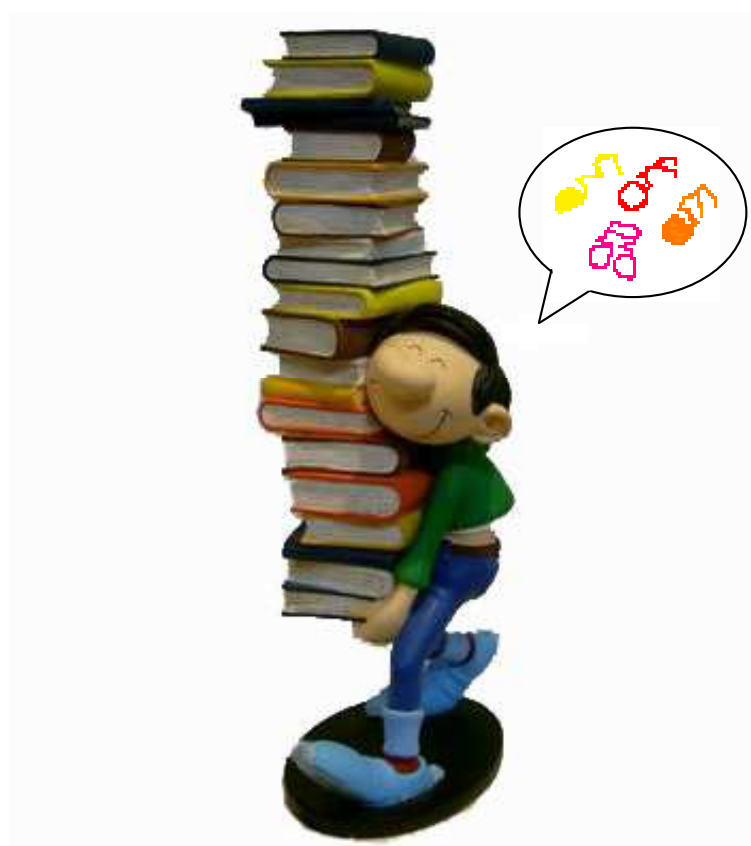


Rééducation parole



La rééducation de la parole est “n°2” car elle est ma seconde rééducation particulière dans Optimise ta rééducation !.

2. Parole

Rééducation grâce à des séances de thérapie : 35% - dont, au centre, 8% -

Rééducation personnelle : 65%

Résumé

SITUATION INITIALE		Parole incompréhensible <i>Aptitude nulle à communiquer</i>
Causes		1. Langue tranchée, puis recousue 2. Mâchoire inférieure complètement brisée, puis reformée 3. Accident Vasculaire Cérébral 4. Endommagement du cervelet, qui assure la modulation de la voix
MOYENS DE RÉÉDUCATION	<u>Séances thérap.</u> 35%	Séances avec les orthophonistes I, II et III : - éléments concernant mon cas rééducatif - exercices
	<u>Personnels</u> 65%	1. Flexibilisation de la langue grâce à des films. 2. Écriture de mes propres mots et phrases d'exercices. 3. Lecture à haute voix de livres et magazines, et de mon livre de chevet. 4. Chants en karaoké. 5. Conduite pendant un temps des séances d'orthophonie au téléphone. <i>Mode rééd. de "rééducation pure de la parole"</i> 6. Lecture à haute voix de pièces de théâtre , pour me réapproprier la capacité à exprimer bien des tons et des articulations. 7. L.a.h.v. de poèmes , pour me réapproprier finement phonèmes et articulations. 8. L.a.h.v. « contrôlée », pour me réapproprier le contrôle de l'amplitude de ma parole. 9. L.a.h.v. d' holorimes , pour travailler très finement les phonèmes. 10. L.a.h.v. de phrases phonétiquement complexes , pour travailler très finement les articulations. 11. L.a.h.v. de discours , pour regagner une parole « ordinaire ».
Durée		4 ans 7 mois
SITUATION FINALE		« Parole ordinaire »

Situation initiale

Ma parole était très peu compréhensible.

Elle était :

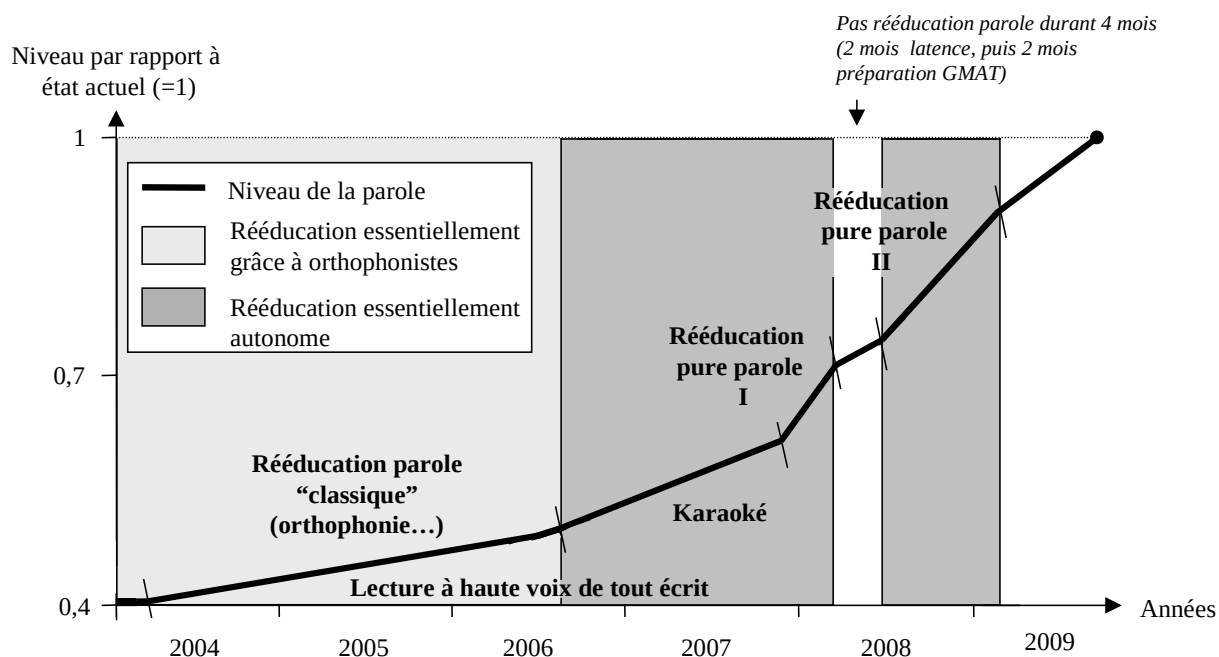
- parsemée de trous, car bien des bien des sons de la parole (phonèmes) avaient été « désappris »
- peu articulée, car je ne savais plus faire un grand nombre d'articulations (combinaisons de phonèmes dans et entre les mots)
- totalement monocorde, car je ne pouvais exprimer aucun ton
- d'amplitude (volume et hauteur) parfois irrégulière
- très lente
- « hachée », car je devais reprendre ma respiration tous les quelques mots

Quatre causes expliquent cet état de ma parole :

1. Langue endommagée
2. Mâchoires endommagées
3. AVC léger, résultant en une dysarthrie
4. Cervelet endommagé.

Je précise « léger » pour mon AVC car j'ai rendu visite, pour l'aider et le motiver pour sa rééducation, au père d'une amie proche qui avait aussi eu récemment un AVC. Je me suis alors aperçu que mes problèmes de parole dus à l'AVC étaient bien moins graves que les siens. En effet, je savais parler même si je m'exprimais très mal, mais lui devait réapprendre à parler, devait réapprendre à exprimer des sons.

Courbe de rééducation



La courbe ne s'élève vraiment qu'avec ma prise en main de la rééducation sans conseils d'orthophoniste. Cette prise en main a finalement pris la forme de « rééducation pure de la parole ».

Ma courbe de rééducation ne montre pas une diminution progressive des rendements. Au contraire, les rendements augmentent vivement au fil du temps, ce que j'ai clairement ressenti au cours de ma rééducation.

Ce profil m'a surpris, puis j'ai trouvé une explication possible : chacun des exercices rééducatifs particuliers, d'efficacité croissante au fil du temps, pourrait causer l'accroissement d'une « force de rééducation de la parole » générale.

Des explications possibles additionnelles sont :

- Ma rééducation a été autonome seulement vers ses 3/5èmes. Cette prise en charge autonome a été d'intensité bien plus élevée que quand je pouvais m'en remettre à un orthophoniste.
- Le travail de rééducation initialement très lourd s'est allégé au fil du temps, de sorte que le ratio « rééducation effective/effort de rééducation » s'est accru.
- J'avais comme patient à suivre une longue « courbe d'apprentissage » de rééducation, avant de pouvoir élaborer des exercices très efficaces.

Ma parole continue à s'améliorer nettement six mois après que ma rééducation a pris fin. Cette amélioration est la conséquence du très fort effet de latence que je détaille en page 18.

Considérations générales

Je tente ici de présenter clairement le travail de rééducation que j'ai effectué. Une telle présentation peut cacher que j'ai rééduqué ma parole dans un « brouillard épais » et une incertitude complète.

Causes de ma rééducation : des problèmes de parole d'origine physique et crânienne

- **Problèmes de parole d'origine physique**

La langue cicatricielle, le palais en biais et le manque de dents causaient d'importants problèmes de parole.

- **Problèmes de parole d'origine crânienne : dysarthrie (trouble neurologique de la parole) du fait du cerveau endommagé, et cervelet abîmé**

Leur impact sur ma parole était bien plus important que celui de mes problèmes physiques. Je les ai résolus grâce à la « rééducation pure de la parole », au cours de la deuxième phase de laquelle j'ai « ébarbé » puis « poli » ma parole (ces termes sont une référence au parallèle présenté en page 23 entre ma rééducation de la dysarthrie et la création d'un collier).

Conceptualisation et pratique

En terme de conceptualisation, j'ai élaboré de nombreux exercices personnels.

En terme de pratique, j'ai exécuté mes exercices dans des lieux peut-être un peu inhabituels pour la rééducation de la parole, comme par exemple devant la télévision ou l'ordinateur, dans des toilettes... ou lors de mes déplacements.

En ce qui concerne mes déplacements, au début de ma rééducation j'avais besoin de flexibiliser ma langue. Aussi, dans tous mes trajets je faisais des mouvements de flexibilisation de la langue : en voyageant dans le train de banlieue ou le métro, et en marchant dans la rue. Comme ma bouche était fermée lors de ces exercices (pressions contre le palais, mouvements horizontaux...), personne autour de moi ne pouvait les remarquer.

Durée de ma rééducation

Ma rééducation a été très lente, car très vaste : à son terme, je voulais ne pas montrer que j'avais rééduqué ma parole.

Ainsi, la personne avec qui je m'entretiendrais alors porterait son attention sur mon message, non sur ma parole.

Non-représentativité totale des proches pour l'estimation du niveau vocal

Les membres de ma famille et mes amis n'ont jamais fait référence négativement à ma parole. Qu'ils aient agi ainsi est très bien, car je préférais qu'ils ne soulignent pas l'état médiocre de ma parole. Cependant, **il m'a fallu réaliser que ces personnes ne sont en rien représentatives pour la compréhension de ma parole. Le but de sa rééducation était de revivre dans la société, non de rester dans le champ de la rééducation.**

Ces personnes me disaient des choses telles que : « Tu es à 90% » ou « Certaines personnes parlent plus mal, tels des individus qui ont un cheveu sur la langue ».

Heureusement, l'ami d'un ami proche et une amie me dirent : « Si tu travailles chez nous, tu seras clairement employé comme handicapé. » et « Si tu parles ainsi en entretien, tu vas te faire déchirer. ».

Je remercie sincèrement ces personnes de m'avoir dit la vérité, d'avoir fait apparaître si clairement mon handicap de parole.

Moyens de rééducation paramédicaux

J'ai eu des séances d'orthophonie avec trois orthophonistes :

- « Orthophoniste I », un orthophoniste du centre de rééducation
- « Orthophoniste II », un orthophoniste libéral qui me donnait des séances de rééducation à la maison de mes parents
- « Orthophoniste III », un orthophoniste libéral parisien

Moyens de rééducation personnels

La rééducation de la parole est la rééducation particulière où je me suis le plus investi. Je détaille ci-dessous comment je l'ai traitée, pour que certains de ses éléments puissent éventuellement être réutilisés par toi.

J'ai résolu **mon** cas rééducatif de la parole. Pour **le tien**, demande s'il te plaît à ton orthophoniste si une idée présentée dans cette section est valable pour ta rééducation. **Il** indiquera si c'est le cas.

La rééducation de la parole est très dure. Ne dépense pas temps et énergie sur des exercices de rééducation insuffisamment efficaces pour toi.

La progression de ma rééducation a été permise par son évolution constante. Les exercices ont été d'abord « génériques », puis de plus en plus « spécifiques ».

Besoins rééducatifs

Le tableau en page 9 qui résume ma rééducation détaille 7 besoins rééducatifs (→ « rééducation essentielle »). Cependant, 70% du volume de ma rééducation avait pour cause 2 besoins :

- réapprentissage de certains phonèmes
- réapprentissage de certaines articulations

Ces besoins correspondent aux numéros 2 et 3 du tableau.

En ont résulté les besoins n°6 et n°7. Le besoin n°4, l'absence de modulation de l'amplitude de la parole, était causé par mon cervelet endommagé. Le besoin n°5, la nécessité de réapprendre à exprimer des tons (joyeux, étonné...), était aussi dû à mon cervelet endommagé. Le besoin n°1, la flexibilisation de ma langue, avait une importance majeure lors des 2,5 premières années de rééducation. Cependant, mes efforts rééducatifs l'ont amené à décroître puis disparaître.

Structure de la rééducation de la parole

1. Période de rééducation de base

Cette période comprend la flexibilisation de la langue, le réapprentissage d'une partie des phonèmes et articulations, le contrôle en partie de l'amplitude de ma parole, et le réapprentissage d'une partie des tons.

Elle a compris 3 phases :

- o *Rééducation de la parole classique I* - 9 mois
- o *Rééducation de la parole classique II* - 27 mois
- o *Rééducation de la parole classique III* - 9 mois

J'ai pris en main personnellement ma rééducation, mais je n'aurais jamais pu la mener sans les enseignements de mes orthophonistes.

2. Période de rééducation fine : « rééducation pure de la parole » se terminant par l'« ébarbage » de ma parole, et enfin son « polissage »

J'ai conduit de manière principalement autonome cette seconde période de rééducation, mais j'ai mené *Rééducation pure de la parole II* en grande partie grâce aux orthophonistes II puis III.

Elle a compris 2 phases :

- o *Rééducation pure de la parole I* - 3,5 mois
- o *Rééducation pure de la parole II* - 6,5 mois

Rééducation pure de la parole II a été traitée en deux étapes :

- Première étape
- Deuxième étape

La deuxième étape de *Rééducation pure de la parole II* a elle-même été traitée en deux parties :

- ✓ Première partie
- ✓ Deuxième partie

Le tableau en page suivante résume ma rééducation.

Résumé de rééducation de la parole

Rééducation de base

Rééducation fine

Numéro et nom de phase rééducatoire		1	2	3	4	5
		RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE I	RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE II	RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE III	RÉÉDUCATION PURE PAROLE I	RÉÉDUCATION PURE PAROLE II
Lieu de vie		Centre de rééducation Mois 1-9	Maison de mes parents Mois 10-36	Paris Mois 37 - 45	Paris Mois 46 - 48,5	Maison de mes parents Mois 49 - 55
Durée (mois)		9	27	9	3,5	6,5
Rythme quotidien		10h	3-5h	3-5h	10h	10h / 4 mois puis 6h40 / 2,5 mois
Rééducation essentielle	1	Flexibilisation langue	Flexibilisation langue	Flexibilisation langue	Langue flexibilisée	Langue flexibilisée
	2	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes
	3		Réapp. articulations	Réapp. articulations	Réapp. articulations	Réapp. articulations
	4		Reconquête amplitude	Reconquête amplitude	Reconquête amplitude	Reconquête amplitude
	5			Réapp. tons	Réapp. tons	Réapp. tons
	6				Réapp. vitesse élocution	Réapp. vitesse élocution
	7					Réapp. avancé sons parole
Accompagnement paramédical		Orthophonistes I puis II, séances bihebdomadaires	Orthophoniste II, séances bihebdomadaires	Travail autonome	Travail autonome	Premier mois ortho. II, 4 mois suivants avec séances hebdomadaires ortho. III, 1,5 dernier mois travail autonome
Conséquence rééducatoire majeure		Flex. langue en partie	Réapprentissage de phonèmes et articulations	Réapprentissage tons	Réapprentissage gestion resp.	<u>Réacquisition</u> <u>« parole ordinaire »</u>

2.1. PRINCIPES

a. Couple qualité-quantité

Qualité

Durant mes années de rééducation, j'ai toujours veillé à ce que mes exercices personnels permettent une progression qualitative permanente de ma parole :

- 2 premières années : essentiellement flexibilisation de la langue, puis réapprentissage partiel des phonèmes et articulations.
- 1,5 année suivante : essentiellement réapprentissage partiel des phonèmes et articulations, et réapprentissage partiel des tons.
- Dernière année : réapprentissage final des phonèmes et articulations, et réapprentissage :
 - o de la modulation de l'amplitude de ma parole, réapprise en partie depuis l'année 2
 - o des tons, réappris en partie depuis l'année 3
 - o de l'usage de la respiration dans la parole
 - o des sons fins et très fins
 - o du rythme « ordinaire » de la parole

J'ai rédigé une partie de plus en plus importante des mots puis phrases, pour qu'ils :

- répondent exactement à mon cas rééducatif
- soient les plus efficaces possibles
- me motivent (j'essayais de les rendre plutôt amusants)

Au début, je parlais trop mal pour prononcer autre chose que des expressions très simples. Un exemple en est, pour le réapprentissage du phonème « ch » : « Le monchu (touriste) va à Chamonix ».

Cependant, avant de pratiquer tout exercice de rééducation, je demandais à mon orthophoniste ce qu'il en pensait. En effet, il avait fait des études spécialisées pour apprendre la parole, et pratiquait la rééducation de la parole en tant que professionnel. De mon côté, je pensais à mon cas rééducatif, avais des idées pour ma rééducation, mais ne savais pas leur valeur pour l'amélioration de ma parole.

Quantité

La quantité n'a jamais été une quantité absolue, mais était la quantité maximale reproductible quotidiennement sur une longue période de temps.

Elle ne devait pas être une sorte de « record » complètement inutile à la rééducation, et même néfaste du fait de son coût en énergie.

J'ai multiplié plusieurs fois la durée de mes exercices de rééducation par rapport à ce que mes orthophonistes demandaient. Par exemple, le premier orthophoniste m'a recommandé de faire chaque jour 20 minutes de rééducation, mais j'en faisais 10 heures dans les années 1 et 5, soit 30 fois plus.

Une présentation de ma rééducation se concentrant sur la quantité serait tout à fait inadéquate, car la quantité n'était que l'expression de la qualité. J'étais celui qui conduisait ma rééducation de la parole, et les orthophonistes étaient des consultants spécialisés auxquels je recourais.

b. Principes et exemples d'exercices personnels

Exercices orthophoniques

Les exercices orthophoniques personnels n'étaient aucunement substitués à ceux que m'avait donnés mon orthophoniste. De fait, j'aurais été stupide de remplacer le travail d'un orthophoniste qui m'aidait à résoudre mon cas rééducatif.

Durant les 3,5 premières années, chacun de mes exercices orthophonique était le plus souvent dérivé d'un exercice donné par mon orthophoniste. Il avait trois fins :

1. adapter aussi bien que possible l'exercice à mon cas rééducatif
2. le compléter
3. faire différemment de lui

Autres exercices de rééducation

- **Visionnage de films pour permettre une flexibilisation de la langue.**

Raison de l'exercice

La cicatrice de son travers rigidifiait ma langue.

La flexibiliser était donc nécessaire. Les exercices de flexibilisation consistaient par exemple en des pressions sur elle menées avec une petite cuillère. Ils étaient très ennuyeux.

Exercice

Pour ne pas que l'ennui me fasse abandonner, je me projetais des films durant lesquels j'assouplissais ma langue.

Je me suis abonné à un club vidéo, et pendant 6 mois voyais en moyenne 2 à 3 films par jour (pendant les autres heures de rééducation, je faisais des exercices de réappropriation de phonèmes et d'articulations).

- **Lecture à haute voix de mon livre de chevet, et de livres, magazines ou articles durant la journée.**

Elle me faisait travailler les articulations.

- **Chants en karaoké.**

Ils ont été **TRÈS** efficace. En effet, ils m'ont apporté :

- o une forte augmentation de la **puissance de la parole**, car j'entonnais les chansons rarement mélodieusement mais invariablement à tue-tête
- o un **travail articulaire** très conséquent, car je devais prononcer tous les mots des chansons
- o un **accroissement de la rapidité de la parole**, car je devais suivre le rythme du chanteur

- **Lecture de pièces de théâtre complètes** (origine : pages de pièces données par mon orthophoniste II).

Elle m'a servi pour réapprendre la plupart des articulations et tous les tons.

J'ai aussi eu des idées personnelles plus modestes, telle par exemple la conduite des séances d'orthophonie au téléphone.

Pour cela, mon orthophoniste et moi étions dans 2 pièces séparées avec chacun un combiné, et nous utilisions pour parler la fonction interphone du poste téléphonique de la maison.

Comme le spectre sonore retransmis par un combiné est plus étroit que celui perçu dans une session en face-à-face, je devais me concentrer sur la clarté de ma parole.

c. Fondement de plaisir ou d'intérêt des exercices particuliers

L'exécution d'exercices rééducatifs durant des heures en ne faisant que de la rééducation aurait été trop pénible et ennuyeuse pour moi. Aussi :

- Le visionnage de films me permettait de rire ou de m'instruire. Jamais je n'aurais pu effectuer des heures d'exercices de flexibilisation de ma langue sans être absorbé par des films que j'appréciais.
- La lecture à haute voix de livres consistait en une lecture par plaisir ou un apprentissage. Lire à haute voix était presque un effet annexe.
- Le karaoké me permettait de chanter des chansons que j'apprécie, telles des chansons des premiers albums de *Placebo*. J'ai aussi parcouru toutes les chansons pop, rock ou heavy metal dont je connaissais la mélodie : des chansons de *Renaud*, *Johnny Halliday*, *Abba*, *Muse*, *AC/DC*... j'ai eu plaisir à chanter des chansons particulièrement belles, telles par exemple certaines chansons de *Jacques Brel*.
- La lecture à haute voix de pièces de théâtre me permettait de faire travailler mes articulations en riant. Je riais car j'utilisais presque uniquement des comédies. En effet, lire une pièce à haute voix durant des heures de suite n'est aisé que si elle est amusante. En ce qui concerne les comédies, j'étais parfois impatient de les lire.

2.2. TÂCHES

À part la flexibilisation de la langue, les tâches de rééducation appartiennent à une de 4 catégories :

a. Réapprentissage de certains phonèmes

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

J'ai dû réapprendre des phonèmes que j'avais, du fait de mon AVC, « désappris ». Ils comptent :

- de nombreuses consonnes : les « consonnes fricatives » (*f, v, s, z, ch, j*) intégralement et les « consonnes nasales » (*m, n*) en partie
- certaines voyelles (*i, o*, le *o* nasalisé *on*)
- certaines combinaisons de sons (notamment *st* et *gn*).

Les opérations à ma bouche et des dents artificielles ont été la condition préalable à mon réapprentissage d'une grande partie des phonèmes.

L'état de la bouche joue un rôle très important dans la capacité vocale pour les raisons suivantes :

- Dents : le flux d'air de la parole est modulé par les dents, notamment les dents du haut.
- Palais : la qualité des phonèmes est en partie déterminée par sa forme.

Pendant très longtemps, l'état de ma bouche n'a pas permis que je prononce une large partie des phonèmes :

Dents

Il me reste 17 dents. Dans la mâchoire du haut sont des dents artificielles fixes, et sur la mâchoire inférieure, un appareil dentaire amovible que je brosse et désinfecte matin et soir.

Ma mâchoire du bas est nettement rentrante, car son bris initial n'a pas permis qu'elle soit reconstituée dans son intégralité. Aussi, j'ai demandé à mon chirurgien-dentiste qu'il fasse faire une protrusion de 8 millimètres à l'avant de mon appareil. Ainsi, mes lèvres du haut et du bas sont jointives.

Initialement, mes mâchoires étaient considérées trop fragiles pour que soient envisageable la pose de dents artificielles ou la fabrication d'un appareil dentaire autre que « temporaire » en plastique. Cependant, mon dentier en plastique a, de façon non anticipée, servi d'« attelle » à la mâchoire du bas, à laquelle il a permis de se consolider.

En raison de la complexité de mon cas médical, les deux premiers chirurgiens-dentistes consultés pour la pose de dents artificielles m'ont chacun apporté une réponse négative.

Un troisième chirurgien-dentiste a accepté de s'occuper de moi.

Cependant, il ne m'a placé des dents artificielles fixes qu'en haut. Il a fait réaliser un appareil dentaire amovible pour la mâchoire du bas, jugée trop fragile pour recevoir des dents artificielles.

Il a posé les miennes en mai 2007.

Palais

Ma bouche présente des spécificités qu'ont en grande partie résolues la pose de dents artificielles et le port d'un appareil dentaire permanent. Demeurent certaines d'entre-elles, notamment une mâchoire inférieure en biais, ce qui retentit sur la conformation de mon palais. Je pensais que ce biais entraînerait des problèmes de parole irrémédiables. Cependant, mon orthophoniste II m'a dit que mon palais rendait certains phonèmes seulement temporairement médiocres. Un phénomène d'adaptation se manifesterait, après lequel je serai capable de prononcer bien ces phonèmes.

L'adaptation a pris du temps, mais s'est complètement effectuée.

L'adaptation a joué un rôle très important dans ma rééducation de la parole. J'avais raisonné à univers constant, mais mon corps en rééducation n'avait pas un champ constant.

L'adaptation est une explication de plus à la pente croissante de la courbe de ma rééducation.

J'ai eu pour les mâchoires et les dents 3 opérations, approximativement 50 rendez-vous avec un médecin de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, et plus de 20 rendez-vous avec le chirurgien-dentiste qui s'occupait de moi.

b. Réapprentissage de certaines articulations

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

En raison de mes problèmes articulatoires, j'ai eu très longtemps l'impression que ma parole était entourée d'un « halo » qui ne permettait pas qu'elle soit clairement perçue.

Ce « halo » avait pour cause que je ne savais plus faire de nombreuses articulations. Je ne pouvais donc prononcer sans que je doive me répéter, au début plusieurs fois, un mot comportant plus de 3 syllabes tel « aspirateur » ou « macro-économique ».

J'ai réappris la plupart des articulations et des phonèmes grâce à :

- des listes d'expressions que je constituais (uniquement pour les phonèmes)
- des exercices classiques d'orthophonie
- la lecture à haute voix de tous mes livres
- les chants de karaoké
- la « rééducation pure de la parole ».

c. Acquisition de rapidité de parole

Cette tâche a duré jusqu'à la fin de *Rééducation pure de la parole I*.

Que je puisse tenir une conversation demandait que j'accélère ma parole en la gardant nette (je ralentirais un peu ma parole au cours de *Rééducation pure de la parole II*, en séparant les mots par des espaces).

Deux moyens m'ont permis d'accélérer ma parole :

- **les chants en karaoké**
- **la « rééducation pure de la parole »**

Raison de « rééducation pure de la parole »

En novembre 2006 a pris fin la rééducation de l'équilibre.

À l'automne 2007, le réapprentissage de l'écriture et la rééducation intellectuelle étaient bien avancés.

Cependant, ma parole était encore très insatisfaisante.

Je décidais donc de m'investir totalement dans ma rééducation de la parole, et de formuler un mode de rééducation spécifiquement adapté à mon cas rééducatif.

J'ai appelé ce mode de rééducation « rééducation pure de la parole », et le détaille en page suivante.

Sa phase initiale, *Rééducation pure de la parole I*, a duré du 22 novembre 2007 au 8 mars 2008, soit 3,5 mois. Je pensais que cette phase de « rééducation pure de la parole » me permettrait de terminer de me rééduquer, mais ça n'a pas été le cas. En conséquence, à partir de début août 2008 j'ai conduit une phase *Rééducation pure de la parole II*.

Mode de vie

La « rééducation pure de la parole » m'a imposé un régime rigoureux, indispensable dans mon cas rééducatif.

Lors de *Rééducation pure de la parole I*, le manque de temps faisait que je ne pouvais me laver plus souvent qu'une fois tous les deux jours, ou encore me faire la cuisine. Je mangeais donc essentiellement un yaourt liquide le matin, du fromage à midi et de la soupe

déshydratée le soir. Je prenais deux jours de repos d'avec ma rééducation les dimanche et mercredi, jours où j'allais courir pour me détendre. Je ne sortais pas de ma studette du dimanche soir au mardi soir, et du mercredi soir au samedi soir.

Je me couchais vers 21h30 et me levais à 5h00. Je me forçais à me coucher tôt chaque jour, afin de permettre :

- que je récupère
- que s'effectuent les effets de latence détaillés ci-dessous

Travail de rééducation

Durant cette phase, je faisais surtout de la lecture à haute voix de pièces de théâtre (les périodes de lecture étaient séparées par des périodes d'exercices de réapprentissage de phonèmes).

À son tout début, je suis allé dans une librairie théâtrale où j'ai acheté une trentaine de pièces. Pendant que je les lisais, je surlignais les mots, phrases et passages présentant les difficultés d'articulation les plus élevées, que je répétais de 20 à 200 fois.

Rééducation pure de la parole *Il a eu un effet majeur que je n'attendais pas : elle m'a permis de parler de façon bien moins « hachée », donc plus rapide.*

Avant elle, je devais respirer tous les quelques mots à cause de mon utilisation grossière de la respiration. Après elle, ma parole devint bien moins saccadée, car je m'étais forcé à prononcer des ensembles longs de mots, et avais ainsi nettement amélioré ma capacité articulatoire.

La « rééducation pure de la parole »

- Principe : Identifier mes problèmes de parole et chercher à tous les résoudre. Ne faire presque que de la rééducation de la parole, ne penser presque qu'à elle.
- Volume de travail : 206 jours sur un peu plus d'un an. Travail rééducatif quotidien de 10h durant 85% de cette durée, puis de 6,5h durant les 15% restants.
- Points auxquels être attentif : **Empâtement**, et **progrès rééducatifs après latence**.

Empâtement

J'ai d'emblée noté un « empâtement » de ma bouche, qui rendait ma parole plus lourde après approximativement 3 heures de lecture à haute voix.

Un rendement modérément décroissant de mes efforts rééducatifs n'était pas un réel problème. En effet, je ne cherchais pas un maximum idéal, mais l'effet rééducatif maximum dans ma situation médicale.

Je considérais donc que serait acceptable, pour 10 heures de travail, un équivalent de rééducation de 8 ou 9 heures.

Cependant, pour limiter l'empâtement, je divisais la quantité quotidienne d'exercices de 10 heures en 3 séquences de 3h20, séparées par 2 périodes de repos de 2h.

Progrès rééducatifs après latence

La plupart des améliorations se manifestait avec un temps de latence. La rééducation la plus efficace requérait un repos après rééducation d'un minimum extrême d'une bonne nuit, d'un minimum d'un jour, et d'un idéal de 2 jours.

En conséquence, je séparais par 1 ou 2 jours de repos des groupes de rééducation de :

- 2 ou 3 jours consécutifs, durant *Rééducation pure de la parole I*
- 3 à 5 jours consécutifs, durant *Rééducation pure de la parole II*

Une amélioration nette de ma parole se produit depuis la fin de la rééducation.

Alors que l'orthophoniste II relit la partie de ce livre relative à la rééducation de la parole, je parle pratiquement bien, alors qu'à la fin de ma rééducation je parlais seulement correctement.

Je ne sais comment expliquer médicalement cette continuation de l'amélioration, mais elle s'est manifestée jusqu'alors de manière nette, et rien n'indique qu'elle cesse.

d. Réapprentissage fin des sons, « ébarbage » puis « polissage » de ma parole

Rééducation pure de la parole II a permis cette tâche.

Mes amis commençaient à me demander « Comment ? ». Cette question était un signe très positif pour moi : je parlais désormais suffisamment bien pour qu'ils ne se sentent pas gênés à la poser. Cependant, elle rendait clair que des progrès supplémentaires de parole étaient nécessaires.

Le 4 août 2008, je me rendis à un centre d'examen pour passer le GMAT (le GMAT est un examen international nécessaire pour se porter candidat à un MBA – Master in Business Administration –, qui consiste en des études managériales après quelques années de vie professionnelle). La personne qui me demanda mon nom à l'entrée du centre d'examen ne le comprit pas. Ce manque de compréhension me déranga énormément.

Je décidais alors de conduire une nouvelle phase de « rééducation pure de la parole », que je voulais définitive. Du 7 août 2008 au 19 février 2009, j'ai suivi une phase *Rééducation pure de la parole II*. Durant cette phase, j'ai très nettement approfondi ma réflexion sur mon cas rééducatif.

Mode de vie

Je vivais chez mes parents. De cette façon, je n'avais pas à me soucier de nombreux détails de la vie courante, et pouvais me concentrer totalement sur ma rééducation. *Rééducation pure de la parole II* était, dans son intensité, comparable à la préparation d'un « concours » (examen d'entrée à une « grande école », une école française spécialisée d'études supérieures). Cependant, ce n'est pas une école que je cherchais à intégrer, mais ma vie elle-même. Aussi, ma focalisation sur l'objectif était extrême.

Cadre du travail de rééducation

Du fait de l'amélioration de ma parole, je devais être plus qualitatif durant cette phase que jusqu'alors. Je l'ai donc commencée en contactant début août 2008 mon orthophoniste II pour avoir l'avis d'un professionnel de la rééducation.

Il m'a dit qu'il ne voyait plus trop sur quoi me faire mettre l'accent. Il avait du mal à me comprendre au début des séances 2,5 ans plus tôt, et il pensait que je m'étais très nettement amélioré. Il prit alors une décision pleine de professionnalisme et d'humilité : il me dit qu'un autre orthophoniste que lui verrait différemment mon cas rééducatif, et il m'indiqua mon orthophoniste III.

Depuis septembre 2008, je travaillais avec lui. Je **VOULAIS** parler mieux, aussi j'étais dans un état de très grande réceptivité à ses messages. Par conséquent, je retirais des séances avec lui bien plus que je l'avais fait jusqu'alors des séances d'orthophonie.

Principes rééducatifs

Les principes de *Rééducation pure de la parole II* étaient :

- Percevoir ma parole en tant que tierce personne, pour ne pas deviner un mot à partir de sa compréhension partielle.
- Prononcer l'ensemble d'une phrase de manière continue, pour réacquérir de la fluidité de parole.
- « Dynamiser » ma parole, pour passer du mode vocal relativement plat de la lecture à haute voix au mode vocal plus spontané de la conversation.

2.3. RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE II

Première étape - 4 mois - Août à novembre 2008.

Elle avait pour objet le réapprentissage de tous les phonèmes et articulations.
Aussi, j'ai lu à haute voix:

- *Des poèmes, sur conseil de mon orthophoniste II, pour affiner la prononciation des phonèmes et articulations.*

Le format court d'un poème fait que je portais mon attention sur chacun de ses phonèmes et articulations. Lors de sa lecture, l'intensité rééducatoire était donc très élevée. Jusqu'à *Rééducation pure de la parole II*, je parlais trop grossièrement pour pouvoir utiliser des poèmes pour me rééduquer. Désormais, je parlais suffisamment bien.

D'abord, je me suis attaché à prononcer correctement tous les phonèmes et articulations.

Ensuite, j'ai eu à cœur d'affiner leur prononciation.

Cette tâche m'a permis d'affiner de façon conséquente la plupart des phonèmes, et presque toutes les articulations

- *Des virelangues et des phrases que je concevais, pour le réapprentissage des derniers phonèmes manquants.*

Les phonèmes manquants étaient surtout « j » et « ch ».

Je les réapprenais en prononçant, de 20 à 200 fois, des virelangues et des phrases que j'avais écrites.

Un exemple de ces dernières est : « La chatte chafouine en chaussettes chamarrées chaloupe lachivement pour chéduire le chihuahua »).

J'ai réalisé que bien des sons de ces phrases ne nécessitaient pas d'effort rééducatoire. Aussi, j'ai écourté presque tous les mots, afin de faire davantage de rééducation durant le même temps.

La phrase précédente est donc devenue : « La cha- chaf en chaussettes cha- chal- lach- pour ché- le chi- »

Cette tâche m'a permis de terminer le réapprentissage des phonèmes.

- *Des textes divers, sur lesquels je me forçais à contrôler la modulation de ma parole .*

Le trouble de l'amplitude de ma parole avait nettement décru, mais m'affectait encore. Il avait comme conséquence une parole généralement trop « plate », mais parfois trop forte ou trop aiguë.

Aussi, je me forçais à lire des textes à haute voix sur un ton finement modulé mais égal.

Cette tâche m'a permis de regagner totalement la modulation de ma parole.

Deuxième étape - 2,5 mois - Décembre 2008 à mi-février 2009

Ma parole était très irrégulière, marquée par des phonèmes et articulations que j'avais tous réacquis mais sur lesquels j'insistais parfois pas assez ou trop.

La première étape de Rééducation pure de la parole II avait permis de regagner tous les phonèmes et presque toutes les articulations. Cette seconde étape consista à en rendre automatique et affiner l'expression.

a. Première partie

Elle a duré 7 semaines

Son but était d'« ébarber » ma parole.

Aussi, j'ai lu à haute voix:

- *Des vers homophones, pour réapprendre finement les phonèmes.*

Mes problèmes de parole avaient désormais pour cause non des phonèmes manquants, mais mon insuffisante maîtrise fine d'eux.

Je prononçais pareillement tout phonème donné. Or, un même phonème n'est pas prononcé exactement de la même façon selon les lettres qui l'entourent.

J'ai cherché un moyen de rééducation adéquat pour améliorer la qualité de prononciation des phonèmes, et les holorimes, des vers homophones français, m'ont paru convenir. Ces vers sont composés de 2 parties au sein desquelles les mêmes syllabes homophones sont différemment raccordées.

Exemples : « Dans cet antre, lassés de jeûner au palais, dansaient, entrelacés, deux généraux pas laids », ou encore : « À Lesbos, à Tyr, l'évangile est appris ; ah, laisse, beau satyre, l'Ève en gilet t'a pris ».

Cette tâche m'a permis de réacquérir une maîtrise très fine des phonèmes.

- *Des phrases difficiles à comprendre phonétiquement, pour réapprendre finement les articulations.*

J'ai cherché sur Internet le moyen d'affiner les articulations, et ai trouvé les « phrases difficiles » en ligne d'un club belge d'orthographe.

Ces phrases étaient appelées difficiles, car elles comportaient très souvent des mots rares que je ne connaissais pas.

Que je ne les connaisse pas était parfait pour moi, car je ne pouvais pas les deviner à partir d'une partie de leurs sons. Je devais donc les prononcer en prêtant attention non pas à leur signification, mais à leur **phonétique**.

Je répétais 20 fois une centaine de phrases, et enregistrais chaque phrase sur un petit magnétophone. Ensuite, je faisais écouter mon enregistrement par mon Papa et lui demandait sa compréhension phonétique des phrases.

Devoir me faire comprendre phonétiquement par un tiers me conduisait à une concentration très élevée sur la prononciation des articulations des phrases.

Cette tâche m'a permis de réacquérir une maîtrise très fine des articulations.

b. Deuxième partie

Elle a duré 3 semaines.

Ma parole était « rugueuse » ; le but de cette partie était de la « polir ».

Cette rééducation avancée devait rendre de nouveau ma parole « ordinaire ».

Je n'avais plus de problèmes de phonème ou d'articulation, ou de phonème prononcé trop faiblement ou trop fortement car je n'avais pas encore automatisé sa prononciation.

Cependant, ma parole n'était pas « ordinaire », comme je voulais qu'une tâche rééducatoire la rende.

J'ai donc lu à haute voix des discours en veillant à ce que ma parole soit particulièrement nette : mots séparés, ton varié, rythme égal...

Ces discours comprenaient par exemple :

- Le discours par le ministre de la Culture au Panthéon (le monument funèbre français pour les grands êtres humains) lors du transfert des cendres de Jean Moulin (le chef de la Résistance française durant la Seconde Guerre Mondiale).
- Le très célèbre discours contre le racisme de Martin Luther King, « I have a dream » (« J'ai un rêve »).

Cette tâche m'a permis de regagner une maîtrise très fine de la respiration, et a rendu ma parole « ordinaire ».

Rééducation pure de la parole II s'est terminée le 19 février 2009.

Cette date marque la fin de ma rééducation de la parole.

CETTE DATE MARQUE LA FIN DE TOUTE MA REEDUCATION.

2.4. PARALLÈLE ENTRE MA RÉÉDUCATION DE LA DYSARTHRIE ET LA CRÉATION D'UN COLLIER

Après la fin de ma rééducation, je me suis représenté le travail que j'avais effectué comme semblable au travail d'un artisan qui décide de faire un collier sans fourniture extérieure. Ce collier est composé de plusieurs rangs de perles de verre multicolores, et ses motifs sont séparés par de petits cylindres argentés :

- Comme l'artisan doit d'abord concevoir le collier, j'ai d'abord déterminé la manière de prononcer beaucoup de sons et articulations.
- Comme l'artisan obtient un fil à partir de plusieurs pelotes, puis en fait plusieurs rangs pour former le cordon, j'ai « écouté » ma parole, l'ai contrôlée, et en ai réappris les tons.
- Comme l'artisan conçoit un moule pour chaque perle, la coule avec du verre en fusion puis l'ébarbe, j'ai suivi plusieurs étapes de rééducation pour obtenir des phonèmes, des mots puis des phrases nets.
- Comme l'artisan sépare les perles par de petits cylindres argentés pour composer les motifs, j'ai réacquis les interstices maîtrisés de la respiration pour que les mots de mes phrases puissent être compris.
- Comme l'artisan polit le collier pour le vendre à des clients, j'ai rendu ma parole « ordinaire » pour pouvoir m'adresser à des personnes qui ne me connaissent pas.

Ce parallèle est présenté en page suivante.

La durée de ma rééducation de la parole n'est pas du tout représentative de la durée d'une rééducation de la parole dans le cadre d'une dysarthrie.

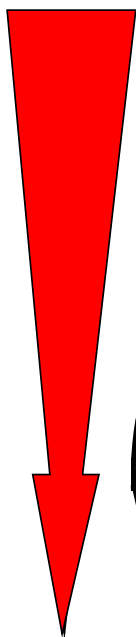
Si les éléments suivants étaient soustraits, j'estime que ma rééducation aurait été bien plus courte :

- Langue cicatricielle - moins 6 mois
- Cervelet endommagé - moins 7 mois
- Multiplicité des rééducations particulières - moins 8 mois
- Dents manquantes - moins 8 mois.
- Pratiquée d'emblée de "rééducation pure de la parole" - moins 12 mois.

Ces éléments soustraits, ma rééducation de la parole de 55 mois aurait été écourtée de 41 mois. Elle aurait alors duré seulement 1 an 2 mois, soit moins de 2 ans si j'applique la méthode prudente d'Emma de calcul du temps de rééducation.

Parallèle entre ma rééducation de la dysarthrie et la création d'un collier à plusieurs rangs de perles de verre multicolores aux motifs séparés par de petits cylindres argentés

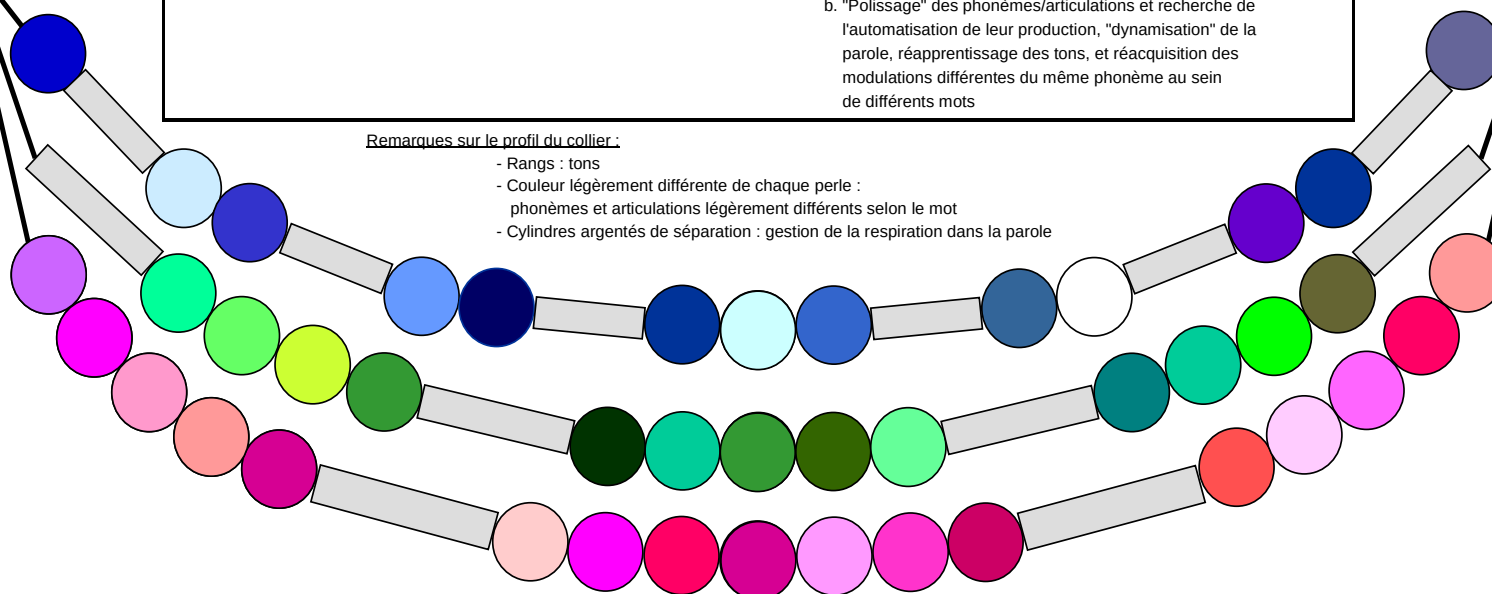
Progrès constant et **CROISSANT**
rééducation parole



Réalisation du collier	→	Rééducation de la parole
Conception du collier a. Détermination de la couleur de chaque perle b. Ébauche, puis dessin précis, de chaque perle	→	Élaboration de phonèmes a. Spécification de la sensation auditive de certains phonèmes b. Définition du mode de prononciation des différents phonèmes à réacquies
Fabrication des perles a. Conception des moules b. Coulage des perles	→	Détermination des moyens de rééducation, puis réappropriation grâce à eux des phonèmes et articulations a. Recherche d'exercices rééducatifs adaptés b. Exécution de ces exercices
Préparation des perles, puis création de motifs a. Ébarbage puis polissage grossier des perles b. Répartition des perles sur le fil du collier : - Formation de différents rangs - Formation de différents motifs	→	Utilisation des phonèmes pour former des mots a. Prononciation toujours plus fine des phonèmes et articulations b. Répartition des sons dans la voix : - Réapprentissage des tons - Recherche d'exactitude dans la formulation des phonèmes, pour que tout ensemble de mots puisse être compris par un tiers
Séparation des motifs pour les mettre en valeur Positionnement de petits cylindres argentés entre les motifs	→	Assemblage des mots dans des phrases Réapprentissage de l'élocution non-« hâchée »
Polissage du collier	→	Réacquisition d'une parole « ordinaire » a. Accroissement de la vitesse d'élocution b. "Polissage" des phonèmes/articulations et recherche de l'automatisation de leur production, "dynamisation" de la parole, réapprentissage des tons, et réacquisition des modulations différentes du même phonème au sein de différents mots

Remarques sur le profil du collier :

- Rangs : tons
- Couleur légèrement différente de chaque perle : phonèmes et articulations légèrement différents selon le mot
- Cylindres argentés de séparation : gestion de la respiration dans la parole



Situation finale

Ma parole est presque bonne.

Elle ne montre pas que je l'ai rééduquée. Elle est appropriée pour toutes les tâches de la vie. Cependant, si j'ai bien « poli » le « collier de ma parole », je n'ai pas pu le rendre « scintillant », ce qui fait que de toutes petites spécificités demeurent. En particulier, je ne parle pas aussi bien en anglais qu'en français, car je n'ai pas réappris les phonèmes et articulations spécifiques à l'anglais.

Aussi, après plusieurs phrases de ma part, un interlocuteur peut parfois se rendre compte que ma parole est légèrement particulière. Cependant, elle ne gêne nullement sa compréhension, et je ne dois plus répondre incessamment à des questions telles que « Comment ? ».

Par ailleurs, mon orthophoniste II a fait un parallèle très séduisant entre la rééducation de ma parole et le fonctionnement d'un véhicule. Il m'a dit : « [j'étais] au garage, et [allai] désormais rouler, aussi [parlerai-je] mieux » du fait de l'usage de ma parole dans la vie après la rééducation.