

Stratégies d'écoute pour Personnes avec baisse d'audition

Introduction :

La communication avec d'autres personnes est souvent difficile pour vous qui avez une baisse d'audition. Selon l'importance de votre surdité, vous vous sentez plus ou moins limité(e) dans vos échanges avec les autres. Vous avez l'impression de comprendre tout de travers. Vous trouvez que les autres ne parlent pas franc ou pas assez fort.

Il y a plusieurs façons de remédier à ces difficultés de communication provoquées par un problème de surdité. Qui ne connaît pas l'appareil auditif comme moyen de mieux entendre? Lire sur les lèvres est une aide pour mieux communiquer avec les autres. Bien d'autres moyens, simples et peu coûteux, que nous appellerons ici **stratégies d'écoute** sont à votre disposition pour améliorer votre communication avec les autres.

Ce document veut vous informer de ces **stratégies d'écoute** que vous pouvez facilement développer afin d'avoir des échanges plus satisfaisants avec votre entourage.

Ce que vous devez savoir

- Dire à la personne avec qui vous parlez que vous avez une baisse d'audition. Cette dernière pourra parler plus lentement, articuler plus, faire des phrases plus courtes. Aussi, elle ne pensera pas que vous êtes distrait(e), indifférent(e) ou encore que vous ne voulez pas lui parler.
- Se placer près de la personne avec qui vous parlez.
- Se placer en face de la personne ou un peu de biais.
- S'assurer de bien voir la personne. Si vous avez des problèmes de vision, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la vue.
- S'assurer que le visage de la personne est bien éclairé, face à la lumière.
- Placer vos meubles de telle façon que vous puissiez vous asseoir près de la personne.
- Éliminer les sources de bruit (Ex. fermer les fenêtres pour ne pas entendre le bruit de la circulation). Le vent peut également être une source de bruits pouvant nuire à la compréhension ce que l'autre vous dit.

Ce que vous pouvez demander

Celui qui vous parle peut vous aider à mieux comprendre. N'hésitez pas à lui demander de :

- Attirer votre attention quand il veut vous parler, soit en disant votre nom ou encore en vous touchant.
- Parler du côté de votre meilleure oreille s'il y a lieu.
- Parler lentement.
- Articuler normalement
- Faire des phrases courtes et complètes.
- Dire la phrase dans d'autres mots quand vous n'avez pas compris.
- Parler sans avoir quelque chose dans ou devant la bouche (Ex. cigarettes, gomme à mâcher, main).
- Éviter de changer de sujet de conversations sans vous avertir.
- Faire des gestes naturels.
- Écrire certains mots très importants.

Ce que vous pouvez faire

A) En général

- Regarder le visage et surtout les lèvres de la personne qui parle.
- Regarder les expressions du visage de la personne qui vous parle.
- Vous servir des indices de la situation (Ex : chez le boucher et le médecin, les sujets de conversation seront différents et vous pouvez déjà connaître et deviner les mots utilisés en fonction de l'endroit où vous êtes).
- Vous placer en face de la personne qui parle.
- Dire à la personne que vous n'avez pas compris.
- Faire répéter quand vous n'avez pas compris.

- Demander le sujet de conversation.
- Demander qu'on vous résume ce qui a été dit.
- Quand vous êtes trop fatigué(e) de vous concentrer, vous promener en disant que quelques mots plutôt que de faire une longue conversation.
- Si vous voulez parler plus longuement avec une personne, aller parler dans un endroit plus calme.

Au restaurant

- Choisir un restaurant calme.
- Demander une table dans un coin retiré.
- Avec une seule personne, se placer en face d'elle.
- Vous asseoir face au mur pour avoir le bruit du restaurant derrière vous.
- Demander le sujet de la conversation.
- Demander qu'on vous dise quand il y a un changement de conversation.
- Demander à une personne de vous redire ce que vous n'avez pas compris.
- Avec un groupe, vous placer face à la personne la plus difficile à comprendre.
- Demander aux gens de ne pas parler la bouche pleine.
- Prendre une table ronde plutôt que longue et étroite pour voir toutes les personnes qui parlent.

À l'église, au cinéma, au théâtre, etc.

- Choisir la meilleure place (Ex. à l'église, se placer en avant, le plus près possible du prêtre ou encore se placer près d'un haut-parleur et du côté de votre meilleure oreille si possible).
- Vous placer pas trop loin pour pouvoir lire sur les lèvres et voir les expressions faciales de la personne que vous voulez écouter.
- Avant d'aller voir un film ou une pièce de théâtre, vous informer sur le sujet du film en lisant par exemple les critiques dans les journaux.

Conférence

- Arriver assez tôt pour choisir votre place près du conférencier.
- Choisir la meilleure place. Vous placer près d'un haut-parleur s'il y a lieu. Vous placer à droite ou gauche du conférencier dépendamment de votre meilleure oreille.
- Si possible, informez le conférencier de votre problème d'audition pour lui permettre de faire attention à sa façon de parler.

Dans les situations difficiles de communication

Conversation dans le bruit

- Diminuer les bruits de la pièce autant que possible.

Exemples : Fermer la radio, la télévision.

Fermer les portes et les fenêtres pour diminuer le bruit de la circulation qui rentre dans votre maison.

Éviter de vous mettre dans un endroit passant.

Éviter de faire du bruit avec les objets telles chaises, table.

- Changer de pièce si c'est possible.
- Si la télévision est ouverte, baissé le volume ou mettre sur "sourdine" ou vous mettre de dos à la télévision pour vous concentrer sur la personne qui parle.

Réunion de famille

- Être conscient que ce sont des situations de communication difficile quand on entend moins bien.
- Parler à une personne à la fois.
- Aller parler dans une pièce calme s'il y a trop de bruit.
- Demander à la personne avec qui vous parlez de ne pas trop bouger et de ne pas changer de place dans la pièce.
- Demander de vous redire ce que vous n'avez pas compris.

- Dans une conversation avec plusieurs personnes, bouger les yeux plutôt que la tête.

Rencontres sociales

Lors de ces sorties, vous aurez à parler et à rencontrer des personnes étrangères :

- Savoir que ce sont des situations de communication difficiles quand on entend moins bien.
- Vous informer des gens qui seront présents, leurs noms, leurs intérêts, leurs préoccupations.
- Boire modérément de l'alcool pendant la soirée puisqu'un excès peut nuire à votre concentration.
- Être avec quelqu'un que vous connaissez bien et qui peut vous répéter ce que vous n'avez pas compris.

Téléphone

- Diminuer le bruit autour de vous en fermant la radio, la télévision.
- Mettre votre appareil auditif à la position "T" s'il en possède une.
- Avertir la personne avec qui vous parlez que vous avez une baisse d'audition.
- Demander à la personne de parler plus lentement.