

PROGRAMME DE JUMELAGE :

MENTORER des jeunes qui bégaièrent

Par ÉVELYNE CRÉPEAU,
travailleuse sociale
Avril 2021

TABLE DES MATIÈRES

Mentorer des jeunes qui bégaièrent	2	2. Le bégaiement qu'est-ce que ça change ?	4
Fréquence et durée des rencontres	2	3. Le bégaiement vécu comme un obstacle à la vie sociale	4
Formation des mentor-e-s	2	4. Interagir avec un-e adolescent-e qui bégaière, les incontournables	5
Bégaiement et fluidité	2	a. Voir un-e adolescent-e d'abord... un bégaiement ensuite	5
Adolescence et bégaiement	3	b. L'écoute active	5
1. L'adolescence, qu'est-ce que c'est ?	3	c. Le non-jugement	6
a. Les changements physiologiques	3	5. Idées reçues sur la relation d'aide	7
b. Les changements cognitifs	3	6. Quoi faire si je m'inquiète pour un-e adolescent-e ?	7
c. Les changements affectifs et émotionnels	3	Références	7
d. Un besoin d'autonomie grandissant	4		
e. Le développement social	4		

L'écriture inclusive sera utilisée dans ce guide afin de respecter la pluralité des genres. Les points médians (·) seront employés, de même que certains néologismes inclusifs tels que « iel » (plutôt que « elle » ou « il ») ou « ellui » (plutôt que « elle » ou « lui »).

Le mentorat est l'accompagnement d'un-e jeune dans son parcours avec le bégaiement. Les mentor-e-s sont des adultes qui bégaiant souhaitant partager leur expérience pour aider les jeunes à approcher et bien vivre leur différence. Iels servent de guides et de modèles, auquel-le-s les jeunes peuvent partager leurs expériences de vie et demander conseil. Cet objectif est offert en collaboration avec l'Association des jeunes bégues du Québec (AJBQ).



Les jeunes mentoré-e-s seront âgé-e-s entre 12 et 17 ans. Étant donné la nature de ce jumelage, des vérifications d'antécédents judiciaires sont effectuées chez les candidat-e-s adultes. Les jeunes de 12 et 13 ans doivent faire remplir un formulaire d'autorisation de participation par leur parent ou tuteur légal. Ce formulaire est accessible au abcbegaiement.com/jumelage.

FRÉQUENCE, LIEU ET DURÉE DES RENCONTRES

Les mentor-e-s doivent s'engager à participer à au minimum cinq rencontres d'une heure avec un-e jeune, à raison d'au minimum une fois par mois.

Les rencontres peuvent avoir lieu à distance ou en personne. Pour les rencontres à distance, la plateforme de communication (ex. : Zoom ou téléphone) est choisie conjointement entre l'adulte et la jeune personne. Si vous choisissez de communiquer avec celle-ci par téléphone, veuillez activer la fonction « masquer mon numéro » par souci de confidentialité. En ce qui concerne les rencontres en personne, il est recommandé de d'abord faire trois rencontres virtuelles ou téléphoniques avec le jeune. Nous vous invitons également à communiquer avec le parent (avec l'accord du jeune s'il est âgé de 14 ans et plus) pour indiquer le lieu et l'heure de la rencontre, et discuter du remboursement des dépenses occasionnées, s'il y a lieu.

Fin du jumelage

Après les cinq premières rencontres, si le ou la mentor.e doit mettre fin au jumelage, iel doit en

informer le ou la jeune au minimum une rencontre à l'avance. Ainsi, l'adolescent.e pourra se préparer au départ de son ou sa mentor.e, et profiter au maximum de la dernière rencontre.

L'ABC demande aussi à l'adulte mentor.e d'écrire un courriel au info@abcbegaiement.com pour informer l'Association de sa décision. De cette façon, l'ABC pourra prendre contact avec le ou la jeune pour vérifier si iel souhaite continuer l'expérience avec un.e autre mentor.e.

FORMATION DES MENTOR-E-S

La formation des mentor-e-s consiste en premier lieu en la consultation du présent guide, ainsi que des ressources suivantes :

- + La Foire aux questions de l'ABC
- + Le dépliant « Le bégaiement ou trouble de la fluidité » de l'OOAQ
- + Le podcast de l'ABC : « Je je je suis un podcast »

Ensuite, les mentor-e-s doivent participer à une rencontre en vidéoconférence avec une travailleuse sociale de l'ABC et une employée de l'AJBQ afin de simplement faire connaissance et discuter des ressources consultées sur le bégaiement.

Finalement, les mentor-e-s doivent aussi assister, en tant qu'observateur-ice, à une rencontre de soutien de l'ABC, selon leurs disponibilités.

Par la suite, un suivi téléphonique est effectué auprès des mentor-e-s et des jeunes pour s'assurer que tout se passe bien. Au besoin, nous recommandons des ajustements.

BÉGAIEMENT ET FLUIDITÉ

La raison d'être du programme de jumelage est de parler du bégaiement dans un espace de confiance dépourvu de tout jugement. Les mentor.e.s ne peuvent en aucun cas juger de la fluidité de l'ado, ou l'encourager à essayer de parler de manière plus fluide. Seul-e un-e orthophoniste peut évaluer la fluidité d'une personne qui bégaié et lui montrer des techniques orthophoniques. Par contre, si l'objectif d'un-e participant-e est d'augmenter sa fluidité, vous pouvez bien sûr discuter de cela ensemble. Gardez cependant toujours en tête que la parole bégayée est tout aussi valide que la parole fluide.

Par ailleurs, on observe souvent une tendance à juger de la réussite ou non d'une interaction selon le niveau de bégaiement. Par contre, ce faisant, on ne se concentre que sur une variable de l'interaction.

En effet, dans la communication, beaucoup d'autres aspects que la fluidité entrent en jeu : est-ce que j'ai eu du plaisir à communiquer ? Ai-je dit tout ce que j'avais à dire ? Ai-je transmis ma passion pour le sujet ? Suis-je resté-e calme et détendu-e comme je le voulais ?

On pense aussi parfois que la présence de bégaiement traduit un stress, mais c'est faux. Bien que le niveau de bégaiement puisse être influencé par le stress, même si la personne qui bégaye est calme et détendue, elle continuera de bégayer.

ADOLESCENCE ET BÉGALEMENT

1. L'adolescence, qu'est-ce que c'est ?

L'adolescence est un stade du développement de l'être humain qui le mène à sa pleine maturité physiologique, cognitive, affective et sociale. Les changements s'opèrent en simultané dans les différentes sphères et sont interdépendants. C'est pourquoi chaque jeune vit cette importante période de changements de façon unique.

De façon générale, les adolescent·e·s font face à plusieurs défis développementaux, notamment :

- + mettre des limites aux autres (se faire respecter)
- + expérimenter des rôles et responsabilités
- + apprendre l'autodiscipline par l'intériorisation des valeurs et des règles sociales
- + développer leur confiance en elleux et aux autres
- + apprendre à résoudre des conflits
- + élaborer leur système de valeurs
- + évaluer concrètement l'impact de leurs idées ou projets sur la réalité

a. Les changements physiologiques

Le développement physique se caractérise essentiellement par une accélération rapide des aspects suivants :

- + la croissance (poussée de croissance)
- + le développement des caractères sexuels primaires (maturation des glandes sexuelles) et secondaires (seins, voix, poils, etc.)
- + les changements dans la proportion du gras et des muscles dans la composition du corps
- + la force et la résistance physiques

Enfin, durant cette période de grands changements, les jeunes ont particulièrement

besoin de bien manger, dormir selon leurs besoins et faire de l'activité physique.

b. Les changements cognitifs

Pour ce qui est du développement cognitif, la maturation des cellules nerveuses permet d'améliorer les fonctions de haut niveau. L'adolescent·e peut donc réfléchir à des concepts ainsi qu'à ses pensées (métacognition). Iel exerce alors un meilleur contrôle des processus de résolution de problèmes et développe la capacité de passer du concret à l'abstrait. Cette capacité lui permet de formuler des hypothèses, planifier des activités, établir des stratégies, tirer des conclusions à partir de données.

Ces compétences ont des répercussions sur sa mémoire, sa communication, son attention et sa compréhension des autres. Enfin, l'adolescent·e acquiert également la pensée morale par l'intégration des codes sociaux servant à régir les relations interpersonnelles et par l'empathie, soit la capacité à se mettre à la place de l'autre pour prendre des décisions.

c. Les changements affectifs et émotionnels

Le développement affectif représente la quête d'identité qui amène la jeune personne à se questionner sur qui iel est vraiment et où iel va. Au terme de cette période, l'adolescent·e devra avoir intégré plusieurs rôles à jouer tout en conservant une identité unique. Ainsi, iel a des habitudes, des motivations et des attitudes qui lui sont propres. Ces éléments forment sa stratégie personnelle pour répondre aux exigences de son milieu familial, social et scolaire.

L'image corporelle représente une variable très importante de l'estime de soi chez l'adolescent·e. Iel est très sensible au regard des autres. Iel est vulnérable aux pressions sociales pour correspondre aux attentes et aux normes sociales dans toutes les sphères de sa vie. En ce sens, iel a besoin d'être rassuré·e sur la normalité de sa situation et des changements qui s'opèrent dans sa vie. Il peut arriver que son attention se fixe particulièrement sur ce qu'iel considère chez ellui comme différent ou anormal. Iel a alors besoin d'un soutien pour l'aider à développer une vision plus globale et à relativiser la situation tout en reconnaissant sa vision et ses émotions comme valides et bien réelles.

d. Un besoin d'autonomie grandissant

Le développement affectif à l'adolescence est fortement marqué par une recherche d'autonomie émotionnelle. Pour atteindre cette autonomie, quatre conditions sont nécessaires :

- + la « désidéalisée » des parents, soit reconnaître les limites et les défauts de ses parents
- + la capacité de considérer ses parents comme des êtres indépendants de soi
- + la capacité de se débrouiller seul
- + le besoin de préserver son intimité personnelle.

La puberté amène également des pulsions sexuelles avec les changements hormonaux. Les jeunes doivent apprendre à exercer un contrôle sur ce qui leur arrive, à devenir autonome et à faire respecter leurs besoins d'intimité personnelle et partagée.

e. Le développement social

En ce qui concerne le développement social, mentionnons d'abord que le besoin d'indépendance de l'adolescent-e l'amène à se comporter de façon plus autonome. Toutefois, iel doit aussi se gérer ellui-même et avoir des comportements qui sont acceptables pour les autres. Iel doit développer des compétences sociales qui dépendent de certaines capacités dont l'adolescent-e dispose : estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, empathie et capacité à résoudre des problèmes interpersonnels.

Par ailleurs, son milieu social est beaucoup plus élargi qu'à l'enfance et iel crée des liens en dehors de la sphère parentale. Iel a besoin d'exercer son sens des responsabilités et de s'engager. De plus, l'amitié représente une belle occasion pour apprendre à résoudre des conflits, gérer des émotions, définir sa pensée et ses idées, vivre une relation dans l'intimité, partager.

Le sentiment amoureux est également vécu avec beaucoup d'intensité à l'adolescence. L'adolescent-e fait face à plusieurs défis qui touchent son estime d'ellui-même, la satisfaction de ses besoins et son épanouissement.

Iel doit être soutenu-e par le milieu scolaire dans la découverte des stratégies d'apprentissage et la résolution de problèmes. L'adolescent-e

doit comprendre qu'iel a un pouvoir sur ses apprentissages et que leur qualité ne dépend pas uniquement de son intelligence.

2. Le bégaiement qu'est-ce que ça change ?

L'estime et la confiance en soi sont deux aspects en construction chez l'adolescent-e. Leurs évolutions sont stimulées par un éventail plus large d'expériences personnelles et sociales. Elles se développent tout au long de la vie, mais les expériences de l'enfance et de l'adolescence influencent fortement le bagage avec lequel la personne arrive à l'âge adulte.

La notion d'estime de soi renvoie à la valeur subjective que s'accorde une personne à elle-même. Entretenir des pensées dévalorisantes à propos de soi en est un indice.

La confiance en soi réfère davantage à la croyance d'une personne en ces capacités de faire face à une situation ou à un problème. Elle s'appuie sur ses expériences passées et sur son histoire pour évaluer si elle est à la hauteur d'un défi. La peur de l'échec est une manifestation fréquente d'un manque de confiance en soi.

L'apparition d'un bégaiement, qui survient fréquemment durant l'enfance, peut influencer l'estime et la confiance en soi de l'adolescent-e, selon les messages positifs ou négatifs qui lui sont renvoyés par son environnement social incluant les parents, la fratrie, la famille élargie, les ami-e-s, le milieu scolaire, communautaire et des loisirs. Ces difficultés d'estime et de confiance en soi peuvent être spécifiquement liées au bégaiement ou porter plus largement sur son identité. Les expériences relationnelles bienveillantes peuvent également aider à modifier une estime de soi plus faible et contribuer à construire une confiance en soi plus solide.

3. Le bégaiement vécu comme un obstacle à la vie sociale

L'adolescent-e est très sensible au regard de l'autre, à ce que l'autre pense de lui en termes de valeur personnelle. Son besoin d'intégrer un groupe social qui est le sien et qui est en dehors du contrôle parental fait en sorte qu'iel est peu tolérant à ses propres différences, ayant tendance à les voir comme des obstacles à son insertion sociale. Iel désire se fondre et être identique au groupe pour être accepté-e et vivre un sentiment d'appartenance. C'est dans l'objectif de cacher son bégaiement qu'un certain type de comportement peut se mettre en place. Ces comportements prennent plusieurs formes et sont des manifestations de ce que l'on

appelle l'évitement expérientiel. Par exemple, pour éviter les émotions et les pensées désagréables et même douloureuses que peuvent engendrer des moments de bégaiement avec des pairs, l'adolescent·e évite ou refuse volontairement de participer aux situations susceptibles de lui faire vivre cette expérience.

Le bénéfice qu'en retire l'adolescent·e, soit de se protéger d'une expérience douloureuse, disparaît malheureusement à très court terme. Cette expérience d'évitement peut même entraîner à son tour une nouvelle expérience douloureuse. Par exemple, après avoir refusé une invitation de sortir avec des ami·e·s, iel peut ressentir des regrets et avoir des pensées dévalorisantes comme : « je suis vraiment lâche, je me cache tout le temps ».

À moyen et à long terme, l'évitement expérientiel n'est pas une stratégie efficace puisque ces comportements vont avoir comme effet commun d'appauvrir notre vie et réduire notre sentiment de satisfaction. Par exemple, le fait de multiplier les refus d'activités et de contacts sociaux sur une certaine période contribue à créer de l'isolement social. Nous nous éloignons alors de notre but initial qui était de nous protéger ou de moins souffrir.

Il est important de prendre note que l'évitement expérientiel n'est pas exclusif aux personnes qui bégaiant, qu'iels soient adolescent·e·s ou adultes. Tous les êtres humains utilisent cette stratégie dans une gamme infinie de situations. Éviter de souffrir ou diminuer nos souffrances est une préoccupation majeure et commune à tous les êtres humains.

Par contre, comme son efficacité est très éphémère, nous avons avantage à développer d'autres stratégies plus susceptibles de nous apporter des satisfactions à moyen et long terme.

4. Interagir avec un·e adolescent·e qui bégaié, les incontournables

a. Voir un·e adolescent·e d'abord... un bégaiement ensuite

Une première attitude à adopter et qui contribuera grandement à établir une relation de confiance entre nous et l'adolescent·e est de voir la personne d'abord et le bégaiement en second plan.

L'adolescent·e qui bégaié est un adolescent·e comme tous les autres, avec des besoins, des préoccupations et des aspirations qui sont propres à ce stade de développement. Intéressez-vous à ellui comme personne d'abord. Quelles

sont ses préférences d'activités, de musique, de nourriture ? Quels sont ses rêves, ses projets ? Qui est important pour ellui ? Le regard que vous portez sur ellui aura une incidence positive sur le développement de l'estime qu'iel a d'ellui-même (valeur subjective qu'iel s'accorde). Sa sensibilité au regard d'autrui n'est pas seulement une vulnérabilité, mais elle est également un levier sur lequel vous pouvez appuyer pour stimuler une saine estime de soi.

Bien sûr, le bégaiement, le sien et peut-être le nôtre, fera partie de nos discussions et il n'est pas question ici d'en faire un sujet difficile et encore moins un tabou. Il s'agit simplement de ne pas perdre de vue que c'est une relation que nous partageons à travers le mentorat, ce qui inclut, sans s'y limiter, à toutes les expériences entourant le bégaiement.

b. L'écoute active

Les professionnel·le·s de la relation d'aide connaissent bien cette réalité, mais dans la culture générale, un mythe en lien avec la communication subsiste. En effet, beaucoup de gens croient que lorsque nous ne parlons pas, nous ne communiquons pas. Or, les scientifiques de ce domaine considèrent que la communication est un phénomène continu et même qu'« on ne peut pas ne pas communiquer ». C'est donc dire que même lorsque nous cessons de parler avec une personne, peu importe la raison, nous transmettons tout de même des messages à notre interlocuteur·ice.

Cette vision de la communication amène à revoir notre conception de l'écoute. Lorsque nous écoutons l'autre, nous communiquons avec ellui. Loin de cette idée selon laquelle l'écoute est une attitude passive, inactive et même neutre, le terme écoute active nous rappelle que cette activité est une véritable technique d'intervention dans le domaine de la relation d'aide. La puissance de l'écoute active est clairement sous-estimée. Nous pouvons améliorer toutes nos relations en développant la qualité de notre écoute.

De façon générale, cinq attitudes sont associées à l'écoute active.

1. **L'empathie** : L'empathie réfère à la capacité de se mettre à la place de l'autre, de percevoir la situation selon sa perspective, laquelle peut être fort différente de la nôtre. Nous pouvons alors nous saisir des émotions qui l'habitent.

2. La présence à soi : Le débit d'élocution de notre interlocuteur-ice est en moyenne de 125 mots par minute alors que notre cerveau est capable de traiter environ 800 mots par minute. Cet écart laisse une grande marge de manœuvre à notre mental pour traiter d'autres informations qui n'ont souvent aucun lien avec la discussion en cours. Cette voix à l'intérieur de nous qui commente, analyse et parle presque sans relâche représente notre monologue intérieur. Bien qu'il puisse nous rendre service, notre monologue intérieur est souvent un obstacle à notre écoute en agissant comme un distracteur. La présence à soi nous permet d'observer lorsque notre attention se focalise sur notre monologue intérieur et que nous quittons notre position d'écoute. Il s'agit essentiellement d'une capacité d'auto-observation.

3. La tolérance à l'ambiguïté : Toute communication implique une certaine ambiguïté puisque nous ne pouvons prédire avec certitude ce qui se déroulera pendant cette conversation. Lorsque nous cherchons à réduire cette ambiguïté, nous adoptons un mode de pensée simplifié parfois binaire : une personne a raison et l'autre a tort, il existe une seule vérité donc les autres idées sont fausses, simplifier une situation complexe par « c'est simple, le problème est... » La tolérance à l'ambiguïté a plutôt pour effet de créer de l'ouverture chez la personne qui écoute, laquelle trouve écho chez son interlocuteur-ice. Elle implique certaines attitudes comme accepter qu'il n'y a pas de solution à tout, que plusieurs vérités coexistent, qu'il n'y a pas toujours des relations de cause à effet entre les événements.

4. La valorisation des différences : Il s'agit ici de reconnaître et accepter que chacun-e interprète les situations à partir de ses propres repères comme son éducation, ses expériences, ses valeurs et ses croyances. C'est ce qui explique qu'une même situation peut être interprétée et vécue de façon très différente par deux personnes.

5. La disponibilité : L'écoute demande une disponibilité physique et psychologique. Elle nous demande de nous arrêter, de prendre le temps. Elle nécessite un certain détachement par rapport au sujet abordé, une distance entre nous et le sujet.

c. Le non-jugement

La capacité d'exercer le non-jugement ne signifie pas de ne plus avoir de jugements sur les autres, ce qu'ils disent et font, ou sur nous-mêmes. Notre cerveau est programmé pour formuler des évaluations à propos de presque tout en continu. Il qualifie sans arrêt nos expériences intérieures et extérieures : faire un exposé oral est désagréable et manger une fraise est agréable.

Notre cerveau interprète aussi les situations que nous rencontrons. Il a tendance à établir des liens entre des personnes et des événements. Il cherche à construire une histoire à partir des informations dont on dispose pour créer du sens. Il fonctionne alors comme s'il complétait un « texte troué » par les mots qui lui semble ajouter du sens. Prendre conscience et observer ces phénomènes chez soi nous aide grandement à éviter certains pièges que nous tend notre cerveau lorsqu'il utilise ses fonctionnements en « pilote automatique ».

La pratique du non-jugement consiste donc à prendre conscience de la présence de tous ces petits et grands jugements à l'intérieur de nous, à propos de nous et des autres. Une fois que nous pouvons les observer, nous pourrions nous exercer à adopter une position plus neutre à l'intérieur de la communication. Nous pouvons alors distinguer trois types d'informations pendant nos échanges :

1. Les faits observés (les comportements, ce qui est observé avec les 5 sens)
2. Ce que les faits génèrent en moi (émotions)
3. Comment j'explique les faits et les émotions qu'ils génèrent en moi (interprétation)

Les émotions et nos interprétations ne sont pas à priori mauvaises ou à éliminer. En apprenant à les distinguer des faits, nous développons la capacité de choisir de laisser ou non nos émotions et nos interprétations s'immiscer dans la communication. Par exemple, vous discutez avec une personne qui a un moment de bégaiement. Vous trouvez long et embarrassant cette situation, vous ressentez de l'impatience. Si vous ne prenez pas conscience de vos émotions, vos comportements vont exprimer votre impatience à l'autre sans que vous ayez choisi de le faire, peut-être par un soupir ou une perte du contact visuel. Votre interlocuteur-ice réagira ensuite à votre impatience, ce que vous aurez du mal à saisir puisque vous n'étiez pas conscient de votre impatience. Une sorte de brouillard s'installe alors dans la communication.

5. Idées reçues sur la relation d'aide

Pour aider une personne, je dois trouver une solution à son problème.

Faux. En fait, conseiller l'autre et trouver des solutions sont des obstacles à une écoute de qualité. Lorsque nous observons ces attitudes chez nous, nous pouvons rapidement les abandonner et revenir à notre attitude de présence à soi et de tolérance à l'ambiguïté.

Pour être un-e bon-ne mentor-e, je dois montrer uniquement les expériences ou je composais bien avec mon bégaiement.

Faux. Toutes les expériences en lien avec le bégaiement sont des sources d'apprentissages personnels. Le fait de partager des expériences où nous étions plus vulnérables permet de normaliser ces situations et les émotions vécues. Ce type de partage peut aider à instaurer un climat de confiance et plus propice au partage.

Je ne suis pas un-e bon-ne mentor-e si je ne fais qu'écouter.

Faux. La grande majorité des gens qui reçoivent une écoute de qualité ont le sentiment d'avoir reçu une aide significative. Faites-en l'essai en demandant à un-e ami-e de la rétroaction sur la qualité de votre écoute et ensuite inversez les rôles.

6. Quoi faire si je m'inquiète pour un-e adolescent-e ?

Si les comportements d'un-e jeune vous inquiète ou que vous faites des observations qui laissent croire qu'un-e jeune a des difficultés de santé physique ou psychologique, il est important de suivre ces quelques étapes :

1. En parler avec l'adolescent-e, en rapportant les faits et en expliquant que vous vous inquiétez pour ellui.
2. Si vous croyez qu'il a besoin d'aide, demandez-lui son autorisation d'en parler à la personne responsable du programme de mentorat à l'ABC.
3. Discuter avec la personne responsable pour établir quelle intervention est pertinente (référence, accompagnement vers une autre ressource).
4. Gardez en tête que les jeunes de 14 ans et plus n'ont pas besoin de l'autorisation de leurs parents pour recevoir ou refuser des soins en santé physique et psychologique. Avant de contacter les parents, discutez avec l'adolescent-e.



Association
bégaiement
communication

L'ABC

L'ABC (Association bégaiement communication) est désignée comme une œuvre de bienfaisance au service des personnes qui bégaiement ou qui s'intéressent au bégaiement. Les objectifs premiers de l'Association fondée en 1985 sont de soutenir les personnes qui bégaiement et de démystifier le bégaiement au sein de la population en général. Pour ce faire, l'ABC organise des rencontres de soutien régulières ainsi que des activités de toutes sortes (conférences, ateliers, activités sociales, etc.). Elle offre également à ses membres des services visant à les orienter, à les aider et à les informer sur le bégaiement.

› www.abcbegeiement.com

Références

AUBERT, Jean-Luc, Mon ado et moi : le comprendre pour mieux s'entendre, Éditions Odile Jacob, 2011, 141 pages.

BOLDUC Marie-France, GRAND Jana, SCHOENDORFF Benjamin, La Thérapie d'acceptation et d'engagement, Guide clinique, Éditions DeBoeck, 2011, 506 pages.

CORMIER Solange, L'écoute dans *La communication et la gestion*, 2^e édition, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2008, p.59-90.

WATZLAWICK Paul, Le langage du changement : Éléments de communication thérapeutiques, Éditions Paris Points, 2014, 184 pages.