

TAMARA MARTINEZ, AUDIOLOGISTE

## 8 ASTUCES POUR RÉDUIRE L'IMPACT DE LA STIGMATISATION ➤

La stigmatisation est l'action qui mène à transformer une déficience ou une incapacité en une marque négative pour la personne. Il peut s'agir de blâme ou de mise à l'écart d'un individu, du fait de ses caractéristiques, perçues comme allant à l'encontre des normes. La stigmatisation existe à l'extérieur et dépend de l'entourage de la personne malentendant, mais elle peut aussi se manifester à l'intérieur d'elle-même. Des changements dans les habitudes de vie et dans le quotidien réduiront les impacts de la stigmatisation et amélioreront la perception de soi.

**OUTIL NO 1:** Assumer la responsabilité de sa perte auditive. Il faut l'accepter et éviter de nier son existence. Souvent, la perte auditive n'est pas un secret, encore moins à garder pour soi. Porter ses aides auditives ou ses implants cochléaires tous les jours permet de mieux entendre. Des ajustements optimaux sont également nécessaires afin d'en profiter pleinement.

**OUTIL NO 2 :** Créer et adopter de nouveaux messages concernant sa perte auditive. Il faut tenter de comprendre de quelle façon la stigmatisation interne ou externe se manifeste et déterminer quelles perceptions nous appartiennent et lesquelles sont issues d'autres personnes. Le plus important, c'est de se concentrer sur ce que nous contrôlons. Il est possible de modifier nos pensées, de remplacer les « je ne peux pas » par des « je peux ». La perte auditive est une partie de soi mais n'est pas tout ce que l'on est.

**OUTIL NO 3:** Dresser une liste des situations d'écoute difficiles. Repasser chaque jour de la semaine et ressortir les situations d'écoute difficiles en fonction des lieux : domicile, travail et lieux publics. Il est intéressant de noter pour ces situations les émotions ressenties : honte, inconfort, vulnérabilité, etc.

**OUTIL NO 4:** Planifier son discours par rapport à sa perte auditive. Si l'appareil auditif ou l'implant cochléaire n'est pas visible, il est possible que la famille, les amis et les collègues ne soient pas au courant des difficultés d'écoute qui pourraient survenir. Il faut du courage pour accepter sa surdité et beaucoup de courage pour en parler. Planifier ce qu'on veut dire, s'y entraîner à voix haute avec une personne de confiance pour que le message soit clair.

**OUTIL NO 5:** Demander des adaptations. La technologie est en constante évolution et il est de mise de se renseigner sur la gamme d'aides de suppléance à l'audition et autres adaptations techniques disponibles afin d'identifier et de demander le nécessaire. Devenir l'expert de sa surdité permet de répondre à ses besoins mais aussi d'outiller les autres par rapport aux solutions techniques ou autres stratégies pertinentes pour mieux comprendre.

**OUTIL NO 6:** Communiquer efficacement et confortablement. La gestion de sa surdité aura un impact direct sur les personnes avec lesquelles on entre en relation. Il faut montrer à ➤



son entourage comment communiquer le mieux possible, le plus efficacement, avec soi. Plusieurs stratégies de communication existent et rendent la compréhension plus facile dans certaines situations. L'humour contribue grandement au confort de chacun.

**OUTIL N°7:** Se fixer des objectifs réalistes et ayant un but précis. Bien vivre avec une perte auditive nécessite des changements et une adaptabilité.

Le changement se fait lentement et nécessite de l'implication. Il est nécessaire de ne pas prendre sur ses épaules plus que ce qui est raisonnable et considérer ses autres responsabilités. Se fixer un but concret et réalisable afin de réduire les impacts de la stigmatisation sur notre qualité de vie est un début.

**OUTIL N° 8:** Connectez-vous avec d'autres personnes malentendantes. Ceux qui vivent avec une surdité ont en leur possession des moyens de compenser pour leurs difficultés auditives qui peuvent être bénéfiques à partager. Des forums en ligne, des rencontres de groupe locales et des associations de défense de la déficience auditive et des événements pour rencontrer des personnes malentendantes en sont quelques exemples. Il est bon de s'engager dans ces communautés et participer à ces événements pour être soi-même et pour échanger avec d'autres personnes qui comprennent les impacts de la surdité. **AQ**



**Nos services**

- Adaptation des salles d'événements pour les personnes malentendantes
- Adaptation de poste de travail pour les travailleurs ayant une déficience auditive
- Adaptation pour les porteurs d'implant cochléaire



#### Distribution, support et service

- Aides de suppléance à l'audition
- Système de modulation de fréquences
- Système d'amplification en champ libre

**1-855-256-1199**

[www.oreillebionique.com](http://www.oreillebionique.com)

