



Vivre avec le syndrome de Usher

entrevue avec M. Réal Guérette p. 4

Comment se procurer des prothèses auditives

Chronique d'audiologiste et
d'audioprothésiste p. 6

L'autre côté du miroir : l'exclusion des personnes avec limitations fonctionnelles

Chronique défense des droits p.11

La résidence : une solution contre l'isolement

Habitation p. 23

Pour contrer l'isolement

Heures d'ouverture de nos bureaux

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

À l'occasion, pour assurer le suivi de certains dossiers, la directrice générale doit s'absenter durant les heures d'ouverture.

Il est donc préférable que vous téléphoniez avant de vous rendre à nos bureaux.

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

À noter : pour des considérations financières, l'APDA n'a pas de répondeur ATS. Nous invitons donc les utilisateurs d'ATS qui souhaitent nous laisser un message à le faire en utilisant le Service de relais Bell.

C'est avec grand plaisir que nous retournerons votre appel.

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.



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 60 cliniques au Québec
www.groupeforget.com



Équipe de recherche et de rédaction :

Nathalie Bérubé, Caroline Carter-Paquin, Sophie Durand, Sébastien Lévesque, Julie Montreuil, France Royer-Martel

Photographies : Mario Munger (couverture), Caroline Carter-Paquin, Louissette Lessard et Freedigitalphoto.net

Mise en page et impression :
Lecours Communication

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec 2014
Bibliothèque nationale du Canada 2014

ISSN 1703-3608

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 :

Gilles Nolet, président
Nancy Porter, vice-présidente
Robert Delarosbil, trésorier
Éric Boucher, secrétaire
Micheline Careau, administratrice
Francine Chalut, administratrice
France Royer-Martel, administratrice

Employées :

Directrice générale : Julie Montreuil
Coordonnatrice aux activités - responsable du magazine :
Caroline Carter-Paquin

SOMMAIRE

• Entretien avec Réal Guérette	4
• Se procurer des prothèses auditives	6
• L'autre côté du miroir : l'exclusion des personnes avec limitations fonctionnelles	11
• Espace membres :	
Maladie de Ménière : s'aider à sortir de l'isolement	13
Ça bouge à l'Association	14
Conférences	17
Une expérience à jamais gravée dans le cœur	18
• Nouvelles scientifiques	20
• La résidence : une solution contre l'isolement	23
• Livres et sites Web	24
• Pourquoi pratiquer le Journal créatif ?	25
• Assemblée générale annuelle	26

Nous avons reçu des commentaires très positifs sur notre nouveau magazine. Nous sommes heureux qu'il plaise à nos membres car chaque parution demande beaucoup de temps et ce n'est qu'une infime partie sur l'ensemble du travail de nos deux employées. C'est toujours une joie de voir paraître un nouveau numéro et de voir les articles écrits bénévolement par les professionnels, intervenants et chroniqueurs, que de générosité!

Évident, il reste des éléments à améliorer dont les délais de production qui sont encore longs. Soyez sans crainte, avec l'expérience et de l'organisation nous devrions être en mesure, pour les prochains numéros, de vous les livrer à temps. Nous avons aussi réussi à établir un bon réseau de distribution; maintenant nous pouvons retrouver le magazine dans une cinquantaine de cliniques dans toute la région de Québec.

Autre bonne nouvelle, trois clubs Lions de la Rive-sud; Club Lions de St-Apollinaire, Club Lions Laurier-St-Flavien, Club Lions St-Agapit ainsi que la Fondation des Clubs Lions du Québec nous ont offert une aide financière afin d'acquérir un nouveau système FM en champs libre pour l'APDA. Ce système est léger, souple et s'adapte très bien tant aux personnes sans prothèse qu'à celles qui en portent. Nous remercions vivement Monsieur Maurice Pouliot qui nous a accompagné et a présenté notre projet. Quand nous disons que les gens sont généreux, quel magnifique exemple!

Vous avez été nombreux à participer aux activités de l'APDA cette année, nous avons eu une augmentation de 24,4% de participants.

Nous en profitons pour vous inviter à notre AGA qui a lieu le 11 juin 2014, à 19 h au 7260 boul. Cloutier, cette soirée est en fait la concrétisation de toutes nos actions durant l'année. C'est important pour l'équipe car nous pouvons vous présenter les orientations futures de l'APDA. Nous modifions cette année notre approche afin de rendre ce moment plus agréable et conviviale tout en respectant bien évidemment les règlements d'usage. Alors un petit effort d'une heure et demie pour une année de travail, nous sommes certains que vous serez heureux d'y participer! Au plaisir de vous y voir!

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

Vivre avec le syndrome de Usher Rencontre avec Réal Guérette

PAR CAROLINE CARTER-PAQUIN, COORDONNATRICE AUX ACTIVITÉS

Pour cette édition de notre magazine, nous sommes allés à la rencontre de M. Réal Guérette, atteint du syndrome de Usher, afin d'en apprendre plus sur ce syndrome et sur les impacts de ce trouble sur le quotidien.

Bonjour M. Guérette. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le syndrome de Usher?

Bonjour. En fait, il s'agit d'une maladie qui se caractérise par la perte de l'audition et de la vision. C'est une maladie génétique qui est dégénérative. Cela veut dire que ça s'aggrave avec le temps. Mes yeux continuent à faiblir, mais mon audition est la même depuis 30 ans.

Quand vous êtes-vous aperçu que vous étiez atteint de ce trouble?

À l'âge de 24 ans, j'ai eu une grosse baisse de la vision. C'est là que j'ai consulté. Avant, je croyais voir et entendre normalement, je n'avais jamais rien connu d'autre. Je croyais simplement que j'étais maladroit. Maintenant, je me considère demi-voyant et je porte des prothèses pour mon audition.

Que faisiez-vous à l'époque?

J'étudiais à l'Université Laval en sociologie. C'était en 1980. J'ai alors abandonné mes études. Je suis retourné à l'université en 1985. J'avais fait un changement de discipline. Je voulais à ce moment-là étudier en travail social. J'ai arrêté de nouveau pour faire toutes sortes de



métiers sans lien avec mes études. Je n'étais pas sûr de mon choix encore. Après 4 ans de travaux variés, mon choix était devenu clair, j'ai repris mes études et j'ai terminé mon baccalauréat en travail social.

Depuis ce temps, vous avez toujours travaillé comme intervenant social?

Oui, cela fait 15 ans que je travaille dans mon domaine d'études. Présentement, je travaille au sein de l'équipe du RPHV 03-12, le Regroupement des personnes handicapées visuelles 03-12. Je suis chargé de projet.

En quoi consiste votre travail?

En tant que chargé de projet, je coordonne le service de support et d'accompagnement qui apporte un soutien aux personnes handicapées visuelles pour un accompagnement pour se rendre à des rendez-vous médicaux et du magasinage, l'exécution de menus travaux et une assistance pour la correspondance.

Mon travail me demande aussi d'organiser les cafés-rencontres. Ces cafés-rencontres prennent la forme de conférences sur des sujets touchant la déficience visuelle ou sur tout autre sujet d'intérêt. Je vais à la recherche de personnes ressources qui peuvent amener des informations sur le sujet au programme et je m'assure que tout fonctionne correctement. Ce sont des occasions pour les membres du Regroupement de socialiser et d'assister à des événements dans un environnement mieux adapté. Les membres vivent des réalités semblables et ces rencontres leur permettent de s'entraider dans la recherche de solutions aux défis de la vie.

Ces rencontres sont aussi des points de départ pour des amitiés et même des amours. À la faveur d'intérêts communs, quelques membres se retrouvent à l'extérieur du cadre du Regroupement. Je crois même qu'il y a eu deux mariages.

Vous servez-vous de l'équipement spécialisé pour palier à vos handicaps?

En effet, je suis appareillé au bureau et à la maison. Mon ordinateur est muni de plusieurs équipements, comme une visionneuse par exemple, et je me sers aussi beaucoup de logiciels de synthèse vocale. Pour me détendre à la maison, j'écoute des livres audio.

Que faites-vous durant vos temps libres?

Ma passion, c'est la musique. J'en écoute énormément. Mon artiste préféré est Elvis Presley. J'ai d'ailleurs une pièce consacrée au King dans la maison. Je peux l'écouter parce que j'ai des appareils auditifs. Sans eux, je perds 50% de mon audition.

Les voyages sont aussi importants pour moi. J'essaie de voyager le plus souvent possible. Comme un vrai fan d'Elvis, je suis allé visiter Graceland. Mes voyages m'ont également amené dans plusieurs endroits d'Amérique du Nord et je me promets bien un jour de me rendre en Europe.



Suite à un accident en 2010, j'ai dû réapprendre à marcher. Depuis ce temps, je m'entraîne quelques fois par semaine.

De plus, j'ai une nouvelle compagne depuis peu et j'aimerais recommencer la danse sociale avec elle.

Quand j'étais plus jeune, j'allais au cinéma une fois par semaine et je m'y intéresse encore. Pourtant, c'est plus difficile maintenant d'aller voir un film.

Parlez-moi du projet de photo-roman auquel vous avez participé.

Ce projet a été instigué par le Carrefour des personnes handicapées et réunissait plusieurs personnes vieillissantes en situation de handicap. L'idée c'était de défaire les mythes. Ce fut une très belle expérience. Pour la première fois, des gens de déficiences différentes bâtissaient et produisaient un projet commun.

Il est aussi valorisant de savoir que plusieurs organismes à la grandeur de la province et même d'Europe demandent et distribuent notre travail.

Merci beaucoup M. Guérette de nous avoir accordé cette entrevue.

Tout le plaisir est pour moi. ■



D.L. Chalut inc.
Denise et Réal Chalut
Francine Chalut
1155, avenue Beaupré
Québec (QC) G1W 4B6
Tél. local : 418 658-8534
Sans frais : 1 800 658-8534
chalutr@videotron.ca

<http://dlchalut.myshaklee.com/can/fr/welcome>

PRODUITS NATURELS EN HARMONIE AVEC LA NATURE ET LA SANTÉ

Vitamines formule de pointe	Vita-C
Calcium + D	Ail
Protéines	Lécithine
Oméga 3	Complex-B
Vita-E	Luzerne
	Zinc

Se procurer des prothèses auditives

PAR MATHIEU HOTTON, AUDIOLOGISTE ET PATRICE PELLETIER, AUDIOPROTHÉSISTE

Envisagez-vous de vous procurer des prothèses auditives ? Dans cet article, nous vous présentons une démarche d'appareillage typique, en trois grandes étapes, ainsi que quelques conseils afin de vous guider dans votre processus.

Ce cheminement s'adresse d'abord aux personnes qui n'ont jamais porté de prothèses auditives et qui s'en procureront pour la première fois.

1) L'évaluation

Le premier pas consiste à rencontrer un audiologiste pour obtenir une évaluation complète de votre audition. L'audiologiste déterminera la nature et la sévérité de votre perte auditive. Ensuite, il procédera à l'évaluation globale de vos besoins, une étape très importante qui permettra à l'audiologiste de vous confirmer si effectivement vous avez besoin de porter des prothèses auditives ou si d'autres moyens de réadaptation seraient indiqués pour vous. De plus, l'audiologiste vous aidera à déterminer vos besoins en termes de prothèses auditives (par exemple, format, options et accessoires à envisager). À la fin de l'évaluation, l'audiologiste vous remettra un rapport contenant ses résultats ainsi qu'une recommandation de prothèses auditives.

L'audiologiste vous demandera ensuite d'aller consulter un médecin spécialiste oto-rhino-laryngologiste (ORL). En effet, il est nécessaire de réaliser une évaluation médicale du système auditif avant de procéder à la pose des prothèses auditives, pour s'assurer que la perte auditive est permanente, qu'aucun traitement médical n'est requis et qu'il n'y a pas de contre-indication médicale à l'appareillage. Le médecin ORL aura besoin du rapport de l'audiologiste pour pouvoir compléter son intervention, vous devrez donc le lui remettre. Le médecin vous donnera lui aussi un rapport à la suite de la consultation, à moins qu'une intervention médicale plus poussée ne soit nécessaire. Si c'était le cas, vous devrez suivre les indications du médecin ORL avant de poursuivre le processus d'appareillage.

Lorsque vos démarches auprès de l'audiologiste et du médecin ORL seront complétées, il sera temps de consulter un audioprothésiste, le professionnel qui vend, pose et ajuste les prothèses auditives. Vous devrez lui remettre les rapports de l'audiologiste et du médecin ORL. Lors de la première visite, l'audioprothésiste complètera avec vous l'évaluation de vos

besoins en termes de prothèses auditives, amorcée avec l'audiologiste. L'audioprothésiste choisira avec vous un modèle précis de prothèse auditive en tenant compte de vos besoins, du marché des prothèses auditives, de vos préférences, des recommandations de l'audiologiste et du médecin ORL ainsi que de vos capacités financières. De plus, l'audioprothésiste vérifiera la forme de vos oreilles et effectuera possiblement un moulage de vos conduits auditifs afin de pouvoir commander des prothèses auditives bien adaptées pour vous.

2) L'appareillage

Habituellement, la livraison des prothèses auditives a lieu lors de la deuxième rencontre chez l'audioprothésiste, environ deux semaines après le premier rendez-vous. L'audioprothésiste vous remettra vos prothèses auditives et les ajustera pour vous. Il vous expliquera leur fonctionnement et comment les manipuler. Vous pourrez quitter la clinique en emportant vos prothèses auditives avec vous.

L'audioprothésiste vous demandera de revenir le voir quelques semaines plus tard (après 2 à 4 semaines environ) pour s'assurer que l'ajustement est optimal, que vous portez régulièrement vos prothèses et que vous vous y adaptez bien. Il est très important de revenir chez l'audioprothésiste pour ce suivi et de lui dire franchement, en détails, comment se passe vos premiers moments avec les prothèses auditives. Si un problème se présentait, l'audioprothésiste réajusterait vos prothèses. Il pourrait même vous proposer de les remplacer ou d'en modifier certains accessoires ou options, si cela s'avérait nécessaire.

3) La validation

L'audioprothésiste vous offrira un autre rendez-vous environ un à deux mois suite à la livraison des prothèses auditives, afin de faire un bilan du processus d'appareillage. L'audioprothésiste cherchera à confirmer que vos prothèses auditives sont correctement ajustées, qu'elles répondent bien à vos besoins

d'amplification et que vous en êtes satisfaits. Il effectuera des mesures sur vos prothèses auditives pour vérifier que l'amplification qui vous est fournie est adéquate. Un réajustement des prothèses auditives ou l'ajout d'options ou d'accessoires pourrait être proposé. L'audioprothésiste acheminera ensuite un rapport d'appareillage à votre audiologiste pour l'informer des résultats obtenus. L'audioprothésiste pourrait également contacter l'audiologiste et lui demander de vous revoir, si des problèmes particuliers étaient rencontrés en cours d'appareillage.

Il faut donc prévoir que les démarches entourant l'acquisition de premières prothèses auditives dureront en moyenne 3 mois, incluant un minimum d'une rencontre chez l'audiologiste et 4 rendez-vous chez l'audioprothésiste, auxquels il faut ajouter 1 rencontre chez le médecin ORL et aussi, possiblement, quelques rencontres supplémentaires avec l'audioprothésiste et l'audiologiste, selon le cas.

Le suivi

Quand ce processus d'appareillage est complété, il est habituellement recommandé de retourner voir votre audioprothésiste en suivi à tous les 6 mois ou entre temps au besoin (par exemple, en cas de bris de vos prothèses). Il est aussi recommandé d'effectuer une évaluation périodique en audiologie, généralement à tous les deux ans, ou entre temps selon le besoin (par exemple, si vous sentiez une baisse de votre audition ou de nouvelles difficultés en lien avec votre perte auditive). Ceci n'est qu'une indication générale. À la fin de l'appareillage, l'audiologiste et l'audioprothésiste vous indiqueront clairement quand vous devrez revenir les voir, en fonction des particularités de votre cas.

Cas particuliers

Le renouvellement des prothèses auditives

Si vous portez déjà des prothèses auditives et qu'elles doivent être remplacées, vous devrez suivre le même cheminement, à l'exception que vous n'aurez possiblement pas à revoir le médecin ORL. L'audiologiste vous le confirmera à la suite de la réévaluation de votre audition.

Les personnes qui bénéficient d'un suivi actif régulier en audiologie dans un centre hospitalier ou un centre de réadaptation spécialisé du secteur public

Certains audiologistes qui travaillent dans ces établissements s'impliquent plus activement dans le processus d'appareillage de leurs clients en cours de suivi actif. Ainsi, à l'étape de

l'évaluation, l'audiologiste pourrait communiquer avec l'audioprothésiste afin de s'entendre pour que les prothèses auditives qui vous seront livrées correspondent bien aux recommandations de chacun et qu'elles contiennent toutes les caractéristiques nécessaires pour répondre à vos besoins particuliers.

De plus, à l'étape de la validation, votre audiologiste vous demandera de le contacter quand vous aurez obtenu vos prothèses auditives et que vous aurez complété vos démarches auprès de l'audioprothésiste. Certains audiologistes demanderont à vous revoir, d'autres se limiteront à lire le rapport qu'ils auront reçu de l'audioprothésiste, à échanger avec lui ou à recueillir vos commentaires. L'audiologiste voudra alors savoir si vos prothèses auditives répondent bien à vos besoins et si vous ressentez encore des difficultés d'écoute et de communication malgré le port de vos prothèses, car cela pourrait signifier que des modifications devraient y être apportées ou que vous auriez besoin d'une aide supplémentaire. Si c'était le cas, il effectuera une nouvelle évaluation globale de vos besoins en vue de déterminer quels autres moyens de réadaptation devraient être mis en place. S'il jugeait que des modifications devaient être apportées à vos prothèses, l'audiologiste contactera l'audioprothésiste pour en discuter avec lui. L'audiologiste pourrait alors vous demander de retourner chez l'audioprothésiste ou effectuer lui-même certaines modifications, selon l'entente qui aura été prise entre les deux professionnels.

Conseils pour un consommateur informé

Avantages et limites des prothèses auditives

Les technologies de prothèses auditives numériques se sont nettement améliorées depuis les 10 dernières années. Leur sonorité est maintenant plus naturelle et de meilleure qualité, elles sont plus confortables à écouter, elles peuvent être réglées plus précisément pour mieux répondre aux caractéristiques de la surdité de chaque personne et elles provoquent moins de dérangement en ambiance sonore bruyante ou en présence de bruits forts soudains. De plus, elles contiennent une panoplie d'options et d'accessoires permettant, entre autres, d'améliorer la communication en présence de bruit ambiant, d'éliminer le retour de son (feedback) et de les utiliser avec ou sans fil avec le téléphone cellulaire, le téléphone de la maison et la télévision. Les prothèses auditives offrent désormais une aide très efficace pour la grande majorité des personnes malentendantes.

Néanmoins, les prothèses auditives numériques ne sont pas parfaites. À ce jour, elles ne permettent pas de restaurer complètement l'audition normale. La plupart des personnes qui

portent des prothèses auditives ne peuvent pas entendre tout à fait comme les personnes qui ont une audition normale puisque la prothèse ne peut pas réparer les structures anatomiques de l'oreille qui sont endommagées par la surdité. Malgré le port de prothèses auditives numériques performantes ajustées de manière optimale, la majorité des personnes malentendantes demeurent avec des difficultés d'écoute et de communication dans les environnements bruyants, lors de l'écoute à distance ou dans les grands espaces et lors de l'écoute de la musique. Ainsi, il serait normal que certaines difficultés liées à la surdité persistent malgré le succès de l'appareillage auditif. C'est pourquoi il est très important de discuter avec l'audiologiste et l'audioprothésiste au début du processus d'appareillage pour s'assurer que vos attentes et vos objectifs sont clairs, bien définis et réalistes, ce qui augmentera vos chances d'obtenir du succès avec vos prothèses et d'en être bien satisfaits.

Adaptation au port des prothèses auditives

La plupart des personnes malentendantes qui commencent à porter ou remplacent des prothèses auditives auront besoin de temps pour s'y habituer. Cette période d'adaptation peut durer de quelques semaines à quelques mois, selon les individus. D'une part, le corps doit apprendre à tolérer la présence des prothèses dans les oreilles, un peu comme lorsque l'on change de montre, de souliers ou de prothèses dentaires. D'autre part, le système auditif et le cerveau de la personne doivent réapprendre à entendre des sons qui n'étaient plus perçus en raison de la surdité. En effet, la personne entendra de nouveaux sons avec ses prothèses auditives, des sons qu'elle n'aura possiblement pas entendus depuis de nombreuses années. Au début, ces sons pourraient être désagréables à entendre mais avec le temps, le système auditif et le cerveau réapprendront à les analyser correctement, ce qui permettra à la personne de profiter au maximum de ses prothèses après un certain temps. Il ne faut donc pas vous attendre à ce que votre écoute soit parfaite avec vos nouvelles prothèses dès le premier jour. Il faut laisser à votre corps, à votre système auditif et à votre cerveau le temps de s'y accoutumer.

Porter une ou deux prothèses auditives

Quand la perte auditive atteint les deux oreilles, il est généralement recommandé de porter deux prothèses auditives, une dans chaque oreille (port bilatéral), plutôt que de ne porter qu'une seule prothèse, sauf en cas de contre-indication médicale à l'appareillage à l'une des deux oreilles. Les avantages du port bilatéral des prothèses auditives sont bien documentés dans la littérature scientifique. Cela permet, entre

autres, de mieux comprendre la parole, que ce soit dans le silence ou en présence de bruit ambiant, et de mieux localiser la provenance du son. Si vos moyens financiers pour l'achat de vos prothèses sont limités, il est préférable de choisir deux prothèses moins dispendieuses, ce qui vous permettra d'avoir accès au port bilatéral des prothèses, plutôt que de payer pour une seule prothèse de technologie plus avancée mais qui sera plus chère.

Formats

Il existe des prothèses auditives de différents formats. Certaines se logent au creux de l'oreille (intra-auriculaires) et d'autres se placent derrière le pavillon de l'oreille (contours). Ces deux formats sont disponibles en différentes grosseurs, selon la puissance et le nombre d'options et d'accessoires nécessaires (les prothèses plus grosses sont habituellement plus puissantes et comprennent davantage d'options et d'accessoires). L'audioprothésiste et l'audiologiste vous orienteront vers le format qui convient le mieux à vos besoins.

Il est généralement peu recommandé de choisir la prothèse intra-auriculaire la plus petite (péritympanique ou CIC), celle qui est pratiquement invisible. En effet, sa petite taille limite les options et accessoires que l'on peut y insérer. De plus, sa position profonde dans le conduit auditif la rend plus susceptible aux bris en raison de l'exposition accrue au cérumen et à l'humidité, sans compter que la consommation de piles peut être plus élevée. Il est plutôt suggéré, lorsque c'est possible, de choisir un produit de format mini contour, qui demeurera discret tout en étant plus flexible, qui comprendra une plus large palette d'options et d'accessoires et qui aura une consommation de piles plus faible.

Options et accessoires

Une grande quantité d'options et d'accessoires sont actuellement disponibles avec les prothèses auditives. Il n'est pas possible de les énumérer au complet dans le contexte de cet article.



www.irdpq.qc.ca

Néanmoins, nous vous présentons quelques incontournables dont vous devriez discuter avec votre audioprothésiste et votre audiologiste au moment de choisir votre modèle de prothèses auditives.

- Les micros directionnels, les micros auxiliaires sans fil et les systèmes MF permettent d'améliorer la reconnaissance de la parole dans le bruit. Ils peuvent être très utiles si vous devez souvent communiquer en présence de bruit ambiant ou dans de grands espaces (comme au restaurant, en auto, à l'église ou dans une grande salle de réunion).
- Les gestionnaires de rétroaction acoustique peuvent empêcher les prothèses auditives de siffler (éliminant le « feedback »).
- Il est possible d'avoir plusieurs « programmes » dans vos prothèses, qui peuvent être dédiés à différentes situations d'écoute, comme la vie quotidienne, l'écoute en milieu bruyant, l'écoute du téléphone ou de la télévision et l'écoute de la musique. Vous pouvez ensuite choisir le programme que vous désirez utiliser selon la situation d'écoute dans laquelle vous vous trouvez.
- L'ajustement du volume et le changement de programme automatiques peuvent diminuer les manipulations que vous devrez effectuer sur vos prothèses. Si vous préférez tout manipuler vous-même, vous pouvez demander l'ajout d'un contrôle de volume et d'un interrupteur de programmes manuels.
- Il existe des adaptateurs permettant de jumeler sans fil les prothèses auditives avec les téléphones cellulaires, en passant par l'option Bluetooth du cellulaire. Un « must » si vous êtes un utilisateur de cette technologie. Ces adaptateurs peuvent aussi, dans certains cas, permettre de relier les prothèses à la télévision, au téléphone de maison, à l'iPod ou à toute autre source audio.
- Pour les enfants ou les étudiants qui utiliseront leurs prothèses en salle de classe, prévoir une entrée audio directe pour pouvoir relier les prothèses à un système MF.
- La bobine téléphonique (ou capteur T) est une option qui permet d'écouter le téléphone de maison sans retour de son. Elle permet aussi d'utiliser le collier magnétique pour écouter la télévision ou toute autre source sonore en passant par les prothèses. Cette option pourrait de plus être très utile si vous fréquentez les théâtres, cinémas ou salles de spectacles qui utilisent un système d'amplification de salle de type « boucle magnétique ».
- Vous avez de la difficulté à manipuler les petits objets : demandez une télécommande et un outil pour changer les piles.
- De plus en plus de prothèses auditives comprennent un générateur de bruit intégré (bruit blanc ou autre) pour diminuer le dérangement occasionné par les acouphènes.

- L'abaissement fréquentiel est une technologie qui permet de mieux restaurer l'audibilité des sons de fréquence aiguë. À envisager si vous avez une perte auditive importante dans cette zone de fréquences.

Période d'essai

Généralement, les audioprothésistes n'offrent pas de période d'essai de prothèses auditives gratuites, sauf à de rares occasions pour des clients connus qui présentent des besoins particuliers. Toutefois, lorsque vous vous procurez des prothèses, vous bénéficiez habituellement d'une période de 30 à 60 jours pendant laquelle l'audioprothésiste pourrait accepter de remplacer vos prothèses par un autre modèle ou de vous rembourser, si vous n'étiez pas satisfaits ou que les prothèses ne vous offraient pas les résultats escomptés. Il est important de questionner l'audioprothésiste sur ses politiques d'échange et de remboursement au moment de votre achat.

Gamme de produits et prix

La plupart des fabricants de prothèses auditives offrent des produits qui se déclinent en différentes gammes. Par exemple, il existe des prothèses d'entrée de gamme, de gamme intermédiaire et de gamme avancée. Bien que les produits d'entrée de gamme offrent une amplification d'aussi bonne qualité que les produits de gamme plus avancée, ces derniers contiendront davantage d'options ou d'accessoires, les rendant particulièrement intéressants pour des personnes ayant des besoins spécifiques. L'audioprothésiste et l'audiologiste pourront vous guider vers une gamme de produits correspondant à vos besoins. Le prix d'une prothèse auditive peut varier de 1 200 à près de 4 000 \$ selon la gamme de produits et la quantité d'options et d'accessoires requis.



Programmes de subvention gouvernementaux pour l'achat de prothèses auditives

Vous pourriez avoir droit à une ou deux prothèses auditives gratuites si vous répondez aux critères de certains programmes gouvernementaux, tels que la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST), la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) ou le programme des anciens combattants du Canada. Si c'était le cas, l'audioprothésiste et l'audiologiste vous en informeront.

Dans le cas où vous n'auriez jamais porté de prothèses auditives, il est généralement recommandé de choisir des prothèses qui seront payées par un organisme gouvernemental, si vous y êtes admissibles. Ces prothèses permettent de répondre aux besoins de la majorité des personnes malentendantes. Vous pourrez ainsi acquérir une expérience avec le port de prothèses à un coût minimal, ce qui vous donnera un point de référence pour vous permettre de comparer les différentes technologies entre elles lors d'un achat ultérieur.

Alternatives aux prothèses auditives

Pour plusieurs personnes malentendantes, le port des prothèses auditives ne sera pas suffisant à lui seul pour éliminer toutes les difficultés d'écoute et de communication causées par la surdité. Il est souvent nécessaire d'utiliser des aides de suppléance à l'audition dans des situations d'écoute spécifiques, en plus ou parfois même à la place des prothèses auditives. Par exemple, il existe des aides de suppléance à l'audition pour faciliter l'écoute de la télévision (écouteurs sans fil), du téléphone (téléphone amplifié), lors de spectacles ou de conférences (système MF) et pour la perception des avertisseurs sonores à la maison (avertisseurs lumineux

ou tactiles reliés au détecteur de fumée ou à la sonnette de porte). De plus, l'utilisation de comportements de communication mieux adaptés (lecture sur les lèvres ou autres stratégies de communication) pourrait rester essentielle lors de conversations en groupe ou en ambiance sonore bruyante. Votre audiologiste et votre audioprothésiste pourront vous conseiller à ces sujets. Habituellement, ce sont l'audiologiste et parfois l'orthophoniste qui offrent les thérapies spécialisées dans ces domaines.

© Mathieu Hotton et Patrice Pelletier, 2014.

Texte produit pour diffusion sur le site web de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition, Québec, QC, Canada. Reproduction permise avec l'autorisation des auteurs seulement et en citant la source selon les normes reconnues. ■



Ordre
des audioprothésistes
du Québec

Novembre 2013

Avis concernant les appareils amplificateurs auditifs en vente libre

COMMUNIQUÉ POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

L'Ordre des audioprothésistes du Québec (OAQ) désire, par la présente, faire une mise en garde en ce qui concerne les différents types d'amplificateurs disponibles en vente libre par le biais d'infopublicités ou autre.

Dans la grande majorité des cas, ces amplificateurs auditifs ne sont pas reconnus par Santé Canada. De plus, comme très peu de données techniques sont disponibles et que ces appareils ne sont pas ajustés par des audioprothésistes diplômés et membres de l'OAQ, il existe pour l'utilisateur un risque de suramplification qui pourrait causer une baisse d'audition.

Nous vous rappelons qu'au Québec, seul un audioprothésiste membre du Tableau de l'Ordre des audioprothésistes du Québec peut vendre, poser, ajuster ou remplacer une prothèse auditive.

Si vous désirez de plus amples informations, ou pour connaître un audioprothésiste de votre région, nous vous invitons à communiquer avec le secrétariat de l'Ordre au 514-640-5117 / 1 866-676-5117. Vous pouvez également consulter notre site internet au www.ordreaudio.qc.ca.

L'autre côté du miroir: l'exclusion des personnes avec limitations fonctionnelles

SÉBASTIEN LÉVESQUE, ENSEIGNANT EN PHILOSOPHIE AU CEGEP, EN COLLABORATION AVEC JULIE MONTREUIL, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Charte des valeurs québécoises oblige, les thèmes du vivre-ensemble et de l'inclusion ont été largement discutés au cours des derniers mois au Québec. La récente élection d'un gouvernement libéral et le changement d'appellation au ministère de l'Immigration pour y ajouter les notions de Diversité et d'Inclusion suffisent à nous convaincre que nous n'en avons vraisemblablement pas fini avec ce débat. Il est vrai qu'il s'agit là d'enjeux fondamentaux dont une société libre et démocratique comme la nôtre ne peut faire l'économie. Et de fait, nous sommes plusieurs à nous être indignés, avec raison, que des femmes immigrantes puissent perdre leur travail en raison de leur différence.

Or, si la problématique de la prise en charge de la diversité ethnoculturelle et religieuse est devenue incontournable, elle ne doit cependant pas éclipser d'autres enjeux tout aussi importants. Depuis décembre dernier, dans l'indifférence quasi-générale, les personnes avec limitations fonctionnelles attendent des nouveaux contrats d'intégration au travail dans la région de Québec. Ce faisant, elles ne peuvent intégrer le marché du travail, malgré leur volonté d'y participer. Devant ce fait, nous croyons qu'il est nécessaire de sensibiliser davantage nos gouvernements et la population à la réalité des personnes avec limitations fonctionnelles.

Vous avez dit inclusion?

La disparité sociale des personnes avec limitations fonctionnelles devient de plus en plus criante. Bien que plusieurs municipalités au Québec font des efforts louables pour rendre accessibles les infrastructures et les services et que le gouvernement du Québec émet des politiques, des lois et divers plans d'action, nous pouvons constater que l'importance des différences de traitement des personnes avec limitations (ou

personnes handicapées) est toujours ignorée par la majorité de la population.

Voici quelques exemples de cas qui illustrent bien cette disparité et qui apparaissent comme le résultat d'une discrimination qu'il est tentant de qualifier de « systémique » :

- Lors de la récente élection provinciale, de nombreux bureaux de vote étaient encore inaccessibles aux personnes à mobilité réduites.
- Le dernier débat des chefs, diffusé à Radio-Canada, n'a pas été accessible aux personnes sourdes ou malentendantes.
- Les femmes en fauteuils roulants ont difficilement accès à des examens gynécologiques, car les tables d'examen et les salles des cliniques ne sont pas adaptées à leur situation.
- En santé publique, les campagnes de sensibilisation sont souvent inaccessibles pour plusieurs. Lors de la campagne contre la grippe A(H1N1), les formulaires pour l'inscription à la vaccination n'étaient pas accessibles sur les sites des CSSS pour les non-voyants et aucune communication n'a été réalisée en LSQ pour les personnes sourdes ou malentendantes.
- Nous commençons tout juste à implanter des systèmes d'aide à la suppléance à l'audition pour les personnes malentendantes dans les lieux démocratiques; salles des conseils de villes, assemblées publiques et souvent nous n'offrons pas le service d'interprétariat en langue des signes québécoise.

Ces exemples font la triste démonstration qu'aujourd'hui encore, en dépit des beaux discours et des bonnes intentions, les personnes avec limitations fonctionnelles sont l'objet de nombreuses formes de discriminations. Soulignons que cette



discrimination est d'autant plus déplorable que les solutions existent et que dans la plupart des cas, les mesures d'accessibilité sont d'une facilité déconcertante et peu dispendieuses.

Retour sur les accommodements

À cet égard, il n'est pas inutile de faire un petit retour sur les accommodements raisonnables, dont certains ont fait grand cas dans le cadre du débat sur le projet de Charte des valeurs québécoises. Si elle s'avère pertinente ici, c'est que la notion d'accommodement raisonnable est précisément issue de la jurisprudence associée au monde du travail et qu'historiquement, les personnes handicapées ont été les premières à bénéficier de mesures d'accommodement. Mais qu'est-ce qu'un accommodement et à quoi sert-il? L'accommodement raisonnable désigne l'assouplissement d'une norme ou d'une règle institutionnelle afin de contrecarrer les effets potentiellement discriminatoires de cette dernière. Son objectif est simple et clair : favoriser l'intégration, conformément au droit à l'égalité.

Ce qu'il faut comprendre, donc, c'est que l'accommodement raisonnable est essentiellement une réponse à la discrimination – le plus souvent, indirecte – dont sont l'objet certains individus ou groupes minoritaires. Ainsi, pour qu'il y ait matière à accommoder, le demandeur doit être en mesure de faire la démonstration qu'il est l'objet d'une forme ou d'une autre de discrimination reconnue par la *Charte québécoise des droits et libertés de la personne*. Ce faisant, et contrairement à un préjugé largement répandu, force est de reconnaître que l'accommodement est un droit, non un privilège ou un passe-droit. La société libre et démocratique qu'est la nôtre est d'ailleurs tenue à une obligation juridique – et morale – d'accommodement raisonnable. C'est là une question d'équité.

Le vivre-ensemble et l'inclusion

Ce que demandent les personnes avec limitations fonctionnelles est simple, en théorie du moins. Elles demandent à participer à l'enrichissement de notre société et à se réaliser pleinement dans leurs différentes habitudes de vie ; autant

dans leurs activités courantes que dans leurs rôles sociaux. Elles demandent à mener une « vie normale », autrement dit. En travaillant ensemble à l'amélioration de leurs conditions de vie et en facilitant leur intégration au marché du travail, nous contribuerons à diminuer les situations de handicap. La personne sera alors incluse dans la société et ne fera plus partie d'un groupe minoritaire extérieur à celle-ci. Nous n'aurons plus les « valides » qui s'occupent plus ou moins des « handicapés » (en les mettant dans des petites cases), comme c'est encore trop souvent le cas.

Finalement, ce n'est qu'en les considérant avec empathie plutôt qu'avec condescendance, c'est-à-dire en reconnaissant que leurs besoins, aussi spécifiques soient-ils parfois, correspondent aux nôtres et sont tout aussi légitimes et fondamentaux, que les personnes avec limitations fonctionnelles pourront être égales à nous. Cette responsabilité revient à toutes et à tous, sans exception. C'est un changement urgent et nécessaire si nous souhaitons véritablement favoriser le vivre-ensemble dans une société égalitaire et inclusive. ■



Maladie de Ménière : s'aider à sortir de l'isolement



PAR NANCY PORTER, VICE-PRÉSIDENTE DE L'APDA

Lorsque nous commençons à avoir des symptômes de la maladie de Ménière et que celle-ci est confirmée par un ORL, souvent notre monde s'écroule. Nous sentons que nous n'avons plus de pouvoir sur notre corps et sur notre vie. Nous anticipons les vertiges, nous sommes dépassés par l'acouphène et que dire de la perte d'audition. Nous nous retirons en nous-mêmes, vivons un grand stress et une anxiété.

Ces réactions sont tout à fait compréhensibles, car cette maladie n'est pas très connue de notre environnement et de plus nous ne savons pas à quoi nous attendre. La peur de sortir s'installe et souvent un arrêt de travail temporaire devient une réalité permanente. La perte de notre milieu de travail accentue notre isolement.

C'est le début du processus de familiarisation de cet intrus. Nos meilleurs alliés dans ce cheminement, ce sont l'ORL et l'audiologiste. Ils sont spécialisés et ils en ont vu d'autres. C'est à eux qu'il faut s'ouvrir, leur faire part de nos craintes et établir une belle relation de confiance. Car nous faisons équipe avec les spécialistes. Nous les nourrissons de notre vécu et cela leur permet de mieux nous prodiguer un traitement adéquat.

Pour ma part, j'ai eu très peur d'avoir des vertiges devant les autres. Au début, je suis restée dans ma cour. Heureusement, nous avons eu un beau printemps. Et j'ai lu, beaucoup lu en plaçant ma tête droite, car penchée, elle déclenchait des vertiges. Cela m'a permis d'avoir un lien symbolique avec les auteurs et les personnages. J'ai commencé petit à petit à marcher en face de la maison. Je pouvais partager avec mes voisins. Je sortais tranquillement de l'isolement. J'allais faire une course à l'épicerie accompagnée d'amis, cela me permettait de continuer mon quotidien hors de la maison. J'ai demandé à des amis de venir dîner avec

moi; ils apportaient leur lunch et cela me permettait de partager et de voir que la vie continuait. Il m'arrive encore de les appeler, lorsque l'acouphène est trop fort, afin de m'aider à me sortir de ma tête. Il ne demande que ça les amis, notre entourage, faire quelque chose pour nous aider. Ils se sentent souvent impuissants.

Puis, j'ai pris l'autobus pour mes rendez-vous en ayant l'argent nécessaire pour prendre un taxi si j'avais une crise. Et un jour de soleil d'hiver, j'ai décidé d'affronter les vertiges en allant marcher en forêt 45 minutes à 2 pas de chez moi pour y respirer à pleins poumons et encercler les arbres pour prendre de leur énergie tout en faisant des pauses. Je n'ai pas eu de vertiges. J'y suis retournée souvent.

Si vous avez au moins une personne de votre entourage qui vous croit, c'est un cadeau. Vous êtes crue. Si vous en avez plusieurs, tant mieux. J'ai évité ceux qui me plaignaient, car cela ne m'aidait pas à remonter mon moral. Je suis allée chercher de la musique classique à la bibliothèque, des livres. J'ai fait du bricolage avec mon plus jeune. Écouter la télé avec ma plus grande. Il fallait que ma vie, certes différente, continue. J'ai cuisiné moins compliqué. Je suis retournée au travail pour mieux repartir suite à de nouvelles crises. De longs congés de 27 mois et un autre de 31 mois, mais j'ai continué.

Je me suis impliquée auprès des Petits Chanteurs de Charlesbourg comme bénévole et membre du CA. J'ai fréquenté Acouphène Québec et je suis devenue cliente à l'IRD PQ. Plus tard, je suis devenue membre de l'APDA.

J'ai créé ce groupe de Ménière pour répondre à mon besoin de connaître d'autres personnes qui ont le même ennui de santé. Je fréquente assidûment l'APDA en participant aux activités, en étant bénévole et en étant vice-présidente du CA. Je suis aussi administratrice pour le CAFSQ (comité d'aide pour les femmes sourdes du Québec).

J'ai décidé de sortir de l'isolement. Ce fut un choix. Je suis allée chercher en moi les forces nécessaires appuyées par mes partenaires professionnelles, par mes enfants, mes amis.

Nous ne sommes pas la maladie de Ménière. Elle nous accompagne. Notre vie se poursuit, certes avec des ajustements. Nous sommes plus : un homme, une femme, un ami (e), une amoureuse ou amoureux, une maman, un papa, un être engagé dans la réussite de sa vie, de son bonheur. Et c'est possible. Joignez-vous à nous, faites une demande à l'IRD PQ, oser imaginer que votre vie sera ce que vous désirez qu'elle soit. Parler, c'est magique! ■

Ça bouge à l'Association

Cette année, plusieurs activités ont eu lieu. En voici un bref résumé.



6 avril : Partie de sucre à Cité Joie

Par un beau dimanche d'avril, nous nous sommes rendus au Centre de villégiature Cité Joie. La température était idéale et la compagnie excellente. Après un succulent dîner traditionnel de Cabane à sucre, pour certains ce fut le temps d'aller se dégourdir les jambes à l'extérieur. Pour les autres, M. Paul-Émile Verret et Mme Louissette Lessard avaient organisé un karaoké. Nous y avons chanté des «chansons de cabane» et avons digéré tranquillement. Nous savions que la tire serait bonne et attendions patiemment 14 h pour nous rendre à la cabane non loin de là.

Nous ne fûmes pas déçus. En effet, une belle tire blonde de l'année nous attendait. Chacun en dégusta autant que son estomac le lui permettait et nous terminâmes la journée le bec sucré et le cœur heureux d'avoir vécu une si belle activité.



29 janvier : Atelier sur le stress avec Anne-Marie Bolduc

Le stress fait partie de nos vies. Les ateliers de gestion du stress nous permettent de l'appivoiser et d'en faire notre allié grâce aux techniques de respiration enseignées par Anne-Marie Bolduc, psychologue. Nous désirons remercier

chaleureusement Mme Bolduc pour la grande qualité de ses ateliers. Tous les participants sont repartis avec de précieux outils qu'ils pourront utiliser dans leur vie quotidienne.



7 février : 5 à 7 de la Saint-Valentin

Nous nous sommes réunis pour nous donner un avant-goût du rendez-vous de l'amour. En effet, quoi de mieux que de partager un bon repas avec des amis en toute fraternité pour célébrer la Saint-Valentin.

7 mars : 5 à 7 de la Saint-Patrick

Le deuxième 5 à 7 de l'année se déroulait sous le thème de la Saint-Patrick, la fête des Irlandais. Nous en avons profité pour en apprendre plus sur cette fête en nous amusant. Saviez-vous que Saint-Patrick était en fait Écossais? Que le trèfle à trois feuilles, le shamrock, représente la Sainte Trinité? Et que c'est à Boston que le 17 mars fut célébré pour la première fois?





11 avril : 5 à 7 de Pâques

Les charades et les jeux de mots étaient à l'honneur lors du 5 à 7 de Pâques. Le lapin nous avait également laissé des œufs en chocolat que tous purent déguster.



2 mai : 5 à 7 de l'été

Notre dernier 5 à 7 de l'année s'est déroulé dans la bonne humeur et le rire. Nous avons également pris cette occasion pour rappeler aux membres la tenue de l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le 11 juin prochain. C'est une date à retenir.

7 décembre 2013 : Dîner de Noël

C'est par un beau dimanche midi que nous nous sommes réunis à la Brasserie Le Grand Bourg afin de célébrer Noël tous ensemble. La joie et l'amitié étaient au rendez-vous. Les cadeaux et les chansons étaient également des réjouissances. Tous sont repartis heureux et enchantés en se souhaitant la bonne année. Nous remercions énormément les commanditaires, bénévoles et participants. Sans vous, la fête n'aurait pas eu un si grand succès. ■



Nos généreux commanditaires

Cette année encore, notre dîner de Noël a attiré un grand nombre de participants. La fête fut un grand succès en partie grâce aux nombreuses collaborations de la part de généreux commanditaires. En voici la liste :

- Simons
- Tanguay
- La Sagamité
- Le Groupe Forget
- La Caisse populaire de Charlesbourg
- La Caisse populaire de Wendake
- Nancy Porter
- Rachel Picard
- Paul-Émile Verret et
Louisette Lessard

Merci de votre grande générosité!



Conférences

12 mars : Conférence de la notaire Marie-Michèle Ellefsen

Pour débiter, Maître Ellefsen nous apprend que les notaires existent dans 66 pays à travers le monde. Le Québec est la seule province où on retrouve des notaires au Canada. Nous pourrions définir les notaires comme des juristes de l'entente. Une de ces ententes les plus importantes est le testament. Ce testament représente le seul moyen de s'assurer que nos volontés soient respectées à notre décès. Par le testament, nous pouvons désigner un tuteur auprès de nos enfants mineurs, nommer nos liquidateurs, choisir à qui iront les biens et prévoir nos dispositions funéraires.

Madame Ellefsen souligne les différentes légendes urbaines concernant les droits des conjoints. Sans testament les conjoints de faits n'héritent jamais l'un de l'autre et même si plusieurs enfants sont nés de leur union. En étant marié, la succession sera partagée avec les descendants, ascendants, frères, sœurs, neveux et nièces. Aussi le code civil prévoit que l'utilisation de certaines expressions comme « à mes héritiers » pour désigner les bénéficiaires des polices d'assurance rend les sommes payables à la succession. Elles pourront donc servir pour le paiement de vos dettes ainsi que celles de la succession.

Il y a trois formes de testaments; le testament olographe, testament devant témoins et le testament notarié. Les testaments olographes et devant témoins ne coûtent peut-être rien sur le moment, mais engendrent des coûts, du temps et des difficultés à votre succession. C'est comme si vous pelletiez vos problèmes vers la succession. Un document notarié est reçu en minute par le notaire, il y a un témoin neutre, mentionne la date et le lieu et est lu en entier par le notaire. Il est signé par le testateur, le témoin et le notaire. En



Marie-Michèle
Ellefsen
Notaire

Lacroix Notaires & Juristes
6630, 1^{ère} Avenue
Québec (Québec) G1H 2W6
Téléphone : 418-780-8127

365, Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Téléphone : 418-549-0188
Site web : www.manotaire.ca

plus, le notaire fait le tour avec vous de toutes les questions, il vous accompagne et prend la peine de vous suggérer les meilleures options.

Votre testament peut aussi inclure le mandat en cas d'incapacité ainsi que le testament de fin de vie. En conclusion, le notaire est un spécialiste de la bonne entente qui vous aidera à rédiger nos dernières volontés afin de laisser aux gens un souvenir paisible de votre personne. Un énorme merci à Maître Ellefsen pour la qualité et la générosité de cette conférence!

19 mars : Conférence sur les plantes médicinales avec Danielle Julien, naturopathe

D'entrée de jeu, Mme Julien nous a transmis sa philosophie de vie : Aimer son handicap. Selon elle, chaque chose qui nous arrive nous amène à quelque part d'autre qui nous est inconnu et qui peut nous être bénéfique.

Pour Mme Julien, les plantes médicinales sont comme des antennes qui viennent animer notre système afin de lui permettre de préparer le «terrain». Le terrain constitue la base sur laquelle notre santé s'appuie. Comme un véritable terrain nécessite des soins particuliers ; sarclage, engrais, désherbage... notre terrain personnel requiert une attention soutenue.

Dans cette optique, Mme Julien nous a parlé de l'équilibre sodium-potassium qui doit régner au cœur de notre oreille interne. C'est grâce aux plantes médicinales contenant de grandes quantités de potassium que nous pouvons palier à notre alimentation riche en sodium. Cet équilibre assure une meilleure santé et un soulagement des symptômes de la Maladie de Ménière.

Plusieurs plantes contiennent du potassium. En voici quelques exemples : Chicorée, levure alimentaire, graine de cumin, lait en poudre écrémé, épice, concentré de tomate, gingembre moulu, poivre noir moulu, abricot et dattes séchés, persil frais, chocolat noir (70%), beurre d'arachides naturel, beurre d'amandes, amandes, pruneau, graine de tournesol, noisette, flocons d'avoine, cerfeuil frais ainsi qu'autres épices, ail, épinard et betterave cuite.

Mme Julien nous a également présenté plusieurs plantes permettant de réduire l'insomnie, la nervosité, les problèmes digestifs et les vertiges. ■

Une expérience à jamais gravée dans le cœur

PAR FRANCE ROYER-MARTEL, M.I.C.

Généralement lorsque les gens parlent d'expériences, ils ont tendance à les classer en deux catégories : les bonnes et les mauvaises. Si, plus jeune, il m'est arrivé d'être catégorique, aujourd'hui j'aime nuancer mes propos. En effet, avec les années, la vie nous apprend bien des choses. J'ai compris qu'une expérience de vie peut être à la fois mauvaise et bonne. Oui! Cela dépend du regard que l'on pose sur les faits vécus et des leçons de vie que l'on en tire.

Mercredi, 12 février, j'étais appelée à partager mon vécu missionnaire en Amérique du Sud. Pour ce faire, j'ai présenté une rétrospective des années 1972-78 à Cochabamba (Bolivie) et des années 1980-85 à Chiloé et à Chaitén, Chiloé continental (Chili). Le temps à

passer tellement vite qu'il m'a été impossible d'évoquer les années 1992-95 à Lima (Pérou). Toutefois, ce retour en arrière m'a permis de mettre l'accent sur ce que j'ai appris des gens et avec les gens vers qui j'ai été envoyée. J'ai essayé de clarifier pourquoi et comment

j'en étais arrivée à parler de mon expérience missionnaire comme *d'une expérience à jamais gravée dans le cœur*.

À la demande de Mme Julie Montreuil, directrice de l'APDA, je vous entretiens aujourd'hui de mon premier envoi en



mission qui se situe d'octobre 1972 à janvier 1978, en Bolivie, soit 6 ans consécutifs, sans revenir au pays. Le contexte dans lequel j'ai évolué est un régime militaire sous la présidence du Général Hugo Banzer Suárez qui avait pris le pouvoir suite à un coup d'état en août 1972. Son gouvernement est considéré comme stable, mais comporte des années de répression, de torture, d'emprisonnement et de mensonge. À ce moment là, l'Église n'a pas de pastorale d'ensemble, mais elle est très engagée au service des pauvres. De son côté, la Conférence Religieuse (CONFER) est très forte et très active alors que les Oblats Missionnaires de Marie Immaculée (OMI) jouent un rôle incontestable, spécialement dans des endroits stratégiques tels que La Paz, le Centre Minier (Catavi, Siglo XX, Oruro) et Santa Cruz.

L'apprentissage de la langue, des us et coutumes du pays, l'approche des gens, la religiosité populaire, la littérature et la cueillette quotidienne d'information par la lecture des journaux font partie de mes premiers contacts avec la culture bolivienne pleine de richesses qui m'ont éblouie, plus d'une fois. Trois mois après mon arrivée, je parlais suffisamment bien pour échanger avec les gens et me préparer en vue d'enseigner à notre collège privé, *l'Institut Commercial Notre-Dame de Lourdes* bien connu sous le nom de «*El Canadiense*» - "le Canadien" - non seulement à Cochabamba mais aussi à travers tout le pays. Les sœurs qui m'ont précédée ont forgé cette belle réputation. Et au cours de ma première année comme professeure d'anglais et de catéchèse, j'en ai profité pour apprendre l'histoire du pays. Par la suite, j'ai pris la direction du collège cinq ans, soit de 1973 à 1978.

Il n'y a rien comme l'insertion sur le terrain pour comprendre les personnes de l'intérieur. Savoir ce qui se passe. Savoir ce qui se vit. Connaître les problèmes d'ordre sociaux, politiques, religieux, économiques; les joies et les peines; préjugés et interdits; relations professeurs, parents, étudiantes (avortements, mariages civils et religieux "par obligation", suicides, lois injustes); relations entre l'Église et l'État, etc.

Éduquer, oui! Mais aussi, ne pas avoir peur de se laisser éduquer par le peuple vers qui nous sommes envoyées. S'approcher des gens, oui! Mais encore faut-il se laisser approcher par les gens qui seuls peuvent nous faire entrer dans *leur maison, leur terre, leur culture...* *Écouter, apprendre et annoncer...* *Une expérience à jamais gravée dans le cœur parce qu'ici, je parle de foi et d'amour!*

Voilà donc pourquoi et comment j'en suis arrivée à parler avec ces mots pour décrire mon vécu en terre bolivienne. De cette expérience, je garde précieusement cinq choses : Un cri du cœur, un besoin existentiel d'un Sauveur; une expérience biblique au niveau des «entrailles». Face à des lois «injustes», on n'a pas d'obligation morale. L'importance des valeurs comme l'amitié, la compréhension, la solidarité, l'amour, le partage et l'exercice de la bonté, sont devenues des valeurs clefs qui m'habitent toujours. Les expériences d'impuissance dont nous avons été l'objet de la part des gens au pouvoir, m'ont enseigné la nécessité de cultiver l'estime de soi et la liberté intérieure. Finalement, au contact du peuple, dans les joies comme dans les peines, ma foi est devenue un roc, une espérance. ■

Québec, 18 février 2014

Le pouvoir des mots

Un groupe de grenouilles voyageait à travers les bois quand deux d'entre elles tombèrent dans un trou très profond. Quand les autres grenouilles virent jusqu'à quel point le trou était profond, elles dirent aux deux grenouilles tombées dans le trou qu'elles allaient mourir tellement le trou était profond.

Les deux grenouilles ignorèrent leurs amis et essayèrent malgré tout et de toutes leurs forces de sauter en dehors du trou. Les autres grenouilles continuèrent de leur dire d'arrêter puis que c'était inutile de tenter de sortir d'un trou aussi profond.

Finalement, après quelques temps, une des deux grenouilles tint compte de ce que les autres disaient et abandonna la lutte. Elle mourut effectivement. L'autre continua de sauter aussi

fort qu'elle le pouvait. Toujours et encore, la foule de grenouilles hurlait d'arrêter de souffrir et de se laisser mourir. Elle sauta encore plus fort et finalement réussit à se sortir du trou.

Quand elle y parvint, les grenouilles qui l'observaient lui demandèrent comment elle avait réussi. Elle n'entendit pas leur question. Ils répétèrent jusqu'à ce qu'ils comprennent que la grenouille survivante était sourde.

Quelle fut leur surprise lorsque la grenouille survivante les remercia de leur enthousiasme et de leur encouragement. ■



Nano médecine et prévention de la perte auditive

Des chercheurs de Melbourne ont conçu de minuscules particules pour transporter de la médication à l'oreille interne afin de créer le premier traitement préventif de la surdité progressive et d'améliorer la durée de vie des implants cochléaires.

La nanotechnologie, une nouvelle branche en recherche biomédicale, pourrait aussi être utilisée pour administrer des médicaments à d'autres cellules spécifiques intervenant dans d'autres désordres neurologiques comme le Parkinson.

Une équipe de chercheurs du Bionics Institute et de l'Université de Melbourne ont développé de minuscules particules pouvant être utilisées pour transporter de la médication afin de protéger les cellules ciliées à l'intérieur de l'oreille interne.

Ces cellules ciliées transforment les vibrations de l'environnement en signaux électriques qui sont ensuite envoyés au cerveau pour être décodé en tant que sons. Quand elles sont

endommagées par l'exposition au bruit, la chimiothérapie ou l'âge, une perte auditive s'en suit.

Des études précliniques montrent une amélioration dans la survie du nerf auditif lorsque des nanoparticules sont utilisées pour administrer de la médication. Cette nouvelle avenue de traitement promet grandement pour l'amélioration de l'audition des implantés cochléaires.

Les nanoparticules sont poreuses comme la pierre volcanique. Cela permet aux médicaments d'être incorporés profondément et diffuser en un endroit spécifique du corps.

Par la suite, la structure des nanoparticules se brise et est éliminée par le corps. ■

Source : <http://www.heraldsun.com.au/news/nanomedicine-to-treat-heardtoeach-deafness/story-fni0fiyv-1226765569983>

Est-ce que les poulets seraient la clé du traitement de la perte auditive ?

Les poulets peuvent réparer leur audition. Cette caractéristique pourra un jour aider les personnes avec une déficience auditive.

Les poulets ont l'extraordinaire capacité de restaurer leur audition. Cela a inspiré une organisation caritative dans ses recherches vers un remède de la perte auditive chez l'humain.

Le secret de cette magie aviaire est que les cellules de support à l'intérieur de l'oreille interne peuvent remplacer les cellules ciliées qui ont été endommagées par le bruit ou d'autres causes.

Les poulets ne sont pas les seuls à pouvoir restaurer leur audition. Tous les vertébrés, sauf les mammifères, peuvent le faire également et des recherches préliminaires ont montré que les souris peuvent recouvrer une partie de leur audition en utilisant les cellules de support présentes dans l'oreille transformées en cellules ciliées. À tout le moins en laboratoire.



Les chercheurs financés par la fondation Hearing Health espèrent trouver une façon de stimuler les cellules de support à l'intérieur de l'oreille interne humaine à se transformer en cellules ciliées. Leur but est d'avoir un remède au cours de la prochaine décennie.

Pour les gens ayant une perte auditive, une décennie peut sembler long, mais dans le monde de la recherche, ceci est un vraiment court laps de temps pour partir des découvertes scientifiques initiales jusqu'aux essais cliniques concluants sur des humains.

Pour accélérer la recherche, la fondation Hearing Health supporte une collaboration connue sous le nom de Hearing Restoration Project (HRP) qui met à contribution plusieurs chercheurs de plus de dix institutions, dont l'école de médecine de Harvard.

Pour trouver un remède efficace pour la perte auditive, les chercheurs ont beaucoup de travail à faire, dont celui d'identifier

la façon par laquelle les cellules de support se transforment en cellules ciliées ainsi que de trouver le médicament qui fera se produire ce mécanisme chez l'humain.

«Avec les fonds suffisants, la collaboration peut découvrir des pistes intéressantes et des composantes qui encourageront la régénération des cellules ciliées dans l'oreille interne des mammifères dans un horizon de dix ans», indique Ed Rubel, un professeur en science de l'audition à l'Université de Washington et membre de la collaboration. ■

Source : <http://www.healthline.com/health-news/aging-could-chickens-be-the-key-to-hearing-loss-cure-021514>

Photo : <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>
via Wikimedia Commons

La perte d'audition accélère le déclin cognitif

PAR TRISTAN VEY - LE 31 JANVIER 2014

La **perte d'audition**, même partielle ou progressive, n'est jamais anodine. Même quand elle n'est pas liée à une maladie grave, elle reste un handicap majeur qui a d'importantes répercussions sur la vie quotidienne. Travail, couple, famille, amis... toutes les relations sociales sont fondées sur la parole. Le moindre problème d'audition rend inévitablement la communication laborieuse, favorisant un retrait social progressif : on renonce d'abord aux soirées bruyantes, puis à engager certaines conversations, voire, dans les cas les plus extrêmes, à sortir de chez soi. On s'exclut petit à petit de la vie en société. Dans son roman *La Vie en sourdine*, David Lodge écrit : «Les sons ont du sens, ils véhiculent de l'information ou communiquent un plaisir esthétique. Le bruit est laid et dépourvu de sens. La surdité transforme tant de sons en bruits que vous préférez opter pour le silence.» Tout est dit.

Des recherches ont montré que la surdité des personnes âgées avait par ailleurs des conséquences délétères sur le cerveau. En situation d'écoute compétitive, dans un réfectoire bruyant par exemple, le malentendant va mobiliser son lobe préfrontal pour essayer d'isoler certains sons et les analyser. Le fonctionnement normal de cette partie du cerveau, d'ordinaire consacrée à la mémoire de travail (gestion et traitement des informations à court terme), s'en trouve affecté. Le déclin cognitif est ainsi 30 à 40 % plus rapide chez les personnes âgées souffrant de presbycusie (surdité bilatérale lentement évolutive). Et le risque de démence s'en trouve accru.



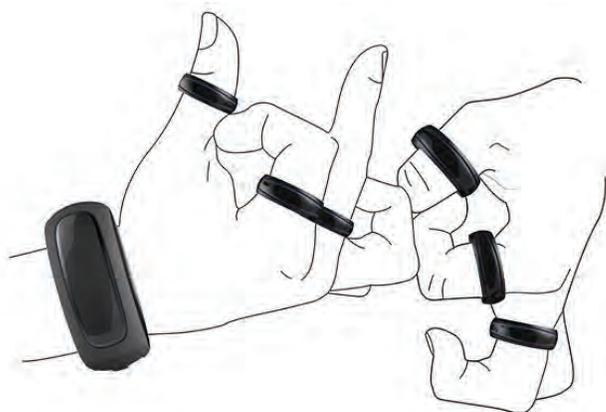
Effectuer régulièrement des tests

Comme le déclin auditif est souvent très progressif, les spécialistes enjoignent tout un chacun à effectuer régulièrement des tests, même les plus jeunes, qui s'abîment de plus en plus les oreilles en ayant constamment vissés sur les oreilles des écouteurs diffusant du son à plein volume. Nous sommes désormais capables d'anticiper une perte d'audition en détectant des anomalies dans les vibrations des cellules ciliées, les oto-émissions, lorsqu'elles sont stimulées. ■

Source : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/31/21924-perte-dauidition-accelere-declin-cognitif>

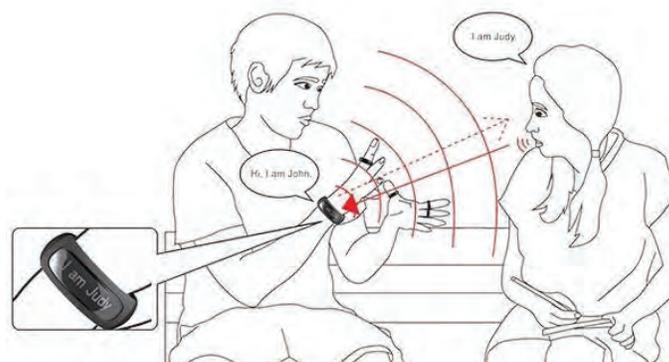
Des bijoux pour se comprendre

Un groupe de designers chinois invente des bijoux permettant de traduire la langue des signes... Bagues et bracelets deviennent de véritables trésors technologiques pour les **personnes atteintes de surdité**.



Une révolution pour la communication des sourds

Le gadget composé d'un bracelet et de plusieurs bagues a été conçu par un groupe d'ingénieurs et designers asiatiques. La **personne malentendante** n'a qu'à les porter pour communiquer simplement. En effet, grâce à un capteur de **gestes implanté dans le dispositif**, le langage des signes se traduit immédiatement en voix. Un haut-parleur intégré retransmet, en temps réel, le message à l'auditoire de la **personne handicapée**. Pour aller plus loin, le dispositif permet également de transformer les réponses en texte. La personne malentendante n'a donc plus besoin de lire sur les lèvres pour échanger ; il lui suffit de visionner le message de son interlocuteur sur un petit écran intégré à l'appareil.



Très peu de personnes (seulement 200 000) pratiquent la version francophone de la langue des signes. On imagine donc à quel point cette invention innovante représente une avancée pour l'échange entre entendants et malentendants.

Un gadget à la fois beau et pratique

Parfaitement conçu, l'appareil se veut discret pour ne pas occasionner de gêne chez le **malentendant**. Une fois la conversation interrompue, les bagues peuvent être rangées dans le bracelet via de petits compartiments prévus à cet effet.

A ce jour, le dispositif est toujours en cours de développement et sa vente n'est pas encore programmée. Cependant Zu, Hu Ya, Huang, Liao, Tsai Yu-Chi et Hsien, ses inventeurs, ont déjà remporté un **Red Dot Design Award** en Allemagne. Nous leur souhaitons beaucoup de succès! ■

Source : <http://www.handicap-job.com/blog/2014/02/17/bijoux-pour-traduire-la-langue-des-signes/>

La résidence : une solution contre l'isolement

PAR NATHALIE BÉRUBÉ, CONSEILLÈRE CHEZ VISAVIE

Souffrir de déficience auditive peut non seulement avoir des répercussions sur la vie quotidienne, ce handicap peut entraîner des sentiments de solitude, d'isolement et de frustration chez la personne atteinte. De récentes études universitaires aux États-Unis et en Australie vont jusqu'à soutenir que la perte d'audition peut affecter le mental, augmenter le risque de dépression et peut même conduire jusqu'à la démence.

Rappelons qu'au Canada, une personne sur 3 à partir de 65 ans et une personne sur 2 à partir de 75 ans sont atteintes de déficience auditive. La perte d'audition est d'ailleurs l'un des phénomènes reliés au vieillissement le plus en croissance au pays. Seule l'arthrite dépasse la perte d'audition comme plainte la plus recensée chez les aînés.

Que peut-on faire pour éviter l'isolement? Il y a évidemment le port de l'appareil auditif qui figure parmi les solutions. Il y a aussi la vie en résidence. « Pour bien des gens souffrant d'un handicap auditif, vivre en résidence permet de lutter contre l'isolement », souligne Sophie Roy, conseillère chez Visavie, le plus grand centre de référence en hébergement pour les retraités.

Sans nuire à l'intimité des gens, les résidences sont riches en vie sociale. « Les résidences sont pensées et conçues pour favoriser les rassemblements avec les autres occupants dans la salle communautaire, la salle à manger. Ils permettent aussi aux gens, qu'ils aient un handicap auditif ou non, de participer à de nombreuses activités organisées, bref, de ne pas se sentir exclus », signale la conseillère Visavie Sophie Roy.

Que l'on soit seul ou en couple, vivre en résidence, c'est aussi vivre dans un milieu de vie confortable et sécuritaire. Un lieu où le personnel devient des alliés en matière d'ouïe pour les résidents. Conscient et très au fait du problème d'audition qui affecte les aînés, le personnel en résidence est formé et bien préparé pour répondre aux besoins des personnes ayant un handicap auditif, insiste Sophie Roy. « Les préposés, les infirmières savent également comment fonctionnent les divers appareils auditifs. Et ils savent surtout comment bien les ajuster et aider les personnes à les installer », soutient-elle.

De plus, la vie en résidence permet de côtoyer des gens qui éprouvent les mêmes difficultés auditives et d'échanger des trucs et conseils.

La conseillère cite justement l'exemple d'une de ses clientes qui ne répondait plus au téléphone, faute de pouvoir l'entendre sonner. Une fois arrivée en résidence, elle s'est inscrite à une formation Internet qui était offerte parmi les activités de l'endroit. Aujourd'hui, dit Sophie Roy, cette même dame n'a jamais autant communiqué avec sa famille et ses amis... grâce à Facebook et Twitter.

Depuis sa création en 1988, plus de 130 000 personnes partout au Québec ont bénéficiés des conseils de Visavie. Pourvue d'une solide expertise, cette entreprise dispose d'une banque de plus de 1600 résidences privées, visitées et approuvées à travers la province. Visavie est donc en mesure de dresser rapidement une liste d'endroits convenant aux attentes d'un client peu importe ses besoins spécifiques et vous accompagner efficacement dans votre démarche, et ce, de façon entièrement gratuite. ■



SOPHIE ROY
Conseillère autorisée
sroy@visavie.com
Tél. : 418.686.6925
Cell. : 418.609.5844

Conseillers en habitation pour les 55 et mieux!

<p>SIÈGE SOCIAL, 1443, rue Fleury Est Bur. 300, Montréal (Québec) H2C 1R9</p>	<p>514.383.3383 1.888.VISAVIE</p>
--	---------------------------------------

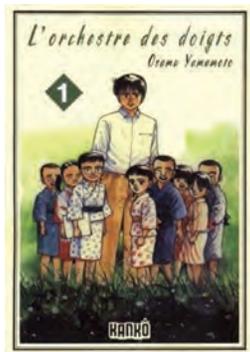
visavie.com

Livres

L'orchestre des doigts

Osamu Yamamoto

Éditeur : Milan (2006)



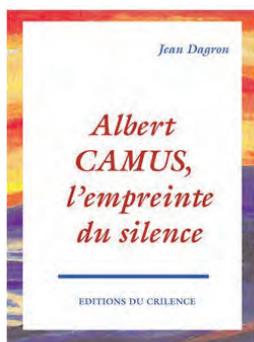
Cette fiction est inspirée d'une histoire vraie, relatant l'apprentissage de la langue des signes par de jeunes sourds japonais. L'histoire commence en 1914 avec l'arrivée à l'école d'Osaka d'un jeune professeur qui a étudié la musique et a renoncé à poursuivre ses études en France. Il a en effet décidé de travailler dans une école d'aveugles et de sourds, l'Institut d'aveugles et de sourds d'Osaka,

fondé en 1901. C'est ici qu'il rencontre Issaku, jeune enfant sourd exprimant une grande violence car ne sachant pas communiquer. Le professeur n'aura de cesse de l'aider et de découvrir par la même occasion le monde complexe du silence et l'incompréhension qui l'accompagne.

L'empreinte du silence

Jean Dagrón

Éditions du Crilence



On ne peut comprendre Camus sans sa jeunesse sur les rives de la Méditerranée et dans la région d'Alger. Son enfance fut aussi d'écouter ce qui se dit quand existe une peine à le dire, aux côtés d'une mère et d'un oncle sourds. Ce n'est pas anecdotique. Quelque temps avant son accident mortel, le grand écrivain voulait encore mettre au centre de son œuvre « l'admirable silence d'une mère ».

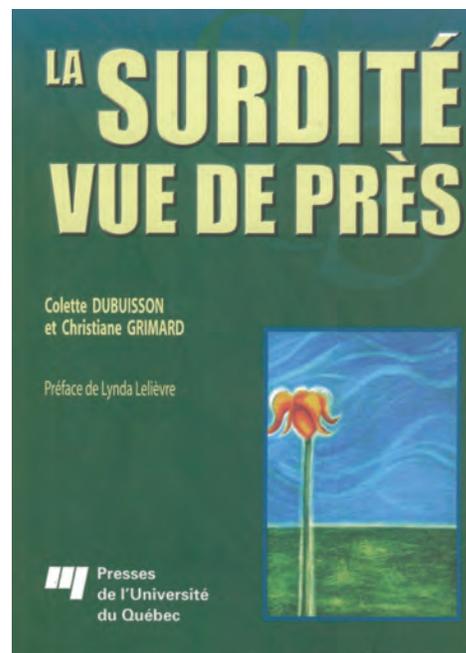
Ce livre s'interroge sur les influences concrètes et vécues de la surdité dans les tableaux de sourds que dresse Albert Camus, dans les rapports entre ses personnages. Et pourquoi pas ? Dans sa perception visuelle du monde et dans son style ? Dans une pauvreté qui se conjugue invariablement avec l'absence de parole ? Dans sa conception du silence ? Ni un manque, ni une tragédie mais un mode d'être au monde et un mode de la présence du monde.

La surdité vue de près

Colette Dubuisson,

Christiane Grimard

Ce livre explore le monde de la surdité à travers l'expérience vécue par différents sourds d'âges variés ainsi que leur entourage.



Sites Web

Comment activer les options d'accessibilité pour malentendants sur l'ordinateur utilisant Windows XP.
<http://support.microsoft.com/kb/308897/fr>

Comment activer les options d'accessibilité pour malentendants sur l'ordinateur utilisant Windows 7.
<http://windows.microsoft.com/fr-FR/Windows7/Use-text-or-visual-alternatives-to-sounds>

Comment activer les options d'accessibilité pour les malentendants sur les différents produits Apple.
<http://www.apple.com/fr/support/accessibility/hearing/>

Site anglophone avec pleins d'articles récents sur l'audition.
<http://hearinghealthmatters.org/>

Pourquoi pratiquer le Journal créatif ?

PAR SOPHIE DURAND

Je pourrais vous expliquer de manière plus théorique ce qu'est le Journal créatif et vous dire qu'il s'agit là d'un outil de croissance personnelle qui s'inspire de notions qui proviennent du domaine de la créativité, de la psychologie et de l'art-thérapie. Je pourrais aussi vous dire que cet outil s'adresse à diverses personnes, les petits comme les grands; qu'il convient à tous types de problématiques et qu'il peut se réaliser dans différents milieux : communautaire, privé ou public.

Mais non! Je vais plutôt utiliser un langage qui lui est propre : le langage de l'inspiration.

De façon régulière, voire quotidienne, je m'installe à ma table entourée de quelques crayons de couleurs, de quelques feutres, de pastels... Près de moi un stylo, mes ciseaux et un bâton de colle. Parfois, question de faire vibrer davantage l'ambiance, je m'accompagne d'une chandelle et/ou d'une musique douce.

C'est le ventre rempli d'une communauté de papillons que j'ouvre mon cahier : mon journal. Toutes ces pages blanches devant moi, d'un blanc si pur, génèrent l'envie soudaine de le fermer d'un coup. BANG! J'ai peur d'être avalée par ce blanc de page. J'ai peur que quelque chose s'inscrive sur ces pages... Et si quelqu'un le lisait?

Je décide donc de respirer un bon grand coup, et pourquoi pas deux, afin de puiser en moi la confiance et le calme.

Parfois je pige un mot, une phrase ou une image tirée de revues que j'ai placées précieusement dans ma boîte à idées et que j'alimente de façon continue. Ce tirage au sort, cet appel au hasard me permet de débloquer, de décoller, de passer de la peur à la confiance, du contrôlé au spontané et du logique à la créativité qui vit au fond de moi.

Tout doucement, mes mains opèrent le mouvement, comme un pas de deux puisant son élan dans un lieu très personnel, intime et à la fois relié au reste du monde : mon inconscient.

Quelques fois le mouvement s'agite différemment. Il répond à une nouvelle source d'élan provenant tantôt du monde des émotions, tantôt des rêves conscients, tantôt du simple plaisir. Me voilà l'artiste créateur d'imaginaire. Me voilà l'artiste de ma propre vie.

Tout doucement encore, vient une idée, une réponse, une évidence ou tout simplement un état d'émerveillement et de grande fierté face à ce que mes mains viennent de créer... face à ce que je viens de créer.

Satisfaite de ce que je viens de vivre et encore tout excitée de sentir mon énergie renouvelée, je referme mon cahier. Lorsque je ferme mon cahier, je me lève toujours accompagnée d'un peu plus de plaisir, de détente, d'idées d'action. Je me sens de plus en plus en équilibre sur le fil de mon présent. Je souris parce que ces peurs du départ n'existent plus. Elles ont offertes leur place à la tendresse d'un message authentique, à la confiance et à la certitude de ma valeur humaine.

Je me retrouve encore aujourd'hui sans mot pour parler de la puissance de ce travail personnel et intime auquel m'invite le Journal créatif. Je pourrais vous parler longuement du Journal, mais je reste convaincue que le pratiquer ou du moins l'essayer juste une fois, est la meilleure façon de comprendre. Les gens croient souvent qu'il s'agit d'une démarche de « thérapie ». Bien qu'il existe des bienfaits réels, le Journal n'est pas une forme de thérapie. Il s'agit simplement d'un moment d'arrêt avec soi et de détente à la fois. Même si certaines personnes ressentent le besoin de nommer ou de montrer leurs réalisations, les ateliers ne sont pas construits sur la base du partage. C'est une démarche personnelle qui peut se pratiquer seule à la maison et/ou qui peut aussi, dans le cadre d'un atelier, être supportée par l'énergie d'un groupe.

J'espère avoir suscité votre curiosité. Sachez que l'Association des personnes avec une déficience de l'audition m'accueille quelques fois par année afin d'offrir à ses membres l'expérience du Journal.

Au plaisir de faire votre rencontre! ■

<p>Pour me joindre</p> <p>Les Gribouillis de l'Être Sophie Durand Par courriel : gribouillisetre@bell.net</p> <p>Pour en savoir plus sur la méthode du Journal</p> <p>École le jet d'Ancre : http://www.journalcreatif.com/</p>	 <p>BAC en service social (2001) Animatrice certifiée de journal (2010)</p> 
--	--

Assemblée générale annuelle

Association des personnes avec une déficience de l'audition

Le mercredi 11 juin 2014 à 19 h

Bonjour à tous,

Au nom du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition qui se tiendra le mercredi 11 juin au Carrefour communautaire de Charlesbourg (bureau de l'APDA).

Élections :

L'assemblée générale annuelle est l'occasion d'élire les membres du conseil d'administration

Nombre de postes à combler : 3

Composition du conseil d'administration : 7

« Le conseil d'administration devra être composé majoritairement de personnes malentendantes, devenant et/ou devenues sourdes dans une proportion de deux tiers (2/3). » Il y a un siège pouvant être occupé par un membre associé. Règlements généraux de l'APDA.

Procédure :

Tout membre intéressé à siéger sur le Conseil d'administration peut se proposer soit par procuration, si absence, ou le soir de l'AGA. Les personnes devront aussi motiver leur intérêt.

Afin d'assurer le bon déroulement de l'assemblée générale, veuillez confirmer votre présence et spécifier vos besoins d'interprète au plus tard le vendredi 30 mai 2014 par téléphone au 418 623-5080 ou par courrier électronique à : info@apda.ca.

Un dessert et des gâteries vous seront servis, prière de vous inscrire.

L'AGA commencera à 19 h et durera environ 1 heure 30.

Au plaisir de vous revoir,

Gilles Nolet, président

Le mercredi 11 juin 2014 à 19 h

**Carrefour communautaire de Charlesbourg (Bureau de l'APDA)
7260, boul. Cloutier Québec**

In Memoriam

Nous avons le regret de vous informer que **Mme Jeannette Kingsborough, une estimée membre de l'APDA,** est décédée le 1^{er} janvier 2014.

Nos pensées vont à la famille et amis.

De l'équipe et tous les membres de l'APDA

Appel à votre générosité

L'APDA est un organisme communautaire à but non-lucratif et possède donc des ressources limitées. Plus que jamais votre générosité est nécessaire car nos besoins ne cessent d'augmenter et nos ressources malheureusement stagnent.

Que ce soit par votre bénévolat, votre implication, par vos dons ou encore par une publicité dans le bulletin ; un coup de pouce est toujours apprécié.

Merci de votre soutien et de votre dévouement.

Adhésion

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



FIÈRE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE AU SEIN DE LA COLLECTIVITÉ

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg a versé l'an dernier près **d'un million de dollars pour la réalisation des projets dans le milieu et en bourses jeunesse.**

En appuyant les organismes et les individus de son milieu, elle réaffirme haut et fort la pertinence de la coopération.

418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir