



Guide pour les proches

Case Rencontre

De personnes malentendantes

SOMMAIRE

1	À PROPOS DU GUIDE
2	L'IMPACT DE LA PERTE AUDITIVE
3	LES ÉMOTIONS VÉCUES PAR LES PROCHES
4	LES DEUILS DES PROCHES
5	PERTE D'AUDITION NON CORRIGÉE ET DÉMENCE
6	ENTRETIEN ET PROTHÈSES
7	AIDES AUDITIVES
8	MYTHES ET RÉALITÉS DE LA PERTE AUDITIVE
9	RESSOURCES UTILES
10-11	STRATÉGIES DE COMMUNICATION

À PROPOS DU GUIDE

Ce guide a été rédigé à l'intention des proches qui ont une perte auditive. Il se veut un complément à l'information reçue dans les cafés rencontres pour les proches. Il a pu voir le jour grâce à une aide financière de l'APPUI – Capitale Nationale. Nous remercions également l'Association des personnes malentendantes de la Mauricie (APMM) pour le matériel qu'elle nous a gracieusement offert, ce qui a aidé à constituer la base de ce guide.

L'APDA en bref

L'Association des personnes avec une déficience de l'audition a été fondée en 1984. Cet organisme a pour mission de favoriser l'inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience de l'audition en offrant des services d'aide et d'entraide, puis de défense de droits tout en sensibilisant et en conscientisant la population aux besoins de ces personnes et de leur réalité.

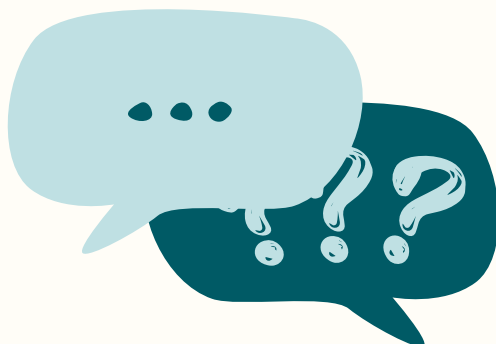
Les impacts de la perte auditive sur les relations

La surdité rend la communication plus ardue, et donc préserver la relation telle qu'elle était avant la perte auditive n'est plus aussi simple qu'auparavant

Émotions, tensions et frustrations de part et d'autre

Abandon d'activités par la personne malentendante: moins d'activités partagées ensemble

Tentation de faire des choses à la place du proche afin d'aller plus vite, fatigue due à la surcharge, absences au travail



Ne pas pouvoir compter sur le proche malentendant en cas de problème

Bris de communication : moins d'interactions satisfaisantes ou création de conflits

Nécessité d'adapter constamment la communication

Les émotions vécues par les proches

Ce n'est pas toujours facile de faire partie de l'entourage de la personne malentendante. En effet, vous pouvez vivre toutes sortes d'émotions face à la perte auditive de votre proche.

1

Sentiment d'obligation

"Je ne peux pas refuser ses demandes d'aide..."

"Je vais au-devant de ses besoins..."

2

Frustration & irritation

"Je dois TOUJOURS répéter"

"Il y a TOUJOURS des malentendus!"

"Il/elle ne m'entend pas quand je l'appelle"

3

Impuissance

"Je ne sais pas quoi faire d'autre que répéter" quand il/elle n'a pas compris."

"J'ai l'impression de perdre le contrôle dans certaines situations..."

"Je me sens incompetent(e)."

4

Crainte & anxiété

"J'ai peur de le/la blesser si je fais attention pour communiquer"

"J'ai peur pour sa sécurité ou la mienne"

"Je ne peux pas compter sur lui/elle si j'ai un problème"

5

Gêne & honte

"Je ne devrais pas vivre des frustrations ! Il/elle en a bien plus que moi!"

"Je suis gêné(e) de devoir répéter devant un inconnu"

"Je sens le regard des autres quand mon proche malentendant parle trop fort ou coupe son interlocuteur"

6

Peine & deuil

"Face aux difficultés de mon proche malentendant"

"Face à la communication qui est plus ardue qu'avant"

"Deuil de la relation telle qu'elle était avant la perte auditive et des activités qu'on faisait ensemble auparavant"

7

Culpabilité

"Quand j'oublie de faire attention pour qu'il/elle me comprenne"

"Quand je laisse mon proche malentendant seul"

"Quand je participe à des activités renoncées par mon proche malentendant"

Les deuils des proches

Étapes du processus de deuil

1. **Choc** : pas ou peu d'émotion suite à l'annonce de la nouvelle.
2. **Déni** : refus de croire la nouvelle, faire semblant que c'est comme avant.
3. **Colère et marchandage** : quand ce n'est plus possible de nier - sentiment de révolte et d'injustice, espoir que ça revienne comme avant si on suit les recommandations.
4. **Tristesse et dépression** : disparition de l'espoir de revenir comme avant, sentiment de solitude intense pouvant mener à la dépression, début d'acceptation de la situation.
5. **Résignation** : abandon de la lutte pour revenir comme avant, l'acceptation complète et positive de la situation n'est pas encore atteinte.
6. **Acceptation** : en acceptant, la personne garde les bons moments et les moments plus difficiles. L'avenir ne semble plus aussi noir qu'avant.
7. **Reconstruction** : une vraie réorganisation de la vie s'ensuit. Meilleure confiance en soi et retour d'une certaine vitalité.

Types de deuils

Deuil du rôle autre que celui d'aidant : survient lorsque le rôle d'aidant prend plus de place que le rôle familial (frère/soeur, parent, enfant, etc) dans la relation avec le proche malentendant ou les autres membres de la famille (manque de temps)

Deuil des moments manqués (avant le diagnostic ou l'appareillage). C'est surtout pour les moments importants : mariage, naissance, baptême, etc.

Deuil blanc : quand le proche malentendant a aussi une démence, on le voit s'effacer devant nous (pertes de mémoire, changements de personnalité, etc). Les fluctuations d'humeur peuvent être plus importantes avec le duo surdité-démence.

Deuil de la normalité, deuil de la relation telle qu'elle était avant la perte auditive

Perte d'audition non corrigée et démence

Une perte d'audition non corrigée accélère le déclin cognitif. Voici pourquoi:

1

Ne pas bien entendre ajoute un stress supplémentaire au cerveau. Il travaille plus fort pour comprendre la parole et diminue la capacité à retenir l'information.

2

Certains sons ne se rendent plus au cerveau. Cela modifie la structure du cerveau car certaines parties ne sont plus assez stimulées

3

Quand on n'entend pas bien, il peut être plus tentant de rester à la maison plutôt que de sortir et socialiser. À la longue, quand le cerveau devient moins sollicité, le risque de développer une démence augmente

Comment ralentir le déclin cognitif

- Si vous avez un doute sur l'audition de votre proche, encouragez-le à consulter. Plus tôt on sait, plus tôt on peut intervenir!
- Invitez votre proche à obtenir des prothèses s'il en a besoin, ou à les porter s'il les a déjà.
- Assurez-vous que votre proche est satisfait de la performance des prothèses auditives et que le port est confortable. Sinon, il y a des bonnes chances qu'il ne les porte pas.
- Trouvez des moyens de le stimuler : socialisation, sport régulier, loisirs, bénévolat, etc.

Entretien des prothèses auditives

Nettoyage

- Nettoyez les prothèses auditives tous les jours avec les produits offerts par l'audioprothésiste.
- Utilisez une boucle à cérumen ou une brosse pour enlever le cérumen et toute autre saleté. N'utilisez jamais un objet pointu (épingles) pour enlever le cérumen.

Rangement

- Ouvrez le tiroir-pile quand la prothèse auditive n'est pas utilisée. Rangez la prothèse dans son étui, dans un endroit frais et sec.
- Rangez les piles dans un endroit frais et sec, loin des enfants et des animaux.

Entretien

- Les prothèses auditives doivent rester au sec. Elles doivent être retirées avant d'entrer dans la piscine, avant de prendre une douche, quand on transpire beaucoup, etc.
- Elles doivent être régulièrement placées dans un déshumidificateur pour prothèses auditives, surtout durant les canicules, pour s'assurer de leur bon fonctionnement.
- Évitez d'exposer les prothèses auditives aux produits pour les cheveux. Les prothèses auditives devraient être enlevées le temps de se coiffer.
- Évitez de laisser tomber ou cogner les prothèses auditives sur une surface dure.
- Il est suggéré de faire inspecter les prothèses auditives aux 6 mois chez l'audioprothésiste. Consultez rapidement si vous constatez un bris.

Piles

- Remplacez immédiatement les piles usées.
- Apportez les piles usagées à des endroits de dépôts prévus à cet effet. Il y a plusieurs quincailleries, pharmacies et magasins d'électronique qui les récupèrent.

Les aides auditives

Systeme lumineux



Pour le feu, sonnerie de porte et sonnerie de téléphone

Réveil-matin avec vibreur



Micros sans fil



Téléphone amplifié



À noter que plusieurs cellulaires ont des fonctions d'accessibilité pour les personnes malentendants

Systemes d'écoute pour la télévision



LA PERTE D'AUDITION

Mythes ou réalités

**Il/elle fait par
expès de ne pas
me comprendre!**

C'est plutôt le contraire! La personne malentendante fait beaucoup d'efforts pour décoder ce que vous dites. Voici pourquoi votre proche malentendant peut parfois bien vous comprendre, parfois pas du tout.

La personne aura tendance à confondre plusieurs sons de la parole, surtout ceux qui sont proches auditivement, comme « f », « s » et « ch », « m » et « n », « p » et « b », « t » et « d », etc. Cela donne donc lieu à des confusions de mots. La personne malentendante doit alors se reposer sur d'autres indices pour améliorer sa compréhension, comme le contexte, la lecture labiale, les expressions faciales et les gestes posés par l'interlocuteur.

C'est le sien.

peut se transformer en

**C'est le chien.
Fais le chien.
Fais le sien.**

Le contact visuel

La compréhension de la personne malentendante descend drastiquement lorsqu'elle ne voit pas le visage de la personne qui parle. C'est le cas avec les messages annoncés à l'interphone, les conversations téléphoniques, ou lors des échanges se déroulant dans une atmosphère tamisée. La perte auditive provoque aussi une perte de la capacité à bien comprendre en présence de bruit compétitif, comme le son de la télévision ou le bruit qui règne dans un restaurant. D'autres aussi peuvent éprouver une difficulté à comprendre les gens en situation de groupe ou qui sont trop loin d'eux (à partir d'une autre pièce ou d'un autre étage par exemple).

Le saviez-vous?

Plus de 50% des personnes ayant 70 ans et plus ont une perte auditive

Santé Canada rapporte que plus de 50% des jeunes de 19 à 29 ans rapportent des signes de perte auditive

Les prothèses auditives n'offrent pas une solution complète. Elles amplifient les sons, mais la clarté reste limitée, et lorsque l'audition se détériore davantage, elles ne suffisent plus à assurer une bonne compréhension. C'est souvent à ce stade que l'implant cochléaire devient une option

Ressources

Capsules vidéo

L'APDA a créé plusieurs capsules vidéo à l'intention des proches aidants de personnes malentendantes. Elles sont disponibles sur leur site internet.

Suggestions de lecture

Audition Québec (2021). ***Bien s'équiper en aides auditives***. 32 pages. Disponible en ligne directement sur leur site: https://auditionquebec.org/wp-content/uploads/2021/01/Guide_bien-sequiper_web.pdf

Nadeau, M. (2019). ***Entendez-vous bien ? Petit guide à l'usage des personnes ayant une perte auditive***. Éditeur Carte blanche. 100 pages disponible en librairie

Tremblay, R. et Bédard, D. (2015). ***La Chaise rouge devant le fleuve***. Éditeur Guy Saint-Jean. 160 pages disponible en librairie. **Ce livre ne parle pas de la surdité, mais plutôt de la manière de faire face aux difficultés de l'autre dans la relation**

Ressources

L'association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA)

- Programme d'une oreille à l'autre: recyclage de prothèses auditives et appareils auditifs
- Conférences sur sujets touchant la surdité
- Accompagnement aux rendez-vous et prise de notes
- Activités inclusives adaptées aux malentendants et leurs proches
- Défense des droits
- Guide "Où sortir sans limite"

Téléphone: (418)-623-5080
Site internet: www.apda.ca
Courriel: info@apda.ca

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (CIUSSSCN)

Des professionnels sont là pour soutenir la personne malentendante et son entourage afin de favoriser son adaptation à sa situation auditive. Site internet: <https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/>

L'APPUI pour les proches aidants d'âînés

Cet organisme offre Info-Aidant, qui est un service confidentiel et gratuit où des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Leur site internet contient également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage.

Téléphone (info-aidant): 1 (855)-852-7784
Site internet: www.lappui.org
Courriel: info-aidant@lappui.org

Stratégies de communication

Attirez l'attention de la personne malentendante avant de parler

Très utile car cela évite beaucoup de répétitions – les premiers mots de la phrase déterminent comment le reste de la phrase sera comprise.

Changez votre façon de vous exprimer

Parlez un peu plus lentement tout en gardant un débit normal.

Faites des phrases plus courtes. Bien articuler. Annoncez le changement de sujet

Rendez votre visage et votre bouche visibles

Regardez la personne malentendante quand vous lui parlez. Évitez de trop bouger la tête quand vous parlez. Évitez de mettre vos mains devant la bouche. Évitez de vous mettre à contre-jour et améliorez l'éclairage si nécessaire. Évitez de parler pendant que vous mâchez de la nourriture ou de la gomme. Taillez votre moustache ou votre barbe afin de garder vos lèvres visibles

Autres stratégies

- Reformulez la phrase ou remplacez quelques mots dans la phrase.
- Demandez à la personne malentendante ce qu'elle a compris puis corriger/compléter.
- Écrivez! N'importe quel support peut convenir : papier, tableau blanc portatif, cellulaire.

Stratégies de communication

En groupe

Demandez à ce que tout le monde parle une personne à la fois et rappelez au besoin. Proposez à la personne malentendante de choisir sa place et, si possible, celle des autres. Minimisez le volume de la musique ou de la télévision ou, idéalement, fermez tout.

Au restaurant ou ailleurs

Idéalement, allez au restaurant hors des heures achalandées. Choisissez un coin tranquille et bien éclairé, loin des cuisines et des machines à espresso. Demandez à avoir des banquettes, surtout celles avec un dossier haut. Placez la personne malentendante de façon à avoir le son du restaurant dans son dos. La personne malentendante peut utiliser son micro sans fil pour mieux vous comprendre.

Stratégies utiles lors des rencontres avec des professionnels

Idéalement, allez au restaurant hors des heures achalandées. Choisissez un coin tranquille et bien éclairé, loin des cuisines et des machines à espresso. Demandez à avoir des banquettes, surtout celles avec un dossier haut. Placez la personne malentendante de façon à avoir le son du restaurant dans son dos. La personne malentendante peut utiliser son micro sans fil pour mieux vous comprendre.



Un guide signé



Association des personnes
avec une déficience
de l'audition

-  7755, 1re Avenue Québec, QC G1H 2Y1
-  (418) 623-5080
-  info@apda.ca
-  www.apda.ca
-  [@orgapda](https://www.facebook.com/orgapda)