



Accepter sa surdité
entrevue avec Alain Duchesne p. 4

Démystifier
l'audiogramme
Chronique d'audiologiste p. 6

Quand le stress
me stresse
Chronique psychosociale p.11

Magasiner une
résidence pour retraités
Habitation p. 22

Quels sont mes droits ?

Un portrait de vos droits en tant que personne malentendante

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.

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

Merci de votre compréhension!

Bienvenue aux nouveaux membres actifs!

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!

« L'amitié double les joies et réduit de moitié les peines », de Francis Bacon

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 :

Anne-Marie Bolduc, Micheline Careau,
Caroline Carter-Paquin, Bénédicte Collignon, Claudia Côté,
Julie Montreuil et Nathalie Roy

Photographies : Caroline Carter-Paquin,
Louisette Lessard et Freedigitalphoto.net

Mise en page et impression :
Lecours Communication

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec 2013
Bibliothèque nationale du Canada 2013

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 Alain Duchesne** 4
- **Démystifier l'audiogramme** 6
- **Quels sont vos droits** 8
- **Le stress : mythes et fausses croyances** 11
- **Espace membres :**
 - Parlons Ménière 12
 - Conférence en bref : Comprendre le stress 13
 - Ça bouge à l'Association 14
- **Nouvelles des associations et fondations** 17
- **Nouvelles scientifiques** 19
- **Magasiner une résidence pour retraités** 22
- **Livres et sites Web** 23
- **Quel sera le contrat social entre l'APDA et la société québécoise** 24
- **Concours des clubs optimistes** 25

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau magazine tout en couleurs. L'objectif de ce nouveau magazine est de pouvoir transmettre des nouvelles concernant l'Association des personnes avec une déficience de l'audition, mais aussi de partager de l'information pertinente ainsi que des articles d'actualités concernant spécifiquement la déficience auditive. Ce projet a pu voir le jour ainsi que notre site web grâce à un généreux partenaire, la Caisse populaire de Charlesbourg avec qui nous avons conclu une entente de partenariat d'une valeur de 6000\$. Nous apprécions cette aide précieuse qui nous permet de joindre ainsi plus de personnes malentendantes ou atteintes de la maladie de Ménière.

Nous ne pouvons passer sous silence le travail des collaborateurs du milieu qui ont contribué à ce premier numéro; un gros merci à Claudia Côté audiologiste à l'IRD PQ, Anne-Marie-Bolduc, psychologue et Nathalie Roy, conseillère en habitation. Des remerciements spéciaux aussi aux membres qui ont enrichi ce nouveau magazine, car sans vous il n'existerait pas. Nous n'oublions pas notre graphiste qui démontre toujours une belle compréhension de nos besoins et de nos attentes.

Un autre nouveau-né vient de voir le jour, enfin notre site internet est en ligne, vous pouvez le consulter à cette adresse **apda.ca**. Vous y retrouverez des ressources, des informations, mais aussi un espace activités. Il est simple d'utilisation et vous retrouverez toutes les adresses concernant les besoins en déficience auditive dans la province grâce à Chantale Lebeuf qui a fait un travail extraordinaire afin de monter cette base de données.

Pour ce premier numéro, nous avons la joie de vous annoncer que Robert Delarosbil pourra maintenant vivre en paix avec Christina dans son unité de condominium. Ce fut une longue bataille mais on peut percevoir des retombées positives. La plupart des grandes associations de copropriétaires ont réagi favorablement en transmettant de l'information et de la formation à leurs membres. L'Assemblée nationale s'est prononcée en faveur du chien d'assistance. La surdité n'a jamais été si présente dans les médias. Nous vous présentons dans ce numéro, un article consacré aux lois et à vos droits, car peu de personnes osent se plaindre, souvent par peur. Malheureusement, c'est justement à force de recevoir des plaintes et des revendications que le gouvernement sera plus actif dans le dossier des personnes avec une limitation, auditive ou autre.

Nous vous souhaitons bonne lecture!

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

Vers l'acceptation de la surdité Rencontre avec Alain Duchesne

PAR CAROLINE CARTER-PAQUIN

Pour cette parution du magazine, nous avons eu la chance de rencontrer M. Alain Duchesne, informaticien et instigateur des épinglettes d'identification pour les malentendants. M. Duchesne, maintenant âgé de 66 ans, nous a entretenu de son parcours scolaire et professionnel et de son cheminement vers l'acceptation de sa surdité.

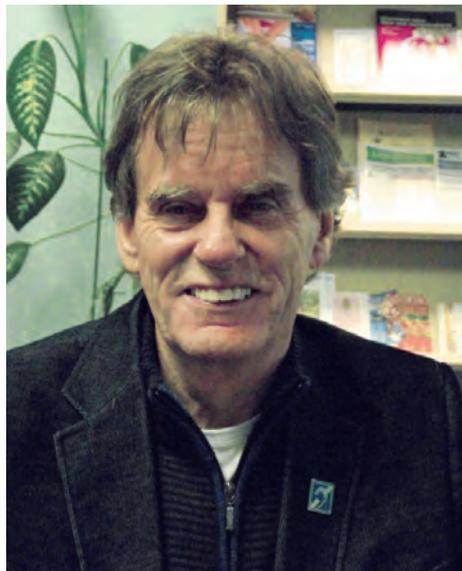
Jeune, ses parents disaient de lui qu'il vivait dans son monde. À l'école, bien qu'élève brillant en général, il récoltait de piètres résultats en dictée. Alain Duchesne est malentendant. À l'époque, la sensibilisation des parents n'était pas comme aujourd'hui et la limitation de M. Duchesne est passée inaperçue.

C'est ainsi qu'il a traversé difficilement les années de son secondaire. En effet, les notions théoriques transmises par les professeurs n'étaient pas bien assimilées car mal entendues.

Au CEGEP par contre, où l'apprentissage est plus individuel et où l'étudiant est appelé à faire preuve de plus d'autonomie, M. Duchesne a excellé. Son diplôme d'informaticien en poche, il a été le premier informaticien engagé dans sa région. C'était en 1970.

Dans le cadre d'un de ses mandats, il a eu à travailler avec un audiologiste à l'hôpital de Chicoutimi. Celui-ci a remarqué que M. Duchesne le faisait répéter régulièrement. Il lui a donc fait passer son premier audiogramme. On y décèle plusieurs problèmes d'audition. Pourtant, M. Duchesne n'était pas prêt à faire face à sa limitation. Le test est resté sans suite.

Son audition a continué à se dégrader. À tel point qu'il n'entendait plus aux spectacles auxquels il assistait. « Je n'ai



pas ri à Broue. Je n'ai rien compris! », indique M. Duchesne. À la même époque, le volume du téléviseur augmente jusqu'à devenir assourdissant. Ce n'était par contre plus assez. A commencé alors l'isolement. M. Duchesne devint bougon et sentait une bonne dose d'agressivité en lui. Il ne se reconnaissait plus.

C'est en 2000 qu'il se résolu enfin à consulter un audiologiste qui lui prescrit un appareil pour l'oreille droite. Cet appareil ne fonctionnait pas bien et lui enlevait même une partie de l'audition qu'il avait auparavant. Il l'a donc mis au rancart dans un tiroir.

Au travail, la situation est devenue de

plus en plus difficile. Les collègues lui passait des remarques du genre : « Es-tu sourd? » ou encore « Tu entends bien ce que tu veux entendre... ». Beaucoup de stress et d'anxiété venaient de ce genre de commentaires. Pour éviter les situations embarrassantes, M. Duchesne prenait le monopole de la discussion.

Un jour où son handicap était trop lourd à porter, M. Duchesne a décidé d'essayer son ancien appareil dans l'oreille gauche. « J'entendais des sons que je n'avais jamais entendus », affirme M. Duchesne. C'est ainsi qu'il fit ajuster son appareil afin de pouvoir le porter dans cette oreille.

M. Duchesne savait bien qu'il avait besoin d'aide, mais ne savait pas où la trouver. C'est alors qu'on lui a conseillé de faire appel aux services de l'IRD PQ. C'est là qu'il rencontra M. Samuel Montmigny, audiologiste et Mme Chantale Gagnon, orthophoniste.

« Grâce à eux et aux psychologues de l'IRD PQ, j'ai réalisé un grand nombre de progrès face à ma surdité », indique M. Duchesne. Il s'est défait d'une grande partie de la gêne qu'il avait de ne pas entendre.

C'est aussi grâce à M. Montmigny que la famille de M. Duchesne s'est beaucoup sensibilisée. En effet, Rosanne, la

femme de M. Duchesne, a eu l'occasion d'expérimenter le degré de surdité de son mari. Depuis, elle est beaucoup plus sensible aux limitations de M. Duchesne. Elle peut maintenant expliquer aux gens les différentes stratégies de communication adéquates à adopter.

M. Duchesne a également compris qu'il aurait une meilleure qualité de vie si les gens autour de lui savaient qu'il avait une déficience auditive. Il s'est donc mis en quête d'un signe, un moyen visuel, de faire savoir aux autres sa limitation. L'idée des épinglettes lui est alors venue.

Après avoir fait le tour des différentes associations, organisations et organismes gouvernementaux, il a fait appel à l'APDA. Notre association a alors entrepris les démarches afin de faire produire des épinglettes représentant le sigle des malentendants. « L'APDA m'a fait un immense cadeau en réalisant ces épinglettes ».

Maintenant, M. Duchesne arbore fièrement son épinglette telle une médaille

sur chacun de ses vestons. « Ma qualité de vie s'est améliorée de 30 % », affirme-t-il. Il indique également recevoir de nombreux commentaires positifs de gens désirant se procurer l'épinglette.

Au travail, quelques accommodements ont été faits, mais une opération de sensibilisation reste à faire auprès de la direction. À 66 ans, M. Duchesne possède une expertise acquise au fil des années et demeure un élément important de son équipe de travail. Ses collègues de travail ont appris à interagir avec lui en tenant compte de sa limitation. M. Duchesne a d'ailleurs apposé un autocollant indiquant sa déficience à la porte de son bureau.

M. Duchesne porte toujours son vieil appareil qui a ses limites, mais qui fonctionne encore. Il espère bientôt pouvoir se procurer un nouveau modèle plus performant. Ce nouveau modèle lui apportera une meilleure audition qu'il pourra mettre à profit dans sa vie personnelle et professionnelle. ■

Le SRIEQ fête ses 25 ans



L'APDA tient à souligner le 25^e anniversaire du Service régional d'interprétariat de l'est du Québec - SRIEQ.

Félicitations pour votre travail exceptionnel.

Nouvelle fondation pour Acouphènes Québec

Le 5 octobre dernier, le Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes se transformait pour devenir Acouphènes Québec. À cette occasion, la Fondation Acouphènes Québec fut également inauguré. Ce fonds de dotation a comme mission première le soutien à la recherche.

Présentement, le Dr Guitton, professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mental de Québec, est un des seuls au Canada

à s'intéresser aux acouphènes. Ses recherches ont d'ailleurs mené à des essais cliniques aux États-Unis. Si les essais sont concluants, de nouvelles molécules pourraient être mises sur le marché au Canada dans les années à venir. La guérison est possible. C'est avec des recherches comme celles que mène le Dr Guitton que nous y parviendrons.

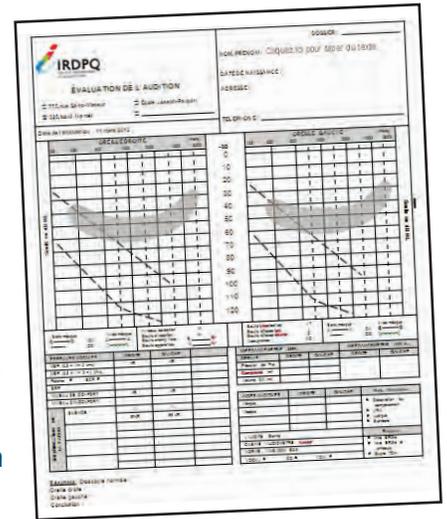
Pour effectuer un don à la Fondation Acouphènes Québec, contactez M. Henri Bergeron au 418 658-7911.



Démystifier l'audiogramme

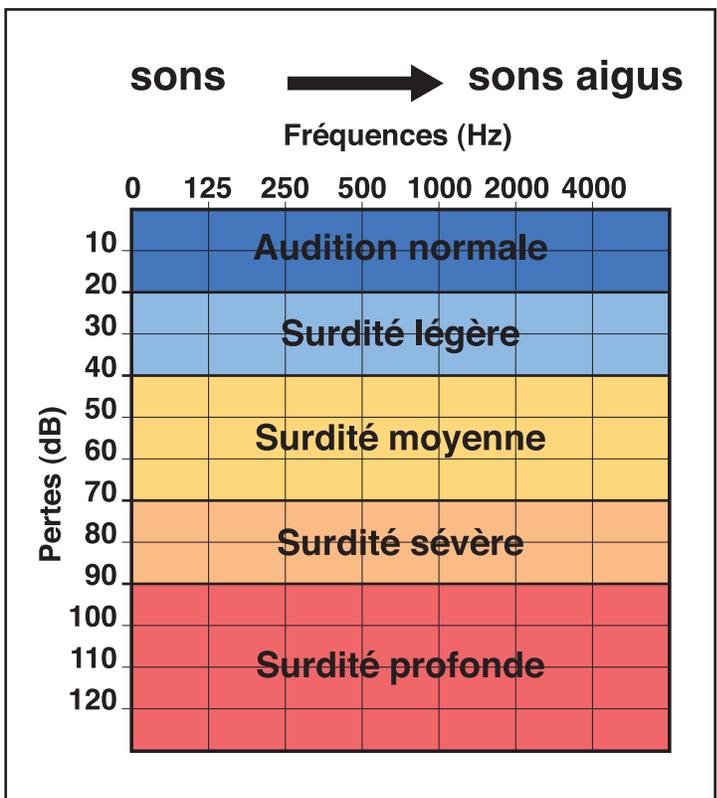
PAR CLAUDIA CÔTÉ, AUDIOLIGISTE À L'IRDPQ

L'audiogramme est une représentation graphique de votre audition. C'est un document fort utile à tous les professionnels qui œuvrent dans le domaine de l'audition. Il permet d'avoir un aperçu de vos capacités auditives et du type de surdité qui vous affecte, en un clin d'œil. C'est aussi le document de base qui servira à programmer les prothèses auditives, s'il y a lieu. De façon typique, il s'agit de deux graphiques carrés : l'un pour l'oreille droite et l'autre pour l'oreille gauche.



L'audiogramme est réalisé lors d'un test d'audition. L'audiologiste vous fait écouter des sons qui s'affaiblissent de plus en plus. Le plus petit son que vous pouvez entendre est inscrit par un point sur le graphique, et ce, pour 8 tonalités différentes à chaque oreille. Il s'agit de sons graves (250 à 500 Hz), moyens (750 Hz à 2000 Hz) et aigus (> 2000 Hz). Une fois l'ensemble des points reliés, il en résulte une ligne continue dans le graphique qui nous donne le niveau d'audition. Plus la ligne est haute, meilleure est votre audition, c'est-à-dire qu'il y a moins de perte de l'audition.

Plus la ligne est basse, plus la baisse de l'audition est importante. C'est là qu'on parle de surdité. Il est alors fréquent que la ligne ne soit pas droite : c'est que l'oreille ne perd pas sa sensibilité de façon égale sur tous les sons. Habituellement, la perte des sons aigus est plus prononcée.



L'échelle des *décibels* est utilisée pour mesurer la perte auditive. Par exemple, une surdité est dite légère si la perte auditive est moindre que 40 dB au graphique. Une perte auditive se situant entre 70 dB et 90 dB sur le graphique, représente quant à elle une baisse d'audition sévère.



www.irdpq.qc.ca

Finalement, au bas du graphique, on retrouve des cases avec des chiffres. Ces chiffres représentent la moyenne (MSP) calculée sur certains points du graphique et servent à déterminer si vous êtes admissibles à des programmes gouvernementaux ou à une indemnisation quelconque. Par exemple, pour être admissible au programme de la RAMQ un adulte doit minimalement présenter une perte MSP moyenne de 35 dB à chaque oreille. D'autres cases indiquent un pourcentage (%) qui fournit des indices sur la clarté des sons que vous entendez. Dans le jargon, on parle de « discrimination auditive ou d'identification de la parole ». En effet, des personnes ayant une baisse auditive peuvent garder une assez bonne clarté de ce qu'elles entendent (plus de 80%) alors que pour d'autres, malgré un son suffisamment amplifié, les mots ne seront jamais plus perçus clairement (moins de 70%). L'audiologiste est la personne la mieux placée pour vous expliquer votre audiogramme. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions! ■



Exemple d'une oreille qui présente une surdité légère à sévère
On remarque une baisse d'audition de 30 dB pour les sons graves et qui progresse vers une baisse de 90 dB pour les sons aigus



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.

Quels sont vos droits?

PAR JULIE MONTREUIL, DIRECTRICE GÉNÉRALE

En ce moment, nous parlons beaucoup des droits collectifs et individuels dans la société québécoise. Aussi, suite à la saga judiciaire de M. Delarosbil pour garder Christina, nous avons voulu brosser un portrait de vos droits comme personne malentendante. Explorons ensemble les droits des personnes vivant avec une limitation et plus spécifiquement, la déficience auditive.

Mes droits sont-ils protégés par la Charte des droits de la personne et de la jeunesse?

La Charte reconnaît des droits à tous les citoyens. « La Charte est une loi québécoise qui reconnaît que tous les individus sont égaux en valeur et en dignité. Elle a comme objectif principal d'harmoniser les rapports des citoyens entre eux et avec leurs institutions. »

Plus spécifiquement il y a pour les personnes vivant avec une incapacité ou une limitation des articles plus spécifiques concernant les handicaps :

D'abord voici comment la Commission des droits de la personne définit le handicap : « Le handicap est un désavantage, réel ou présumé, qui vous limite physiquement, mentalement ou psychologiquement. Par exemple : être paraplégique, souffrir de troubles mentaux, de troubles visuels ou auditifs, d'épilepsie, de dépendance à la drogue et à l'alcool. Des moyens peuvent être mis de l'avant pour pallier un handicap (fauteuil roulant, chien-guide ou chien d'assistance, prothèse, etc.) »

Voici les articles de la **Charte des droits de la personne et de la jeunesse** qui correspond à la majorité des plaintes pour discrimination pour le motif handicap. :

10. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

- 10.1. Nul ne doit harceler une personne en raison de l'un des motifs visés dans l'article 10.
12. Nul ne peut, par discrimination, refuser de conclure un acte juridique ayant pour objet des biens ou des services ordinairement offerts au public.
13. Nul ne peut, dans un acte juridique, stipuler une clause comportant discrimination.
15. Nul ne peut, par discrimination, empêcher autrui d'avoir accès aux moyens de transport ou aux lieux publics, tels les établissements commerciaux, hôtels, restaurants, théâtres, cinémas, parcs, terrains de camping et de caravaning, et d'y obtenir les biens et les services qui y sont disponibles.

Si vous croyez être victime d'une discrimination, le mieux est d'abord d'aller en parler à un responsable d'un organisme de confiance pour avoir un avis éclairé et de ne pas être seul durant toute votre démarche.

Ensuite il faut déposer une plainte à la Commission.

www.cdpcj.qc.ca/fr/plainte/Pages/default.aspx

Le processus est long et on doit avoir en sa possession les informations détaillant la situation discriminatoire. Par exemple, le nom de la personne qui vous a discriminé, le geste, l'action ou les paroles portés contre vous, l'endroit de l'offense, les noms des témoins.

La Commission des droits de la personne décidera de la recevabilité de la plainte. Ensuite, si la plainte est reçue, on en fait son évaluation qui est de plusieurs mois. La Commission va décider si elle doit intervenir ou pas. Dans un cas positif, il

Il y a une médiation proposée entre les deux partis. Si un des deux partis se désiste et qu'il n'y a pas d'entente à l'amiable, il y a une réévaluation de la plainte et la Commission peut décider d'aller porter la plainte devant le tribunal des droits de la personne.

Étant donné la complexité du processus, il vaut mieux être appuyé dès le départ par des personnes en qui vous avez confiance. Nul besoin d'engager des avocats dès le départ. On a même vu que cela peut être à la limite encore plus nuisible car on s'enferme dans une technocratie juridique qui est très dispendieuse. Certains groupes de défense de droits, comme le rapliq, peuvent vous soutenir en vous donnant un coup de main pour monter votre dossier à un prix minime. www.rapliq.org

Je vis une situation de discrimination par un organisme public

Ce qui est le plus simple dans le cas où vous sentez lésé par un organisme, c'est de déposer une plainte directement à cet organisme. Malheureusement, ce ne sont pas tous les organismes qui ont un processus de plainte bien définie et accessible. Les personnes malentendantes devraient pouvoir y avoir accès par **courriel** et **même par ATS**. Souvent le processus est tellement difficile que l'on finit par se décourager. Par contre, c'est un des droits les plus importants que celui de pouvoir loger une plainte lors d'un service reçu qui ne nous satisfait pas, surtout quand on vit de la discrimination. N'hésitez donc pas à dénoncer ce fait soit à la Commission des droits de la personne ou encore aux responsables de ces institutions.

Si votre plainte vise un organisme de la santé et des services sociaux (services hospitaliers, instituts de réadaptation, organismes subventionnés par le MSSS, hôpitaux...) et vous ne savez pas à quel commissaire porter plainte et quelle démarche entreprendre, le CAAP de la Capitale-Nationale (centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes) peut vous aider.

www.caapcapitalenationale.org/index.php?page=19

Je veux porter plainte contre des professionnels de la santé

Pour avoir accès à votre dossier, plusieurs lois assurent vos droits à l'accessibilité de l'information.

Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale.

Cette loi désigne le droit d'accès à l'information pour les personnes avec limitations ou incapacités. www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/E_20_1/E20_1.html. (Cette loi est importante dans la mesure où elle balise aussi les droits à la formation et à l'intégration au travail.)

Article 26.5. Le gouvernement établit, au plus tard le 17 décembre 2006 et après consultation de l'Office, une politique visant à ce que les ministères et les organismes publics se dotent de mesures d'accommodement raisonnables permettant aux personnes handicapées d'avoir accès aux documents, quelle que soit leur forme, et aux services offerts au public

Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels.

Cette loi reprend l'article 26.5 de la loi précédente en y apportant une modification. www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/A_2_1/A2_1.html.



Article 10. Lorsque le requérant est une personne handicapée, des mesures d'accommodement raisonnables doivent être prises, sur demande, pour lui permettre d'exercer le droit d'accès prévu par la présente section. À cette fin, l'organisme public tient compte de la politique établie en vertu de l'article 26.5 de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale (chapitre E-20.1).

Article 11. Le montant et les modalités de paiement de ces frais sont prescrits par règlement du gouvernement; ce règlement peut prévoir les cas où une personne est exemptée du paiement et il tient compte de la politique établie en vertu de l'article 26.5 de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale (chapitre E-20.1). ■

**Voici les coordonnées
des ordres professionnels qui existent
pour encadrer une profession
et aussi protéger le public :**

**En toutes circonstances, vous pouvez
obtenir des conseils juridiques
en faisant appel à ces ressources :**

Je veux porter plainte contre mon audiologiste

Site WEB :

www.ooaq.qc.ca/protection_public/introduction

Adresse courriel :

syndic@ooaq.qc.ca

Mon audioprothésiste

Site WEB

www.ordreaudio.qc.ca/syndic.php

Adresse Courriel

oaq@ordreaudio.qc.ca

Mon Médecin

Site WEB :

www.cmq.org/fr/public/profil/commun/AProposOrdre/ProcessusDisciplinaire/Enquetes/PorterPlainte.aspx

Note : Le Collège des médecins du Québec demande à la population de ne pas fournir de renseignements personnels par l'entremise de courriels afin de protéger leur droit à la vie privée. Aussi, il tient à rappeler que les demandes d'enquêtes doivent être faites par écrit, signées et acheminées par télécopieur ou par la poste à l'adresse suivante : Direction des enquêtes.

Collège des médecins du Québec

2170, boulevard René-Lévesque Ouest

Montréal (Québec) H3H 2T8

Téléphone : 514 933-4131

Télécopieur : 514 933-2291

Centre de justice de proximité

Site WEB :

<http://justicedeproximite.qc.ca/quebec/>

Adresse courriel :

quebec@justicedeproximite.qc.ca

Bureau d'information juridique

Ce service est assuré par des étudiants en droit de l'Université Laval.

Site WEB :

www.bijlaval.ca/contacts.html

Adresse courriel :

executif@bijlaval.ca

Pour terminer il faut mettre une chose au point : Un droit n'est pas un privilège. Souvent ces lois ont été adoptées suite à une série de causes judiciairisées. Ce sont des personnes qui ont osé se plaindre de la situation qu'il vivait. Se taire devant une situation inacceptable, c'est malheureusement aussi en subir les conséquences. Si vous vous croyez lésés dans vos droits, il ne faut pas subir, mais bien agir! ■



Le stress : mythes et fausses croyances



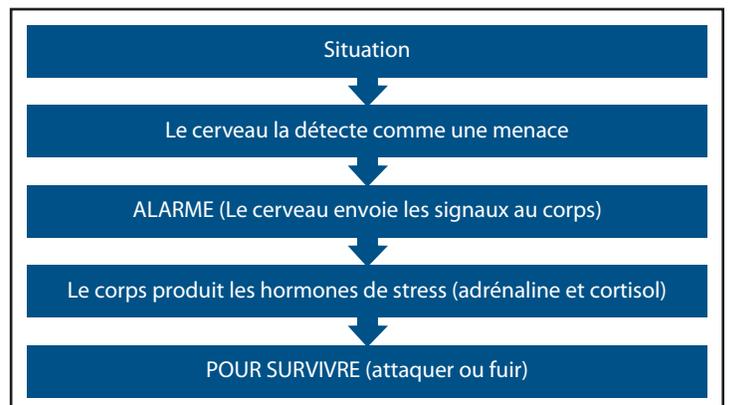
PAR ANNE-MARIE BOLDUC, PSYCHOLOGUE EN CLINIQUE PRIVÉ

Lorsqu'on demande aux gens ce qui les stresse en 2013, la plupart répondent que c'est « le manque de temps », que nous sommes « trop à la course ». Pourtant, il n'y a pas de facteur temps durant un rendez-vous chez le dentiste à l'occasion d'une journée de congé. De plus, la plupart des gens interrogés lors des études sur le stress répondent que se sont surtout les adultes qui sont stressés, les adolescents et les personnes âgées ayant moins de responsabilités vivraient moins de stress. Alors, comment expliquer les maux de ventre qu'un ado peut vivre avant une présentation orale ou les palpitations d'une personne d'un certain âge avant un examen médical ?

Le stress est de surcroît un sujet à la mode qui a été passablement malmené dans la littérature. Nombre de livres et d'articles sur la croissance personnelle abondent avec des promesses de guérison, mais le stress n'étant pas une maladie, nous ne pouvons en guérir! De même pour les auteurs qui proposent de l'éliminer, voir de l'éradiquer, font aussi fausse route. Éliminez le stress de votre vie et c'est la mort assurée car le stress est une réaction de survie. Sachant que le rôle premier du cerveau est de détecter le danger imminent, sans cette formidable réponse du corps, nous ne pourrions mobiliser l'énergie nécessaire pour nous permettre d'attaquer ou fuir face à une menace. Il serait impossible de traverser un stationnement sans se faire frapper, il s'avérerait difficile de faire du sport sans subir de blessures, et comment ferions-nous pour assurer la survie de nos enfants ?

Les résultats des études à ce jour démontrent que ce n'est pas le temps le grand responsable de notre stress en 2013. Par ailleurs, chercher des alternatives en décortiquant la source de notre stress peut nous aider à mieux vivre avec ce dernier. Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain www.stresshumain.ca démontre que nous allons tous produire des hormones de stress lorsque nous sommes exposés à une situation NOUVELLE, à une situation IMPRÉVISIBLE, lorsque nous avons l'impression de ne pas avoir le CONTRÔLE sur la situation, et lorsque notre ÉGO est menacé. Par exemple, le simple fait de trouver un ou plusieurs plans de rechange pour diminuer l'effet d'imprévisibilité, la nouveauté, la menace à l'égo et pour augmenter l'impression de contrôle a pour bienfait de freiner la production d'hormones de stress, soit l'adrénaline et le cortisol. Plus on peut contrôler une majorité de situations en intervenant sur ces quatre facteurs, plus on diminue la production d'hormones de stress et par le fait même les dommages à notre santé.

De plus, les études sont catégoriques, l'activité physique et la respiration abdominale sont des moyens puissants pour agir sur



la réponse au stress : L'activité physique, parce qu'elle permet d'évacuer le trop plein d'énergie et la respiration abdominale, parce qu'elle permet d'envoyer au cerveau les signaux nécessaires pour ralentir ou arrêter l'usine à hormone de stress.

Rappelez-vous qu'il ne faut pas avoir peur du stress, il faut plutôt s'en faire un allié. ■



MEMBRE DE L'ORDRE
DES PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

Anne-Marie Bolduc
Psychologue

(581) 997-0065
ambconsultations@gmail.com

Parlons Ménière

Ensemble pour mieux accepter la Ménière



PAR NANCY PORTER, RESPONSABLE DU GROUPE MÉNIÈRE ET VICE-PRÉSIDENTE DE L'APDA

Bien le bonjour à tous,

Très agréable d'écrire pour notre nouveau magazine de l'APDA. Agréable en outre, car il sera vu et lu par plus d'un millier de personnes (plusieurs le « passeront » à l'ami, au frère, à la maman...), ce qui veut dire que plus de personnes seront mieux informées et outillées à l'état d'être malentendant et pour certains la maladie de Ménière.

C'est pour cette raison que je vais me permettre un retour à la source, de me présenter et de vous entretenir de ce qui m'a amenée à créer un groupe de personnes vivant avec la maladie de Ménière qui en est à sa 3^e année.

Alors, je suis Nancy Porter, vivant avec cette maladie depuis 19 ans. Cette maladie est survenue sans invitation alors que j'avais 38 ans. Bien entendu, je pourrais vous parler qu'au début de la maladie, je la niais, n'ayant pas le temps, ni le goût de m'y arrêter; 2 enfants (9 ans et 11 mois), un travail à temps plein comme éducatrice spécialisée en milieu scolaire et le train-train quotidien.

Je pourrais aussi vous parler de la première fois où je suis tombée; vertige dans une classe où je travaillais. Clouée au sol avec des élèves ayant une déficience intellectuelle; ils étaient apeurés. Le choc, le non-contrôle de mon corps. Je pourrais y ajouter, la peur d'avoir d'autres vertiges qui revenaient bien trop vite, 3 à 4 fois par jour. Que j'ai appris à les sentir venir, à me coucher au sol pour ne pas me blesser, faisant des efforts inimaginables pour fixer un objet afin d'arrêter ces foutus vertiges.

Je pourrais continuer de vous parler de la fatigue constante, de ces bruits dans l'oreille, de la peur de sortir de chez moi, de ne plus être capable de faire ma marche quotidienne, d'être habitée par

un stress et d'une anxiété profonde. Des nombreux arrêts de travail, de l'isolement que la maladie amène, de devenir dépendante pour certains aspects de ma vie. Dure pour une fille indépendante et autonome.

Eh oui, du verdict il y a 8 ans, que la maladie avait atteint mon autre oreille, des opérations, de nombreuses prises de cortisone qui ont foutu mon estomac et mes nuits, des injections de cortisone, de la physiothérapie vestibulaire. Tout ça m'a aidée.

Mais, j'ai plutôt envie de vous parler de moi, maintenant et de mon hygiène de vie que j'apprécie. Malheureusement, j'ai dû quitter mon travail il y a 5 ans en même temps que mes enfants ont pris le large. Mais, j'ai apprivoisé cette nouvelle vie. J'ai accepté cette maladie tout en respectant un mode de vie pour être bien. Plus je la gère, plus je vais mieux. Je reconnais davantage mes limites. C'est un choix au quotidien. Un agenda plus léger, des siestes l'après-midi, mes marches au quotidien. De plus, j'ai l'appétit du bonheur. Je suis une femme heureuse. Je savoure ma vie, mes instants de bonheur pur que je vis au quotidien.

Je fréquente l'IRD PQ (Institut de réadaptation en déficience physique – déficience auditive) que je conseille à chacun de vous. Les services qui y sont offerts font en sorte

que nous sommes soutenus et bien sûr compris. Et, depuis 3 ans, je suis membre de l'APDA. J'y suis arrivée par la porte d'en arrière. En effet, ne connaissant personne qui vivait avec cette maladie, j'ai donc été à la leur rencontre. J'ai créé un groupe Ménière. J'ai dû faire du « porte-à-porte » par les médias et plusieurs personnes s'y sont inscrites. J'ai donc apporté mon petit baluchon de membres à l'APDA. Ce groupe se veut positif. Nous nous outillons pour mieux vivre avec la Ménière.

Nous avons eu de nombreuses conférences données par des psychologues, des audiologistes, une physiothérapeute vestibulaire, une diététicienne, un ORL, un chercheur en pharmacologie, une neuropsychologue. Et, depuis l'hiver dernier, nous avons des soirées partage fort appréciées, animées par une intervenante sociale.

Alors, vous qui me lisez, vous qui venez d'avoir ce diagnostic, à ceux qui en sont désespérés qui crient à l'injustice, vous êtes les bienvenus. Vous allez voir qu'ensemble cela met du courage dans notre vie, de l'espoir et juste le fait de partager soulage beaucoup. Et surtout, ne vous isolez pas. Parlez-en, recherchez de bonnes personnes et de bons spécialistes qui auront de l'empathie pour vous.

Au plaisir de vous rencontrer. ■

Conférence en bref

Comprendre le stress

PAR CAROLINE CARTER-PAQUIN, COORDONNATRICE AUX ACTIVITÉS

Le 16 octobre dernier, Mme Anne-Marie Bolduc, psychologue, venait nous entretenir des différents facteurs causant le stress ainsi que des moyens afin de le contrôler.

D'entrée de jeu, Mme Bolduc nous a expliqué que le stress, réaction automatique du cerveau aux menaces, est essentiel à notre survie. En effet, c'est la réaction de stress qui nous permet de détecter les menaces et de réagir adéquatement avec assez d'énergie.

Comment fonctionne le stress?

Lorsqu'il y a détection de menaces par le cerveau, celui-ci envoie un signal qui met en route la production d'adrénaline et de cortisol, deux hormones des plus puissantes. Ces hormones agissent sur tout le corps pour le mettre en état d'alerte : les vaisseaux sanguins se rétrécissent permettant au sang de circuler plus vite à

l'intérieur du corps, l'acuité sensorielle est augmentée. Le corps se prépare à faire face à la menace, soit en attaquant, soit en s'enfuyant. Une fois le danger écarté, le corps se relâche, indiquant ainsi à la production d'hormone de cesser. C'est alors le retour à la normale.

Ce mécanisme de stress est millénaire et nous a permis de triompher du temps et d'exister encore aujourd'hui. Notre cerveau continue d'opérer de la même façon depuis le début de notre existence. De nos jours, les menaces ne sont pas aussi imposantes qu'un mammouth, mais la réponse est la même. Il y a par contre une grande différence. En 2013, nos vies trépidantes ne nous offrent guère de moment de détente suite à une menace. La production d'adrénaline et de cortisol ne cesse donc pas et le corps reste en alerte. Le rétrécissement des vaisseaux sanguins continue et cela peut mener à des maladies cardio-vasculaires.

Qu'est-ce qui nous stresse?

Les études ont mis en lumière quatre facteurs rendant une situation stressante. Ces facteurs n'ont pas à être tous présents pour qu'une réponse de stress soit déclenchée, mais plus il y a de facteurs, plus le stress sera élevé.

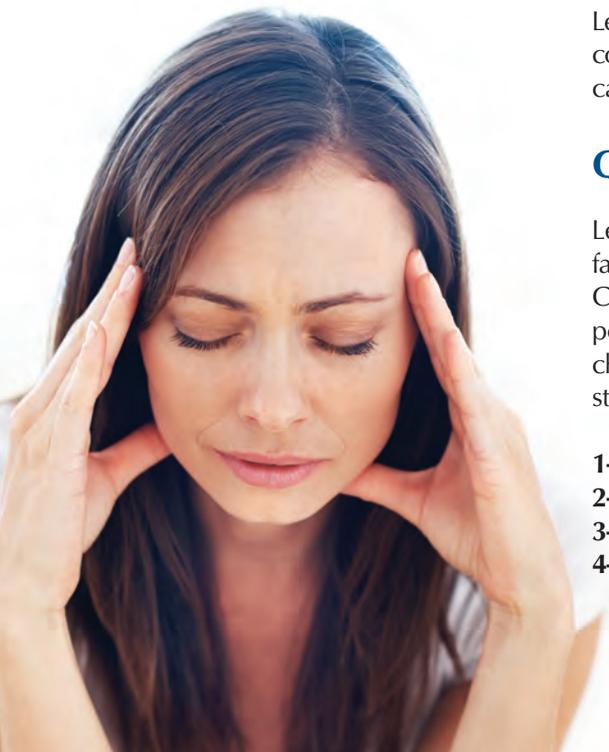
- 1- L'absence ou le manque de contrôle
- 2- L'imprévisibilité
- 3- La nouveauté
- 4- La menace à l'ego

Quels sont les moyens pour gérer le stress?

Trois moyens existent afin d'induire le relâchement nécessaire et ainsi arrêter la production des hormones. Tout d'abord, il y a l'exercice physique. L'exercice permet au corps de libérer l'énergie emmagasinée pour ensuite permettre un relâchement. Puis il y a la respiration abdominale. Respirer en gonflant le ventre fait descendre le diaphragme ce qui envoie un signal au cerveau d'arrêter la production d'hormones. En dernier lieu, il y a la recherche de solutions. L'idée, c'est de prendre chacun des quatre facteurs de stress et d'imaginer des solutions pour les contrer. Trouver des façons de diminuer ces facteurs de risques, c'est déjà se mettre en action. L'énergie utilisée pour cette activité ne reste pas emmagasinée.

Comment reconnaître ce qui nous stresse?

Ce qui nous vient en tête lorsqu'on s'arrête, ce qui nous empêche de dormir donne souvent un bon indicateur de ce qui nous stresse. Il suffit alors d'utiliser des moyens décrits plus haut afin de mieux gérer ces situations. ■



Ça bouge à l'Association

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

Conférence sur les aînés et la fraude en collaboration avec *Les Aidants naturels*

Mme Sophie Laganière, policière, est venue, le 25 avril dernier, nous entretenir de la fraude chez les personnes âgées. Tout d'abord, elle nous a présenté deux vidéos dans lesquelles on illustre les principales fautes ou comportements à risque susceptibles de mener à une fraude. Certaines précautions rudimentaires permettent d'éviter plusieurs situations fâcheuses. Par exemple, il est conseillé de ne jamais donner son numéro de carte de crédit lorsqu'on n'est pas certain de l'identité de la personne qui le demande. On devrait également éviter de dire qu'on est une personne âgée vivant seule. Ensuite, l'agente nous a expliqué les différentes sortes de fraude comme l'escroquerie à la roumaine et la fraude du 809. Pour finir, Mme Laganière a défini le rôle exact des policiers et les différents services offerts par le 911.

Conférence sur le sommeil : insomnie et acouphène, mieux comprendre leur interaction

M. Louis-Marie Pouliot, psychologue à l'IRDPOQ, nous a entretenu, le 15 mai dernier, des interactions entre le sommeil et les acouphènes. Tout d'abord, il nous a permis de démystifier le sommeil en nous parlant des différentes phases du sommeil et en nous apprenant que le sommeil fonctionne par cycle de 90 minutes. Il est donc normal de se réveiller plusieurs fois par nuit car il y a 5 cycles de sommeil par nuit. Il est également important de savoir que le sommeil a un impact sur nos émotions plus grand que le contraire. C'est ainsi qu'une diminution de nos heures de sommeil entraîne des changements d'humeur. Il est donc essentiel d'entretenir une routine stable. Une perturbation du sommeil est à l'origine de plusieurs psychopathologies.

Dans les principaux troubles du sommeil, il y a l'insomnie. Plusieurs personnes dans la population se plaignent d'insomnie, mais seulement de 6 à 10 % rencontrent les critères. Parmi



ces personnes, il y a ceux qui souffrent d'acouphène. La moitié des personnes qui font de l'acouphène font également de l'insomnie. Il y a une grande angoisse qui est créée par les acouphènes lors du coucher. En effet, c'est la perception que les gens se font de leur acouphène, et non leur acouphène, qui change surtout la qualité de leur sommeil. En réalité, la plupart des gens développe une habitude à leur acouphène.

Il y a plusieurs trucs qui permettent à la personne de diminuer son insomnie comme par exemple pratiquer la relaxation ou comprendre que les pensées non aidantes au sujet de l'acouphène nuisent à un bon sommeil et augmentent la détresse vécue. Il y a aussi possibilité de suivre une thérapie cognitivo-comportementale.

Épluchette de maïs 2013

Encore une fois, notre traditionnelle épluchette de maïs a eu lieu chez M. Gilles Nolet, président de notre Association. Le 7 septembre dernier nous nous sommes donc réunis afin de démarrer notre nouvelle programmation d'activités de l'automne. Le plaisir fut au rendez-vous. Nous tenons à remercier M. Nolet et Mme Carreau pour leur formidable accueil.



Isle De Bacchus

C'est le 14 septembre qu'une vingtaine de membres de l'association se sont offert une escapade sur l'Île d'Orléans, au vignoble de l'Isle de Bacchus. Une dégustation de vins produits au vignoble même précéda un délicieux dîner. Tout le monde en est ressorti enchantés.



5 à 7 de l'automne

Le premier 5 à 7 de la saison automnale se déroula le 11 octobre dernier et fut l'occasion pour certains de nos membres de présenter le travail accompli durant le projet de photoroman, projet réalisé par le Carrefour familiale des personnes handicapées qui a duré 2 ans au terme desquelles une magnifique revue et un vidéo ont été produits.

Journal créatif

Samedi le 2 novembre, nous étions dix à nous rencontrer aux locaux de l'APDA afin de vivre l'expérience du Journal Créatif. Cet atelier, ayant pour thème le deuil, nous a permis de nous ressourcer et de nous mettre en contact avec une facette différente de notre être. L'activité a été très appréciée par l'ensemble des participants qui en sont sortis enchantés.



**Les Gribouillis de l'Être,
Ateliers de Journal créatif ® par Sophie Durand**

Atelier : Mieux vivre avec le stress

Cet atelier du 6 novembre se voulait une continuité de la conférence sur le stress. Nous y avons exploré plus en profondeur les différentes techniques de reconnaissance de situations stressantes et les méthodes pour relâcher le stress.



5 à 7 de l'hiver

Le 8 novembre dernier avait lieu le second 5 à 7 de la saison. À cette occasion, nous avons eu la chance d'accueillir 2 participants aux sessions de réadaptation de l'IRDPO. Le plaisir et la discussion ont battu leur plein et tous ont passé un très agréable moment. ■

Rencontre de secteur

Le 5 octobre, a eu lieu la rencontre de secteur des associations de personnes avec une déficience de l'audition et malentendants. L'Association des devenus sourds de Montréal et des malentendants du Québec (ADSMQ) nous a chaleureusement accueilli dans ses nouveaux locaux. C'est toujours un plaisir de se retrouver entre représentants d'associations. Étaient présentes l'Association des personnes vivant avec une surdité de Laval, Association des personnes malentendantes des Bois Francs, ADSMQ secteur de l'Assomption et des Moulins et l'APDA.

Nous pouvons affirmer que chaque association répond de sa manière aux besoins de son milieu. S'en suit une grande expertise développée dans chaque coin du Québec. Nous pouvons voir par l'évolution des activités et par les préoccupations qui nous habitent que nous sommes dans une période très active dans nos vies associatives respectives. Par contre, c'est toujours un peu triste de voir tant de travail et de bonne volonté ralenti par un manque substantiel de moyens.

Grâce à un don dédié de la Fondation Groupe Forget L'IRD inaugure une salle multimédia pour les jeunes en réadaptation

L'Institut Raymond-Dewar (IRD) est fier d'inaugurer une toute nouvelle salle multimédia destinée aux enfants, adolescents et jeunes adultes qui fréquentent ses différents programmes. Réalisée grâce au soutien financier de la Fondation Groupe Forget et la précieuse collaboration de la Fondation Surdité et Communication de l'IRD, cette salle est maintenant munie d'appareils à la fine pointe de la technologie permettant la réalisation d'activités de communication de groupe intégrant notamment des médias comme la vidéo, la photo, des logiciels de montage et d'infographie.

« Le projet est important pour la Fondation parce qu'il a été instigué par les intervenants de l'IRD qui souhaitent offrir à leur jeune clientèle un endroit à leur image, moins institutionnel,

Aussi, nous découvrons la force que nous avons comme groupe dans certains dossiers à visée plus politique. Nos représentations auraient beaucoup plus d'impacts en travaillant et en se soutenant mutuellement. Les associations pour malentendants sont en quelques sortes ignorées des politiciens qui ne comprennent pas les enjeux de cette clientèle particulière, encore moins les besoins de celle-ci. C'est la raison qui motive les associations à travailler de concert dès maintenant.

Nous avons aussi partagé sur les activités qui pourraient être organisées pendant le mois de mai, mois de l'audition. Déjà quelques idées ont germé et nous espérons faire de ce mois une opportunité de faire connaître la réalité des personnes malentendantes et atteintes de la maladie de Ménière dans nos milieux respectifs.

Nous voulons remercier chaleureusement l'ADSMQ pour leur accueil et leur gentillesse, nous avons été reçus comme des rois et vécu une journée que l'on aurait aimé faire durer encore un peu !



qui rejoindrait autant leurs besoins que leurs intérêts. Ayant la volonté de toujours perfectionner leurs techniques d'intervention, ils ont réalisé qu'en intégrant les technologies

de l'information, qui font parties du quotidien des jeunes, dans les programmes de réadaptation, la communication devenait alors plus facile », a déclaré Véronique Morin, présidente de la Fondation Surdité et Communication de l'IRD.

La salle Fondation Groupe Forget a accueilli cet automne plus d'une centaine de jeunes de 3 à 25 ans qui y ont tenu différentes activités de groupe. Afin de rendre cette salle plus accueillante, l'artiste-peintre Joëlle Thébault a réalisé une œuvre murale de type graffiti représentant la communication au 20  siècle.

« Cette salle de réadaptation est un projet très important pour la Fondation Groupe Forget puisque nous avons à cœur

de changer la vie des jeunes », s'est exprimé Steve Forget, président de la Fondation Groupe Forget. « Nous avons travaillé de concert avec les intervenants de l'IRD tout au long du processus afin de nous assurer que la technologie avec laquelle nous  quiperions la salle serait appropriée pour répondre aux besoins spécifiques de cette clientèle. »

En plus des activités de réadaptation, les outils technologiques qui ont été acquis pourront être utilisés pour plusieurs autres projets à l'IRD. Notamment, des intervenants travaillent présentement à l'élaboration d'une webt l  sur la réadaptation.

Source Institut Raymond-Dewar

Un don de 50 000 \$ pour la Fondation Sourdine

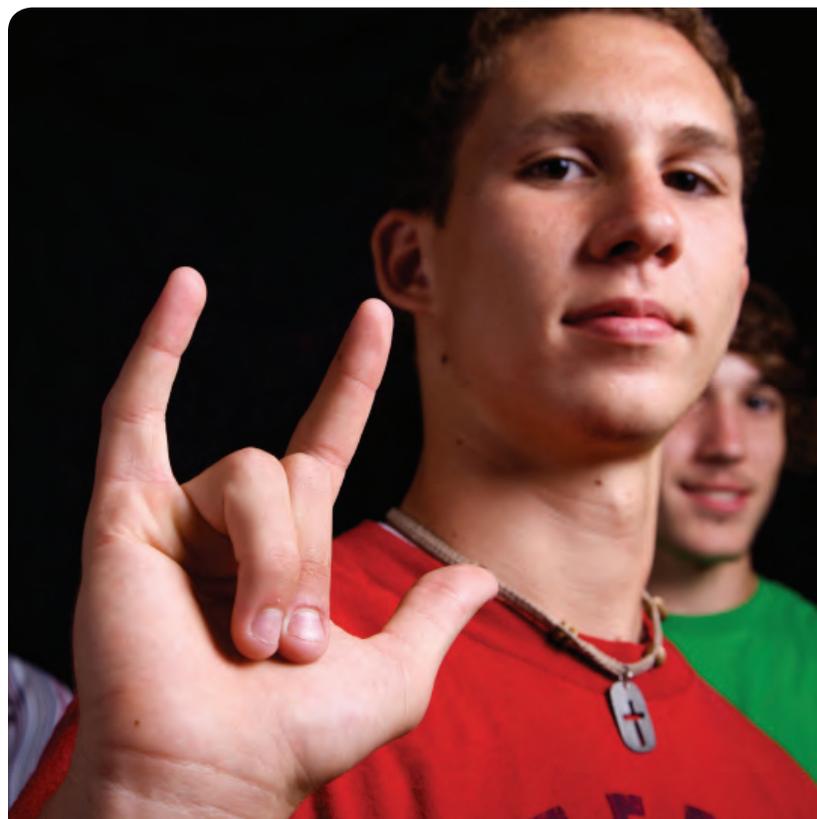
Dans le cadre de sa campagne de financement « *Votre don fera parler!* », la Fondation Sourdine a reçu un don de 50 000 \$ sur cinq ans de Lobe Santé Auditive et communication.

Cette campagne de financement, lancée le 5 avril 2012, a comme objectif de contribuer au financement du nouvel immeuble situé au 1090, boulevard René-Lévesque Ouest. Ce nouveau bâtiment offrira stabilité aux élèves et au personnel de l' cole oraliste de Québec tout en permettant le développement de ses services.

Concours Communication pour Sourds et Malentendants des clubs Optimistes

Depuis 2002, notre président Gilles Nolet est responsable de l'organisation du Concours Communication pour Sourds et Malentendants des clubs optimistes. L'objectif de ce concours est de fournir une occasion aux jeunes sourds et malentendants d'exprimer publiquement leur opinion sur le thème choisi par l'Optimist International. Cette expérience leur permet de parfaire leurs aptitudes à livrer leur discours, par le biais du langage gestuel ou oral, devant un vaste auditoire et d'accroître ainsi leur confiance à prendre leur place dans la société d'aujourd'hui. Ce concours est doté d'une bourse d'études supérieures de 2500 \$ versée par la Fondation optimiste des enfants canadiens au niveau de chaque district.

Cette année, deux jeunes de l' cole Oraliste pour enfants sourds de Québec se sont mérités les bourses. Il s'agit de la jeune Laura Gravel, parrainée par le Club optimiste de Pointe-au-Père dans le District Est du Québec-Acadie et du jeune Thomas P. Dionne, parrainé par le Club Optimiste de Ste-Foy dans le District Est du Québec-Rive-Nord. ■



L'obésité chez les adolescents liée à la déficience auditive

Les adolescents obèses sont plus susceptibles de développer une perte d'acuité auditive que leurs homologues non-obèses.

Selon une étude du Centre médical de l'Université Columbia, être adolescent et obèse vous rend presque deux fois plus susceptibles de développer une perte auditive à basse fréquence.

Les résultats de l'étude ont révélé que 15,16% des adolescents obèses, obèse étant défini comme ayant un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 95 percentiles, ont une perte auditive neurosensorielle. En comparaison, seulement 7,89% des adolescents non obèses souffrent d'une perte auditive.

Source : <http://www.french.hear-it.org/> | Crédit photo : www.freedigitalphotos.net



La vision aide à mieux ré-entendre

Les implants cochléaires permettent à des adultes devenus sourds profonds de récupérer une intelligibilité de la parole. Mais cette récupération est disparate selon la personne.

Activer les aires visuelles du cerveau s'avère indispensable à une bonne récupération auditive, selon de nouveaux travaux du Centre de recherche cerveau et cognition (CERCO, CNRS/Université Toulouse III – Paul Sabatier), menés en étroite collaboration avec le service ORL de l'hôpital Purpan à Toulouse. Plus la zone cérébrale liée à la vision est activée juste après l'implantation, meilleures sont les performances de compréhension de la parole six mois après. Il existe donc une



synergie entre vision et audition permettant d'améliorer au fur et à mesure le décodage de la parole. Ces résultats, qui viennent d'être publiés dans la revue *Brain*, illustrent le rôle capital de la plasticité du cerveau. Ils pourraient rendre possible la mise en place d'outils diagnostiques pour une rééducation spécifique.

Les implants cochléaires constituent l'une des alternatives efficaces pour sortir du monde du silence chez des personnes

souffrant d'une surdité profonde (ayant des seuils d'audition supérieurs à 90 décibels)¹. Ils permettent une nette récupération des capacités auditives : en moyenne, des personnes devenues

sourdes qui reconnaissaient un mot sur cinq avant implantation parviennent à distinguer plus de 80% des mots après. Toutefois, le niveau de cette récupération est plus ou moins important selon la personne.

Quelle est l'origine de cette disparité ? Le signal délivré par l'implant est significativement appauvri, ce qui oblige le patient à développer des stratégies d'adaptation. Ses performances sont donc le fruit de l'adaptation de son cerveau

à décoder le signal.

Les chercheurs du CERCO estiment que les capacités de plasticité du cerveau joueraient un rôle prépondérant dans le succès de la réhabilitation par un implant cochléaire. Pour étayer cette hypothèse, ils se sont demandé s'il était possible d'identifier des zones du cerveau dont l'activation est indispensable à une bonne récupération, et s'il l'on pouvait prédire

le potentiel de récupération des patients à partir de l'état d'activité de ces zones au moment de l'implantation.

Leur étude a porté sur dix patients devenus sourds à l'âge adulte après l'acquisition du langage et implantés récemment. Les chercheurs ont mis en évidence deux types de zones cérébrales mises en action. Le premier groupe concerne notamment le cortex visuel et le cortex préfrontal qui est associé à l'apprentissage et à la production du langage : plus le niveau d'activation de ces zones est élevé au moment de l'implantation, plus le niveau de récupération du patient est important six mois après.

De manière surprenante, les aires du cerveau traitant l'information visuelle sont donc corrélées à la performance de réhabilitation auditive. Ainsi, plus les patients présentent une activation forte dans le cortex visuel lors de l'implantation, mieux ils comprendront la parole six mois après. Selon les chercheurs, ce résultat serait lié au rôle prépondérant de la lecture labiale dans la récupération de l'intelligibilité de la parole. La vision fournit alors des informations complémentaires cruciales pour la compréhension du langage, particulièrement dans les environnements bruyants, où les patients équipés d'implants cochléaires ont parfois du mal à distinguer les mots. Vision et audition agissent de concert et en totale synergie, ce qui permet d'améliorer le décryptage de la parole codée par l'implant, au fur et à mesure de la récupération du patient.

Le blocage d'une protéine pourrait permettre de retrouver l'audition

Des chercheurs étudiant les mécanismes de pertes auditives chez les souris ont découvert qu'il serait potentiellement possible de renverser ou prévenir les dommages aux cellules ciliées, ces cellules qui permettent l'audition.

Des chercheurs de l'Université de Stanford ont découvert que les explosions bruyantes ne détruisent pas la cochlée, mais plutôt les cellules ciliées et les cellules nerveuses qui convertissent et transportent l'impulsion nerveuse représentant le son jusqu'au cerveau. Ils ont exposé des souris anesthésiées à de bruyantes explosions et ont observé le système auditif interne des rongeurs. Ils ont découvert les cellules ciliées et nerveuses endommagées ou détruites.

Une fois que la cicatrisation se fait, cela limite la capacité des cellules restantes à vibrer et à détecter des sons. Si le système immunitaire et l'inflammation autour des dommages peuvent être arrêté ou ralenti, il est possible de conserver une meilleure acuité auditive, indiquent les chercheurs.

Ces résultats révèlent le rôle capital de la plasticité cérébrale chez les patients implantés. Ce rôle peut être généralisé à tout autre mécanisme de réhabilitation par neuroprothèse (touchant à la vision ou aux fonctions motrices par exemple). Par ailleurs, ces travaux permettraient de prévoir le niveau de récupération d'un patient implanté. À partir de données objectives d'imagerie cérébrale, il serait possible de mettre en œuvre pour chaque patient une réhabilitation orthophonique spécifique, allégée ou bien renforcée, privilégiant une stratégie adaptée d'apprentissage de l'implant (audition, lecture labiale et/ou interactions visio-auditives). L'efficacité de la rééducation ainsi orientée devrait permettre de rationaliser les coûts de prise en charge des patients.

Note :

1 Lorsque la perte d'audition dépasse 90 décibels, les capacités d'analyse de l'oreille interne sont nettement diminuées.

Les sons amplifiés ne peuvent être analysés.

Les aides auditives «conventionnelles» n'apportent alors pas de bénéfice.

Références :

Visual activity predicts auditory recovery from deafness after adult cochlear implantation. Kuzma Strelnikov, Julien Rouger, Jean-François Demonet, Sebastien Lagleyre, Bernard Fraysse, Olivier Deguine and Pascal Barone. *Brain*. Publication en ligne le 17 octobre 2013 et papier en décembre 2013. DOI : 10.1093/brain/awt274

Source : <http://www2.cnrs.fr/presse/communiqu/3301.htm>

Une deuxième étude a montré qu'une drogue expérimentale est capable de régénérer au moins partiellement les cellules ciliées de souris complètement sourdes ont publié des chercheurs du Massachusetts Eye and Ear Hospital et du Harvard Medical School dans la revue *Neuron*.

Cette drogue fonctionne en bloquant une protéine. Cette protéine prévient habituellement les cellules souche présente dans l'oreille de devenir des cellules ciliées à l'intérieur de la cochlée.

L'étude a confirmé que les cellules ciliées étaient générées à partir de cellules souches. Les scans de cerveau de rongeurs ont démontré que ces nouvelles cellules ont partiellement restauré l'audition des souris.

Source : <http://www.therepublic.com/view/story/medical09-hearingfix/medical09-hearingfix>

Traduction : Caroline Carter-Paquin

Surdité héréditaire mieux comprise

Une équipe de chercheurs dirigée par le Dr Michel Cayouette, professeur à l'Institut de recherche clinique de Montréal et à l'Université de Montréal, a fait une découverte importante qui contribuerait à mieux comprendre certains types de surdité d'origine héréditaire chez l'humain.

Les scientifiques montréalais ont identifié un groupe de protéines essentiel à la formation de l'organe cellulaire qui détecte les sons.

Pour qu'un humain puisse entendre, les vibrations sonores dans l'oreille interne doivent d'abord être transformées en impulsions électriques avant d'être transmises au cerveau. Cette transformation est effectuée par des cellules sensorielles ciliées situées dans l'oreille interne. À la surface de ces cellules, des protrusions microscopiques nommées « stéréocils » agissent en tant que capteurs spécialisés afin de détecter les vibrations.

« Lors du développement embryonnaire, ces stéréocils se regroupent en une brosse en forme de V. Par ailleurs, toutes les cellules orientent leur brosse de sorte que le V pointe dans la même direction. Cette organisation polarisée est essentielle à la fonction sensorielle, mais reste encore mal comprise » a dit le Dr Cayouette, directeur de l'unité de recherche en neurobiologie cellulaire à l'IRCM.

« Nous avons étudié un groupe de protéines connues pour leur rôle dans le contrôle de la division cellulaire dans l'organisme et avons découvert un nouveau rôle qu'elles

exercent dans le système auditif. Nous avons montré que ces protéines occupent une région précise à la surface de la cellule qui définit le placement exact des stéréocils et permet la création d'une brosse en forme de V » a expliqué le Dr Basile Tarchini, stagiaire postdoctoral dans le laboratoire du Dr Cayouette et premier auteur de l'étude.

« En outre, nous avons découvert que l'une des protéines est également requise pour coordonner l'orientation des brosses entre cellules voisines, assurant ainsi que le V formé par chaque brosse soit orienté dans la même direction. Nos résultats suggèrent fortement, pour la première fois, que ce groupe de protéines pourrait servir de lien entre deux mécanismes moléculaires importants, soit le système responsable du placement des stéréocils en une brosse en forme de V à la surface de la cellule et le système qui oriente cette structure dans le tissu environnant » a ajouté le Dr Tarchini.

« Des études récentes ont montré que des mutations dans l'une des protéines que nous avons étudiées sont associées à des formes héréditaires de la surdité chez l'humain. En définissant une fonction pour cette classe de protéines dans les cellules ciliées, nos travaux contribuent à expliquer les mécanismes qui pourraient causer ces pertes auditives » a conclu le Dr Cayouette.

Source : <http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/20131015-des-chercheurs-a-lircm-identifient-de-nouvelles-protéines-essentiels-pour-l'audition.html>

Tabagisme de grossesse et surdité

Une étude menée par le Dr Michael Weitzman de la NYU School of Medicine à New York a dévoilé un lien entre l'exposition fœtale à la fumée du tabac et des problèmes de surdité à l'adolescence.

Publiés dans le journal *JAMA Otorhinolaryngology – Head and Neck Surgery*, les résultats font la comparaison entre les fœtus exposés et non exposés.

Sur 1000 enfants âgés de 12 à 15 ans, 16 % avaient été exposés à la cigarette alors que leur mère était enceinte. Ces enfants souffraient tous d'une forme quelconque de perte globale de l'audition et avaient, en comparaison aux fœtus non

exposés, 3 fois plus de chance de souffrir de perte d'audition et de basse fréquence dans une des deux oreilles.

Deux autres professionnels de l'audition ont admis ne pas être surpris par cette nouvelle. « Il s'agit là d'une condition qui a déjà été décrite pour la population adulte. C'est donc logique que ça s'applique aussi aux enfants de fumeurs », a déclaré le Dr Ian Storper, directeur d'otologie au Center for Hearing and Balance Disorder de l'hôpital Lenox Hill à New York. ■

Source : <http://fr-ca.etre.yahoo.com/tabagisme-grossesse-surdite%C3%A9-142023484.html>

Magasiner une résidence pour retraités

PAR SOPHIE ROY, CONSEILLÈRE EN HABITATION - CENTRE VISAVIE

Voilà! Votre décision est prise : vous désirez de la nouveauté, un peu plus de confort et de sécurité et vous recherchez une résidence pour retraités. Vous partez donc, calepin en main, faire la grande tournée des résidences.

La première que vous visitez est jolie mais la rue est un peu bruyante. La deuxième n'a pas de salle à manger. La troisième n'a pas d'ascenseur. La quatrième est située à des milles et des milles de toute civilisation... Vous en êtes maintenant rendus à la douzième, mais vous avez tellement mal aux pieds que vous êtes incapables de l'apprécier!

Ce qu'il faut considérer avant tout

La résidence idéale est celle qui répond à vos goûts et à vos besoins. Avant même de penser à la visite de ces établissements, il est essentiel de savoir ce que vous voulez. Plusieurs critères sont à considérer. Posez-vous les questions suivantes; elles vous aideront à cerner vos préférences :

L'emplacement – Dans quelle région désirez-vous habiter? Cherchez-vous un environnement tranquille ou animé? Désirez-vous être à proximité de vos enfants? D'un centre commercial? D'un hôpital? D'une église? D'un parc? Des transports en commun? Avez-vous des intérêts pour un certain quartier (activités ou groupe d'amis)?

Le type d'hébergement – Préférez-vous vivre dans une tour d'habitation ou dans une pension de type familial? Cherchez-vous une chambre, un appartement ou un condo? De quel espace avez-vous besoin pour loger tous vos effets? Désirez-vous une chambre supplémentaire pour recevoir vos enfants ou vos amis? Voulez-vous avoir une salle de bain privée dans la chambre des maîtres?

Les services – Les résidences offrent des services variés et souvent attirants mais aussi très dispendieux. Par conséquent, il est important d'évaluer l'utilité de ces différents services, soit piscine, sauna, service de restauration, d'entretien ménager, de buanderie, d'accompagnement, d'animation et de loisirs qui sont offerts. Le coût de ces infrastructures se reflète sur le coût du loyer.

Les soins – Quel est votre état de santé (et celui de votre conjoint)? Désirez-vous simplement la présence d'une infirmière en cas d'urgence ou avez-vous besoin d'aide dans vos activités

quotidiennes (pour prendre un bain ou pour vous habiller, par exemple)? Avez-vous besoin de soins médicaux plus importants?

Le budget – En tenant compte de vos dépenses (nourriture, vêtements, sorties, transport), quel montant pouvez-vous consacrer à votre loyer? Ne pas oublier les frais de déménagement, de médicament, etc.

Une fois que vous aurez établi vos priorités, il vous sera facile de procéder par élimination.

Vous pourrez contacter les conseillères de Visavie pour valider vos besoins, vos préférences et les résidences que vous avez sélectionnées. Elles peuvent vous accompagner dans votre réflexion, dans le choix de la meilleure résidence et même lors de vos visites. N'hésitez pas à les contacter, le service vous est offert gratuitement. ■



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

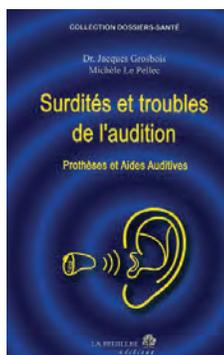
Conseillers en habitation pour les 55 et mieux!

SIÈGE SOCIAL , 1443, rue Fleury Est Bur. 300, Montréal (Québec) H2C 1R9	514.383.3383 1.888.VISAVIE	visavie.com
---	-------------------------------	--

Livres

Surdités et troubles de l'audition

Par Jacques Groisbois et Michèle Le Pellec



Docteur, j'entends mal et j'ai des sifflements dans la tête ! Cette plainte est celle de 10 % des citoyens de nos pays développés. L'utilisation croissante d'instruments de musique amplifiée, de moteurs, de machines tournantes et d'industries bruyantes altère nos oreilles et cela à un âge de plus en plus précoce. Ces traumatismes sonores intenses et répétés sont également à l'origine de sifflements permanents, presque virtuels, que sont

les acouphènes. L'oreille, organe extrêmement sophistiqué et fragile, n'a pas encore livré tous ses secrets.

Le Docteur Jacques Groisbois, chirurgien ORL, et Michèle Le Pellec, ingénieure en télécommunication, ont souhaité permettre à de nombreuses personnes de mieux comprendre les mécanismes complexes de l'audition, afin qu'ils puissent jouer pleinement leur rôle dans la préservation de ce sens infiniment important.

ISBN : 9782922598186

Disponible chez Archambault pour 14,95\$

Sites Web

Formulaire pour s'abonner au relais IP de Vidéotron. Le relais IP vous permet l'utilisation de votre ordinateur comme un ATS. C'est-à-dire, avoir votre message écrit lu à votre interlocuteur et sa réponse orale transcrite pour vous.

<https://www.videotron.com/client/residentiel/iprelay/secur/inscriptioninput.action?locale=fr>

Nouvelle application pour les téléphones cellulaires permettant d'avoir une conversation écrite qui est transformé en voix et une conversation orale qui est retranscrite.

<https://itunes.apple.com/fr/app/speechtrans-ultimate-pour/id438175633?mt=8>

La tête au carreau

Par Antoine Tarabbo



Paru aux Éditions du Fox, ce livre raconte le séjour hospitalier de l'auteur, sourd, lors d'une crise de vertige. Il y rencontre des hommes ayant été laryngectomiser ne pouvant donc pas parler. L'auteur écrit à propos de son livre : « J'ai eu envie d'écrire ce livre car mon séjour à l'hôpital m'a mis en contact avec des personnes privées de leur voix, m'a plongé dans une intense médiation au moment même où j'étais en position difficile. Pour moi, c'était comme une fable sur la communication humaine, les hommes sont des êtres de langage, c'est leur essence même, et ils doivent dépasser tous les handicaps, y compris sensoriels, pour exprimer leur humanité et finalement leur fraternité. Et je voulais faire partager ma passion de la langue »...

Vous pouvez commander ce livre à partir de l'adresse internet suivante : <http://www.2-as.org/editions-du-fox/28-litterature-roman-biographie>

L'homme qui entendait siffler une bouilloire

Par Michel Tremblay



Réalisateur consacré, Simon Jodoin voit sa vie basculer à la fin d'un tournage lorsque, dans son oreille, se met à siffler un bruit étrange, persistant, semblable à celui d'une bouilloire, qui se transforme en une véritable obsession. Impuissant à contrôler l'émotion fébrile qui s'empare de lui, il vit un réel film d'angoisse dont il est à la fois l'acteur et le metteur en scène. Le récit de cette expérience traumatisante, sous la plume d'un généreux écrivain, devient tout un cinéma.

Auteur d'une cinquantaine d'ouvrages dont les CHRONIQUES DU PLATEAU MONT-ROYAL et le CYCLE DES BELLES-SŒURS, Michel Tremblay compte parmi les plus importants écrivains du Québec. Il est aussi intéressant de noter que son père était atteint d'acouphènes.

ISBN : 9782742735976

Disponible chez Archambault pour 22,95\$

Quel sera le contrat social entre l'APDA et la société québécoise ?

PAR BÉNÉDICTE COLLIGNON, CANDIDATE À LA MAÎTRISE HAUTES ÉTUDES INTERNATIONALES

La Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC) a lancé, le 24 septembre dernier, les États généraux du mouvement communautaire autonome. Lieu de consultations, de négociations, de revendications, les États généraux du mouvement communautaire autonome se veulent une réflexion collective au cours de laquelle chaque organisme, dont l'APDA, sera amené à proposer des pistes d'action pour l'avenir du mouvement communautaire.

Ce processus débute par une réflexion au sein même des organisations. D'ailleurs, le conseil d'administration de l'APDA se réunira pour statuer sur les grandes lignes qui seront présentées lors de la consultation régionale, qui aura lieu d'ici juin 2014. La démarche se conclura par une consultation nationale où seront présentes les organisations communautaires de la province ayant participé à l'ensemble du processus.

Rappelons-nous qu'au Québec, les premières organisations communautaires sont apparues à la suite des bouleversements de la Révolution tranquille. Depuis, ces organismes se sont multipliés et se sont transformés, mais toujours en conservant les valeurs initiales de l'action communautaire autonome telles que la démocratie, la vie associative, l'entraide, ainsi que la liberté de déterminer leur mission et leurs approches. Peu à peu, ces groupes sont devenus des partenaires privilégiés de l'État lorsqu'il s'agit de veiller au bien-être de la population. Certaines de leurs initiatives, comme l'aide judiciaire, ont même été reprises et institutionnalisées par l'État.

Depuis les années 80, les coupures successives dans les budgets gouvernementaux ont cependant entraîné une hausse des demandes adressées aux services des associations communautaires, sans pour autant que le financement de celles-ci soit réévalué. Or, rappelons-nous que pour chaque 1\$ investi dans les activités des organismes communautaires, l'État épargne 7\$ en soins de santé et services sociaux. De nouvelles orientations politiques ont également modifié, voire déstabilisé, le milieu communautaire au courant des dernières années : changements de lois, révisions des cadres administratifs, apparition de partenariats public-privé et nécessité de trouver de multiples bailleurs de fond pour un même projet.

Pour les organisations communautaires, ces contraintes diminuent le temps qu'elles peuvent consacrer à la mobilisation et aux revendications, et ce, malgré une tradition, bien établie, d'agents de changements sociaux. Pourtant, l'actuel contexte exige de ces organismes de se positionner face à ces nouveaux bouleversements sociaux. Sous quelles conditions un financement doit être accordé ?

Comment préserver les principes de l'action communautaire autonome ? Que faire face aux enjeux sociaux plus larges, comme la tarification des services ? Quelles sont les limites acceptables de l'intervention étatiques ? En bref, quel contrat social voulons-nous entre les groupes communautaires et le gouvernement ?

Le 24 octobre dernier, la manifestation « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire » a regroupé plus de 5 000 personnes de différents organismes communautaires autonomes afin de revendiquer un financement à la hauteur de leurs réalisations. Cette marche a trouvé des échos au gouvernement et de nouveaux fonds seront octroyés aux différents organismes. Nous ne connaissons par contre pas encore les détails de ce nouvel octroi. Nous vous tiendrons au courant des développements. ■

Référence

Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires, « Les États généraux », <http://www.ctroc.org/etatsgeneraux>

Pourquoi ce que j'ai à dire est-il important ?

Par Laura Gravel, parrainée par le Club optimiste de Pointe-au-Père dans le District Est du Québec-Acadie

Dans la vie de tous les jours, la plupart des gens ont des choses à dire. Moi, je vais vous expliquer pourquoi ce que j'ai à dire est important. Je suis là pour tout vous raconter.

Ce que j'ai à dire est important parce que moi j'existe dans la vie de tous les jours. Quand j'ai des histoires à raconter, je m'exprime. Comme à l'école, quand mon professeur m'enseigne des notions et que moi j'ai des idées à rajouter, je lève la main et je dis ce que j'ai à proposer, car ça peut enrichir la discussion.

Deuxièmement, quand je suis triste, j'ai besoin d'en parler à quelqu'un qui va pouvoir me consoler. Cette personne va m'écouter et peut-être me donner des conseils. Alors après, je serai moins triste parce qu'elle m'aura soulagé.

Troisièmement, quand mon enseignante pose des questions, j'essaie de faire des hypothèses et de les exprimer pour faire avancer la discussion et pour rendre la période d'enseignement intéressante. En parlant, je développe mon cerveau.

Quatrièmement, quand j'ai besoin d'aide ou besoin de quelque chose, je dois le dire, que ce soit pour me soigner, pour manger ou pour m'aider dans mes devoirs. Je suis en apprentissage. Je dois parfois demander pour apprendre.

Cinquièmement, moi j'ai plein de peurs. La peur de plein de choses et si je ne les dis pas, je serai mal à l'intérieur de moi. Alors un jour, j'ai raconté mes peurs à des personnes et ça m'a aidée à me sentir mieux. C'est important pour enlever les peurs qu'on a en nous.

La dernière information que je vais vous dire, c'est que lorsque quelqu'un est malade ou blessé, si moi je pense avoir la solution pour la personne, je dis ce que j'ai à dire pour l'aider.

Pour conclure, si les gens donnaient la chance à l'être vivant de s'affirmer, tout le monde pourrait bénéficier d'une multitude d'informations qui ont été perdues. Pourquoi pas ?

Par Thomas P. Dionne, parrainé par le Club Optimiste de Sainte-Foy dans le District Est du Québec-Rive-Nord

L'humain est une personne extraordinaire et il a des choses importantes à dire. Dans les pays pauvres, comme en Asie, on prend des enfants comme esclaves et s'ils ne parlent pas, comment allons-nous pouvoir les aider ? Je vais vous parler des droits, pourquoi la parole est importante pour moi et des cas qui peuvent arriver.

En premier lieu, ce que j'ai à dire est important parce que nous avons des cordes vocales qui font partie du corps humain et elles sont très importantes. C'est avec ça que chaque personne peut nommer les objets. Par exemple, s'il n'y avait pas de parole et pas de mot, comment on dirait : « Va me chercher des tomates » ? Vous comprenez que chaque mot a toujours une histoire.

En second lieu, si quelqu'un se fait menacer, la police devrait l'écouter, soit au téléphone ou de face à face. Un mot compte pour tous ! Il faut dénoncer et non le garder à l'intérieur du cœur pour ne pas regretter. Car quand on le garde enfermé dans notre cœur, on peut devenir craintif et on peut avoir de la peine.

Troisièmement, ce que j'ai à dire est important parce que les mots expriment notre façon de penser. Par exemple, lors des élections, les candidats font des promesses aux électeurs et les citoyens peuvent réagir et dire leurs opinions. Au Québec, on n'a pas tous les mêmes opinions, mais qu'on soit adulte ou enfant, on a le droit de s'exprimer. Ce n'est pas comme dans les pays qui ont déjà vécu la dictature ou des régimes de terreur : eux, ils restaient muets parce que le dictateur ou l'armée menaçaient les citoyens qui voulaient dénoncer leur méchanceté envers eux.

En quatrième lieu, à chaque moment, le cerveau s'active et pour ceci, les humains ont dû se métamorphoser. Au début, il était un singe et il avait déjà un langage. Chaque animal a son propre langage. Comme les perroquets, eux ils répètent, mais ils parlent aussi comme d'autres perroquets. Pourquoi les animaux ne pourraient pas communiquer entre eux ? L'homme préhistorique a commencé à communiquer avec des sons et c'est à partir de ce moment que l'histoire des mots a commencé. Il a fallu qu'il crée un langage et ce langage a été modifié bout par bout et maintenant, c'est le français, l'anglais, l'espagnol, etc.

En cinquième lieu, l'humain a le privilège de pouvoir communiquer dans les cas d'urgence. Par exemple, un jeune enfant qui se blesserait et qui serait en train de pleurer, il serait capable de dire à l'adulte ce qui s'est passé et où il s'est fait mal.

Enfin, ce qu'on a à dire est important car il faut continuer de s'exprimer et de dire notre façon de penser, sinon les autres peuvent continuer de faire des choses qui nous dérangent, qui nous énervent, nous fâchent ou nous font de la peine. On ne doit jamais se laisser faire et ne pas lâcher prise. On doit persévérer et se défendre en disant nos opinions et les choses que l'on n'aime pas. Je vous rappelle que chaque mot a sa place. Par exemple, si on se fait briser un souvenir de

voyage, il faut être capable de demander à la personne pourquoi elle a fait ça ? Et de trouver une façon de le réparer, car si on le garde en dedans, on devient malheureux.

En conclusion, je crois que chaque mot est toujours là et ils le seront toujours comme les mots qu'on écrit. Les dictionnaires ont été créés pour que les mots restent toujours. Maintenant, je vous dis mon opinion : moi, j'ai compris qu'il faut parler de nos sentiments et non les garder à l'intérieur, car on peut devenir craintif, agressif et malheureux.

Merci de m'avoir écouté, car chaque chose que j'ai dite est importante pour moi ! ■

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

In Memoriam

C'est avec grand regret que nous avons appris le décès de **la mère de Nancy Porter, Jaqueline Porter (Dumont)**.

Nancy nous te demandons de croire en notre affectueux soutien dans cette épreuve.

Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

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.

Récipiendaire



Le 4 juin dernier, **Anne-Marie Bolduc** a été récipiendaire d'un troisième prix dans le cadre du concours du CAMO « Mon entreprise! Ma réussite! » Félicitations!



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