



CAFÉS-RENCONTRES

# GUIDE POUR LES PROCHES

DE PERSONNES  
MALENTENDANTES

Ce service est rendu possible grâce au soutien financier de:

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
CAPITALE-NATIONALE  
**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784 **LAPPUI.ORG**

Réalisé par:

**apda**  
Association des personnes avec une déficience de l'audition



## À PROPOS DU GUIDE

Ce guide a été rédigé à l'intention des proches d'aînés 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'ils nous ont 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.

## TABLE DES MATIÈRES

L'impact de la perte auditive sur la relation  
Les émotions vécues par les proches  
Les deuils des proches  
Perte d'audition non corrigée et démence  
Entretien des prothèses  
Aides auditives  
Mythes et réalités de la perte auditive  
Ressources utiles  
Stratégies de communication

# L'IMPACT DE LA PERTE AUDITIVE SUR LA RELATION

---

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  
Donc 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



Communication entravée par la surdité du proche

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

Bris de communication : moins d'interactions satisfaisantes ou 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.



## SENTIMENT D'OBLIGATION

Je ne peux pas refuser ses demandes d'aide...  
Je vais au-devant de ses besoins...



## FRUSTRATION, IRRITATION

Je dois TOUJOURS répéter !  
il y a TOUJOURS des malentendus !  
Il/elle ne m'entend pas quand je l'appelle !



## 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).



## 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



## 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



## 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



## 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

**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**

## 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  a 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.

# PERTE D'AUDITION NON CORRIGÉE ET DÉMENCE

---

UNE PERTE D'AUDITION NON CORRIGÉE ACCÉLÈRE LE DÉCLIN COGNITIF. VOICI POURQUOI...

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.

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

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** (épingle) 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.



# AIDES AUDITIVES

---

SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE DE NOMBREUSES AIDES AUDITIVES?

Système lumineux pour  
le feu, sonnerie de  
porte et sonnerie de  
téléphone



Réveil-matin avec vibreur



Téléphone amplifié



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

Systèmes d'écoute pour la télévision



Micros sans fil



CONTACTEZ L'APDA POUR EN SAVOIR PLUS:  
418-623-5080 OU [INFO@APDA.CA](mailto:INFO@APDA.CA)

# LA PERTE D'AUDITION : MYTHES ET RÉALITÉS

---

Il/elle fait exprès  
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.

**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).

En fait, plus de 50% des personnes ayant 70 ans et plus ont une perte auditive. (Selon Statistiques Canada)

Peu de  
personnes  
ont une perte  
auditive...

Les prothèses  
auditives vont tout  
régler ! Il/elle  
entendra comme  
avant !

Malheureusement, ce n'est pas aussi simple. Oui, votre proche malentendant pourra entendre plus de sons, mais cela ne veut pas dire que les sons qu'il entend seront tous clairs, en raison des limites de l'appareillage. Il arrive aussi que l'audition se dégrade au point que les prothèses auditives ne suffisent plus pour améliorer la compréhension. C'est souvent à ce moment que les gens pensent à l'implant cochléaire.

# RESSOURCES

---

## Capsules vidéo

L'APMM a créé plusieurs capsules vidéo à l'intention des proches aidants de personnes malentendantes. Vous pouvez les visionner ici : <http://apmm-mauricie.com/videos/>

## Suggestions de lecture

Audition Québec (2018). *Bien s'équiper en aides auditives*. 32 pages. Disponible en ligne et en version papier : [www.auditionquebec.org/guide](http://www.auditionquebec.org/guide)

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

Tremblay, R. et Bérard, D. (2015). *La chaise rouge devant le fleuve*. Éditeur Guy Saint-Jean. 160 pages. **\*\* 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)

- Publication de la revue *Se comprendre*
  - *Défense des droits et Guide Où sortir sans limites*
  - Programme d'une oreille à l'autre (recyclage de prothèses auditives et appareils auditifs)
  - Groupes d'entraide et soutien individuel
  - Conférences sur des sujets touchant la surdité
  - Accompagnement aux rendez-vous et prise de notes
- Téléphone : (418) 623-5080  
Site internet : [www.apda.ca](http://www.apda.ca)  
Courriel : [info@apda.ca](mailto: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 : [www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/](http://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/)

### L'APPUI pour les proches aidants d'ânés

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 sans frais (Service Info-Aidant) : 1 855 852-7784

Site internet : [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

Courriel : [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

# LES 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 UTILES

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.

## 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, tout fermer.

## 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

Demandez au professionnel d'appeler la personne malentendante de vive voix (plutôt que par l'interphone), ou encore mieux, de venir la chercher dans la salle d'attente.

Demandez à ce que les gens communiquent par courriel avec la personne malentendante.

Si vous pouvez être présent, il est utile de prendre des notes. Sinon, l'APDA offre un service d'accompagnement qui inclut la prise de notes en cas d'absence.





## Association des personnes avec une déficience de l'audition

7755, 1re Avenue Québec, QC G1H 2Y1

Tél : (418) 623-5080

[info@apda.ca](mailto:info@apda.ca)

[www.apda.ca](http://www.apda.ca)

 [@orgapda](https://www.facebook.com/orgapda)