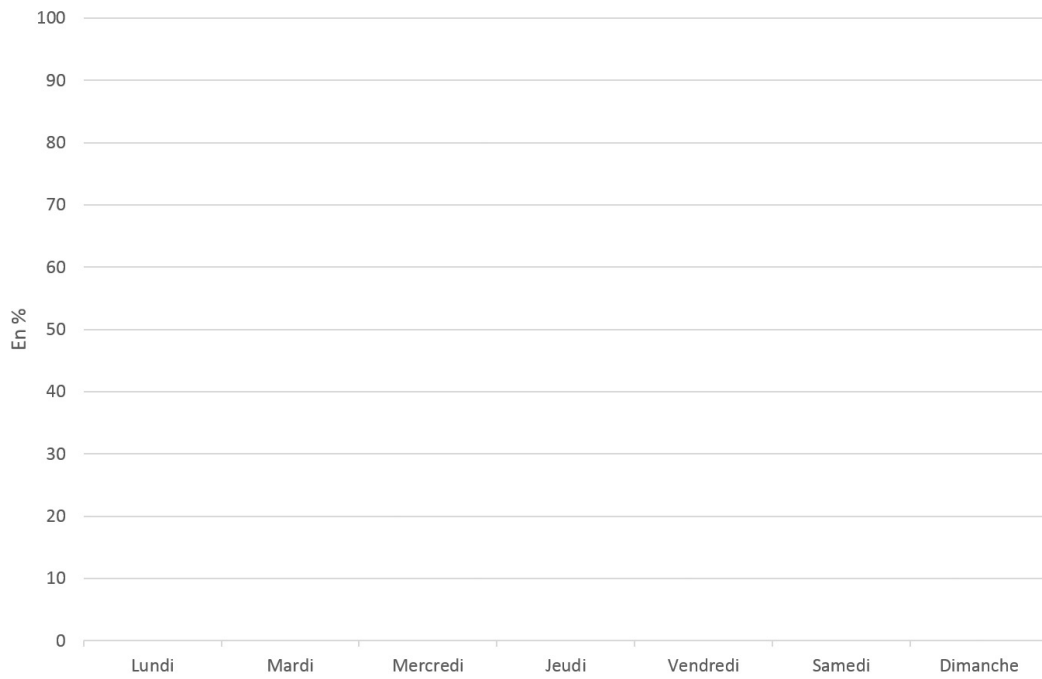
Date (du début): _____



7. Calendrier de la semaine

% de satisfaction de la parole

Enfant



Mère



Père



8. Calendrier du mois

Au cours de ce mois, comment estimez-vous l'évolution de votre enfant ?

Cochez votre réponse :

Il bégaie toujours autant	
Il parle de mieux en mieux	
Il ne bégaie plus que quand il est excité ou fatigué	
Il s'arrête de lui-même quand il bégaie	
Il commence à gérer sa parole	
Il parle de plus en plus	
Il a plus confiance en lui	
Il ose parler	
Mon entourage remarque ses progrès	
Je ne m'inquiète plus	
Autre	

9. Évaluation générale

Cela fait ... semaines que j'aide mon enfant à gérer sa parole.

Globalement, mon pourcentage de satisfaction se situe à ...

Ce pourcentage me satisfait-il ?

- si oui, pourquoi ?
- si non, pourquoi ?

Quels moyens concrets utilisez-vous quand votre enfant bégaié ?

- sont-ils efficaces ?
- si oui, pourquoi ?
- si non, pourquoi ?

Comment envisagez-vous la suite ?

► Adolescents

1. Mode d'emploi

Apprendre à gérer sa parole n'est pas simple, cela demande du temps, de l'endurance et beaucoup d'exercices pour habituer le cerveau à automatiser un programme de parole fluide.

Sans doute vas-tu revoir le spécialiste régulièrement. Il te suivra en te donnant des conseils. Ce carnet de bord ne le remplace pas mais il t'aidera en consignnant ton parcours, tes efforts, tes réalisations, en te proposant une ligne de conduite.

2. Départ

Tu as consulté seul ou avec tes parents un spécialiste du bégaiement.

Comment as-tu vécu ce rendez-vous ? Très bien ? Bien ? Mal ? Très mal ?

Qu'en as-tu retenu ?

Es-tu convaincu(e) que tu vas pouvoir agir sur ta parole ?

Comment ce carnet de bord va-t-il t'aider ? En t'invitant chaque jour à faire le point comme un navigateur qui prépare sa route.

3. Faire le point

3.1. Questionnaire

Avant de partir, je fais le point en lisant attentivement le questionnaire suivant, pour constater où j'en suis dans mon parcours de la gestion de ma parole.

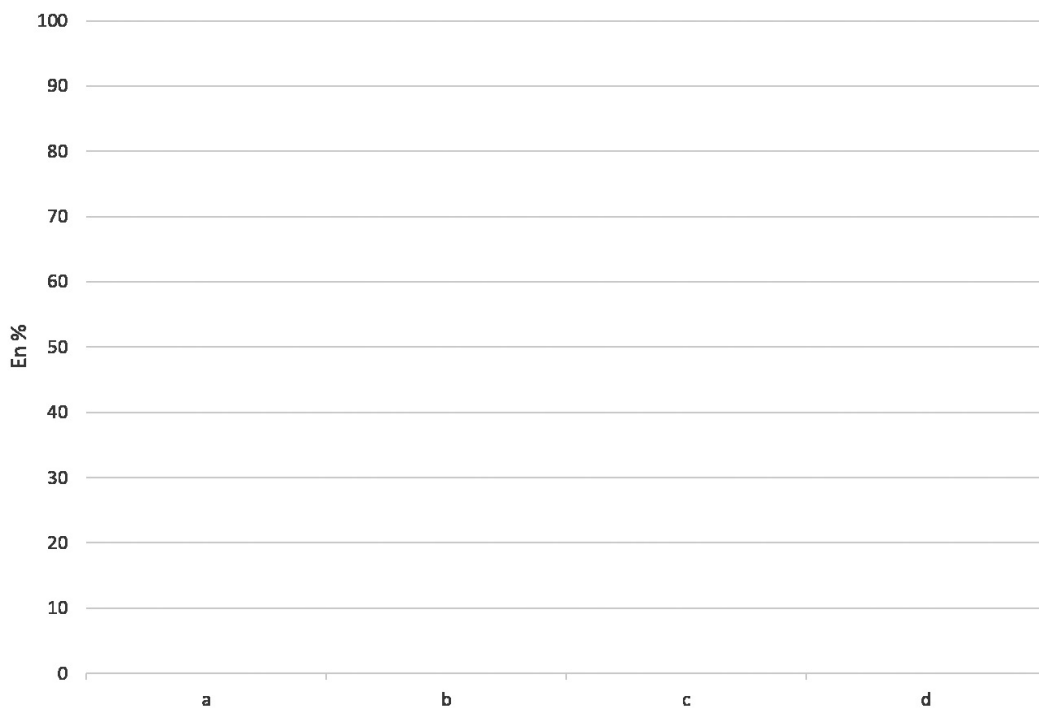
Entoure la lettre qui correspond au plus juste à ta réponse. Ajoute tes commentaires dans la case de droite.

Questions	Réponses	Cotation	Commentaire
1. Mon bégaiement, je le vis comme	Insurmontable Parfois surmontable Souvent surmontable Tout à fait surmontable	a b c d	
2. Mon bégaiement, je suis capable de le gérer	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
3. Parler est une épreuve de force	Toujours Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
4. Mon bégaiement est un problème qui au fil des ans	S'aggrave Stagne S'améliore légèrement Est en voie de se résoudre	a b c d	
5. Mon bégaiement est un geste corporel sur lequel je peux agir	Faux Envisageable Vrai Très vrai	a b c d	
6. Stopper un accès de bégaiement c'est	Impossible Parfois possible Souvent possible Facilement réalisable	a b c d	
7. Faire quelque chose pour ne pas bégayer est	Nuisible Parfois utile Toujours utile Facilement réalisable	a b c d	
8. Ce que je fais	Éviter un mot Essayer de stopper sans y parvenir M'arrêter Stopper, respirer calmement, repartir	a b c d	
9. Mon bégaiement, je dois	Le vaincre Le maîtriser L'appivoiser Le gérer	a b c d	
10. Accepter mon bégaiement est une option	Impensable Envisageable Acceptable Bénéfique	a b c d	
11. Il m'arrive de parler spontanément (sans restriction)	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
12. Quand je me laisse parler spontanément, ma parole est	Encore plus bégayée Plus aisée Fluide Très fluide	a b c d	



13. Je connais le plaisir de parler	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
14. Est-ce que je peux dans un avenir très proche vivre non bègue ?	Non Peut-être Probablement Certainement	a b c d	
15. Mon bégaiement, je le considère comme	Un ennemi à combattre Une anomalie que j'accepte Une meilleure connaissance de soi Une occasion de me dépasser	a b c d	
Total :	/15 (comptabiliser le nombre de a, b, c, d)		
a (%)	b (%)	c (%)	d (%)

3.2. Résultats du questionnaire



Que remarques-tu ? Plus tu auras de réponses d, plus tu seras loin dans ton parcours.

Pour t'épauler, quelques outils sont donnés dans les pages suivantes.

4. Inventaire

Je coche mon niveau de difficulté pour les situations de communication suivantes (1 : très facile ; 4 : très difficile).

	1	2	3	4
Je me parle à moi-même				
Je parle à une personne				
Je parle à plusieurs personnes				
Je parle à un ami				
Je parle à un inconnu				
Je chante				
Je lis à haute voix				
Je dis bonjour				
Je dis au revoir				
J'appelle au téléphone				
Je réponds au téléphone				
Je parle dans un magasin				
Je parle dans un restaurant				
Je parle à un guichet				
Je parle à des enfants				
Je parle à un animal				
Je parle à un collègue				
Je parle à un supérieur				
Je parle à un subalterne				
Je parle en famille				
Je parle au travail				
Je parle au cours d'un loisir/d'un sport				
Je dois faire un exposé				
Je dois argumenter				
Je dois me justifier				
Je dois donner mon avis				
Je dois débattre				
Je parle en étant fatigué(e)				
Je parle en étant en colère				
Je parle en étant ému(e)				
Je parle en étant stressé(e)				
Je parle en étant excité(e)				

Choisis une situation que tu trouves facile. Pourquoi est-elle facile ?

Que te dis-tu ? Que fais-tu ? Que sens-tu ?

Choisis une situation difficile. Pourquoi la trouves-tu difficile ? Que te dis-tu ?

Que fais-tu ? Que ressens-tu ?

Choisis une situation difficile, ferme les yeux. Comment voudrais-tu que cela se passe ? Déroule dans ta tête le scénario de la réussite.

5. Boîte à techniques

Que fais-tu pour agir sur ta parole ? Voici quelques techniques, coche celles qui t'attirent et que tu vas pratiquer :

Je parle lentement	
Je parle en syllabant	
J'installe mes mots, mes phrases, sur un soupir d'aise	
Je parle en lâchant un peu d'air avant de parler	
Je parle comme si je mâchais un chewing-gum	
Je parle en phonation continue en liant tous les mots	
Je regarde la personne à qui je parle et qui me parle	
Je fais des démarrages en douceur	
Je rythme ou scande ma parole par un geste	
Je me stoppe dès que je commence à bégayer	
Je préviens mon interlocuteur que je bégaye	
Je prends la posture de quelqu'un qui est bien dans sa peau	
J'abandonne mes stratégies telles que éviter un mot, faire semblant de ne pas comprendre	
Je parle sans faire quelque chose	
Je me cible sur mon interlocuteur et non sur ma parole	
J'oublie mon bégaiement	
Je prends plaisir en dégustant chaque mot comme quand je me délecte en mangeant quelque chose de délicieux	

Tu peux aussi les essayer toutes ou les partager avec un ami et en inventer de nouvelles.

6. Calendrier des victoires

6.1. Au jour le jour

► *Le matin*

Que vas-tu faire concrètement pour agir sur ta parole ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de fois ?

► *Le soir*

J'ai géré ma parole ...

J'y suis arrivé(e) en ...

Je suis satisfait(e) à ... %

Si tu es insatisfait(e) : pourquoi ?

Qu'est-ce que tu décides pour demain ?

6.2. Calendrier de la semaine

Note ton pourcentage de satisfaction de ta parole de chaque jour.



Qu'est-ce que tu remarques ?

Ta parole est-elle plus facile quand tu appliques une technique ? Si oui, pourquoi ?

Tu es capable d'utiliser cette technique en parlant avec ...

7. Évaluation de chaque mois

Cela fait x jours que tu travailles à gérer ta parole.

Qu'est-ce que tu as acquis ?

Qu'est-ce que tu veux encore acquérir ?

De quoi as-tu besoin pour y arriver ?

Es-tu toujours motivé(e) ?

- si oui, pourquoi ?
- si non, pourquoi ?

Pour te donner du courage, consulte la liste suivante et tu verras ce que tu as déjà acquis et ce que tu aurais envie d'acquérir.

8. Mise au point

Où en es-tu aujourd'hui ?	Oui	Non
Je suis capable d'agir sur mon bégaiement		
Je suis capable de stopper un accès de bégaiement		
J'ai le pouvoir de passer volontairement et rapidement d'une parole bégayée à une parole fluide		
Je suis capable de gérer ma parole dans des situations de plus en plus nombreuses de ma vie courante		
Je gère ma parole en situation de stress		
Je ne considère plus mon bégaiement comme un ennemi		
J'ose parler de mon bégaiement		
Je me donne de plus en plus souvent des occasions de parler		
Je regarde mon interlocuteur		
J'arrive à me centrer sur mon interlocuteur plutôt que sur mon bégaiement		
J'alterne les temps de parole avec mon interlocuteur		
Je parviens à interrompre mon interlocuteur et j'accepte d'être interrompu(e)		
Je me centre sur le contenu d'une conversation et non sur ma parole		
Je m'écoute parler pour évaluer la qualité de ma parole		
Je regarde l'autre et j'accepte son regard		
Je m'adapte continuellement à la situation		
J'abandonne les stratégies d'évitement de mots, de sons		
Je dis ce que je veux dire sans calcul préalable		
J'aborde mon interlocuteur dans un état d'esprit positif		
J'aborde une situation stressante en la visualisant pour qu'elle soit une réussite		
Je ne vise pas la perfection de la parole		
J'accepte que ma parole ait encore des moments de bégaiement en me disant que cela va passer		
En cas de récurrence, j'essaie de comprendre pourquoi et, sans me décourager, je reprends les exercices et me replonge dans l'esprit de la thérapie		
Je suis conscient(e) que mes progrès dépendent de moi et de ma conviction que ma parole est un geste sur lequel j'ai prise		
J'éprouve de plus en plus souvent le plaisir de parler		
Je multiplie les occasions de parler plutôt que de les fuir		
J'accepte de m'exercer chaque jour en mettant en pratique mon pouvoir dans des situations que j'établis chaque matin		
Je peux me moquer de mon bégaiement avec humour		
Je suis capable d'évaluer sereinement la qualité de ma parole		
Je suis capable d'évaluer les avantages et les inconvénients de mon bégaiement		
Je suis capable de me projeter dans l'avenir, de me voir, m'entendre parler comme je le veux, en étant conscient(e) de ce que je fais pour y arriver		
Je m'octroie la permission de bégayer à certains moments et de dire ce que je veux dire plutôt que de viser la parole parfaite au détriment de ce que je vis, pense et ressens		
Mon bégaiement n'est plus le centre de ma vie		
Total		

Combien as-tu de oui et de non ?

Quels points veux-tu surtout obtenir ?

Comment vas-tu faire pour y arriver ?

Tu rencontres ton/le bégaiement et tu le partages avec tes parents, ta famille, tes amis, l'école.

Pour ce faire, tu peux :

- dessiner le bégaiement ;
- lui envoyer une lettre ;
- imaginer sa réponse ;
- jouer au portrait chinois :
 - si ton/le bégaiement était une couleur, laquelle serait-il ? pourquoi ?
 - si ton/le bégaiement était un animal, lequel serait-il ? pourquoi ?
 - si ton/le bégaiement était une personne, qui serait-il ? pourquoi ?

► Adultes

1. Temps de réflexion

Installez-vous confortablement, prenez de quoi écrire et répondez aux questions :

- qu'avez-vous retenu de votre premier entretien avec le spécialiste consulté pour votre bégaiement ?
- êtes-vous persuadé(e) que vous serez de plus en plus capable de gérer votre parole ?
- en avez-vous vraiment envie ?
- comment vous sentirez-vous avec une parole plus fluide ?
- qu'est-ce que cela va changer dans votre vie personnelle, professionnelle, sociale ?
- est-ce que vous osez mettre en parallèle les avantages ou bénéfiques et les inconvénients de votre bégaiement et d'une parole fluide ?

À cause de mon bégaiement	Je...
Grâce à ma parole fluide	Je...

Faites le compte de ce que vous allez gagner en prenant la route d'une parole fluide.

Faites le compte de ce que vous allez perdre en évitant de prendre la route d'une parole fluide.

2. Vous visualisez

Vous fermez les yeux.

Vous respirez calmement.

Vous vous voyez dans un mois, dans trois mois, dans six mois, dans un an.

Quels sont vos objectifs à court et à long terme ?

Est-ce que vous décidez de vous fixer un objectif pour chaque jour ?

- si oui, lequel ?
- si non, pourquoi ?

Vous planifiez :

- dans un mois, vous serez capable de ... ;
- dans trois mois, vous serez capable de ... ;
- dans six mois, vous serez capable de ... ;
- dans un an, vous serez capable de ...

Vous vous dessinez ou photographiez tel(le) que vous vous voyez actuellement.

Vous vous dessinez ou photographiez tel(le) que vous serez :

- dans un mois ;
- dans trois mois ;
- dans six mois ;
- dans un an.

Qu'est-ce qui aura changé ?

À quoi sera dû le changement ?

3. Inventaire

Cochez votre niveau de difficulté pour les situations de communication suivantes (1 : très facile ; 4 : très difficile).

	1	2	3	4
Je me parle à moi-même				
Je parle à une personne				
Je parle à plusieurs personnes				
Je parle à un ami				
Je parle à un inconnu				
Je chante				
Je lis à haute voix				
Je dis bonjour				
Je dis au revoir				
J'appelle au téléphone				
Je réponds au téléphone				
Je parle dans un magasin				
Je parle dans un restaurant				
Je parle à un guichet				
Je parle à des enfants				
Je parle à un animal				
Je parle à un collègue				
Je parle à un supérieur				
Je parle à un subalterne				
Je parle en famille				
Je parle au travail				
Je parle au cours d'un loisir/d'un sport				
Je dois faire un exposé				
Je dois argumenter				
Je dois me justifier				
Je dois donner mon avis				
Je dois débattre				
Je parle en étant fatigué(e)				
Je parle en étant en colère				
Je parle en étant ému(e)				
Je parle en étant stressé(e)				
Je parle en étant excité(e)				

4. Prendre le chemin de la gestion de la parole

4.1. Départ

De quoi avez-vous besoin pour prendre le départ ?

Voici une liste pour vous préparer mentalement :

- vous êtes convaincu(e) parce que... ;
- vous êtes motivé(e) parce que... ;
- vous savez que cela ne sera pas facile mais... ;
- en face d'un obstacle, vous ... (vous vous direz et ferez) ;
- vous êtes prêt(e) à vous exercer :
 - tous les jours ;
 - plusieurs fois par jour ;
 - parce que... ;
- vous vous confectionnez une boîte à outils ;
- vous faites la liste de vos outils ;
- vous les essayez ;
- vous adoptez ceux qui vous conviennent vraiment ;
- vous les mettez en pratique en choisissant les situations selon le degré de facilité ou de difficulté répertoriées (inventaire).

4.2. Boîte à techniques

Répertoriez les techniques que vous connaissez ou que vous appliquez.

Cochez celles qui vous attirent et que vous allez essayer :

Je parle lentement	
Je parle en syllabant	
J'installe mes mots, mes phrases sur un soupir d'aise	
Je parle en lâchant un peu d'air avant de parler	
Je parle comme si je mâchais un chewing-gum	
Je parle en phonation continue en liant tous les mots	
Je regarde la personne à qui je parle et qui me parle	
Je fais des démarrages en douceur	
Je rythme ou scande ma parole par un geste	
Je me stoppe dès que je commence à bégayer	
Je préviens mon interlocuteur que je bégäie	
Je prends la posture de quelqu'un qui est bien dans sa peau	
J'abandonne mes stratégies telles que éviter un mot, faire semblant de ne pas comprendre	
Je parle sans faire quelque chose	
Je me cible sur mon interlocuteur et non sur ma parole	
J'oublie mon bégaiement	
Je prends plaisir en dégustant chaque mot comme quand je me délecte en mangeant quelque chose de délicieux	

4.3. Mise au point

Où en êtes-vous ?

Régulièrement, il est bon de lire la liste suivante et de cocher ce qui est acquis et ce qu'il reste à acquérir.

Aujourd'hui :	Oui	Non
Je suis capable d'agir sur mon bégaiement		
Je suis capable de stopper un accès de bégaiement		
J'ai le pouvoir de passer volontairement et rapidement d'une parole bégayée à une parole fluide		
Je suis capable de gérer ma parole dans des situations de plus en plus nombreuses de ma vie courante		
Je gère ma parole en situation de stress		
Je ne considère plus mon bégaiement comme un ennemi		
J'ose parler de mon bégaiement		
Je me donne de plus en plus souvent des occasions de parler		
Je regarde mon interlocuteur		
J'arrive à me centrer sur mon interlocuteur plutôt que sur mon bégaiement		
J'alterne les temps de parole avec mon interlocuteur		
Je parviens à interrompre mon interlocuteur et j'accepte d'être interrompu(e)		
Je me centre sur le contenu d'une conversation et non sur ma parole		
Je m'écoute parler pour évaluer la qualité de ma parole		
Je regarde l'autre et j'accepte son regard		
Je m'adapte continuellement à la situation		
J'abandonne les stratégies d'évitement de mots, de sons		
Je dis ce que je veux dire sans calcul préalable		
J'aborde mon interlocuteur dans un état d'esprit positif		
J'aborde une situation stressante en la visualisant pour qu'elle soit une réussite		
Je ne vise pas la perfection de la parole		
J'accepte que ma parole ait encore des moments de bégaiement en me disant que cela va passer		
En cas de récurrence, j'essaie de comprendre pourquoi et, sans me décourager, je reprends les exercices et me replonge dans l'esprit de la thérapie		
Je suis conscient(e) que mes progrès dépendent de moi et de ma conviction que ma parole est un geste sur lequel j'ai prise		
J'éprouve de plus en plus souvent du plaisir à parler		
Je multiplie les occasions de parler plutôt que de les fuir		
J'accepte de m'exercer chaque jour en mettant en pratique mon pouvoir dans des situations que j'établis chaque matin		
Je peux me moquer de mon bégaiement avec humour		
Je suis capable d'évaluer sereinement la qualité de ma parole		
Je suis capable d'évaluer les avantages et les inconvénients de mon bégaiement		
Je suis capable de me projeter dans l'avenir, de me voir, de m'entendre parler comme je le veux en étant conscient(e) de ce que je fais pour y arriver		



Je m'octroie la permission de bégayer à certains moments et de dire ce que je veux dire plutôt que de viser la parole parfaite au détriment de ce que je vis, pense et ressens		
Mon bégaiement n'est plus le centre de ma vie		
Total		

Combien de oui et combien de non sont totalisés ?

Quels points voulez-vous particulièrement acquérir ?

Pourquoi ?

Comment allez-vous vous y prendre ?

Quelles étapes allez-vous franchir ?

Vous vous tracez un plan :

- vous allez commencer par... ;
- ensuite... ;
- vous vous donnez tant de temps.

5. Calendrier des victoires

5.1. Au jour le jour

▶ *Le matin*

Qu'allez-vous faire concrètement pour gérer votre parole aujourd'hui ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de fois ?

▶ *Le soir*

Au jour le jour...

Vous êtes satisfait(e) à ... %.

Si vous êtes insatisfait(e), pourquoi ?

Qu'est-ce que vous décidez pour demain ?

Une fois par semaine, vous posez-vous ces questions ? Une fois par mois ?

Êtes-vous toujours motivé(e) ?

Connaissez-vous des hauts et des bas ?

En cas de découragement :

- qu'est-ce que vous pensez ?
- qu'est-ce que vous dites/faites ?

Qu'avez-vous acquis ?

Que vous reste-t-il à acquérir ?

5.5.2. Au terme du parcours

Comment vous sentez-vous ?

Qu'avez-vous envie de dire à votre bégaiement ?

6. Journal de bord

6.1. Questionnaire

Lisez attentivement le questionnaire suivant, consultez-le régulièrement pour constater où vous en êtes dans votre parcours de la gestion de votre parole.

Attardez-vous sur chaque proposition.

Entourez la lettre qui correspond au plus juste à votre réponse. Ajoutez vos commentaires dans la case de droite.

Questions	Réponses	Cotation	Commentaire
1. Mon bégaiement, je le vis comme	Insurmontable Parfois surmontable Souvent surmontable Tout à fait surmontable	a b c d	
2. Mon bégaiement, je suis capable de le gérer	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
3. Parler est une épreuve de force	Toujours Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
4. Mon bégaiement est un problème qui au fil des ans	S'aggrave Stagne S'améliore légèrement Est en voie de se résoudre	a b c d	
5. Mon bégaiement est un geste corporel sur lequel je peux agir	Faux Envisageable Vrai Très vrai	a b c d	
6. Stopper un accès de bégaiement, c'est	Impossible Parfois possible Souvent possible Facilement réalisable	a b c d	
7. Faire quelque chose pour ne pas bégayer est	Nuisible Parfois utile Toujours utile Facilement réalisable	a b c d	
8. Ce que je fais	Éviter un mot Essayer de stopper sans y parvenir M'arrêter Stopper, respirer calmement repartir	a b c d	
9. Mon bégaiement, je dois	Le vaincre Le maîtriser L'appivoiser Le gérer	a b c d	

10. Accepter mon bégaiement est une option	Impensable Envisageable Acceptable Bénéfique	a b c d	
11. Il m'arrive de parler spontanément (sans restriction)	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
12. Quand je me laisse parler spontanément, ma parole est	Encore plus bégayée Plus aisée Fluide Très fluide	a b c d	
13. Je connais le plaisir de parler	Jamais Parfois Souvent Très souvent	a b c d	
14. Est-ce que je peux dans un avenir très proche vivre non bégue ?	Non Peut-être Probablement Certainement	a b c d	
15. Mon bégaiement, je le considère comme	Un ennemi à combattre Une anomalie que j'accepte Une meilleure connaissance de soi Une occasion de me dépasser	a b c d	
Total :	/15 (comptabiliser le nombre de a, b, c, d)		
a (%)	b (%)	c (%)	d (%)

6.2. Résultats du questionnaire

