Se Comprendre

Le seul magazine indépendant sur l'audition de la Capitale-Nationale

apda

Association des personnes avec une déficience de l'audition

Entretien avec Andrée Boisclair,
Une personne d'exception

Défense des droits
Le CAAP peut vous aider

Maladie de Ménière
Yanik Boilard nous raconte

Apda et vous
Outils et formation

La parole aux jeunes
Le parcours de Béatrice Guay

Photo : Marc Robitaille

Volume 25 - Numéro 30 • Février 2017

Heures d'ouverture de nos bureaux

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Avant de vous rendre à nos bureaux, nous vous invitons à prendre rendez-vous en composant le 418 623-5080 ou à nous écrire à info@apda.ca.

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

Nous utilisons le Service de relais Bell, pour les utilisateurs d'ATS qui souhaitent nous rejoindre, et ce, peu importe le réseau de distribution.

Merci de votre compréhension!

Bienvenue aux nouveaux membres!

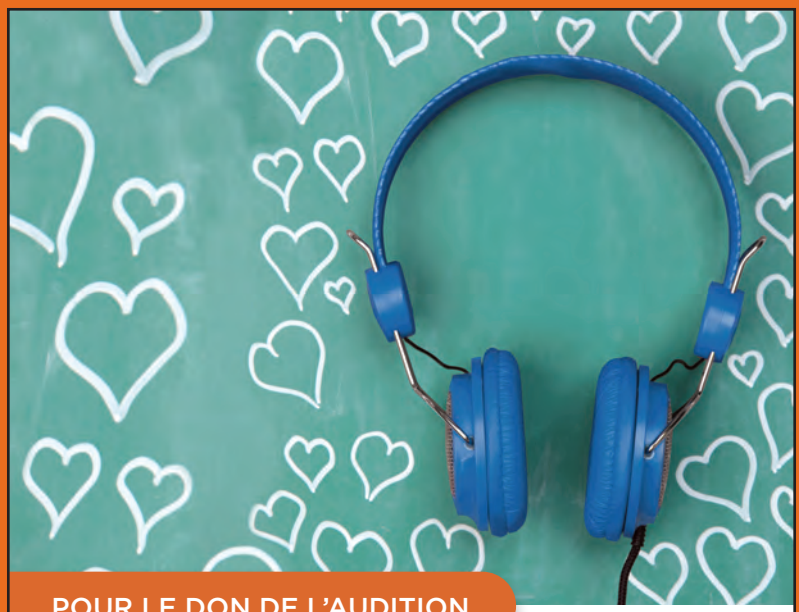
L'Association des personnes avec une déficience de l'audition est heureuse d'accueillir toutes les nouvelles personnes qui se joignent à nous.

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

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



POUR LE DON DE L'AUDITION

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

Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à l'adresse www.fondationgroupeforget.ca, ou téléphonez au 1-877-VOTRE-VIE.

Fondation GROUPE FORGET

RETROUVEZ LE PLAISIR D'ENTENDRE

« J'ai attendu 10 ans avant de consulter. En 10 jours, c'était réglé. »

Première consultation sans frais
1-888-ENTENDRE

Plus de 70 cliniques au Québec
www.groupeforget.com

GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES

Le magazine « Se Comprendre »

Équipe de recherche et de rédaction :
Marie-Luce Bellemare, Geneviève Beltrami, Lucette Bouchard, Micheline Careau et Nancy Porter

Collaboratrices :
Francine Chalut, Rachel Filion, Dre Sylvie Hébert, Diane Gagnon, Caroline Paquin, Madeleine Parent, Lise Pelletier et Louise Prévost

Photographies : APDA et Marc Robitaille

Mise en page et impression :
Lecours Communication

Dépôt légal :
ISSN 1703-3608
Bibliothèque nationale du Québec 2017
Bibliothèque nationale du Canada 2017

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
Télécopieur : 418 623-8936
Adresse électronique : info@apda.ca
Site web : www.apda.ca

Association des personnes
avec une déficience de l'audition
Membres du conseil d'administration :
Nancy Porter, présidente
Gilles Nolet, vice-président et trésorier
Éric Boucher, secrétaire
Micheline Careau, administratrice
Francine Chalut, administratrice
Marie-Luce Bellemare, administratrice

Directrice :
Geneviève Beltrami

SOMMAIRE

- **Éditorial** 3
- **Entretien**
  Andrée Boisclair, une pionnière 4
- **Défense des droits :**
  Le CAAP peut vous aider 7
- **Chronique Santé**
  Comment prévenir la détresse psychologique 10
  Acouphène et hyperacousie chez les jeunes 12
- **Maladie de Ménière :**
  Maladie de Ménière dès l'âge de 13 ans 13
  Partage de connaissances 14
- **La parole aux jeunes :**
  Une bien belle rencontre 15
- **Espace Membres :**
  Outils et formation 17
  Ça bouge à l'Association 19
  APDA et les médias 20
  Témoignages 21
- **Livres** 22

Éditorial

PAR NANCY PORTER, PRÉSIDENTE

Place aux jeunes

Un des objectifs inscrits au plan triennal 2015-2018 est de rejoindre les jeunes malentendants peu représentés au sein de l'APDA. Les membres du conseil d'administration ont voulu faire place à ces jeunes forts occupés. Le présent numéro de notre magazine est donc consacré à cette génération. On peut y noter de grandes améliorations en matière de dépistage entre ces jeunes et notre clientèle : ils sont diagnostiqués plus tôt, reçoivent de l'aide précoce en orthophonie, entre autres. Ils sont aussi accompagnés, outillés afin de leur assurer une belle réussite scolaire.

Reprise de nos activités

Notre déjeuner de lancement de l'année fut un succès. Le nombre de présences confirme l'intérêt pour ce genre de rencontres amicales entre les membres. Nos activités régulières ont débuté en septembre. Que ce soit le club de communication, les exercices de Viactive ou les cours de lecture labiale, vous êtes nombreux et nombreuses à y participer régulièrement et à démontrer une réelle satisfaction. À cela s'ajoutent nos deux conférences de l'automne, dont un résumé vous a été préparé pour cette parution, et notre brunch de Noël. Nous pouvons dire que ça bouge à l'APDA.

Nouvelle employée

Comme plusieurs l'ont constaté lors d'un passage à nos bureaux, nous avons une nouvelle employée à l'essai : madame Geneviève Beltrami. Possédant de nombreuses habiletés, elle saura certainement être présente pour vous écouter et vous aider.

Notre engagement

Nous avons à cœur de bien vous informer et aussi de favoriser le partage entre nous tous. L'APDA est présente pour vous, chers membres, afin de répondre à vos besoins. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Bel hiver à vous tous et toutes !

L'équipe de rédaction et le Conseil d'administration de l'APDA

Andrée Boisclair, pionnière du développement d'une pédagogie innovante

PAR LUCETTE BOUCHARD, MEMBRE

C'était la première fois que je la rencontrais. Elle m'avait donné rendez-vous un mercredi matin à l'École oraliste de Québec pour enfants malentendants ou sourds. Je l'ai reconnue tout de suite, car ma curiosité m'avait fait découvrir quelques photos d'une Andrée Boisclair sans prétention et lumineuse. Je suis tombée sous le charme dès que je l'aperçus avec ses cheveux bruns coupés au carré et son sourire moqueur. Un mot saurait bien la décrire : simplicité. J'entrai dans son bureau où une pile de dossiers patienterait jusqu'à mon départ avant qu'elle puisse les consulter. Des objets éparpillés sur une table de travail ou sur le plancher indiquaient clairement que madame la directrice éteignait plusieurs feux en même temps. C'est en toute simplicité que j'amorçais cet entretien avec une véritable pionnière du domaine de l'éducation.

Seul, on n'est rien...

Andrée Boisclair s'est intéressée aux enfants ayant des difficultés de langage et d'audition pendant son doctorat en psychologie du développement. Son passage au Centre de l'ouïe de la parole l'incita à développer une pédagogie innovante auprès des jeunes. Pour réaliser son engagement, elle mit sur pied le Groupe de recherche en intervention auprès de l'enfant sourd (GRIES) de l'Université Laval. Durant ses travaux, elle réalisa que les enfants de grande surdité quittaient trop souvent l'école avec un très faible niveau de connaissances leur permettant de bien comprendre et d'utiliser l'information écrite dans la vie courante, à la maison, au travail ou dans la collectivité. Avec le GRIES, elle s'est attelée à la tâche afin de changer les choses. Elle a donc convaincu des parents de lui confier leur enfant. Les plus sourds, de surcroît. Son choix était clair, les enfants apprendraient à l'oral la langue de scolarisation qui servira, ultérieurement, à l'apprentissage de la lecture. Voici son histoire.

Photo : APDA

Une école pas comme les autres

Le plaisir et la fierté, voilà deux ingrédients essentiels à la réussite de l'École oraliste de Québec, dont Andrée Boisclair est la fondatrice avec des collaboratrices devenues, par la suite, ses collègues d'université. La méthode créatrice de cette femme d'exception fait grandement appel aux livres de tous genres qu'utilisent ces élèves et qui nourrissent leur connaissance. Formidable levier pour apprendre la langue française, la lecture permet de développer une pensée toujours plus abstraite et de mieux prendre connaissance de notre univers.

Photo : École oraliste de Québec

De la théorie à la pratique

Voir grand n'était pas suffisant. Madame Boisclair voulait *faire différemment*. À la suite des travaux du GRIES, un modèle d'enseignement spécialisé s'avéra indispensable à l'apprentissage de l'enfant ayant des difficultés d'audition ou de langage, il s'agissait d'un modèle développemental. Le seul constat évident : seule la réussite serait acceptable. Madame Boisclair s'appliqua donc à mettre au point une offre « ajustée à chaque élève », en tenant compte du potentiel inné de chacun, et ce, dans un environnement motivant. Ses connaissances dans la construction de la pensée et du langage l'amenèrent à repenser une pédagogie axée sur le développement cognitif des enfants. Pour ce faire, elle s'est entourée d'une équipe motivée et engagée.

Une équipe hors du commun

Le personnel enseignant est le principal pivot de ce programme éducatif qui s'adresse aux jeunes du préscolaire au 1er cycle du secondaire. Ces hommes et ces femmes utilisent différents procédés afin de garantir le succès de l'élève. Avec un faible ratio de 2 à 11 jeunes par classe, l'élève reçoit un enseignement répondant au mieux à ses besoins spécifiques. Outre la maîtrise de son savoir et une bonne connaissance des programmes, l'enseignant doit constamment faire appel à son intuition dans un environ-nement de travail créatif. C'est la res-ponsabilité de chaque enseignant de s'ajuster constamment à la pensée de l'élève et de dépister les difficultés de celui-ci. Pour ce faire, l'observation du rythme de progression chez l'enfant s'impose et diverses pistes d'actions sont mises à l'œuvre pour redresser la situation. Partenaire à part entière de l'action éducative, l'humain derrière l'enseignant doit être à l'écoute et faire preuve d'empathie auprès de tous les acteurs dans cette démarche de développement puissant.

Le parent, passionné par son enfant

Devenir parent n'est pas toujours simple. Parfois, les défis posés sont fort exigeants, mais le parent veut toujours donner le meilleur à son enfant.

« Les parents sont souvent inquiets ou stressés quand ils nous confient leur enfant. Ils ont besoin d'être écoutés, tout comme nous avons besoin de leur collaboration. Il n'y a pas de parents avec qui il n'est pas passionnant de travailler. » Les parents font partie de l'équipe. Qu'ils soient en situation de détresse ou d'épuisement, très occupés ou à faibles revenus, ils méritent toujours le même engagement de la part de l'équipe de l'École.

« Quand un parent dit quelque chose, c'est super important, car cela a toujours un sens. » Au cœur de cette approche personnalisée, tisser des liens forts et efficaces constitue une nécessité pour madame Boisclair. La collaboration des parents est très précieuse, car elle est partie prenante de la réussite de l'enfant. Une grande proportion de l'anxiété ou de l'inquiétude vécue par le parent sera apaisée au fur et mesure du progrès de l'enfant.

L'effort, gage de réussite

L'École s'engage à donner l'heure juste aux parents sur la progression de leur enfant, ce qui a pour conséquence d'augmenter la qualité de collaboration entre le parent et le professeur et de favoriser un meilleur rendement scolaire chez l'enfant. « C'est à nous de parler aux parents et de leur expliquer que l'enfant est trop fatigué ou qu'il a un problème particulier. » En valorisant l'enfant et en démontrant aux parents combien leur enfant est formidable, l'École pose un regard confiant sur le potentiel à développer. Mais comment encourager l'enfant à travailler d'arrache-pied pour assurer la réussite ? Est-ce en promettant une récompense qui leur accorderait un cadeau éphémère ? Madame Boisclair m'exprime clairement sa réponse. « Les belles manières, le beau travail et l'effort portent en eux leur propre récompense, ce qui n'empêche pas que l'enfant a besoin du regard fier de l'adulte ! »

Un style d'intervention qui porte fruit

En furetant sur le site Internet **www.ecoleoraliste.qc.ca**, j'ai appris que *89,9% des élèves qui sont passés par l'École et qui se sont réintégrés au milieu scolaire régulier ont obtenu un premier diplôme ou sont en voie de l'obtenir.* La pédagogie enseignée a donc pour effet de réunir toutes les conditions gagnantes dont le jeune aura besoin pour intégrer le système scolaire traditionnel. « À cette École, les élèves développent un bagage de connaissances leur permettant de réellement prendre le rythme du milieu vers lequel ils se dirigent, c'est-à-dire la maîtrise de l'écriture, de la pensée logique et des mathématiques. Ainsi, ils quittent l'École oraliste à différents moments du parcours scolaire, selon chacun, la proposition étant qu'ils intègrent l'école de quartier ou l'école choisie lorsqu'ils sont totalement à niveau. »

Une adaptation en constante évolution

Ces jeunes finissants de l'école sont oralistes. Ils recherchent naturellement la compagnie de personnes *entendantes*,

mais aussi, selon chacun, d'amis sourds. Jouer au hockey, intégrer une troupe de danse, soutenir des organismes communautaires, participer à des projets collectifs, voilà un puissant vecteur d'adaptabilité réussie.

Toutefois, certains obstacles rencontrés par les élèves dans une école secondaire entraînent souvent des conséquences. Il en va de même pour les personnes ayant des difficultés d'audition. La qualité acoustique des salles de classe ou des auditoriums est parfois déficiente. Ces jeunes qui portent des appareils auditifs ne peuvent faire abstraction des bruits de fond diffusés dans l'environnement. Des commentaires désobligeants tels « tu n'entends que lorsque tu veux entendre » ou « parler comme tu parles, tu n'es pas vraiment sourd » produisent des effets négatifs et peuvent pousser le jeune à ne pas demander l'aide dont il a besoin, puis finalement à couper court à ses études après le secondaire.

Un soutien porteur d'espoir

En réponse aux besoins précis des étudiantes et des étudiants en situation de handicap, systématiquement les universités et les cégeps ont développé une politique de soutien aux apprenantes et apprenants. Cette population étudiante en croissance peut bénéficier, entre autres, d'un service de preneurs de notes et d'interprètes.

Une femme d'exception

En juillet 2002, après 20 ans de recherche, madame Boisclair recevait une très bonne nouvelle. En effet, l'École oraliste était officiellement reconnue par le ministère de l'Éducation. Elle devenait ainsi la première école purement oraliste de langue française en Amérique du Nord. « Ce que l'on fait avec les sourds, on peut le faire avec n'importe qui, même avec les élèves en difficulté d'apprentissage et de comportement. »

C'est le souhait le plus cher de cette femme d'exception qui porte le flambeau de la sensibilisation auprès du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Une utopie ? Non, car elle n'est pas seule. Elle s'appuie sur les compétences d'une équipe engagée qui vise une intégration réussie et, finalement, de vrais choix de carrière. ■

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

Depuis 25 ans, nous fournissons des services
d'interprétation visuelle (orale, gestuelle et tactile)
aux personnes sourdes, sourdes-aveugles, malentendantes et entendantes

Faire une demande?
C'est facile!

>Demandes acceptées du lundi au vendredi
>8h30 à 16h30
>48 heures à l'avance
>Service d'urgence
>24h par jour
>7 jours par semaine

SRIEQ
25 ANS

Régions desservies

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

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

418 622-7448
1 866-628-7448

418 622-1037
1 800 268-1037

srieq@bellnet.ca
www.srieq.ca

Le CAAP de la Capitale-Nationale peut vous aider

PAR GENEVIÈVE BELTRAMI, DIRECTRICE

Le 15 novembre dernier, dans les locaux de l'APDA, une séance d'information a été présentée par madame Dominique Tremblay, conseillère au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de la Capitale-Nationale.

La mission du CAAP est d'aider les usagers du réseau de la santé et des services sociaux dans toutes démarches entreprises en vue de porter plainte auprès des établissements et des organismes de ce réseau afin d'assurer le respect de leurs droits.

Pour ce faire, ils peuvent vous aider en vous écoutant, en vous informant sur vos droits et sur la procédure d'examen des plaintes. De plus, ils vous accompagneront dans la préparation de votre dossier et dans la rédaction de votre lettre de plainte et ce, tout au long de votre démarche. Ils vous aideront à prendre une décision éclairée en vous donnant des renseignements constructifs. Ils verront aussi avec vous si une conciliation peut être faite avant d'aller vers une plainte. Ils travaillent étape par étape. Par exemple, si vous éprouvez une insatisfaction avec une personne offrant des services telle une travailleuse sociale, on pourrait vous demander si vous en avez déjà discuté avec elle. Si oui, ils pourraient vous encourager à communiquer avec son supérieur. En général, dès que ces étapes sont franchies, ce genre de cas se règle très vite. Vous n'auriez pas alors à faire une plainte et votre cause pourrait servir de modèle pour d'autres personnes.

Beaucoup d'usagers n'osent pas déposer une plainte pour plusieurs raisons, soit par peur de représailles ou en se disant que leur cas n'est pas si important.

Le CAAP et les commissaires travaillent de pair pour éviter ce genre de risques. Il est donc bénéfique d'écrire vos craintes de représailles dans votre lettre de plainte. Elles seront prises en considération. Il faut dire aussi qu'une personne visée par une plainte n'osera pas faire de représailles. Pour ceux d'entre vous qui minimisez une situation dans laquelle vous vous êtes sentis lésés, vos droits sont aussi importants que ceux d'un autre. De plus, si c'est une situation récurrente, vous contribuerez à l'amélioration du réseau de la santé et des service sociaux.

Par contre, les conseillers du CAAP ne sont pas là pour dédommager ou pour punir. Ils travaillent d'un point de vue administratif et non d'un point de vue juridique.

Leurs services gratuits et confidentiels sont encore bien méconnus par la population. L'un des commentaires entendus fréquemment par le Centre est que les usagers auraient bien aimé les rencontrer plus tôt. Nous trouvions important de vous faire part du résumé de la conférence de novembre dernier et de faire ressortir les principaux points de cette séance. Vous trouverez entre autres, dans la suite de cet article, des informations sur l'offre de service du CAAP ainsi que sur vos droits et vos obligations en tant qu'usager.

Nous remercions madame Tremblay, non seulement pour cette rencontre constructive, mais aussi pour sa bonne humeur et l'attention qu'elle a portée aux membres ayant une déficience de l'audition, en adaptant son débit orateur durant la séance pour être comprise de tous. ■

Voici ce que le CAAP offre en tant qu'usager :

La confidentialité
Vos plaintes sont traitées avec discrétion et bénéficient des règles de édictées par la Loi.

Le respect de la personne
Dans le cadre de leurs services, leur attention est portée sur vous. Ils prennent en considération votre vécu, vos choix, votre rythme et votre cheminement.

L'autonomie et la compétence des usagers
Vous demeurez le maître-d'œuvre de votre démarche.

Un esprit d'ouverture
Toute demande de service de votre part est accueillie dans un esprit de grande ouverture et d'écoute empathique.

La qualité des services
Ils ont un souci constant de répondre à vos besoins dans toutes leurs interventions.

La gratuité des services
Tous leurs services sont gratuits.

L'accessibilité
Le CAAP-Capitale-Nationale assure une présence dans toutes les MRC de la région de la Capitale-Nationale, dans des lieux accessibles et en fonction d'un horaire souple.

Comment peuvent-ils vous aider :

- **En vous informant sur vos droits et sur la procédure d'examen des plaintes**
- **En vous aidant à rédiger votre lettre de plainte et à préparer votre dossier**
- **En vous assistant et en vous accompagnant tout au long de votre démarche de plainte auprès des autorités administratives compétentes.**

Foire aux questions

Souhaitez-vous vous exprimer pour vous assurer que vos droits sont respectés et pour recevoir des services de qualité ?

Leurs conseillers ont l'expertise pour vous guider à chaque étape de votre démarche. Le régime d'examen des plaintes prévoit que les usagers du réseau de la santé et des services sociaux peuvent déposer une plainte s'ils sont insatisfaits des services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir.

Êtes-vous un usager au sens de la Loi sur les services de santé et les services sociaux ?

Si vous répondez oui à une des définitions suivantes, vous êtes considéré comme un usager et vous pouvez procéder au dépôt d'une plainte.

a) Vous ou une personne que vous représentez avez reçu ou auriez dû recevoir des services de santé ou des services sociaux et vous êtes insatisfait.

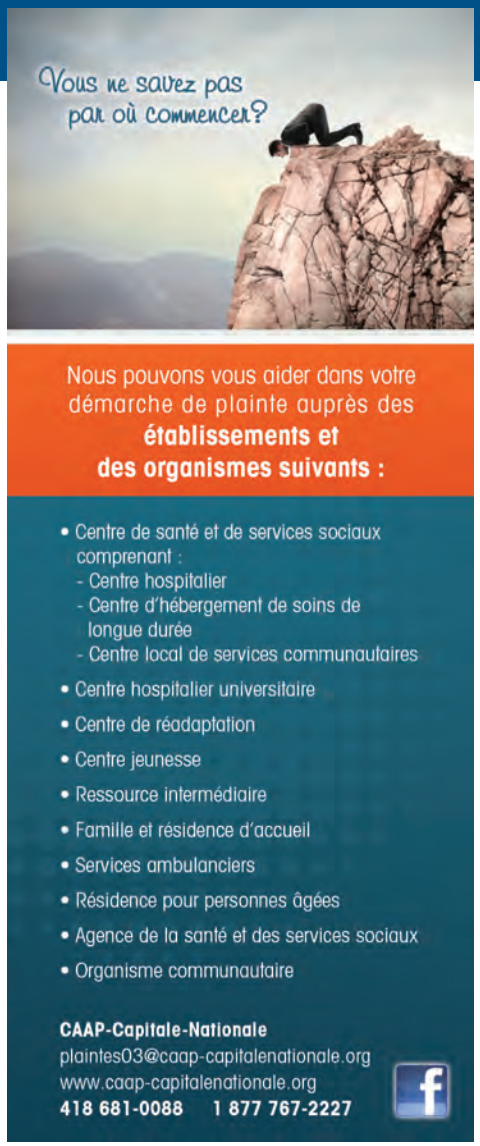
b) Vous êtes héritier d'une personne qui a reçu ou aurait dû recevoir des services de santé ou des services sociaux et vous êtes insatisfait.

c) Comme citoyen, vous pouvez également procéder à un signalement si vous êtes témoin d'une situation dans laquelle les droits d'un usager ou d'un groupe d'usagers ne sont pas respectés.

Comment déposer votre plainte ?

1. Identifier précisément les motifs de votre plainte.

2. Consigner par écrit le nom de l'établissement, le nom des personnes impliquées, la date de l'évènement, les gestes, les attitudes ou les manquements reprochés.



3. Procéder à la rédaction de votre lettre de plainte et, si nécessaire, documenter votre dossier afin d'appuyer votre version des faits.

4. Clarifier vos attentes concernant votre démarche de plainte.

5. Signer votre plainte en indiquant votre adresse et le numéro de téléphone pour vous joindre.

6. Déposer votre plainte à la personne responsable du traitement (premier palier : commissaire aux plaintes et à la qualité des services, médecin examinateur / deuxième palier : Protecteur du citoyen ou comité de révision).

Quels sont vos droits ?

- **Dans toute intervention, d'être traité avec courtoisie, équité et compréhension**, dans le respect de votre dignité, de votre autonomie, de vos besoins et de votre sécurité.

- **D'être informé de l'existence des services et des ressources disponibles dans votre milieu** en matière de santé et de services sociaux ainsi que des modalités d'accès à ces services et à ces ressources.

- **De recevoir des services de santé et des services sociaux adéquats sur les plans à la fois scientifique, humain et social, avec continuité et de façon personnalisée et sécuritaire**, en tenant compte des dispositions législatives et réglementaires relatives à l'organisation et au fonctionnement de l'établissement ainsi que des ressources humaines, matérielles et financières dont vous disposez.

- **De choisir le professionnel ou l'établissement duquel vous désirez recevoir des services de santé ou des services sociaux**, en tenant compte des dispositions législatives et réglementaires relatives à l'organisation et au fonctionnement de l'établissement ainsi que des ressources humaines, matérielles et financières dont vous disposez.

- **De recevoir les soins que requiert votre état.** Toute personne dont la vie ou l'intégrité est en danger a le droit de recevoir les soins nécessaires. Il incombe à tout établissement, lorsqu'une demande lui en est faite, de voir à ce que soient fournis ces soins.

- **D'être informé sur votre état de santé et de bien-être**, de manière à connaître, dans la mesure du possible, les différentes options qui s'offrent à vous ainsi que les risques et les conséquences généralement associés à chacune de ces options avant de consentir à des soins vous concernant. Vous avez aussi le droit d'être informé, le plus tôt possible, de tout accident survenu au cours de la prestation de services que vous avez reçus et susceptible d'entraîner ou ayant entraîné des conséquences sur votre état de santé ou votre bien-être ainsi que des mesures prises pour contrer, le cas échéant, de telles conséquences ou pour prévenir la récurrence d'un tel accident.

- **De donner ou de refuser votre consentement.** Nul ne peut être soumis sans son consentement à des soins, quelle qu'en soit la nature, qu'il s'agisse d'examens, de prélèvements, de traitements ou de toute autre intervention. Le consentement aux soins ou l'autorisation de les prodiguer est donné ou refusé par l'usager ou, le cas échéant, son représentant ou le tribunal.

- **De participer à toute décision affectant votre état de santé ou de bien-être.** Vous avez notamment le droit de participer à l'élaboration de votre plan d'intervention ou de votre plan de services individualisé. Il en est de même pour toute modification à ces plans.

- **D'être accompagné et assisté** d'une personne de votre choix lorsque vous désirez obtenir des informations ou entreprendre une démarche relativement à un service dispensé par un établissement ou pour le compte de celui-ci ou par tout professionnel qui exerce sa profession dans un centre exploité par l'établissement.

- **D'être représenté** dans le cas d'une personne mineure ou d'une personne majeure inapte.

- **D'être hébergé** selon ce que requiert votre état de santé. Un établissement ne peut cesser d'héberger un usager qui a reçu son congé que si l'état de celui-ci permet son retour ou son intégration à domicile ou si une place lui est assurée auprès d'un autre établissement ou de l'une de ses ressources intermédiaires ou d'une ressource de type familial où il pourra recevoir les services que requiert son état.

- **De recevoir, lorsque vous êtes d'expression anglaise, des services de santé et des services sociaux en langue anglaise** compte tenu de l'organisation et des ressources humaines, matérielles et financières des établissements qui dispensent ces services et dans la mesure où le prévoit un programme d'accès.

- **D'exercer un recours** contre un établissement, ses administrateurs, employés ou préposés ou un professionnel en raison d'une faute professionnelle ou autre. Un tel recours ne peut faire l'objet d'une renonciation.

- **D'avoir accès à votre dossier** et d'avoir droit à la confidentialité de celui-ci.

En contrepartie, la Loi sur les services de santé et les services sociaux prévoit également que, comme usager, vous avez l'obligation, autant que possible, de participer aux soins et aux services vous concernant et d'utiliser les services de façon judicieuse. ■

Comment prévenir la détresse psychologique?

PAR RACHEL FILION, D. PSY., PSYCHOLOGUE IMPLANTÉE

Comme l'adage le dit si bien, mieux vaut prévenir que guérir! Voici quelques stratégies utiles pour le maintien d'une bonne santé mentale malgré les aléas de la vie.

Maintenez de bonnes habitudes de vie.

Même si on en parle souvent, cet aspect reste important, car un corps en santé a une influence non négligeable sur la capacité à résister au stress. L'exercice physique régulier permet d'évacuer le stress en trop, induit un sentiment de bien-être et favorise un sommeil plus récupérateur (surtout lorsqu'il est fait au moins 3 heures avant l'heure du coucher). Une saine alimentation permet aussi d'avoir une énergie et une concentration plus stables durant la journée.

Adoptez une gestion plus efficace de votre énergie.

Voilà un fait connu mais rarement mentionné : avoir un trouble de l'audition est épuisant! En effet, à moins d'être un ermite, les personnes avec une surdité rencontrent plusieurs situations où les conditions sont peu idéales pour la communication (bruit ambiant, lumière insuffisante ou interlocuteur à contre-jour, conversation en groupe). Ajoutons à cela la nécessité de « deviner » certains mots de votre interlocuteur, ce qui vous demande une concentration plus grande! Pour ce qui est des personnes vivant avec un acouphène, la fatigue associée à l'insomnie ou l'irritation face à l'acouphène sont des éléments qui siphonnent de l'énergie. En outre, l'inconfort ressenti lors de l'exposition à des sons mal tolérés gruge de l'énergie pour ceux qui ont une hyperacousie. Tous ces éléments font en sorte que vous avez probablement moins d'énergie que les gens qui ne vivent pas avec ces problématiques. D'où l'importance d'être à l'écoute de votre niveau d'énergie et de vous ajuster en conséquence. Par conséquent, n'hésitez pas à vous reposer davantage, à prioriser les invitations ou les activités durant la semaine et à écourter les sorties si le besoin s'en fait ressentir. Toutefois, le but n'est pas de vous isoler, mais bien d'avoir suffisamment d'énergie pour continuer à vous impliquer dans ce qui vous intéresse le plus! Mieux vaut privilégier la qualité que la quantité, n'est-ce pas?

Prenez soin de votre santé psychologique.

Cela peut se faire de différentes façons. Tout d'abord, la pratique de la pleine conscience et/ou de la méditation sont un excellent moyen de reprendre contact avec le moment présent et avec l'essentiel. Cette pratique permet aussi de développer une attitude plus équilibrée face à la vie. Si rester assis n'est pas pour vous, vous pouvez faire des activités douces, telles que le qi gong, le tai chi, la danse, le yoga ou le stretching. Deuxièmement, portez attention à la

« nourriture psychologique », c'est-à-dire ce que vous voyez à la télévision, dans les journaux, sur les médias sociaux, etc. Si ce que vous apprenez provoque chez vous des émotions difficiles ou désagréables, il serait bien d'y faire le ménage ou d'espacer la fréquence à laquelle vous y allez, surtout si vous vivez une période difficile. Recherchez plutôt ce qui vous fait du bien, comme les spectacles d'humour ou de danse, des documentaires, des lectures intéressantes, etc. Troisièmement, développer des passe-temps ou des loisirs qui vous passionnent, ou encore faire du bénévolat, sont d'excellents moyens pour préserver votre santé mentale.

Restez bien entouré.

Le soutien de la part du/de la conjoint(e), des proches et des amis est fondamental lors des temps difficiles. Il est également bon de partager avec eux les bons moments ainsi que vos succès, car cela fait d'eux des véritables complices pour le meilleur et pour le pire. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de les impliquer lorsque vous vivez des difficultés particulières, n'hésitez pas à faire appel à un psychologue ou à une association dont vous êtes membre. S'il y a lieu, échanger avec d'autres personnes qui vivent la même problématique que vous permet de ne pas vous sentir seul(e) dans ce que vous vivez, et cela vous permettrait aussi de connaître des solutions qui ont fonctionné pour eux ou encore d'entendre des points de vue différents.

Sensibilisez votre entourage.

Pour que vous ayez des relations satisfaisantes avec votre entourage, il est important de les informer de votre surdité et des stratégies qui vous aident à mieux comprendre. Ainsi, de cette manière, ils se sentiront mieux outillés pour communiquer avec vous et cela diminue l'importance des frustrations de part et d'autre. En effet, la responsabilité d'une bonne communication est partagée par tous les interlocuteurs, entendants ou non! Pour ce qui est des acouphènes et de l'hyperacousie, comme ce sont des troubles moins connus et invisibles (tout comme la surdité), il importe également d'informer l'entourage pour que des stratégies aidantes soient adoptées par tous.

En somme, rester à l'écoute de soi-même n'est pas simple; être à l'écoute des autres, pour nous, c'est plus compliqué... Un peu d'humour et prendre la vie avec un grain de sel aide à rendre le tout plus agréable! ■

Pour me rejoindre : rachel.filion@gmail.com

Référence : Revue Sourdine, Édition no 217,
octobre, novembre, décembre.

CARREFOUR
DES PROCHES AIDANTS
DE QUÉBEC
7260, boulevard Cloutier Québec (Québec) G1H 3E8
info@carrefourprochesaidantsquebec.ca
418 623-9579

Centrespoir
aide et entraide cancer
Tél.: 418 623-7783
7260, boulevard Cloutier, Québec, (Québec) G1H 3E8
centrespoir@videotron.ca • www.centrespoir.com

Acouphène et hyperacousie chez les jeunes

PAR DRE SYLVIE HÉBERT,
PRÉSIDENTE D'ACOUPHÈNE QUÉBEC

Deux articles récents portant sur les acouphènes et l'hyperacousie chez les jeunes ont retenu mon attention.

Dans le premier article, on fait la synthèse de toutes les études qui ont estimé le nombre d'enfants et d'adolescents touchés par les acouphènes et l'hyperacousie. Puisque l'acouphène est auto-déclaré (la personne atteinte est la seule à pouvoir le rapporter), la question posée est extrêmement importante, surtout chez de jeunes enfants, car il faut pouvoir s'assurer que l'enfant en comprend le sens. En effet, si une définition de l'acouphène peut être assez facilement expliquée à un adulte ou à un adolescent de 17 ans, répondre à une question comme *Entends-tu des bruits dans tes oreilles?* peut être très abstrait lorsqu'on a trois ans!

Toujours est-il que c'est entre autres pour cette raison que les chiffres varient d'une étude à l'autre. Néanmoins, on observe que chez les enfants avec audition normale, l'acouphène est présent chez environ 5% (chronique) à 46% (après avoir écouté de la musique forte) d'entre eux. Chez les enfants avec surdité, ces pourcentages sont plutôt situés entre 24% et 62%. Pour l'hyperacousie, environ 3% à 17% des enfants en rapportent.

Dans le deuxième article, on a demandé à 170 adolescents fréquentant une école privée de Sao Paulo (Brésil) de répondre à un questionnaire puis ensuite ces mêmes ados ont été évalués en clinique. Au questionnaire, 55% des adolescents ont rapporté qu'ils avaient déjà expérimenté un acouphène, alors que 29% (presque un tiers des adolescents!) ont rapporté en entendre un au moment du test clinique. Ce qui distinguait les adolescents qui avaient un acouphène de ceux qui n'en avaient pas n'était pas la perte auditive ni les habitudes d'écoute risquées (lesquelles étaient présentes chez presque tous), mais plutôt les seuils d'inconfort qui étaient plus bas d'environ 11 décibels chez les adolescents avec acouphènes. En d'autres mots, les adolescents avec acouphènes avaient également de l'hyperacousie.

Ces deux articles confirment donc que les acouphènes (et l'hyperacousie) ne sont pas près de disparaître. Il est à noter que les deux articles sont parus à peu près en même temps, ce qui traduit une préoccupation grandissante à l'égard de ces deux troubles auditifs pour lesquels il n'existe pas encore de remède miracle. Alors si vous côtoyez des ados, passez-leur l'information! ■

Référence : L'Oreille bruyante, volume 27, numéro 4, page 7, juillet 2016.

Maladie de Ménière dès l'âge de 13 ans

PAR NANCY PORTER, PRÉSIDENTE

Yanik Boilard, âgé de 28 ans, diplômé d'un baccalauréat en informatique, travaille depuis 3 ans comme analyste-programmeur. Voilà, on peut dire que ce jeune homme a réussi sa vie facilement. Eh bien non, ce ne fut pas le cas.

Dès l'âge de 13 ans, en 1re secondaire, les nausées commencent. À la fin de cette année scolaire, avec ses parents, il consulte un médecin à une clinique médicale. Ce dernier lui dit que c'est le stress. À l'été de cette fin d'année, il se rend compte que son audition a baissé, qu'il a des bruits dans ses oreilles.

Les quatre années suivantes de son secondaire, il les qualifie d'affreuses. Les crises sont plus fréquentes au printemps. Il doit s'absenter mensuellement à quelques reprises à la suite d'épisodes de crises. Il est incapable, comme les autres adolescents, d'écouter la télévision et encore moins d'être devant un poste d'ordinateur. Par contre, il a l'appui de sa famille et de ses amis. Il profite de sa vie entre les crises. Regarder la télé, tout comme jouer à des jeux à l'ordinateur, lui est impossible. Ça bouge trop!

Finalement, il consulte un ORL. Ce dernier lui prescrit des examens, dont le taco et la résonnance magnétique, afin de vérifier qu'aucune tumeur n'affecte Yanik. À la suite de ces tests, et bien sûr d'autres examens, le diagnostic tombe : maladie de Ménière. Yanik est content de connaître enfin ce qui entraîne tant de désagréments dans sa vie. Cette identification de sa maladie ne règle aucunement ses symptômes. Loin de là! Il doit s'absenter une à deux fois par mois lorsque ses crises surviennent. À cela s'ajoutent ses rendez-vous avec l'ORL. Il reçoit donc régulièrement des injections de cortisone afin de retrouver l'audition perdue par la violence de ses crises. De plus, la maladie se manifeste dans les deux oreilles alors qu'il est en 4e secondaire.

Depuis qu'il est enfant, il est régulièrement suivi par un immunologue pour ses allergies alimentaires. En collaboration avec son ORL, ce spécialiste lui prescrit un médicament : *le méthotrexate*. Ce nouveau traitement demande un suivi régulier, car il a de nombreux effets secondaires, particulièrement au foie. Cette médication l'accompagne pour les quatre dernières années du secondaire. Afin de corriger des problèmes d'audition, il devra apprivoiser des prothèses auditives. Il dit avoir vécu cela tout en fréquentant ses amis régulièrement.

Le CÉGEP fut pour lui un pur bonheur. Il aime ses cours et reçoit même une bourse d'excellence pour le résultat de ses notes. Une belle victoire!

Après trois années d'Université et un baccalauréat en poche, il travaille comme analyste-programmeur. Il se dit heureux, n'ayant pas eu de crise depuis six ans. Il a quand même quelques signes de temps en temps, plus précisément des acouphènes qui s'accentuent et de légers vertiges. Il considère qu'il a réussi à ne pas vivre cette maladie d'une façon pénible. Il se consacre à ses études et à ses amis. Il sait que la maladie est latente, mais il choisit de ne pas y penser et de vivre.

Beau témoignage de résilience! ■

Photo : APDA

Quatre étudiantes se renseignent sur la maladie de Ménière

PAR DIANE GAGNON, MEMBRE

Un crayon bien affûté, une gomme à effacer et une feuille blanche, me voilà bien outillée pour partager avec vous les quelques paragraphes qui suivent.

C'est par un pur hasard que j'ai fait la connaissance de notre présidente, Nancy Porter, une personne exceptionnelle, sympathique, intègre et débordante de joie de vivre. Elle et moi avons une compagne de vie commune : la maladie de Ménière.

Récemment, j'ai accepté avec enthousiasme d'accueillir chez moi quatre étudiantes de la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval. Ces jeunes filles avaient à produire un travail de session sur une maladie chronique. À partir de questions précises, elles devaient démontrer les impacts associés aux changements de vie d'une personne diagnostiquée d'un mal permanent.

À ma grande surprise, aucune n'était familiarisée avec la maladie de Ménière. Il m'est vite apparu important de parler d'attitudes positives, de résilience et de persévérance qui permettent de mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique. Ensemble, nous avons détaillé divers aspects en ce qui concerne la fréquence des crises, les symptômes, les causes probables, la médication appropriée, la gravité et l'isolement. Étant donné que les conséquences sont très considérables sur la vie personnelle et professionnelle, nous avons abordé la nécessité d'être entourés de personnes fiables telles notre médecin, les membres de notre famille, notre conjoint.

Tout au long de la rencontre, ces quatre étudiantes ont fait preuve d'une grande écoute, d'une belle maturité et ont démontré beaucoup d'empathie, même au-delà de mes attentes. J'espère surtout leur avoir brossé un tableau juste et réaliste des charmants caprices de cette maladie encore méconnue. Le bonheur prend tout son sens dans les petites victoires au quotidien et c'est le message que je leur ai transmis.

Quel beau plaisir Nancy m'a accordé de pouvoir partager avec vous, membres de l'APDA, un petit bout de moi à travers ces quelques lignes ! ■

Une bien belle rencontre

PAR NANCY PORTER, PRÉSIDENTE

J'ai eu le plaisir de rencontrer une belle jeune fille de 19 ans prénommée Béatrice. Elle est née malentendante et porte des prothèses auditives depuis l'âge de 2½ ans.

À 2 ans, ses parents remarquent que seul son frère répond à leur appel. Constat : Béatrice n'entend pas et ne parle pas. Une tante, qui est audiologiste, lui fait passer un test d'audition. Le verdict tombe : la petite est malentendante. Son audiogramme démontre une surdité de légère à modérée. Elle a une perte auditive aux deux oreilles.

Étant donné son retard de langage, les prédictions qu'elle puisse intégrer la maternelle sont faibles. Elle doit rattraper son absence de langage en seulement deux ans et demi. Le suivi en orthophonie est amorcé et Béatrice a pu entrer en maternelle comme tout autre enfant, à l'âge de 5 ans.

En début d'année scolaire et tout au long de son primaire, un audiologiste viendra expliquer à la classe ce que vit Béatrice. Il simule sa malentendance aux autres élèves et présente une vidéo sur la surdité. Chaque professeur utilise un système FM et porte un microphone ; des haut-parleurs sont installés dans la classe. Béatrice a des amis, réussit bien et n'éprouve aucune gêne face à son handicap et, surtout, ne se fait jamais intimider. L'entrée au secondaire se fait bien. Le système de transmission sans fil FM s'est grandement amélioré. À chaque cours, elle apporte son microémetteur et reçoit directement les sons vocaux dans son oreille. Elle préfère cette technologie qui facilite sa vie d'étudiante. Elle n'a pas besoin de lever la tête pour lire sur les lèvres du professeur lorsqu'elle prend des notes.

En 3e secondaire, elle change d'école et se retrouve presque sans amis dans une polyvalente. Béatrice s'inscrit au programme en arts, langues et sports (PALS). Elle choisit le badminton comme option sportive. Ses années de 3e et 4e secondaire sont un peu plus difficiles. Elle cache ses appareils avec ses cheveux. Elle a peur d'être rejetée, car elle se sent différente. À ce moment-là, elle aurait préféré être comme les autres.

En 5e secondaire, son professeur de français lance un grand projet : un poème oral, dit slam. Tous les élèves doivent créer ce genre de texte et le présenter devant la classe. Béatrice ne sait pas quel sera son sujet et, finalement, décide d'écrire sur ce qu'elle ressent à propos de sa surdité. En deux jours, son texte est rédigé. Ce projet entre parfaitement dans son processus d'acceptation et contribue à la libérer. C'est à partir de ce moment que Béatrice s'intéresse à l'orthophonie, commence à retirer une certaine fierté en découvrant tous les organismes qui s'intéressent aux pro blèmes d'audition.

Béatrice reçoit de l'aide, sous forme de bourse, de l'Association sportive des sourds du Québec (ASSQ) pour l'aider à financer son option badminton et ses tournois. En retour, elle les aide. L'an dernier, elle a donné des ateliers de badminton à des enfants sourds et malentendants.

Béatrice est actuellement à sa 1re année d'Université. Elle prévoit un baccalauréat en psychoéducation et une maîtrise en orthophonie. Elle désire donner ce qu'elle a reçu.

Sa conclusion : *« Si je n'étais pas malentendante, je ne serais pas la personne que je suis et je suis fière de ce que je suis. J'apprécie la vie ».*

Prometteuse, cette belle Béatrice! ■

Vous pouvez lire le slam de Béatrice à la page suivante.

Mon petit mal

Au tout début, il y avait une fillette.
Une petite brunette, en faite,
Autant dans le corps, dans le cœur, que dans l'âme.

Cette fillette,
Elle n'avait pas encore deux ans,
Et déjà, il émanait d'elle quelque chose de différent,
Mais pas dans le bon sens, malheureusement.

Cette fillette,
Elle avait un problème, apparemment.
Elle hurlait, paniquait et explosait à tout moment,
Incapable d'exprimer les tréfonds de ses sentiments,
Incapable d'expliquer qu'autour d'elle,
Elle voyait, sentait, touchait, goûtait, mais jamais n'entendait.

Les mots se bousculaient, s'entassaient,
s'entrelaçaient près de ses oreilles,
Tentaient vainement de percer cet abîme engourdi par le sommeil.

Cette fillette, vous l'aurez deviné,
À ses cinq sens, il en manquait un.
Ce n'était peut-être pas le plus dur à abandonner, ni le plus important,
Mais il faisait tout de même d'elle un être différent.

Un jour, cette absence envahit la pièce,
Rampa sur le sol grisâtre,
Glissa sur les murs pâles,
Et alla chuchoter sa présence dans l'oreille de papa maman.

Dès lors, la fillette entendit.
Le pépiement des oiseaux, le râlement du vent, le silence des nuits,
C'était le temps des découvertes, de l'émerveillement.
L'école primaire fut une véritable ruche de bonheur grouillant.

Il arriva cependant, bien évidemment,
Un jour où la fillette ne fut plus une enfant.
Et à cet instant,
Ce ne fut plus le chant des oiseaux qui lui importa,
Mais bien le regard que les autres portaient sur son aura.

À l'école secondaire,
La peur s'insinua, tel un nuage étouffant de vapeur,
Peur de se faire juger, rejeter, malmener, transpercer, briser,
Peur que les taquineries auxquelles elle riait de bon cœur,
Ne se transforment en flèches empoisonnées.

Dans cette société où chacun de nos actes est jugé,
Où l'apparence est si vigoureusement primée,
Être différent n'est pas aisément accepté,
Si bien que, la différence de cette fillette,
Elle eut une envie folle de la cacher, de l'enfouir, de la dissimuler,
Jusqu'au plus profond de son jardin secret.

Les questions s'empilaient dans sa tête,
Pourquoi c'est tombé sur moi ?
Pourquoi j'suis pas normale ?
Évidemment, ça, ce n'était rien à côté des catastrophes internationales,
Mais c'était malgré tout sa petite faiblesse, son petit embarras,
Son petit mal.

Heureusement, cette fillette fut chanceuse,
Elle fut parfois la cible de regards curieux, de questions outrageuses,
Mais jamais, jamais elle ne reçut de répliques haineuses,
Contrairement à d'autres, subissant le sort de leur apparence
supposément disgracieuse,
Ou de leurs différences malchanceuses.

Tout au long de notre vie, on tente de se faufiler dans le moule,
On suit tant bien que mal le mouvement de la foule,
Or, seulement ceux qui sauront se démarquer,
Ceux qui ne voudront pas être reliés à ces fausses images
de perfection et de beauté,
Réussiront à se frayer un chemin improvisé mais ma foi,
qui les emportera beaucoup plus loin.
Chaque personne est unique et spéciale à sa façon,
Il faut apprendre à s'accepter soi-même ainsi que nos compagnons,
Il faut apprendre à connaître avant de juger sur des rumeurs,
Il faut apprendre à laisser une chance au coureur,
Il faut apprendre à voir le monde au mieux,
Il faut apprendre à voir avec le cœur,
Car l'essentiel est invisible pour les yeux.

Cette fillette,
Elle a appris à vivre avec sa différence,
Et même à exhiber fièrement son existence,
Après tout, mieux vaut en rire qu'en pleurer, n'est-ce pas?
Et puis, puisque cela ne dérangeait qu'elle, auparavant,
Pourquoi s'en faire avec ça ?

Encore aujourd'hui,
Il m'arrive quelquefois,
Alors que j'suis près de devenir une femme,
De me sentir comme celle qui souriait en entendant
pour la première fois,
De me sentir comme la fillette d'autrefois,
Autant dans le corps, dans le cœur, que dans l'âme.

Béatrice Guay, janvier 2014

Entendre avec les yeux

PAR CAROLINE CARTER-PAQUIN, FORMATRICE EN LECTURE LABIALE

La lecture labiale, l'art de lire sur les lèvres, constitue un moyen efficace pour pallier la perte auditive. En effet, en ajoutant la vue à notre boîte à outils pour décoder le message, nous venons doubler nos chances de comprendre ce que notre interlocuteur veut nous communiquer.

Dans cette optique, l'APDA offre de nouveau une série de cours de lecture labiale qui débutera en mars prochain. Vous êtes invités à vous inscrire à l'Association dès maintenant.

Pour devenir un bon labiolecteur, pour bien lire sur les lèvres, il importe d'étudier les différents mouvements de la parole permettant de produire des mots, des phrases, des conversations. Les cours de lecture labiale offerts par l'APDA donnent l'opportunité à la clientèle malentendante de se familiariser avec la mécanique derrière la production des éléments de la communication orale. En effet, durant la session, nous découvrons où sont produits les différents sons à l'intérieur de la bouche et pouvons de cette manière les identifier et les décoder chez notre interlocuteur lorsque nous sommes en conversation.

La lecture labiale, c'est aussi faire de la suppléance mentale. En effet, bien que la majorité des sons puissent être lus sur les lèvres, il est parfois difficile de tout capter parce qu'une conversation naturelle peut entraîner 13 mouvements de bouche par seconde. Avouez que cela fait beaucoup. Le concept consiste à lire sur les lèvres et à en dégager l'idée générale. Il n'est pas nécessaire de pouvoir déchiffrer tous les mots, mais bien de comprendre suffisamment pour pouvoir communiquer efficacement. Les mots manquants sont souvent déduits grâce au contexte de la conversation et aux mots qui les entourent.

Qu'ont en commun les mots « pain », « main » et « bain »? Les mouvements de la bouche nécessaires pour leur production, appelés « visèmes », sont identiques. Tentez l'expérience. Placez-vous devant un miroir et prononcer ces trois mots sans son. Vous verrez alors qu'il est impossible de les différencier. Ce sera donc le contexte de la phrase qui permettra de déterminer lequel de ces mots est utilisé. C'est ainsi qu'on mangera du pain, qu'on prendra son bain ou encore qu'on saluera de la main.

Si vous désirez améliorer votre communication et apprendre à lire sur les lèvres tout en vous amusant, inscrivez-vous aux cours de lecture labiale de l'APDA. Les participantes aux cours précédents pourront en témoigner. On y travaille fort, mais toujours dans la bonne humeur et le plaisir. Les cours sont également axés sur la pratique. Une fois la série de cours complétée, vous aurez en main tous les éléments souhaitables pour continuer à vous exercer et communiquer plus efficacement.

Au plaisir de vous y rencontrer. ■

On bouge à l'APDA… avec VIACTIVE

PAR MICHELINE CAREAU, MEMBRE DU CA

Chaque mercredi de 10 h à 11 h, de septembre à juin, des membres se rencontrent au local de l'Association pour les exercices de Viactive. Ce programme d'activités physiques, adaptées pour les personnes de 50 ans et plus, s'inspire de quatre routines ayant pour thème : le sport, le cirque, la vie quotidienne et la danse.

Créé par Kino-Québec en 1988, le programme Viactive permet à des animateurs de faire bouger les personnes aînées de façon sécuritaire, tout en s'amusant. Cette activité est offerte gratuitement aux membres de l'APDA. ■

Club de communication - Hiver 2017

PAR LISE PELLETIER, ANIMATRICE

Bonjour chers membres,

Je vous transmets mes souhaits de bonheur, de paix, de sérénité et plein de nouvelles stratégies qui vous permettront de communiquer plus facilement.

Les activités d'hiver vont bientôt reprendre. Voici quelques lignes pour vous présenter le Club de communication avec pratique de lecture labiale. Ces rencontres se tiennent chaque semaine les mardis après-midi et durent deux heures. Elles se poursuivent sur une période de douze semaines consécutives. Dans une ambiance conviviale, ces rendez-vous vous permettent d'échanger sur différents thèmes tout en pratiquant des stratégies de communication, dont la lecture labiale.

Les objectifs du Club sont :

1. d'échanger sur les façons de faire afin de mieux communiquer avec son entourage et de bien suivre une conversation ;
2. de discuter librement des différentes difficultés rencontrées en raison de problèmes d'audition ;
3. de trouver des stratégies répondant aux problématiques de communication afin d'améliorer les échanges et d'alléger les difficultés ;
4. de bien comprendre l'importance de la lecture labiale comme stratégie de communication ;
5. d'améliorer l'habilité en lecture labiale en pratiquant avec des personnes qui rencontrent les mêmes complications d'apprentissage.

Tous les membres sont invités à s'inscrire. La prochaine session débutera le 7 février prochain.

Au plaisir de vous y rencontrer. ■

Déjeuner de lancement de l'année

PAR MICHELINE CAREAU, MEMBRE DU CA

C'est le samedi 15 octobre 2016 que l'APDA reprenait ses activités après la pause estivale. À cette occasion, 26 personnes se sont retrouvées pour déjeuner Au Petit Coin Breton à Ste-Foy, de 10 h à 13 h.

Ces retrouvailles furent l'occasion de présenter notre nouvelle employée, madame Geneviève Beltrami, et d'informer les membres présents de la reprise des différentes activités pour la session d'automne. ■

Photo : APDA

Brunch de Noël

PAR NANCY PORTER, PRÉSIDENTE

Mesdames Rachel Picard et Marie-Luce Bellemare, membres de notre Comité des activités, nous avaient préparé une excellente rencontre pour notre repas de Noël, le samedi 3 décembre 2016.

Quel plaisir de se retrouver dans le lieu enchanteur qu'est le Café Roreke ! Cet endroit était parfait pour nous, qui sommes malentendants.

Les membres du Comité des activités et les membres du CA ont eu le bonheur d'accueillir 45 personnes, ce qui représente un véritable record.

Merci à chacun d'y avoir participé et, surtout, merci pour votre enthousiasme! ■

Photos : APDA

ESPACE MEMBRES

Apda et les médias

PAR FRANCINE CHALUT, MEMBRE DU CA

Ça passe trop vite

Le 2 septembre dernier, j'ai participé à l'enregistrement de l'émission ***Ça passe trop vite*** diffusée sur les ondes du canal MAtv-Québec. Le programme était entièrement consacré à la surdité. En compagnie de deux autres personnes malentendantes, j'ai répondu aux différentes questions concernant notre vécu relativement à notre handicap. J'étais nerveuse, mais dès que je suis arrivée sur le plateau, je me suis sentie à l'aise, car nous avons été très bien accueillis par l'équipe de production. Vous pouvez revoir l'émission sur le site de MAtv-Québec à l'adresse http://matv.ca. ■

Les Paractualités

J'ai récidivé le 25 octobre, en participant à l'émission de radio ***Les Paractualités*** diffusée au Canal M. J'étais très craintive, car l'entrevue en direct a été réalisée par téléphone, les studios de Canal M étant situés à Montréal. J'avais peur de ne pas bien comprendre l'animatrice. Heureusement, tout s'est bien passé et j'ai pu répondre aux questions que l'on me posait sur notre association. J'étais fière de parler de l'APDA à la radio. L'émission ***Les Paractualités*** a pour mandat d'informer les gens sur ce qui se passe dans le monde des personnes atteintes d'un handicap. Le Canal M diffuse en direct sur le WEB et à la télévision numérique.

J'ai bien aimé ces deux expériences et je suis même prête à recommencer. ■

apda

Association des personnes
avec une déficience de l'audition

**Service d'accompagnement
et de soutien à la communication**

Vous avez de la difficulté à entendre lors de vos rendez-vous?

Vous angoissez à l'idée de ne pas comprendre?

Vous n'êtes plus seul!

L'APDA offre un service de soutien à la communication et de prise de notes. Nos bénévoles sont spécifiquement formés pour vous accompagner. Contactez-nous!

Service gratuit.

Service offert grâce à : Fondation Saison Nouvelle

Pour devenir membre :
25 $ par année pour être membre actif
5 $ par année pour les personnes qui vous accompagnent
20 $ par année pour être membre de soutien

Téléphone : 418 623-5080
Télécopieur : 418 623-8936
info@apda.ca | apda.ca

In Memoriam

Nous avons le regret de vous informer
du décès, le 1er janvier 2017,
de **Mme Madeleine Cooke Bellemare**.
Elle était la mère de Marie-Luce Bellemare,
membre du conseil d'administration.

Nos pensées vont à la famille et aux amis.

L'Apda remercie
les membres et les amis de la famille
de madame Madeleine Cooke Bellemare
d'avoir utilisé ses services de dons.

Pour bénéficier de ces services,
les formulaires de dons sont disponibles
en ligne sur www.apda.ca
ou directement à l'Association.

Témoignage sur le service d'accompagnement

PAR LOUISE PRÉVOST, MEMBRE

Comme vous le savez, l'APDA offre un service d'accompagnement pour les personnes malentendantes. J'ai personnellement profité de ce service et je peux affirmer que j'ai été enchantée.

J'avais un rendez-vous avec un hématologue et je pouvais m'attendre à recevoir une bonne ou une mauvaise nouvelle. Malgré le fait que je pouvais entendre correctement ce que disait le médecin, je préférais avoir une accompagnatrice. Étant donné les nombreuses explications et considérant le stress que nous subissons en pareilles circonstances, il se peut que nous oubliions certaines informations. Mon accompagnatrice a tout écrit ce que le médecin disait. À la fin de la rencontre, elle m'a remis ses notes, après avoir vérifié que je comprenais bien son écriture. J'ai relu ses notes, une fois rendue à la maison, et j'ai réalisé que, déjà, j'avais oublié des informations. Comme mon accompagnatrice avait tout noté, je me suis sentie en sécurité. Je dois retourner voir l'hématologue prochainement et j'ai déjà réservé la même accompagnatrice.

N'hésitez pas à faire appel à ce service. Tout est confidentiel. Que ce soit pour un rendez-vous médical, à la banque, chez un notaire, etc., vous vous faciliterez la vie en ayant recours à ce service offert gratuitement par votre Association. ■

Implant cochléaire

PAR MADELEINE PARENT, MEMBRE

En 1989, j'ai perdu l'audition de mon oreille gauche. Plusieurs consultations auprès d'un oto-rhino-laryngologiste (ORL) et de sept spécialistes n'ont pas permis de découvrir ce que j'avais. Ils ont alors décidé de m'opérer, mais ils ne pouvaient rien me garantir. L'opération n'a pas donné les résultats espérés. Je me suis retrouvée complètement sourde de l'oreille gauche.

À la suite d'un gros choc émotionnel, j'ai commencé à perdre l'audition de mon oreille droite. Certains jours, mon audition baissait; d'autres jours, elle remontait. Après un certain temps, j'ai également perdu l'usage de ma deuxième oreille. J'avais des migraines et des acouphènes à l'oreille droite. J'ai alors porté un appareil auditif durant un an mais, ça n'a pas suffi. À l'aide d'un appareil infrarouge, j'ai pu entendre très bien durant un an. C'était comme si j'avais récupéré mes deux oreilles.

Malheureusement, un soir, en écoutant la télévision, tout a lâché. Je n'entendais plus rien. Je me suis retrouvée complètement sourde durant trois ans. Je devais lire sur les lèvres. Après ces trois années, j'ai consulté le Dr Pierre Ferron qui m'a confirmé qu'il n'y avait rien à faire de plus et que la prochaine étape était l'implant cochléaire.

En 2002, j'ai reçu mon implant du côté droit. Cela fait quinze ans que j'ai subi cette opération. Bien que mon audition était réduite d'un côté seulement, j'entendais bien. Je pouvais comprendre ce que les gens me disaient.

Au mois de décembre 2015, j'ai fait une demande pour un deuxième implant pour le côté gauche. J'ai été acceptée ! J'ai eu l'opération le 16 juillet 2016. Le tout s'est bien passé. J'ai suivi une réadaptation et depuis, ça va super bien ! Je n'ai plus de migraine ni d'acouphène, ce qui était fréquent avant. C'est merveilleux !

Je n'ai que des remerciements sincères à adresser au Dr Michel Côté et au Dr Pierre Ferron ainsi qu'à tous ceux et celles qui se sont occupés de moi. ■

Livres

L'art de se réinventer

Nicole Bordeleau
ISBM : 9782761942683 | Parution : 31 août 2015 | Coût : 29,95 $

Souhaiterez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même ? Ce livre est pour vous ! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer d'apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de nos erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent. C'est aussi laisser aller le passé et, enfin, ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà l'invitation qui vous est lancée.

Mme Bordeleau est maître en yoga, auteure, conférencière et chroniqueuse. Elle est l'une des principales références au Québec en ce qui concerne la gestion du stress et l'art du mieux-être. Grâce à ses nombreux CD, DVD et livres à succès, elle a su transmettre à de milliers de personnes des pistes de réflexion, des exercices pratiques de méditations pour passer du chaos au calme et vivre le moment présent. ■

Où tu vas, tu es

Jon Kabat-Zinn
ISBN : 9782290068939 | Parution : avril 2013 | Coût : 11,95 $

Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes.

Des recherches scientifiques ont démontré que la pratique de la méditation et de la pleine conscience avait des effets remarquables sur le corps et l'esprit. Où tu vas, tu es s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou approfondir une pratique de la méditation pour se libérer du stress et trouver le chemin de la guérison. En apprenant à vivre dans le présent et en éveillant votre conscience, vous aurez accès à des ressources de joie, de créativité, de santé et d'intelligence dont vous ne soupçonniez même pas l'existence.

Jon Kabat-Zinn est docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine. Il a fondé et dirigé la Clinique de réduction du stress (Stress Reduction Clinic) et le Centre pour la pleine conscience à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Son programme de réduction du stress par la *Mindfulness*, ou MBSR connaît un succès mondial. ■

Appel à votre générosité

L'APDA est un organisme communautaire à but non lucratif .

Nous comptons sur votre soutien pour atteindre nos objectifs.

Que ce soit par votre bénévolat, par votre implication, par vos dons ou encore par un placement publicitaire dans le magazine, un coup de pouce est toujours apprécié.

Merci de votre soutien et de votre dévouement!

Adhésion

apda
Association des personnes avec une déficience de l'audition

Vous voulez devenir membre de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition ?

Actif : Est membre actif toute personne vivant avec un déficit auditif ou une limitation de l'audition. Est également membre actif toute personne qui veut participer et s'intégrer à la vie associative de l'APDA.

Associé : Est membre associé, le (la) conjoint(e), l'enfant, le parent ou l'ami(e) d'un membre actif désirant participer à la vie associative.

Soutien : Est membre de soutien tout individu, corporation, établissement, institution et société qui souscrit à la mission de l'APDA.

Catégories de membres

Actif : 25 $ ☐ **Associé : 5 $ ☐** **Soutien : 20 $ ☐** **Étudiant : 10 $ ☐** **Organisme : 35 $ ☐**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Code postal : _____

Adresse électronique : _____ Téléphone : _____

VOIX : ☐ ATS/ATME : ☐

Membre associé :

Nom : _____ Prénom : _____

Émettre votre chèque à l'ordre de l'**Association des personnes avec une déficience de l'audition**
7260, boul. Cloutier, Québec (Québec) G1H 3E8

Pour des informations : 418 623-5080

SYSTEME D'IMPLANT COCHLEAIRE

Bénéficiez maintenant du nouveau système d'implant cochléaire Oticon Medical

Oticon Medical présente Neuro, le premier système d'implant cochléaire sous la marque Oticon Medical qui bénéficie d'une expertise de plus de 100 ans dans l'audition, associée à des décennies d'expérience dans l'implant cochléaire.

Conçu pour mieux entendre

Intégrant les technologies Oticon, le processeur de son Neuro One associe les dernières avancées de l'audition et de l'implant cochléaire. Avec de nombreuses fonctions automatiques et un traitement du son avancé, Neuro One vous assure une compréhension améliorée et la possibilité de prendre part aux conversations, quel que soit l'environnement.

Conçu pour la vie de tous les jours

Via les technologies Bluetooth® vous avez la possibilité de vous connecter sans fil à une multitude de dispositifs, pour profiter d'un son plus clair. De conception robuste et ergonomique, Neuro One est proposé dans un large choix de coloris.

Implant puissant et ultra-compact

Avec l'implant évolutif Neuro Zti, vous pourrez toujours bénéficier des dernières avancées technologiques en matière de processeurs de son, et continuer ainsi à profiter d'une expérience auditive incomparable - aujourd'hui et demain.

En savoir plus

Contactez votre bureau local Oticon Medical pour en savoir plus sur les disponibilités dans votre pays.
www.oticonmedical.com/neuro

Because
sound matters

oticon
MEDICAL