

HUMOUR

&

BÉGAIEMENT



Journal n° 2

Mai 2013



ISSN 2265-6928

Directeur de publication: Stéphane Lemaire

Editeur : Florian Baudouin

Imprimeur : Mon Artiste est un Boucher

37 rue Burdeau

69001 LYON

Edito

« C'est bon j'attrape ! Je l'ai ! »

Il court et s'apprête à la renvoyer à son coéquipier. Zut ! Elle lui glisse des mains. La tourmente des bras et l'oubli du partenaire. Il ne va pas l'abandonner cette balle. Le stade regarde. C'est bon, il l'a ! Ah non...

Il s'affale et la balle roule lentement dans les pieds de son adversaire. Les index braqués, chargés de moqueries, mitraillent le pauvre innocent.

Il n'avait pas ses yeux au-dessus de la tête, autrement ils auraient dit:

« Vas-y, ramasse-toi, mais fais-le bien, qu'au moins on se marre ».

« Marre-toi toi-même, c'est facile hein, moi j'ai mal à l'âme. ».

Finalement, quoi de plus drôle que l'imprévu. Quoi de plus drôle que la spontanéité. Ne soyons pas trop prudents, il est temps de se vautrer lamentablement, de prendre son index et plutôt que de viser le public, le retourner contre soi et partager un rire, ou deux. Et les silences du public prêts à tout foutre en l'air n'y feront rien, la honte ne se cache pas derrière les coulisses, mais c'est bien peu de choses un bégaiement, surtout un bégaiement qui fait rire.

Stéphane Lemaire



Mon orthophoniste, ce lampadaire

Bégayer, c'est un peu comme trébucher sur un trottoir glissant. On s'affale par terre comme un pantin désarticulé, grimaçant spontanément dans la chute avant de venir frapper le bitume. Alors, tout penaud et embarrassé, le premier réflexe est de regarder autour de soi pour anticiper le ricanement à demi masqué des passants, et prévoir ainsi un sourire gêné ou une insulte bien placée.

Puis arrive le moment où il faut se relever, retrouver sa verticalité sur un terrain patinant tout en s'aidant d'une rampe ou d'un lampadaire. Moment risqué pour éviter une deuxième dégringolade suivie d'une deuxième insulte balancée au deuxième gloussement. Alors, concentré comme jamais, le corps crispé et les mains moites, on jauge nos appuis, on répartit tant bien que mal notre poids sur ce sol farceur, et hop !

A nouveau sur nos deux pieds, on continue notre chemin, plus hésitant que jamais, s'agrippant tantôt à un stop, à un feu tricolore ou à un lampadaire solitaire.

C'est finalement une situation commune à bien des quidams précipités. Commune, mais qui doit être appréhendée différemment, en particulier lorsque le P de « Pardon ? » ne passe pas et qu'un « Lardon ? » de substitution est tellement plus simple à dire.

C'est tout l'enjeu de l'acceptation du bégaiement et de l'(auto) dérision à acquérir, que j'essaie de développer au cours de séances chez mon expérimentateur d'orthophoniste et de cours de théâtre « tsunamiques ».

Parce que je crois qu'après un dérapage de mots sur une plaque glissante de préjugés et de pensées stériles, on a tout intérêt à prendre de la distance et se laisser rouler au sol dans un éclat de rire, certain que des coussins de bienveillance viendraient amortir la chute. Il faut apprendre à valser, parce que tomber, c'est aussi s'accrocher et se relever.



Et puis, comme nous dirait notre amie la Fourmi : « Vous bégayiez ? Eh bien, roulez maintenant ! »

Florian, 21 ans



Humour : solution contre le bégaiement

Je trouve que l'humour et le bégaiement peuvent et doivent être associés. Je vais illustrer cet avis par un exemple.

Cet exemple, qui m'est déjà arrivé et qui a sûrement dû arriver à d'autres personnes, est une situation très banale. Il s'agit d'une discussion dans laquelle une personne me pose une question simple du genre « Comment t'appelles-tu ? » ou « Quel âge as-tu ? ». Ces questions ne demandent pas beaucoup de réflexion, mais il m'arrive de bloquer sur la première lettre de ma réponse et cela donne une impression d'hésitation. Et c'est là que la personne ajoute « Tu as oublié ton nom ! » ou « Tu calcules ton âge de tête ! ».

Les premières fois que cela m'est arrivé, je l'ai plutôt mal pris. Ce qui avait comme effet de me crisper encore plus, et donc d'accentuer mon bégaiement.

Puis finalement avec le temps et un peu de recul je me suis rendu compte que ce genre de réflexion n'a rien de méchant. Et maintenant je trouve ça même drôle.

Pour conclure là-dessus, je dirais que tourner une situation de bégaiement de manière humoristique est un bon moyen pour détendre l'atmosphère et pour me détendre aussi par la même occasion.

Je dirais aussi que j'apprécie ce genre de réflexion, car cela me montre que je suis en train de bégayer et qu'il est temps que j'arrête d'insister sur ce mot qui me pose problème.

Guillaume, 26 ans



BÈGUE
EMOI



La peur de l'appel

Je me souviendrai toujours d'une de mes interventions téléphoniques auprès d'une cliente, j'étais stressé par l'appel mais d'autant plus que je voulais cacher mon bégaiement. Je décroche le combiné, compose les numéros. Après quelques secondes la personne décroche, je commence mon argumentaire, une-deux-trois phrases fluides, tout va bien. Puis, au bout de quelques minutes, je sens que je commence à bloquer sur un mot, puis deux, puis trois. Tel un cycliste j'essaie de changer de braquet, en vain.

Je reprends mon souffle, je me calme, ma cliente le remarque et me demande si je suis bégue. Je lui réponds « oui », elle me répond: « C'est mignon ! » d'une voix douce et compréhensive.

Je rougis, surpris de sa réponse, mes nerfs se détendent, elle me comprend. Après un remerciement de ma part, nous reprenons notre conversation sans réellement d'accrocs hormis ceux habituels et imperceptibles. Au bout d'une demi-heure de conversation, je raccroche le sourire aux lèvres, mon chef me demande si tout va bien, je lui explique la situation, il en rit, moi aussi. Finalement, mon appel n'était pas si terrible que ça !

Conclusion : Ne cachez pas ce qui fait votre force, le bégaiement n'est pas un complexe car le bégaiement, c'est vous !

Kévin, 26 ans

Rire de tout, même de son bégaiement ?

Rire de mon bégaiement, il y a quelques années, c'était impensable.

Mais, actuellement, je trouve que cela rend mes conversations plus agréables.

En effet, maintenant quand je m'entends entrain de bloquer sur un mot, j'ai tendance à dire à mon interlocuteur quelques petites phrases du genre : « Ne t'inquiète pas ! Je vais finir par y arriver » et puis je rigole !



Si la personne à qui je m'adresse constate que je ne suis pas trop gêné par mon bégaiement et que j'arrive à en rire, elle sera tout de suite plus à l'aise et fera moins attention à mes petits accrochages.

Cela me permet aussi d'être moins anxieux et de redémarrer sans trop de pression.

Je pense que c'est important de ne pas trop se prendre au sérieux et d'avoir du recul vis-à-vis de son bégaiement.

Et puis rire c'est le meilleur des médicaments. Enfin, rire de mon bégaiement montre aux gens que j'en suis conscient mais que cela ne prend pas une place trop importante dans ma vie.

Amri, 22 ans



Une table. Des siéges dessus. Des amis. Et un bégaiement

Samedi soir. 20H34.

C'est un début de soirée agréable. Nous sommes six très bons amis dans l'appartement de l'un d'eux. La semaine est finie, le travail bouclé et l'esprit vidé de tout stress. La joie de se retrouver après plusieurs mois est immense et se remarque aux sourires échangés au croisement des regards.

Ça commence souvent comme cela : on parle de l'actualité de chacun en romançant nos exploits afin de leur donner un trait épique qui ne manque pas de faire rigoler. L'humour est là et compte bien dominer la soirée. Les bouches s'ouvrent aussi vite que les bières et laissent éclater des rires qui résonnent dans la pièce. Tout le monde balance des vanes en ayant le respect d'écouter celles des autres. Même si la plupart du temps, les miennes ne sont pas aussi drôles qu'elles étaient dans ma tête, ce n'est pas grave, je ne veux pas être un simple spectateur de cette orgie de rire. Alors je saute sur une remarque d'un de mes copains et rebondis en m'accaparant l'attention de la table ronde.

Toutes les pupilles se centrent sur mon faciès. Ca y est, je suis dans l'arène. Je ne peux plus sortir, il y a des remparts de fierté qui, bâtis avec le temps, bouchent la porte de fuite que j'emprunte habituellement.

Je me lance et bingo ! Mission réussie. J'ai obtenu ces rires qui me font sentir si bien !

J'ai évité ce que je crains le plus : que mon bégaiement m'empêche d'être drôle, m'empêche d'être moi-même, m'empêche de vivre comme je l'entends.

Au fil du temps, les mains maladroites éparpillent les cacahuètes et renversent les bières. Après 22H, les bouches ivres dégobillent une myriade de vanes de moins en moins réfléchies. Le naturel dévore la place de l'intellectuel, la sincérité et la spontanéité s'enlace. Ma mâchoire est maintenant anesthésiée par 7 x 5,3% d'alcool.

Que se passe-t-il alors dans ces moments-là ? Et bien je parle vite. Très vite. Je perds le contrôle et me laisse aller à une parole guidée par mon foie, débitant des vanes à tout va. Le moteur s'emballe et crache même quelques postillons parfumés d'houblons.

Je retente un assaut dans l'arène, mais cette fois-ci je suis blessé par un blocage prononcé que je n'ai pu parer. Le niveau d'excitation baisse d'un cran. Certains gladiateurs rient par respect tandis que d'autres boivent un coup en essayant de passer à autre chose.

Je prends une respiration et trinque avec l'autodérision: « Je devrais encore parler plus vite les gars ! » Ils sourient, appréciant cette confession, et la soirée continue sur sa lancée.

J'ai ri durant cette soirée. J'ai ri grâce aux autres, j'ai ri de moi. J'ai ri des autres, j'ai ri grâce à moi.

Je suis bègue, et drôle.

Simon, 21 ans



Scène d'improvisation

C'était un mercredi soir. Moi et mes potes avions assisté à un spectacle d'improvisation.

Alors que les scènes s'enchaînaient et les rires aussi, j'entendis : « Et pour la prochaine improvisation vous allez la jouer en mode bègue ... ». L'improvisation commença, le public éclata de rire. Ca ne m'embêtait pas, au contraire, la manière caricaturale dont les talentueux improvisateurs bégayaient faisait effectivement rire. Tout à coup je me rends compte aussi que mes amis qui me connaissaient et donc savaient que je bégayais, riaient sans aucune retenue. J'ai subitement eu un certain malaise, je voulais que cette situation se termine le plus tôt possible, je voulais que toute

personne qui me connaissait disparut de la salle, je voulais rigoler du bégaiement seul au milieu des inconnus.

Ces pensées négatives peuvent être expliquées par ma peur d'être jugé par ceux qui me connaissent et qui savent que je bégaié. Je ne savais pas si je devais rire pour faire semblant que c'était amusant, ce qui était effectivement le cas ou bien rester neutre ce qui risquait d'être vu comme

un mécontentement. Au final j'avais gâché le plaisir de cette petite scène sans même m'en rendre compte.

Cette petite expérience m'a appris que ce n'est pas le bégaiement qui me pose problème mais plutôt ma perception de la façon dont les autres me jugent parce que je bégaié. Aujourd'hui j'essaie de travailler ma perception de mon bégaiement, j'essaie de lui donner exactement la place qu'il mérite dans ma vie afin de profiter entièrement d'un spectacle d'improvisation.

Mohammed, 21 ans



Pironette verbale

Le rire est bon pour la santé. Mais peut-on néanmoins rire de tout ?

A-t-on le droit de se moquer du bégaiement ou le sujet est-il tabou ? Rire du bégaiement augmente-t-il les blocages ou le rend-il plus léger ? Peut-on tourner le bégaiement en dérision ou seule une minorité de personnes jouissent de ce droit rarissime ? Mais qu'est ce que le rire finalement ?

Mon expérience personnelle dans le domaine médical me permet de dire qu'il existe au moins deux sortes de rire. Le rire qui soulage et qui détend lorsque la situation est comique, mais aussi le rire face à la gêne, face à l'incompréhension ou tout simplement pour dissiper un malaise.

Quand je vois une personne qui trébuche dans la rue, ou quelqu'un qui bafouille, je rigole car finalement j'exprime mon malaise face à cette situation que je ne voudrais surtout pas vivre. Le rire permet de me défendre et de repousser cette situation embarrassante.

Je peux donc supposer que si une personne rigole lorsque je bégaié, elle exprime alors juste son malaise face à mon blocage ou alors le mot peut-être simplement drôle avec une syllabe en double.

Je ne peux donc pas en vouloir aux personnes qui expriment un petit rictus lorsque je bloque sur un mot car même en me mordant les joues je suis incapable de retenir un sourire devant une magnifique gamelle !

Je ne pourrai probablement pas ne jamais trébucher de ma vie donc autant en faire

profiter les autres et leur permettre de rigoler un peu et d'être en meilleure santé ! Mais alors pourquoi ne pas en rigoler moi même ?

Lorsque j'accepte de rigoler d'un de mes défauts ou particularité c'est que j'ai accepté cette partie de moi. Voilà sûrement le succès de l'auto-dérision : l'acceptation.

Si je ne repousse pas le bégaiement, mais qu'au contraire je le souligne à l'occasion d'un blocage ou de toute autre situation, j'en fais un allié. Je l'utilise comme moyen pour faire rire les autres, je ne suis plus une victime, je maîtrise ma parole !

Deux possibilités s'offrent alors à moi : souffrir seul de mon côté de mon bégaiement ou bien en faire une force et rigoler avec mon interlocuteur. Personnellement mon choix est vite fait !

Ça n'est pas toujours facile d'être dans cet état d'esprit mais lorsque j'y arrive je rends au bégaiement sa juste place : une particularité parmi tant d'autres de ce que je suis.

Comme le disais Michel Serrault :

« Le rire est un bouée de sauvetage ! ».

Au plaisir alors de patauger avec vous...



Thomas, 26 ans



Vous pouvez aussi voir nos articles sur: begueemoi.overblog.com

Si vous souhaitez écrire dans le prochain numéro, n'hésitez pas à nous le faire savoir sur :
begue_emoi@yahoo.fr

Ou sur facebook : www.facebook.com/BegueEmoi

BÈGUE
EMOI

