

# *Se Comprendre*

apda

Association des personnes  
avec une déficience de l'audition

## *D'une oreille à l'autre*

Entrevue avec Radio-Canada

## *Ça bouge à l'association*

Lancement OÙ Sortir sans  
limites

## *Maladie de Ménière*

Lettre à la ministre

## *Place aux proches* Lumière sur leur réalité

Décembre 2018

## Heures d'ouverture de nos bureaux

Lundi au vendredi de 8h30 à 12h  
et de 13h à 16h30

Avant de vous rendre à nos bureaux,  
nous vous invitons à prendre rendez-  
vous en composant le 418-623-5080 ou  
en nous écrivant à [info@apda.ca](mailto:info@apda.ca).

Si nous sommes dans l'impossibilité de  
prendre votre appel, laissez-nous un  
message dans la boîte vocale.

Pour les utilisateurs ATS qui souhaitent  
nous rejoindre, peu importe le réseau  
de distribution, nous utilisons le service  
de relais Bell : 1-800-268-9243.

Merci de votre compréhension!

## Bienvenue aux nouveaux membres

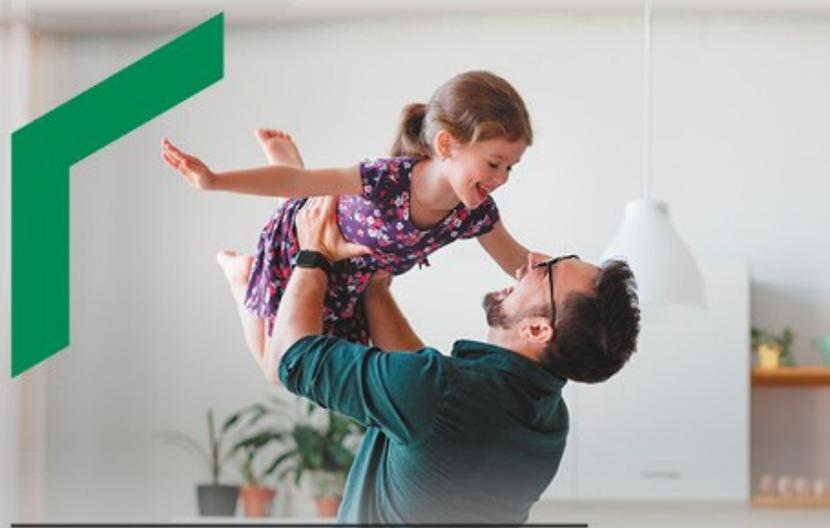
L'Association des personnes avec une  
déficience de l'audition est heureuse  
d'accueillir les nouvelles personnes qui se  
joignent à nous.

Merci de vous impliquer et n'oubliez  
pas que l'APDA, c'est vous!



Suivez-nous sur FACEBOOK  
APDA - association des  
personnes avec une  
déficience de l'audition

# Donner, aider, soutenir.



Desjardins, fier d'appuyer la mission  
et l'engagement des gens de l'APDA.

 **Desjardins**  
Caisse populaire de  
Charlesbourg

## Relation d'aide

N'oubliez pas que vous pouvez toujours  
communiquer avec nous pour toute  
demande d'information, d'aide ou de  
support moral.

**N'hésitez pas à nous appeler  
au 418-623-5080 ou à nous  
écrire à [info@apda.ca](mailto:info@apda.ca)**

## Équipe de recherche et de rédaction :

Kim Auclair, Francine Chalut, Diane Gagnon, Chantal Fortin, Ariane Millette, Nancy Porter, Marie-Hélène Tremblay, Anne-Sophie Verreault.

## Collaborateurs:

Carole Bélanger, Raphaëlle Bérubé-Brassard, Francisco Cabrera, Micheline Careau, Josée Dion, Carroll-Ann Després-Dubé, Louise Lessard, Emmy Ménard, Albert Michel.

**Photographies:** APDA, APMM, Shuttersock, Carva, Radio-Canada, Nicole Germain, Gilbert Turenne.

**Impression:** Les Copies du Pavois.

## Dépôt légal:

ISSN 1703-3608

Bibliothèque nationale de Québec 2018

Bibliothèque nationale du Canada 2018

Le magazine *Se Comprendre* est publié par l'Association des personnes avec une déficience de l'audition à l'intention de ses membres et des intervenants du milieu de la surdité. Les articles peuvent être reproduits à condition d'en indiquer la source. Les auteurs des articles conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

## Pour nous joindre:

Association des personnes avec une déficience de l'audition  
7260, boulevard Cloutier, Québec (Québec) G1H 3E8  
Téléphone: 418-623-5080  
info@apda.ca | www.apda.ca

## Membres du conseil d'administration de l'APDA :

Nicole Bélanger, présidente  
Gilles Nolet, vice-président  
Guylaine Gravel, trésorière  
Micheline Careau, secrétaire  
Marie-Luce Bellemare, administratrice  
Francine Chalut, administratrice  
Nancy Porter, administratrice  
Michel Dubé, administrateur

## Employées :

Directrice: Marie-Hélène Tremblay  
Coordonnatrice des activités : Anne-Sophie Verreault  
Chargée de projet: Chantal Fortin  
Agente de communication : Kim Auclair  
Responsable de rédaction : Ariane Millette

## Sommaire

Entrevue	4
<i>Intervenir avec les parents d'enfants atteints de surdité</i>	
Espace membres	6
<i>Témoignages des proches</i>	
Défense des droits	14
<i>Démystifions les crédits d'impôts pour les proches</i>	
Maladie de Ménière	16
<i>L'APDA sollicite le gouvernement</i>	
D'une oreille à l'autre	17
La parole aux jeunes	18
Ça bouge à l'Association	19
Nouvelles des associations	21
À l'international	22
Livres	23



PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE

Bonjour,

Vous savez, être une personne malentendante peut créer des malentendus... Étant l'une d'elles, je n'avais jamais su à quel point certaines difficultés avec mes proches avaient un lien direct avec mon problème auditif.

Entendre nos proches pour mieux se comprendre, c'est ce qui a motivé le choix de cette édition spéciale dédiée à notre entourage. Vous lirez donc l'histoire d'une épouse, d'un époux, d'un grand frère et d'une fille qui composent quotidiennement avec la déficience auditive. Chaque récit est unique et touchant parce qu'il nous en apprend un plus sur nous même ! Votre lecture vous fera aussi connaître la réalité des parents d'enfants avec une déficience auditive qui peuvent recevoir des services chez notre partenaire l'AQÉPA. Vous verrez nos résultats de recherche sur les crédits d'impôt pour les proches aidants. Vous serez aussi informés des capsules vidéos de l'APMM dédiées à la parenté de personnes malentendantes que nous diffuserons au printemps dans des cafés-rencontres pour les proches aidants. Vous ne serez pas surpris : ça bouge à l'Association ! Vous prendrez connaissance de notre première mission « D'une oreille à l'autre », de notre démarche de reconnaissance de la Journée nationale de la maladie de Ménière à l'Assemblée nationale, de notre engouement pour le projet « Où sortir sans limites ? » et de notre équipe qui ne cesse de s'agrandir.

Bref, par ce magazine, nous vous présentons la déficience auditive sous un nouvel angle. Nous espérons que vous y trouverez des ressources qui vous permettront d'améliorer vos connaissances ou qui stimuleront vos réflexions.

En 2019, nous ferons une tournée de tous nos membres pour mieux vous connaître ! Nous allons aussi avoir besoin de vous pour nous aider à déménager ! D'ici là, passez de belles fêtes et n'oubliez pas de nous encourager en achetant nos délicieuses vinaigrettes ! Miam !

Au plaisir de vous revoir bientôt !  
Bonne lecture,

Marie-Hélène Tremblay

## Intervenir avec les parents d'enfants atteints de surdité

ENTREVUE RÉALISÉE PAR ANNE-SOPHIE VERREAULT, COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS

**Il y a presque 50 ans, des parents en colère se mobilisaient pour faire valoir les droits scolaires de leurs enfants avec une déficience auditive. Aujourd'hui nous rencontrons Caroll-Ann Després-Dubé, directrice de l'Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs (AQEPA) de la région de Québec et de Chaudière-Appalaches.**

### **Caroll-Ann, qu'est-ce qui t'a mené à l'AQEPA ?**

L'AQEPA avait besoin d'un gestionnaire et je présentais les capacités de gestion nécessaires. Finalement, j'ai aimé ça, donc je suis restée. Ça va bientôt faire quatre ans que je suis ici. C'est stimulant, car il y a beaucoup de besoins.

### **Qu'est-ce que l'AQEPA ?**

C'est l'association des familles qui ont un enfant atteint de surdité. C'est un organisme d'aide et d'entraide. On offre en premier lieu de la socialisation entre les parents pour faciliter les échanges d'expérience. Il y a des AQEPA dans plusieurs régions, mais elles sont toutes indépendantes et différentes.

### **À quoi ressemble une journée typique de ton travail ?**

Il n'y a pas de journées typiques. Si c'était le cas, je ne serais probablement plus là. Mon horaire change également en fonction de la période de l'année. Au début de l'année scolaire, j'assiste aux rencontres pour les plans d'intervention des enfants et on démarre l'aide aux devoirs. Pendant l'année scolaire, je donne des conférences. L'été, nous offrons les semaines de camp de jour en prolongation et le programme Emploi-Ados. Puisque je suis la seule employée, je fais également de la défense de droits, de la recherche de financement et des documents administratifs.

### **Quels sont les défis qui reviennent souvent dans la vie de parents d'enfants atteints de surdité ?**

Il y en a plusieurs. Tout d'abord, il faut apprendre que son enfant est atteint de surdité, car il n'y a pas de dépistage partout encore. Certaines familles l'apprennent lorsque l'enfant a déjà quelques années, ce qui amène des retards de développement. Je fais donc de l'intervention et des rencontres de soutien avec la famille. Certains parents doivent prendre des décisions sur l'implant cochléaire. Ils doivent prendre congé, car il y a plusieurs semaines de réadaptation. Cela génère un manque de revenu. Ils trouvent difficile de faire un choix pour quelqu'un d'autre. Il y a toutes les questions du parent concernant la scolarisation, par exemple le choix des aides techniques ou de la Langue des signes québécoises (LSQ). Ils ont aussi beaucoup de questions plus générales sur la surdité. Ils arrivent avec leurs propres préjugés... La surdité est tellement méconnue qu'il faut commencer par la base !

### **Quelle est la position de l'AQEPA concernant l'inclusion des enfants atteints de surdité dans des classes normales ?**

L'AQEPA prône le choix de l'enfant avec chacune des possibilités qui s'offrent à lui. Il y a l'école Oraliste, l'école Joseph-Paquin et les classes régulières qui sont toutes de bonnes options. Il faut respecter le rythme de l'enfant et ses motivations. C'est du cas par cas et ça dépend également de la surdité de l'enfant.

### **Peux-tu me parler du service de parrainage offert aux nouveaux parents de l'association ?**

C'est un service qui s'adresse aux nouveaux parents. Nous avons une banque de parrains et de marraines. Lorsqu'une nouvelle famille veut échanger avec un parrain ou une marraine, j'essaie



## Pour le don de L'AUDITION

Notre mission principale est d'aider les personnes malentendantes dans le besoin à retrouver le plaisir d'entendre. Nous avons également à cœur de sensibiliser la population à l'importance de la santé auditive.

Pour plus de renseignements, visitez notre site web au [www.fondationgroupeforget.ca](http://www.fondationgroupeforget.ca) ou téléphonez au **1-877-868-7384**.



## « Retrouvez le plaisir d'entendre! »



**1<sup>ère</sup> consultation sans frais**

Prenez un RV dès maintenant au  
**1-888-ENTENDRE**

Le plus grand réseau  
d'audioprothésistes au Québec  
[www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)



de choisir une situation familiale similaire. Je choisis évidemment des familles qui sont capables de conseiller les nouveaux parents. Cela crée des belles relations. Certains vont même se voir en dehors de l'association. Le contact est différent de ce que je peux offrir. Nous faisons environ dix jumelages par année.

### Quels sont les projets de l'AQEPA Québec-Métro dans un futur à court, moyen et long terme ?

Il y a toujours de nouveaux projets qui émergent. Nous voulons développer un cours de LSQ pour enfant. Les parents en ressentent le besoin. Nous aimerions développer les services dans Chaudières-Appalaches, mais actuellement nous n'avons pas de financement. Nous voulons également mettre sur pied un comité surdité à Québec. Finalement, il faut s'assurer de pouvoir maintenir en place les services déjà existants.

### As-tu une histoire marquante à nous raconter pour terminer cette entrevue ?

Les plus belles histoires de l'AQEPA sont celles à long terme. Ce que j'aime le plus dans mon travail, c'est de voir les petites réussites de chacun des jeunes et de voir que nos services les aident vraiment. On touche plusieurs sphères de leurs vies et on développe des relations particulières avec plusieurs familles. On s'en reparle dans 5 ans !



**AQEPA**  
QUÉBEC MÉTRO

**25**  
ANS

Se Comprendre | DÉCEMBRE 2018

Entrevue

5

## La réalité d'une conjointe d'une personne malentendante

ENTREVUE RÉALISÉE PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE

**Micheline Careau est l'épouse d'un homme qui est malentendant de naissance. Elle nous raconte comment elle s'est adaptée à cette caractéristique. Pour elle, il est inutile de s'identifier comme proche « aidante », car le terme fait référence à une perte d'autonomie alors que, malgré ses limitations auditives, son mari est totalement autonome. Elle considère plutôt que c'est un défi personnel quotidien qu'elle a choisi de relever ! Voici comment s'est déroulé notre entretien...**

**Bonjour, Micheline ! Pouvez-vous me raconter votre expérience de la déficience auditive ?**

Mon mari a une surdité de naissance. Quand j'ai commencé à vivre avec lui, je me suis rendu compte, à cause de sa déficience auditive, que je parlais souvent dans le vide. J'ai donc appris à aller lui porter ma question, mais aussi ma réponse quand je communique avec lui. Je dois lui faire face pour lui parler. De son côté, il a toujours été avec des personnes entendantes, il n'a donc pas eu à s'adapter : il peut me dire quelque chose d'une autre pièce, mais je dois me déplacer pour donner la réponse. Je ne considère pas mon mari comme une personne non autonome, je ne m'identifie pas non plus comme une « aidante », je pense que ça peut être blessant pour les personnes malentendantes de voir leurs proches s'identifier comme aidants naturels. Je pense que je suis comme deux oreilles sur deux pattes qui s'adaptent à une caractéristique de mon mari qui est 100 % autonome et qui, comme tout le monde, a des limitations.

**Quels sont les défis à relever dans cette relation ?**

Au début de notre relation, je me suis demandé si j'allais être capable de m'adapter. Mon mari a dû

devenir très autonome pour compenser sa perte d'audition. Mais moi, je vivais dans une époque où nous, les femmes, étions habituées   être les meilleures, à se dépasser constamment pour prendre notre place dans la société. Je suis une femme d'action, donc mon défi c'est de lui laisser sa place, de me retenir d'intervenir. Je suis une femme protectrice, mais il faut toujours faire attention à ne pas trop prendre les devants pour demeurer respectueuse de la place de l'autre.

**Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?**

Comme je l'ai mentionné, je prenais souvent les devants et mon mari n'avait pas besoin d'oser demander ou d'utiliser des aides de suppléance à l'audition (ASA). Par exemple, si l'on allait à l'hôpital et que la dame à la réception ne regardait pas mon mari pour lui adresser la parole, je lui disais : « Madame, regardez-le, car il lit sur vos lèvres. » être une personne malentendante, c'est un handicap caché. Il y a toujours une gêne à le dire publiquement.   la maison, il n'utilisait pas d'aides de suppléance à l'audition (ASA) et il enlevait souvent ses prothèses, ce qui le rendait complètement sourd. Il disait qu'il n'en avait pas besoin parce que j'étais là pour répondre au téléphone ou à la porte. Un jour, je lui ai dit que c'est moi qui en avais besoin parce que j'étais devenue son aide à l'audition... En plein hiver, j'avais oublié mes clés et il était seul à la maison ; j'ai cogné à la porte, j'ai sonné, j'ai cogné à la fenêtre les deux pieds dans la neige... Il ne m'entendait pas ! C'est là que je lui ai dit qu'on allait mettre des sonnettes qui clignotent pour m'aider, moi. On utilise aussi d'autres moyens comme l'oreille collée sur la carte d'assurance maladie. Il y a plusieurs années, avant les systèmes d'écouteurs sans fil pour la télé, j'ai acheté une télé de 10 pouces avec écouteurs qu'il

syntonisait au même poste que la grande télé ; cela lui permettait d'écouter la télé et pas juste la regarder... Aussi, je prends pratiquement tous les appels parce que si mon mari ne connaît pas le contexte ou le sujet, cela lui est difficile de déduire ce que la personne essaie de dire. Aussi, j'aimais beaucoup aller à l'opéra avant de connaître mon mari, mais pour partager des loisirs ensemble, on a appris à faire autre chose, autrement.

### **Quelle est l'aide que vous avez reçue ?**

Nous n'avons pas eu d'aide particulière : nous n'en avons pas besoin puisque je suis autonome, moi aussi. Nous avons plutôt pratiqué les stratégies de communication enseignées à l'APDA. Mon mari est impliqué à l'APDA depuis ses débuts et, dans ces années-là, je voulais aider à prendre des notes lors des réunions, mais j'étais comme une intruse : les membres de l'association ne voulaient pas que les entendants les aident. Ils voulaient se débrouiller par eux-mêmes. Ce n'est que depuis une dizaine d'années que j'apporte mon aide à l'Association et que je peux être considérée comme membre associée.



### **Qu'avez-vous appris à propos de la surdité ?**

Avec l'association, j'ai beaucoup appris sur la maladie de Ménière, les acouphènes, les labyrinthites, les implants cochléaires, etc. On a pris l'habitude des stratégies de communication : c'est devenu si naturel ; comme l'air qu'on respire. Je me sens 100 % adaptée à la déficience auditive de mon mari. Par contre, ça n'a pas toujours été le cas... Lors de notre voyage de noces, nous étions en croisière sur une île et un autobus nous a amenés sur une plage. Mon mari est allé marcher seul, très loin sur la plage, pendant que le chauffeur nous disait de vite remonter à bord... Je lui criais et criais

de revenir, mais il ne m'entendait pas. Je m'étais demandé dans quoi je m'étais embarquée... Une autre fois, nous étions en ski et il avait pris les devants. J'étais tombée et je criais pour qu'il revienne, mais encore une fois il ne m'entendait pas... Je lui ai dit qu'à l'avenir il resterait derrière moi. Ces expériences m'ont appris à toujours rester vigilante.

### **Quels conseils donneriez-vous aux conjoints qui vous lisent ?**

J'ai vécu une expérience avec un groupe de partage pour les proches et les conjoints des membres actifs de l'APDA. Nous avons constaté que les proches s'oublient. Je leur demandais de parler d'eux-mêmes et de la manière qu'ils vivaient avec la déficience auditive de leur proche, mais ils parlaient toujours de la personne malentendante au lieu d'eux-mêmes. Ils commencent par l'autre, alors que c'est important de penser à soi, de ne pas s'effacer, de ne

pas diluer sa vie à cause du handicap. C'est important de garder ses propres activités.

### **Si vous aviez une baguette magique et que vous vouliez changer quelque chose dans votre relation avec cette personne, qu'est-ce qui serait différent ?**

En fait, je suis bien comme ça. Je mettrais plutôt le feu à la baguette pour faire un feu d'artifice ! Ha, ha ! Je m'y suis habituée. J'y vois des avantages. Par exemple, j'aime la lecture et il met la télé à « mute » : cela me permet de lire comme je le souhaite. Mon mari, je l'ai connu comme cela : c'est de naissance. Donc, je n'ai pas de deuil à faire. Mais je pense qu'un couple qui doit vivre le changement d'audition pendant la relation, c'est complètement différent.

## La réalité d'un conjoint d'une personne malentendante

ENTREVUE RÉALISÉE PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE

**Albert Michel, photographié en page couverture, est marié avec sa femme depuis 54 ans. Il y a une vingtaine d'années, son épouse a reçu un diagnostic de la maladie de Ménière. Pour lui, la perte d'audition de sa femme, l'adaptation à sa perte d'autonomie et son diagnostic d'Alzheimer représentent un défi quotidien. Voici comment s'est déroulé notre entretien...**

### **Bonjour, Albert ! Pouvez-vous me raconter votre expérience de la déficience auditive ?**

Dans la vie de tous les jours, je dois composer avec la perte d'audition et les pertes d'équilibre de ma femme, puis la réalité chevauchée par sa perte d'autonomie causée par la maladie d'Alzheimer. Je dois travailler ma patience, car je dois couramment répéter trois à quatre fois ce que je dis. Tout a commencé par la maladie de Ménière... Il y a vingt-cinq ans, mon épouse a dû passer une multitude de tests. Ça a pris du temps avant de rencontrer un spécialiste qui connaissait ça... Le spécialiste prenait en plus sa retraite. C'est une maladie qui n'est pas connue. Ma femme avait déjà commencé à perdre l'ouïe il y a quarante ans. Plusieurs personnes de sa famille vivaient avec une perte d'audition ; je crois donc que c'est génétique. Maintenant qu'on connaît les services de l'IRD PQ, on réfère les gens dans la famille.

### **Quels sont les défis à relever dans cette relation ?**

Nous sommes déménagés au Québec en 1993. Elle s'est fait opérer à l'oreille gauche et a reçu de nombreux traitements de Gentamicine qui se sont terminés par une section du nerf auditif, entraînant la perte totale de l'ouïe dans cette oreille. La RAMQ a couvert un appareil pour l'oreille droite, mais nous en sommes à notre troisième audioprothésiste puisque



l'appareil ne semble pas fonctionner correctement pour elle. Nos sorties ont beaucoup diminué : nous étions un couple habitué d'aller au théâtre, au Centre national des arts, etc. Maintenant, elle ne comprend pas ce qui y est dit. Elle l'accepte, mais c'est à moi de m'adapter. Ça limite la vie sociale. J'ai appris à faire à manger même si, parfois, ce n'est pas mangeable ! Ha ! Ha ! Nous avons une femme de ménage, mais c'est difficile de laisser quelqu'un venir dans nos affaires personnelles. Pourtant, je m'adapte. Si ça fait pas mon affaire, je le dis. Par contre, je vois que mon épouse ravale, que c'est plus dur pour elle... Le défi, c'est la lourdeur de la charge : les responsabilités sont doublées et j'ai des limites que je dois respecter. Je vis des moments désagréables au quotidien, alors que je voyais ma retraite comme du temps pour lire le journal, prendre un café...

### **Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?**

Accepter de demander de l'aide. Nous avons une nièce dans le domaine de la santé qui vient à l'occasion, ainsi que d'autres proches collaborateurs de nos deux familles. C'est du bénévolat d'amour ! Cela nous permet de créer des liens. Nous demandons de l'aide sans ambitionner, tout en demeurant respectueux. Ma stratégie c'est l'acceptation de sa situation de surdité et d'Alzheimer ; je me regarde dans le miroir et je me dis : « Et si c'était moi ? » Mon plan de match c'est de m'entourer de gens comme vous à l'APDA et au Carrefour des proches aidants.

## Quelle est l'aide que vous avez reçue ?

Tout a débuté à l'APDA. Nous avons été référés à l'IRDPQ qui nous a offert énormément de soutien, puis nous avons tout récemment reçu les services de la Coopérative de solidarité et du Carrefour des proches aidants pour un peu de répit.

## Qu'avez-vous appris à propos de la surdité ?

J'ai appris la chance que j'ai de ne pas l'avoir ! J'ai beaucoup d'empathie pour ma femme. Je m'imagine l'inconfort de ces personnes. J'ai aussi appris que le lien avec les autres est pareil, et ce, même si tu n'as rien compris d'une discussion. Par exemple, ma femme parle au téléphone avec sa sœur, mais elle n'entend pas, cela ne l'empêche pas d'être heureuse de lui parler au téléphone. Il est important de garder les communications téléphoniques et de continuer à répondre même si je ne suis pas là, même si elle ne comprend pas. Par exemple, si j'ai un accident, il faudra qu'elle réponde ! La fluctuation d'humeur sûrement provoquée par le duo « surdité-Alzheimer », irritable pour les deux, doit être acceptée avec tolérance et empathie, considérant que ceci est une chose qu'on ne peut pas changer.

## Quels conseils donneriez-vous aux conjoints qui vous lisent ?

Tout le monde a ses moments difficiles, on fait avec. Je lui dis : « Quand j'ai eu besoin de toi, t'étais là pour moi. Je suis là pour toi aujourd'hui. » Même si elle n'est plus la même que celle que j'ai mariée.

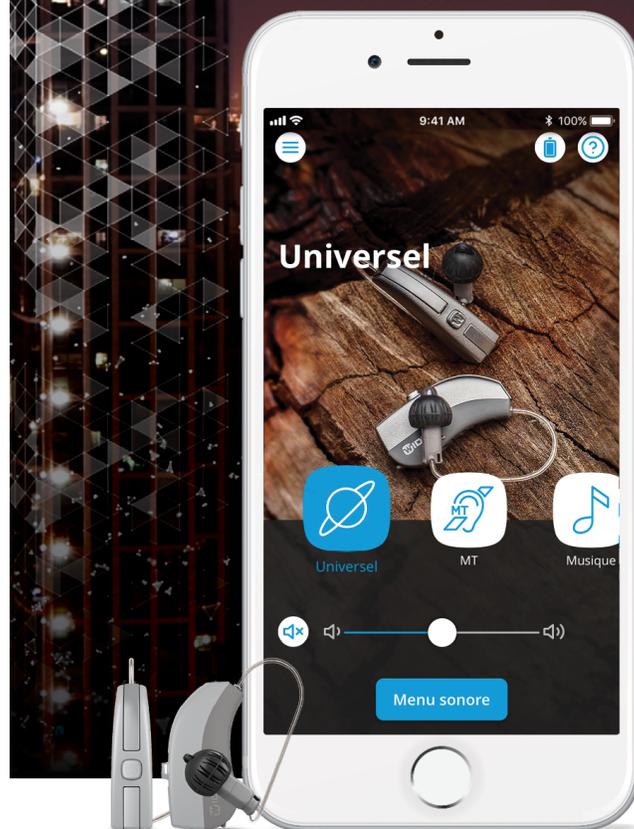
Soyons tolérants, empathiques, aimons-les ! Soyons remplis de gratitude, car quand on avait besoin, ils étaient là pour nous. Pourquoi on ne serait pas là pour eux ? Le passé doit être regardé avec appréciation et gratitude. Il faut vivre le futur un jour à la fois, cela nous permet de vivre une vie plus sereine.

## Si vous aviez une baguette magique et que vous vouliez changer quelque chose dans votre relation avec cette personne, qu'est-ce qui serait différent ?

Je lui redonnerais l'ouïe. Cela permettrait de renormaliser la vie... Mais je sais que cela ne reviendra pas normal... Je suis toujours dans l'appréhension; la nuit, aussitôt qu'elle met un pied par terre, je me réveille. C'est épuisant ! Comment rester serein ? Il faut filtrer, se rappeler que c'est la maladie. Je suis un éternel optimiste. Merci, mon Dieu, d'avoir la foi. La foi m'aide beaucoup : « Donnez-moi la force de continuer ! »



**SIMPLE.  
INTUITIVE.  
PERSONNALISÉE.**



## Vous désirez un son encore plus personnalisé ?

Apprenez à vos appareils auditifs EVOKE vos préférences d'écoute en temps réel grâce à quelques touches de l'application EVOKE.

En apprendre davantage au :  
[www.widex.ca/myevokeapp](http://www.widex.ca/myevokeapp)

**WIDEX EVOKE™**  
HEARING HAS EVOLVED



Apple et le logo Apple sont des marques déposées d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Android, Google Play et le logo Google Play sont des marques enregistrées de Google Inc.

## La réalité d'un frère d'une personne malentendante

ENTREVUE RÉALISÉE PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE

**Francisco Cabrera est le grand frère d'un jeune homme malentendant. Il a traversé de nombreuses épreuves pour aider sa famille à s'adapter, surtout avec les défis liés à l'immigration. Son histoire nous rappelle à quel point nous devons toujours garder espoir. Voici comment s'est déroulé notre entretien...**

**Bonjour, Francisco ! Pouvez-vous me raconter votre expérience de la déficience auditive ?**

J'ai huit ans d'écart avec mon frère cadet. Lorsqu'il est né, c'était un enfant normal. C'est en vieillissant qu'on s'est aperçu qu'il avait un parler difficile. Je me souviendrai toujours du jour où ma mère avait annoncé que son fils était sourd... Le médecin avait dit à ma mère qu'il aurait eu une infection lorsqu'il était tout petit; cela aurait détruit son tympan. Mon instinct de grand frère avait voulu le protéger. Je m'étais demandé comment il allait faire pour réussir, comment je pouvais aider ma mère.

Ce n'était pas nécessairement l'acceptation qui était difficile, c'était de faire comprendre aux autres le handicap de mon frère. Dans notre pays, il y a des luttes de classes sociales et beaucoup de blagues étaient dites à son sujet, comme quand il se faisait appeler « le muet » alors qu'il est seulement sourd. Je l'ai aidé à accueillir ces commentaires d'une autre façon. J'ai aussi porté une grosse responsabilité parce que son père n'a pas accepté sa surdité et il est parti vivre aux États-Unis.

**Quels sont les défis à relever dans cette relation ?**

Ce n'est pas évident. J'ai une vie et d'autres responsabilités, mais je m'oublie à travers tout ça. J'ai vécu une grande culpabilité quand j'ai choisi de venir vivre au Canada, car j'avais laissé ma mère et mon frère. Je me pensais égoïste de n'avoir rien fait pour eux pendant que j'étais ici. Je m'étais longtemps déconnecté de mes buts et ça m'avait rattrapé.

Enfant, je lui avais montré à se défendre. Je voulais qu'il constate que personne n'était parfait. Ce n'était pas idéal pour moi d'être « papa » et frère... Je les ai aidés à venir au Canada. Mon défi, c'est de se dire qu'il y a de l'espoir, de me dire : « un jour, je vais te faire entendre... » C'est dur de garder espoir après chaque essai. Je me dis qu'au moment où je vais réussir, il va pouvoir bâtir quelque chose et je vais commencer à vivre ! Je me demande souvent s'il apprécie ce que je fais. Je ne suis pas parfait et mon corps subit...

**Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?**

Je suis fier de ce que mon frère a accompli ! C'est un athlète. Il vit avec des barrières linguistiques et économiques, mais c'est un bon guerrier ! Il agit au lieu de parler. Il est capable de faire les choses quand il est seul. Je lui ai dit que c'est à lui de porter les pantalons s'il veut parler à son « boss » de son horaire, passer des entrevues ou envoyer des CV. Je ne veux pas faire les choses à sa place. Si je le fais, je ne l'aide pas. C'est ma stratégie : influencer les autres à ne pas faire à sa place. Des fois ça crée des conflits. On me dit : « Oui, mais il a une maladie... »

**Quelle est l'aide que vous avez reçue ?**

C'est dur ! Mais je ne suis pas seul là-dedans. J'ai une copine qui me rappelle que je suis son frère avant d'être son père. Je cherche constamment l'équilibre entre le bon et le mal dans chaque être humain. C'est comme cela que j'apprends à mieux aimer. Par exemple, l'autre jour mon frère a accidentellement brisé le téléphone de son patron. Ce n'était pas nécessairement de sa faute, mais il voulait que j'aille avec lui chez Apple pour acheter un nouveau téléphone... Je lui ai rappelé que ce n'est pas toujours de sa faute et que ce n'est pas toujours à lui d'aider... J'essaie de faire la même chose.

Je suis là jusqu'à la mort pour ceux que j'aime, mais il faut apprendre à s'aimer soi-même sans toujours craindre si ce qu'on fait c'est correct. J'ai mes propres limites, j'ai fait de bons ou de mauvais choix qui m'ont rendu sage. Ce qui m'a aidé, c'est jouer aux cartes : j'ai appris à réfléchir, à étudier, puis à faire des choix. Je n'ai pas toujours fait de bons choix, mais mon but est de devenir meilleur.

### **Qu'avez-vous appris à propos de la surdité ?**

À toujours rester alerte ! Quand tu aimes quelque chose, tu peux y arriver malgré le handicap. Il faut vaincre sa peur ! Aussi, j'ai appris à vivre avec les jugements des autres, à m'aimer tel que je suis, à croire, à faire confiance et à sentir les sentiments des autres dans leurs gestes sans entendre leurs mots.

### **Quels conseils donneriez-vous aux proches de personnes malentendantes qui vous lisent ?**

Traiter la personne de la façon la plus normale possible. Apprendre à écouter la personne malentendante, à connaître l'autre, par ses gestes et ses préférences. Faire confiance à la vie. Les gens qui ont un handicap sont là pour nous montrer qu'on

peut aller plus loin que ce qu'on espérait, au-delà des limites. Les seules personnes qui se mettent des limites sont nous-mêmes. Il faut s'entourer du monde qui prend soin des autres, car chaque famille peut être touchée par le handicap. S'instruire des autres, de la culture générale, de la vie des gens normaux. Être guidé par les messages et les apprentissages à travers tout cela. La vie change. Peu importe la religion, catholique ou musulmane, et l'origine de la personne, certains vont nous aider, d'autres non. Ce n'est pas une question de croyance, c'est une question d'éthique et d'amour pour l'être humain.

Si vous aviez une baguette magique et que vous vouliez changer quelque chose dans votre relation avec cette personne, qu'est-ce qui serait différent ?

Que le ministre de l'Immigration accepte mon frère au Canada : ça va lui donner une chance d'avancer, d'avoir enfin son statut ici ! Le reste, pour lui donner la chance d'entendre, je le laisse ça entre les mains de Dieu !



## La réalité d'une fille d'une personne malentendante

ENTREVUE RÉALISÉE PAR ANNE-SOPHIE VERREAULT,  
COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS

**Josée Dion est la fille de Louise Lessard qui est une bénévole de l'association. En lui parlant, j'ai appris que Louise avait également été la fille d'une personne malentendante. L'APDA a donc décidé de faire l'entrevue avec les deux femmes.**



### Racontez-nous votre expérience de la déficience auditive.

**LOUISETTE :** Mon expérience de la déficience auditive a commencé avec ma grand-mère. Elle était malentendante, puis elle est devenue complètement sourde. Puis, ma mère s'est fait diagnostiquer la maladie de Ménière à 44 ans. Finalement, j'ai appris que j'étais malentendante et que j'avais également la maladie de Ménière.

**JOSÉE :** Moi, j'ai connu la déficience auditive par ma grand-mère, en premier lieu. Jeune, j'ai appris à vivre avec ça. C'était à moi de faire l'effort pour me faire comprendre. De plus, la mère de mon conjoint était totalement sourde et ne fonctionnait que par la lecture labiale.

Côtoyer la surdité m'a été bénéfique sur le marché du travail : j'ai été une des premières téléphonistes embauchées lorsque Nordia opérait le Service de relais Bell au Québec. J'ai fait ce travail pendant 6 ans et j'ai beaucoup aimé ça. Finalement, ma maman est aussi malentendante.

### Quels sont les défis à relever ?

**JOSÉE :** Développer sa patience. L'humour est aussi très important. Il faut s'en servir pour dédramatiser les situations si la personne a mal compris. Ça a ses avantages ! Si la personne malentendante est tannée de t'entendre, elle peut fermer son appareil ! Il faut passer par-dessus le handicap. Quand on veut aller voir un spectacle

ensemble, ma mère emprunte le système d'aide à l'audition. On choisit des restaurants où il n'y a pas beaucoup de bruits, de monde ou de musique.

**LOUISETTE :** Je ne sais pas vraiment quoi répondre à cette question. Ma mère était tellement autonome et fonceuse. C'est certain que vers la fin de sa vie, avec sa dégénérescence maculaire, c'était beaucoup plus difficile, mais ça, c'étaient les six derniers mois. Elle avait de la difficulté à reconnaître la famille élargie. La vie devenait un peu moins rose.

### Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?

**JOSÉE :** Il faut adapter la maison de la personne malentendante. Ma mère avait fait la démarche pour sa mère, puis pour elle. Elle a donc pu m'outiller pour adapter le logement de ma belle-mère qui était devenue sourde, mais qui n'avait pas accès à toutes ces ressources. L'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ) nous a été d'une aide remarquable. Cependant, les médecins ne réfèrent pas là automatiquement. On a donc installé une sonnette, un téléphone et un réveil-matin adaptés. Les nouvelles technologies sont géniales, mais elles ne répondent pas toujours au besoin et au niveau de connaissance des personnes qui en ont besoin.

### Quelle est l'aide que vous avez reçue ?

**LOUISETTE :** L'IRD PQ fut d'une aide

# Service régional d'interprétariat de l'Est du Québec inc.

Nous offrons des services d'interprétation visuelle (orale, LSQ et tactile)  
aux personnes sourdes, sourdes-aveugles, malentendantes et entendantes

L'humain au coeur des communications !

## Faire une demande

- > Demandes acceptées du lundi au vendredi
- > 8h à 17h
- > Faites votre demande rapidement, les places s'envolent vite!
- > Service d'urgence
  - > 24h par jour
  - > 7 jours par semaine



## Régions desservies

- > Bas-Saint-Laurent
- > Saguenay-Lac-Saint-Jean
- > Capitale-Nationale
- > Mauricie-Centre-du-Québec
- > Côte-Nord
- > Gaspésie
- > Chaudière-Appalaches

Service d'urgence

24 heures sur 24 / 7 jours sur 7  
Pour la police, l'hôpital et la DPJ

9885, boul. de l'Ormière  
Québec (Qc) G2B 3K9

418 622-7448  
1 866-628-7448

418 622-1037  
1 800 268-1037

Textos  
581 578-0667

srieq@bellnet.ca  
www.srieq.ca

vos parents, mais demandez. Ne vous imposez pas. J'aimerais également donner un conseil aux personnes malentendantes qui nous lisent : demandez de l'aide à vos enfants. Si l'on ne sait pas ce dont vous avez besoin, on ne peut pas vous aider.

**LOUISETTE:** Je vous recommanderais d'aller à l'APDA ou à l'IRDPQ pour assister aux cours ou aux conférences. Vous comprendrez mieux la réalité de vos parents.

exceptionnelle. L'APDA aussi ! J'avais justement vu un dépliant de l'association à l'IRDPQ, et j'avais décidé d'assister à une conférence sur les aides techniques avec mon conjoint. Au départ, je venais pour ma mère, mais elle est tombée malade. Je me souviens que c'était Nancy Porter qui m'avait accueillie. Puis, nous sommes embarqués dans le comité d'activités. Rencontrer les gens m'a permis de commencer à bien vivre avec ma surdité, ça fait partie de notre vie.

## Qu'avez-vous appris à propos de la surdité ?

**LOUISETTE :** J'ai appris qu'on peut être obligé de se retirer durant une soirée, car c'est fatigant. Ma mère aimait sortir, mais elle a dû délaissé quelques loisirs.

**JOSÉE :** J'ai appris que tu peux te débrouiller même si tu es une personne malentendante. Ma mère est autonome et très positive : elle bouge, joue au golf et ne s'apitoie pas sur son sort. Je ne sais pas si la surdité est héréditaire, mais la voir ainsi me rend confiante. Si ça arrive, je peux très bien vivre avec une surdité, fonctionner et avoir des activités. J'ai appris qu'il faut s'écouter et se respecter dans nos choix. J'espère hériter du courage de ma mère. Elle fonce partout et ça ne lui fait pas peur. J'ai aussi appris qu'il ne faut pas s'isoler, car ça, c'est dangereux.

## Quels conseils donneriez-vous aux enfants qui vous lisent ?

**JOSÉE :** Être patient. C'est un handicap et ce n'est pas de sa faute. Ne vous empêchez pas de faire des activités avec

## Si vous aviez une baguette magique et que vous vouliez changer quelque chose dans votre relation avec cette personne, qu'est-ce qui serait différent ?

**LOUISETTE :** J'aimerais que ma mère ait été un peu moins sourde. Je lui enlèverais sa maladie de Ménière. C'est certain que je ramènerais ma mère pour faire des voyages avec elle. Aller au casino, au théâtre... Nous sommes sorties ensemble jusqu'à ses 86 ans ! Enfin, je redonnerais l'ouïe à tous ceux et celles qui l'ont perdu : ce serait mon plus cadeau de Noël!

**JOSÉE :** Je ne changerais rien, car ça ne serait plus ma mère... N'empêche que je lui redonnerais ses oreilles et la capacité de conduire le soir. Je la ramènerais à 50 ans pour pouvoir voyager avec elle ! D'ailleurs, nous planifions d'aller en voyage à New York l'année prochaine ! Ah oui, et nous finirons là-dessus... Un autre avantage d'avoir un proche malentendant, c'est que, des fois, on ne paye pas les activités grâce à la vignette d'accompagnement !

## Démystifions les crédits d'impôt pour les proches aidants

PAR ANNE-SOPHIE VERREULT, COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS

### Revenu Québec offre des crédits d'impôt pour les proches aidants à condition qu'ils respectent certaines conditions. Découvrons-les ensembles.

Tout d'abord, vous devez répondre aux conditions de base :

- vous habitez au Québec le 31 décembre de l'année de la demande;
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration de revenu un montant :
  - pour un enfant mineur aux études postsecondaires,
  - de contribution parentale par un enfant majeur aux études postsecondaires,
  - pour personnes à charge,
  - pour soins médicaux non dispensés dans votre région,
  - pour frais médicaux;
- vous prenez soin de quelqu'un de façon importante.

Vous répondez à ces critères ? Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt pour les proches aidants. Il existe trois crédits d'impôts différents. Regardons-les.

#### 1) Prendre soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul

Votre conjoint doit répondre aux quatre critères ci-dessous :

- être âgé de 70 ans ou plus à la fin de l'année de la demande;
- avoir une déficience mentale ou physique qui le rend incapable de vivre seul, sur attestation d'un médecin;
- avoir cohabité avec vous pendant une période d'au moins 365 jours, dont au moins 183 jours au cours de l'année de la demande;
- être, vous ou votre conjoint, propriétaire, locataire ou sous-locataire de l'endroit où vous avez cohabité.\*



\* Celui-ci ne peut être situé dans une résidence privée pour aînés ou une installation du réseau public comme un Centre d'hébergement de soins longue durée (CHSLD).

## 2) Héberger un proche admissible le crédit d'impôt pour héberger un proche à la maison

Les proches admissibles doivent répondre à l'un des deux critères suivants :

- être né avant 1948 et habiter avec vous depuis plus de 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours dans l'année de la demande;
- être atteint d'une déficience mentale ou physique et habiter avec vous depuis plus de 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours dans l'année de la demande. Puis, avoir obtenu au moins 18 ans dans l'année de la demande.

*Il peut être : votre père, votre mère, votre grand-père, votre grand-mère ou tout autre ascendant en ligne directe, votre enfant, votre petit-enfant, votre neveu, votre nièce, votre frère, votre sœur ou ceux et celles de votre conjoint, votre oncle, votre tante, votre grand-oncle, votre grand-tante ou ceux et celles de votre conjoint.*

Il peut être hébergé chez vous et chez une autre personne. Dans ce cas, le crédit d'impôt sera partagé. De plus, vous ou votre conjoint, devez être propriétaire, locataire ou sous-locataire de l'endroit où vous avez cohabité. Autrement dit, celui-ci ne peut être situé dans une résidence privée pour aînés ou une installation du réseau public comme un Centre d'hébergement de soins longue durée (CHSLD).

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Internet de Revenu-Québec ou téléphoner au 1-855-291-6467.

## 3) Cohabiter avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

*le crédit d'impôt si vous déménagez chez un proche*

Pour être admissible la personne doit :

- habiter avec vous depuis plus de 365 jours consécutifs dont au moins 183 jours dans l'année de la demande;
- avoir au moins 18 ans à un moment de la période de cohabitation de l'année de la demande et avoir une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques qui la rendait, selon l'attestation d'un médecin, incapable de vivre seule;
- être, elle ou son conjoint propriétaire, locataire ou sous-locataire.

*La personne peut être : votre père, votre mère, votre grand-père, votre grand-mère ou tout autre ascendant en ligne directe, votre enfant, votre petit-enfant, votre neveu, votre nièce, votre frère, votre sœur ou ceux et celles de votre conjoint, votre oncle, votre tante, votre grand-oncle, votre grand-tante, ou ceux et celles de votre conjoint.*

Finalement, pour votre information, l'attestation de déficience de revenu-Québec stipule qu'au niveau de l'audition, « [l]a capacité d'entendre [du] patient est limitée de façon marquée si, même à l'aide de soins thérapeutiques, d'appareils ou de médicaments, il est toujours ou presque toujours incapable d'entendre de manière à comprendre (sans lire sur les lèvres) une conversation orale dans un environnement calme. »

## L'APDA sollicite le gouvernement

PAR DIANE GAGNON ET NANCY PORTER

### **Le comité de Ménière de l'APDA sollicite la ministre Danielle McCann pour faire reconnaître la Journée nationale de la maladie de Ménière.**

Madame,

Votre récente nomination à titre de ministre de la Santé et votre volonté nouvelle de répondre aux besoins des gens du Québec nous ouvrent un volet d'espoir dans l'avancement de notre cause, celle de la reconnaissance du 17 novembre comme journée officielle de la Maladie de Ménière.

Au nom de toutes les personnes atteintes de la maladie, le comité Ménière de l'APDA fait appel à votre compassion et à vos compétences pour obtenir un soutien dans la poursuite de notre objectif.

Une première démarche effectuée le 22 juin 2018 auprès de l'ex-ministre François Blais, alors député du comté de Charlesbourg où sont situés les bureaux de l'APDA, est demeurée sans réponse. Nous avons besoin de votre implication et nous vous proposons la lecture de notre dossier pour constater les impacts majeurs de cette maladie sur les personnes et leurs proches.

Sa découverte médicale en 1861 est attribuée au médecin français Prosper Ménière. Il est devenu célèbre par la description des principes de la maladie de Ménière. Cette maladie incurable touche environ 1 % de la population, surtout les adultes caucasiens âgés de 40 à 50 ans. Elle affecte l'oreille interne et le système vestibulaire de façon irréversible. La personne devient donc dysfonctionnelle. Les symptômes regroupent des vertiges sévères variant de quelques minutes à plusieurs heures, des acouphènes importants et une baisse de l'audition. Les acouphènes et la baisse d'audition sont permanents. Il s'ensuit alors une période de fatigue intense et un système vestibulaire déstabilisé. La personne doit vivre avec des risques de chutes subites et imprévisibles. La nécessité d'une réhabilitation vestibulaire est essentielle pour retrouver un minimum d'équilibre et requiert plusieurs mois.

La répétition d'un épisode de crise varie d'une personne à l'autre, d'où la complexité de la maladie. Il n'y a pas de guérison possible, les avancées médicales demeurent mitigées et limitées. Les traitements médicaux offerts (médication, injection et chirurgie) ne permettent qu'un bref répit entre les crises. Les personnes atteintes vivent de la détresse et de l'isolement, puis voient leur vie totalement bouleversée. Les proches se sentent impuissants, mais demeurent un pilier pour la personne atteinte. Ils sont cependant exposés à l'épuisement et à la fatigue de compassion.

L'invalidité permanente des personnes atteintes est un enjeu majeur pour la société. Les connaissances du milieu médical étant mitigées et limitées, plusieurs employeurs ne reconnaissent pas les personnes atteintes comme inaptées au travail. La plupart ne parviennent pas à conserver leur emploi, ce qui entraîne une perte de revenus pour l'individu et un impact sur tout son entourage.

Le 17 novembre 2017 avait lieu le lancement officiel de la journée sous forme de conférence. Huit mille visionnements ont été enregistrés, quatre entrevues radiophoniques et plusieurs demandes de soutien nous sont parvenues lors de cet événement. Nous souhaitons, par conséquent, que notre démarche de reconnaissance de la journée nationale de la maladie de Ménière permette d'être entendue à travers le Québec pour mieux connaître les impacts de cette maladie si imperceptible, mais tellement bouleversante pour notre vie.



## Radio-Canada visite l'APDA

PAR ARIANE MILLETTE, RESPONSABLE DE RÉDACTION

**La journaliste Nicole Germain et son équipe ont documenté la première mission du service « D'une oreille à l'autre » chez Bérubé Brassard, audioprothésistes. Le reportage a défilé sur le bulletin de nouvelles du vendredi 5 octobre 2018: quelques minutes ont suffi pour capter la sérieux et la sûreté de notre programme.**

Notre directrice Marie-Hélène Tremblay y a expliqué l'origine du projet : ayant remarqué que les personnes âgées de soixante-cinq ans et plus rencontraient davantage de difficultés financières pour se munir d'une deuxième prothèse, l'Association a songé à en recycler. Le service s'adresse donc à ces aînés non couverts par la RAMQ ou toute autre assurance.

**Vous pouvez consulter le vidéo reportage ou l'article subsidiaire sur notre site Internet en visualisant le lien suivant :**

<https://www.apda.ca/dans-les-medias>



© Radio-Canada/Nicole Germain

Michel Croteau, témoignage important du téléjournal, ne correspondait pas aux critères de la RAMQ pour un deuxième appareil. Tel qu'il l'a indiqué à Mme Germain, il a perdu une grande partie de son audition en raison d'un accident de travail et d'une infection. Il s'est immédiatement délecté de la prothèse recyclée et fonctionnelle fournie par l'APDA : « Ça change ma vie complètement ! a-t-il affirmé. » Notons que Monsieur Croteau souffrait de maux de tête et d'étourdissements dus à l'incapacité de se doter d'un deuxième appareil.

## Première mission chez Bérubé Brassard

PAR RAPHAËLLE BÉRUBÉ BRASSARD, AUDIOPROTHÉSISTE

Le 5 octobre dernier, j'ai eu la chance de rencontrer et d'aider des personnes malentendantes à faible revenu inscrites au programme « D'une oreille à l'autre » de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA).

Tout au long de la journée, j'ai répondu à leurs questions, évalué leur audition dans une cabine insonorisée (tests de dépistage), établi leurs besoins selon leur type et leur degré de surdité, puis proposé des solutions auditives optimales.

Cette journée spéciale a changé beaucoup de choses pour ces personnes et nous espérons que notre intervention facilitera leur communication et améliorera leur quotidien. Ils ont manifesté leur reconnaissance face aux services reçus de l'APDA et des audioprothésistes de notre clinique. Ce fut une expérience formidable et unique. J'ai adoré ! Elle restera gravée dans ma mémoire très longtemps.

## L'équipe de l'APDA s'est encore agrandie !



© Gilbert Turenne

### **KIM AUCLAIR**

Je me présente : malentendante de naissance, atteinte d'une surdité de sévère à profonde aux deux oreilles, je suis entrepreneure, blogueuse et conférencière depuis la fin de mes études en graphisme au Cégep de Rivière-du-Loup. Depuis l'été 2017, je suis recherchiste et animatrice à l'émission de radio *Dans la tête des entrepreneurs* sur les ondes de CKRL 89,1 en plus d'être auteure du livre *Dans la tête d'une entrepreneure - mes débuts en affaires*. À l'APDA, je suis agente de communication au projet « Où sortir sans limites » au sein duquel je vérifie les lieux accessibles aux malentendants. J'ai également participé au Coopérathon 2018 où j'ai proposé une application permettant de mieux expliquer sa surdité aux entendants. Pour me connaître davantage, je vous invite à lire l'article qui m'était dédié dans le magazine en décembre 2017.



### **EMMY MÉNARD**

Bonjour à tous, je vous écris ces quelques lignes afin de me présenter. J'ai 18 ans, j'adore danser, je fais beaucoup de bénévolat au club octogone les Pandas de Saint-Émile, puis je raffole de la lecture fantastique. J'étudie présentement en gestion de commerces au cégep Garneau. Afin de pouvoir explorer quelques parcelles de mon domaine d'études, j'avais postulé à l'APDA pour le poste d'agente de bureau et j'y ai travaillé lors de la saison estivale. J'ai adoré mon expérience au sein de ce bel organisme plein d'initiatives. J'aime beaucoup la mission et les objectifs qui s'y rattachent. J'espère vous revoir bientôt!



### **ARIANE MILLETTE**

Salut ! J'occupe le poste d'agente de bureau et responsable de rédaction depuis octobre. Étant malentendante, je porte deux prothèses auditives. Je viens de terminer des études en création littéraire et en lettres françaises. J'ai publié dans des journaux étudiants (*La Rotonde*, *Calembour*) et des collectifs d'auteurs (*Petites chroniques du futur*, *Raconter Vanier*, *Des nouvelles de Gatineau!* n° 7). J'espère faire paraître des romans un jour. Au cours des derniers mois, l'APDA m'a permis de mieux comprendre mon handicap, d'échanger avec mes semblables et de mettre à profit mes talents dans le cadre de ce magazine.

## Lancement du projet « Où sortir sans limites ? »

PAR KIM AUCLAIR, AGENTE DE COMMUNICATION ET  
ARIANE MILLETTE, RESPONSABLE DE RÉDACTION

**Le 27 octobre 2018 avait lieu le brunch « Où sortir sans limites ? » à la passerelle de La Scène Lebourgneuf. Ce fut l'occasion pour notre nouvelle collègue Kim Auclair de présenter le fruit de son travail depuis son arrivée au sein de l'organisme. Elle a d'abord dévoilé les résultats d'un sondage visant à connaître les difficultés des personnes malentendantes dans les lieux et les services publics, puis montré le prototype de la plate-forme <http://ousortirsanslimites.com/> qui permettra aux personnes malentendantes d'évaluer l'accessibilité des lieux afin de créer un répertoire.**

Une trentaine de membres de l'APDA ont assisté à cette activité et rempli un questionnaire sur la commodité de la passerelle; le premier lieu à être estimé. Ces gens, bien emballés par le projet, ont déclaré ce bel endroit branché comme non accessible pour les malentendants, surtout lors d'une journée éclairée entre 10 h et 13 h.

L'aménagement de la pièce n'a pas joué en faveur de leur surdité : c'était bruyant. Le son offrait trop de résonances et une surabondance de luminosité, ce qui rendait difficile la lecture labiale. Le partage et le rapprochement ne se faisaient donc pas bien. D'ailleurs, le téléviseur de la passerelle était trop petit pour permettre à la totalité du public de bien lire l'écriture affichée. Hormis un microphone et des haut-parleurs, la salle ne possédait aucun système de son pour aider à mieux saisir les informations présentées.

De cet essai, le comité d'accessibilité de l'APDA continuera de tester des lieux en espérant pouvoir les ajouter sur le site web du projet « Où sortir sans limites ? » et dresser une liste de critères d'accessibilité. Nous vous invitons à participer en grand nombre à son évolution.



## Assemblée générale annuelle

Le 13 juin dernier s'est tenue notre Assemblée générale annuelle. Une augmentation considérable du nombre de participant fut remarquée. Cependant, nous ne sommes pas encore certaines si c'est grâce à notre excellent travail de la dernière année ou bien à cause de la fontaine de chocolat... En tout, une trentaine de personnes étaient présentes. Nous avons même eu droit à des élections ! Toutes nos félicitations à monsieur Michel Dubé qui fut élu. De plus, nous avons même eu plusieurs parties du rapport d'activités présentées par Anne-Sophie, sur Skype, en direct de New York! Assemblée générale annuelle hors du commun, qui nous a certainement donné la motivation nécessaire à continuer de travailler fort !

## La grande tournée du Réseau québécois pour l'inclusion sociale des personnes sourdes et malentendantes (ReQis)

Le 3 août dernier, nous avons eu la chance de rencontrer Charlène et Marie-André du ReQis dans le cadre de leur grande tournée provinciale. Cet entretien fut plein de belles discussions et d'échanges riches en contenu. Nos nouveaux liens nous permettront de porter des dossiers de défense de droits aux instances provinciales.



## Le retour des rencontres de secteurs



Le 11 octobre dernier, nous avons décidé de relancer une tradition cessée depuis 2014 : celle des rencontres de secteurs ! Ainsi, l'Association des personnes malentendantes de la Mauricie (APMM) et l'Association des personnes malentendantes des Bois-Francs (APMBF) sont venues nous rendre visite à Québec. Ce fut tellement intéressant d'échanger avec des organismes ayant des missions et des enjeux similaires aux nôtres. Cet espace d'échange se formera deux fois par année à l'avenir, car tous ensemble, nous sommes plus forts !

## L'APDA déménage !

Depuis plusieurs années, l'APDA rencontre des problèmes d'accessibilité pour ses membres. Nous cherchons un lieu rencontrant ces critères :

1. Accessible en fauteuil roulant ou pour personnes à mobilité réduite.
2. Près des lignes de transport collectif Métrobus de la Ville de Québec.
3. Ayant pignon sur rue.
4. Lieu dont les coûts annuels ne dépassent pas 10 000\$.
5. Lieu où il y a une salle où nous pouvons installer la boucle magnétique et recevoir 40 personnes sans déranger le voisinage.
6. Lieu ayant du stationnement gratuit sur place ou à proximité.
7. Lieu ayant un espace extérieur à proximité pour la tenue d'activités associatives.

Si vous avez des suggestions de lieux, veuillez communiquer avec nous: 418-623-5080 ou [direction@apda.ca](mailto:direction@apda.ca)

## Capsules sur les proches aidants des personnes malentendantes

PAR CAROLE BÉLANGER, DIRECTRICE DE L'APMM

Prendre soin d'un proche au quotidien.



Association des personnes  
malentendantes de la Mauricie

Capsules vidéos sur les

## Proches aidants

En lien avec  
une personne malentendante

**C'est avec plaisir que l'Association des personnes malentendantes de la Mauricie (APMM) vous partage une série de 11 courtes vidéos illustrant des mises en situation de la vie courante en lien avec la perte d'audition.**

Ce projet s'adresse autant aux personnes malentendantes qu'à leur entourage. Il a été réalisé en collaboration avec divers partenaires, dont Lyson Marcoux, psychologue et professeure au département de psychologie de l'UQTR. Il a été rendu possible grâce au financement de l'Appui Mauricie. Vous pourrez visionner ces vidéos sur notre site Internet : [www.apmm-mauricie.com](http://www.apmm-mauricie.com) ; sous l'onglet proche aidant, cliquez sur nos vidéos.

Constitués pour les proches aidants, ces thèmes ont pour but de prendre conscience de certains comportements visant à maintenir une relation saine de réciprocité et de les développer, en considérant l'aidé et l'aidant comme une équipe afin d'éviter que la relation devienne un rapport de soignant à soigné.

La Série 1 (vidéos 1.1 à 1.4) illustre le rôle que joue souvent l'entourage auprès de la personne malentendante.

La Série 2 (2.1 et 2.2) incite davantage le proche aidant à prendre conscience de ses propres limites et à demander de l'aide, de façon à prévenir les risques d'épuisement.

La Série 3 (3.1) : Le point de rupture vise à illustrer les phases menant à l'épuisement, ce que l'on appelle : le syndrome général d'adaptation.

La Série 4 (4.1 à 4.3) est axée sur le thème de la communication, une responsabilité à partager. Elle reconnaît divers comportements qui ne sont pas toujours adéquats ainsi que les conséquences que ceux-ci peuvent entraîner pour la personne malentendante et son entourage.

La vidéo 5.1 porte sur le proche-aidant malentendant : une charge mentale supplémentaire et un risque d'épuisement accru.

## Une employée de l'APDA au siège social de l'Organisation des Nations Unies (ONU)

PAR ANNE-SOPHIE VERREAULT, COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS

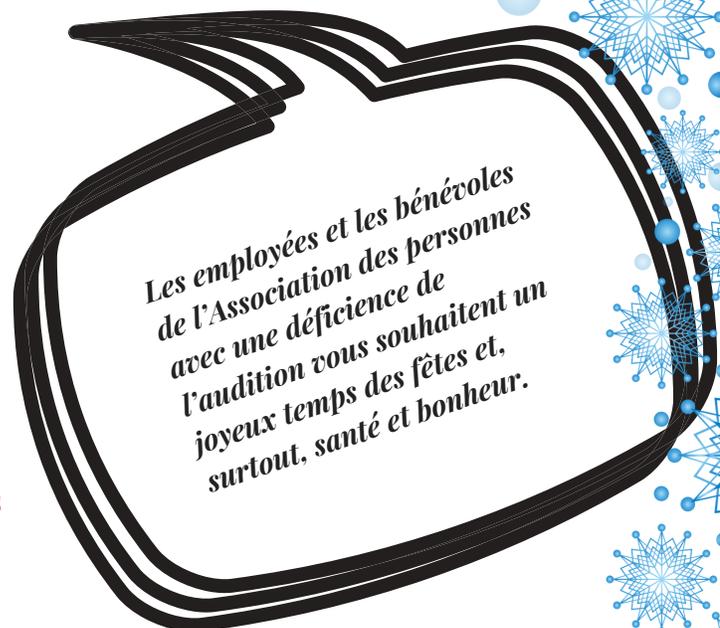


Du 11 au 15 juin 2018, je me suis envolée pour New York. Ma candidature en tant que déléguée jeunesse du Canada avait été retenue. J'ai eu la chance de discuter de la Convention des droits des personnes handicapées (CDPH) à l'ONU. Voici un résumé des conférences auxquelles j'ai pu participer et qui ont façonné ma vision du monde :

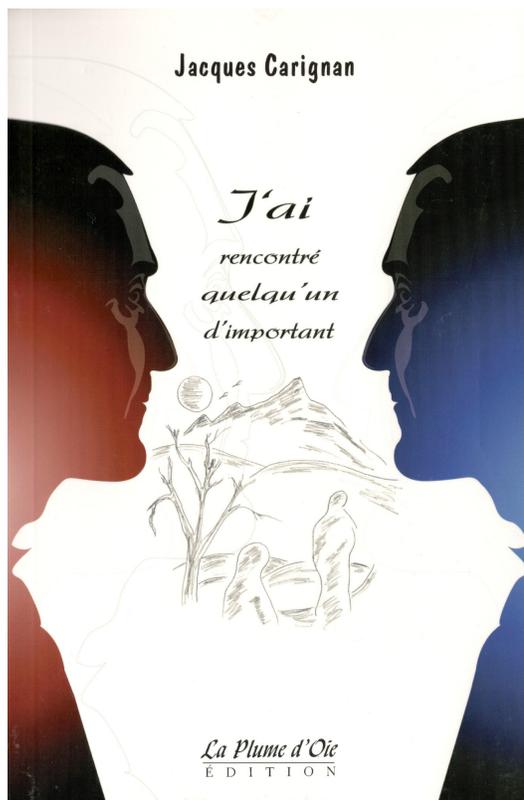
- Politiques et pratiques qui promeuvent les innovations des technologies de l'information et de la communication (TIC), et l'augmentation de l'accès aux technologies d'assistance;
- Équité et inclusion dans l'éducation pour les enfants handicapés;
- Laisse-moi décider et prospérer : sécurisons la santé et les droits sexuels et reproductifs des filles et jeunes femmes avec un handicap;
- Personnes LGBTQ2+ handicapées et implantation de la CDPH;
- Supportons les habiletés de littéracie pour les étudiants handicapés;
- Personnes handicapées incarcérées : défis et bonnes pratiques.



**Veillez noter que nous serons fermés pendant les fêtes soit du 22 décembre 2018 au 6 janvier 2019.**



*Les employées et les bénévoles de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition vous souhaitent un joyeux temps des fêtes et, surtout, santé et bonheur.*



## *J'ai rencontré quelqu'un d'important*

Jacques Carignan

ISBN : 978-2-89539-135-7

Parution : 2007

coût : 15,95\$

À travers un émouvant dialogue, l'histoire vécue d'une vie pédagogiquement racontée, explique pourquoi j'étais ce que j'étais et pourquoi je suis devenu ce que je suis. Consciemment plus heureux. Ce que vous pouvez devenir aussi.

## *Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre*

Regroupement des aidants naturels de la  
Mauricie

ISBN : 978-2-9817375-1-9

Parution : 2018

Coût : gratuit en numérique sur le site web de  
l'Association des personnes aidantes de la  
Vallée-de-la-Batiscan

Guide de prévention de l'épuisement  
destiné aux proches aidants

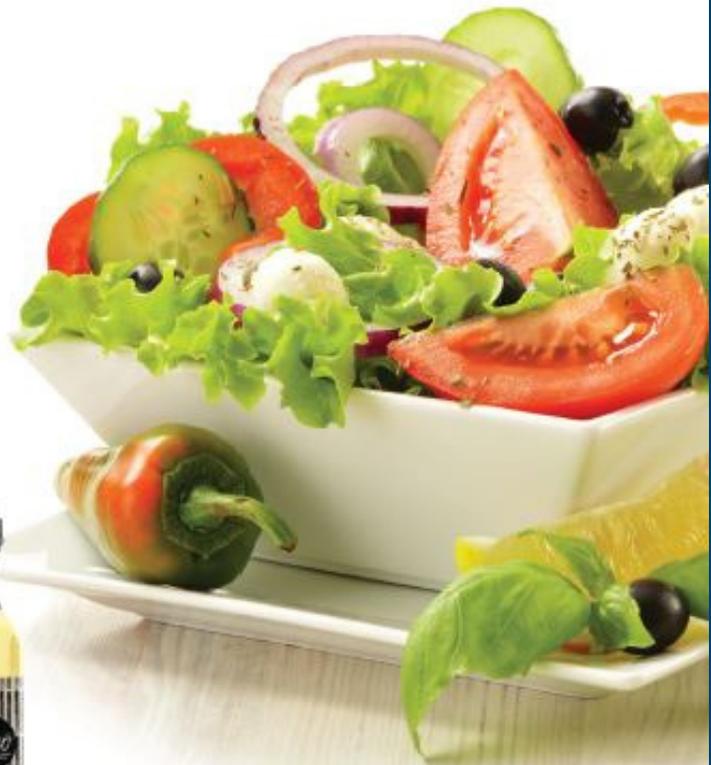




POUR LES FÊTES  
Mettez un peu de  
magie  
dans vos salades

Soutenons tous ensemble la  
mission de l'APDA.

Un produit fait ici!



581 982-4737 | [info@lokkodelicieux.com](mailto:info@lokkodelicieux.com)

[WWW.LOKKODELICIEUX.COM](http://WWW.LOKKODELICIEUX.COM)



Cette année, pour encourager notre association, vous pouvez vous procurer de délicieuses vinaigrettes au coût de 11\$ chacune. Elles servent aussi de marinade et de trempette; parfaites pour les fêtes! Vous pouvez les commander en ligne ou venir à nos locaux pour vous en procurer.

Félicitations à Marcel Desbiens qui fut notre meilleur vendeur de bûches de Noël l'année passée !