

*« Pendant des années, j'ai cru que la meilleure façon de vivre avec mon bégaiement était de le cacher.*

*Derrière une parole, le plus souvent fluide en apparence, se dissimulaient pourtant des tensions constantes et une peur profonde d'être démasquée, jugée, ou perçue comme incapable de parler « normalement ».*

*Mon bégaiement, en soi, ne me faisait plus vraiment souffrir. Ce qui me pesait, c'était la peur de bégayer : une peur omniprésente, qui s'immisçait dans mon quotidien, au travail, lors de repas de famille, de conversations entre amis.*

*Au fil du temps, cette peur m'avait conduite à éviter certaines situations, à me taire, à me cacher, à me construire une identité de façade.*

*J'étais arrivée à un moment de ma vie où les stratégies d'évitement que j'avais bâties pour me protéger m'empêchaient désormais de vivre pleinement.*

*Et puis, je venais de devenir mère. Je ne voulais pas transmettre à mon enfant ce poids de la honte, cette méfiance envers l'oralité, ces élans de fuite hérités de la peur.*

*Je souhaitais transformer mon bégaiement en quelque chose de plus apaisé, de plus vivable, pour moi-même, mais aussi pour ma famille.*

*Le stage d'été issu du programme Camperdown s'est révélé particulièrement bénéfique à bien des égards.*

*En y participant, j'avais le souhait de me confronter à mon bégaiement, de me désensibiliser à la charge émotionnelle qui y était liée et d'apprendre à en faire un compagnon de route plutôt qu'un adversaire à combattre au quotidien.*

*Grâce à l'exposition graduelle, à la bienveillance des orthophonistes et au soutien des autres participants, j'ai pu, au fil des jours, apaiser la peur du bégaiement et alléger le poids des expériences douloureuses.*

*Le stage m'a offert un espace sécuritaire et profondément bienveillant, un lieu d'exploration où j'ai pu :*

- parler ouvertement de mon bégaiement et de mon vécu avec les orthophonistes et le groupe ;*
- oser bégayer volontairement dans des contextes sécurisés, pour apprivoiser la peur ;*
- me confronter, pas à pas, à des situations sociales que j'avais longtemps évitées : appels téléphoniques, présentations, interactions spontanées avec des inconnus ;*
- exprimer mes émotions enfouies auprès de la psychologue qui nous guidait, et les partager avec les autres participants, dans la simplicité d'échanges informels et profondément humains.*

*Le programme Camperdown m'a aussi appris à m'écouter, à offrir de la place à ma voix.*

*Depuis toujours, j'avais refusé l'idée même de l'entendre. Le simple fait de m'écouter enregistrée me mettait profondément mal à l'aise, comme si cette voix ne m'appartenait pas, comme si elle trahissait tout ce que j'essayais de dissimuler.*

*S'enregistrer, s'écouter, s'observer, puis recommencer... Cette pratique, d'abord inconfortable, m'a peu à peu permis de me désensibiliser, d'apprivoiser ma parole.*

*Le masquage repose sur la peur d'être perçue comme quelqu'un qui bégaye. Durant le stage, j'ai pu m'exposer graduellement à cette peur dans un cadre bienveillant.*

*Le programme Camperdown n'a pas effacé mon bégaiement ; il m'a offert la confiance de l'appivoiser et de l'accepter.*

*J'ai également compris que ce n'était pas de ma faute, que je n'étais pas responsable de mon bégaiement et qu'apprendre à vivre avec lui, c'était avant tout apprendre à me réconcilier avec moi-même. »*

*Anne Desplanches le 2/11/2025*