

Se **Comprendre**

apda
Depuis 1984

Association des personnes
avec une déficience de l'audition

De grands changements

Les défis de notre association

Le port du masque

Un enjeu majeur !

Pour les proches

Enfin des outils !

*Briser l'isolement en
contexte de pandémie*

Septembre 2020

Heures d'ouverture de nos bureaux

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

Dans le contexte de pandémie actuel, nous pouvons recevoir une seule personne à la fois sur rendez-vous seulement et dans le respect des consignes de sécurité en vigueur. Donc, avant de vous rendre à nos bureaux, nous vous invitons à prendre rendez-vous en composant le 418-623-5080 ou en nous écrivant à info@apda.ca.

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

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

Merci de votre compréhension !

Bienvenue aux nouveaux membres

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

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



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

Donner, aider, soutenir.



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

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

Relation d'aide

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

N'hésitez pas à nous appeler au 418-623-5080 ou à nous écrire à info@apda.ca.

Équipe de recherche et de rédaction :

Jessica Desroches-Lauzon, Rachel Filion, Chantal Fortin, Martin Lesage, Mari-Lou Lessard, Ariane Millette, Gilles Nolet, Nancy Porter, Marie-Hélène Tremblay.

Collaborateurs : Mireille Beaudoin, Martin Lesage, Patrice Pelletier, Nancy Porter.

Photographies : APDA, Geneviève Saint-Germain, Madolaine.

Impression : Les Copies du Pavois

Dépôt légal :

ISSN 1703-3608

Bibliothèque nationale de Québec 2020

Bibliothèque nationale du Canada 2020

Le magazine *Se Comprendre* est publié par l'Association des personnes avec une déficience de l'audition à l'attention de ses membres et des intervenants du milieu de la santé.

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
7755, 1re Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y1
Téléphone: 418-623-5080 | info@apda.ca | www.apda.ca

Membres du conseil d'administration de l'APDA :

Gilles Nolet, président
Nancy Porter, vice-présidente
Guyline Gravel, trésorière
Micheline Careau, secrétaire
Renée Lecours, administratrice
Pierre-Marc Doucet, administrateur
Michel Dionne, administrateur
Martin Lesage, administrateur

Employées (par ancienneté) :

Directrice : Marie-Hélène Tremblay
Chargée de projet : Chantal Fortin
Chargée de projet et psychologue : Rachel Filion
Coordonnatrice des activités : Jessica Desroches-Lauzon



PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à toutes et tous,

Il s'est passé beaucoup de choses au Québec et dans notre association depuis notre dernière édition de notre magazine. Nous avons dû annuler notre événement de la Journée nationale de l'audition (JNA) qui devait se tenir le 5 mai 2020 dû au contexte de la pandémie, par contre nous vous présentons un bilan de ce que nous avons préparé pour le Québec. Il y a eu aussi du changement dans l'équipe puisque nous avons dû cesser presque toutes nos activités en mars: Anne-Sophie, Marie-Lou et Josée ont dû nous quitter. Ce fut de gros deuils à faire. Heureusement, grâce à une subvention salariale, nous avons pu embaucher Jessica qui vous sera présentée dans ce magazine.

Les mesures d'urgence sanitaire nous ont aussi fait relever de nombreux défis en tant que malentendants. Non seulement nous devons maintenant afficher davantage notre surdité dans les lieux publics, mais nous sommes aussi confrontés à se servir de nouvelles stratégies de communication, dont les nouvelles technologies. Cela n'est pas simple et nous demande beaucoup d'adaptation. Heureusement, au cours des derniers mois, nous avons mis sur pied différents outils et collaborations pour aider les personnes malentendantes à mieux se comprendre malgré la pandémie.

Nous sommes toujours une famille (comme le dit si bien Ariane dans son témoignage), vous nous manquez énormément ! C'est pourquoi, dès que nous aurons mis en place notre nouveau conseil d'administration, celui-ci prendra la décision de reprendre ou non nos activités de groupe; nous espérons que la vie associative de l'APDA reviendra à la normale. Vous en saurez plus dans notre Infolettre du mois d'octobre...

D'ici là, prenez le temps de lire notre édition spéciale COVID-19. Vous y trouverez de l'information déconseillant l'achat de prothèses auditives en ligne, des stratégies de communication en temps de COVID-19, puis nos projets d'aide à l'utilisation des technologies et de formation Les Sentinelles de l'Audition, à l'attention du personnel de soin.

Bonne lecture et
au plaisir de vous voir bientôt !

Sommaire

- 4 **Ça bouge à l'association !** | Retour en arrière sur la JNA, changements dans l'équipe, bilan de la tournée
- 8 **Espace membres** | Témoignage « L'APDA m'a donné une famille »
- 9 **D'une oreille à l'autre** | Attention aux prothèses auditives vendues sur Internet
- 11 **Accessibilité** | Masques avec fenêtre, comment se comprendre ?, une trousse pour sensibiliser
- 14 **Pour les proches** | Cafés-rencontres
- 15 **Outils et formation** | Sentinelles de l'audition, soutien en informatique
- 18 **Ménière** | Mes premières prothèses
- 19 **Dans les médias** | On rayonne dans les médias !

Retour sur la JNA 2020

PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Le 5 mai 2020, la quatrième édition de la Journée nationale de l'audition aurait dû avoir lieu. Un événement d'envergure visant à faire reconnaître l'importance de l'audition et son influence sur la santé globale de la population. Organisée par l'APDA avec l'aide de professionnels de la santé et d'organismes de mobilisation, la JNA nous promettait une foule d'activités partout dans la province jusqu'à ce que tout à coup, sans prévenir, survienne une pandémie...

Le virus Covid-19 nous a tous pris par surprise. Obligés de réagir en adéquation avec les mesures de santé publique mises en place de façon impérative par le gouvernement du Québec au début du mois de mars nous avons été contraints, non sans regret, d'annuler la 4e édition québécoise de la Journée nationale de l'audition. Il nous apparaît toutefois important d'effectuer un retour en arrière et de tracer un bilan des réalisations qui avaient été accomplies et qui méritent d'être soulignées.

Il nous importe avant tout d'exprimer notre gratitude envers madame Anne Hébert de l'Office des personnes handicapées du Québec qui devait agir à titre de présidente d'honneur de la JNA ainsi qu'envers madame Caroline St-Hilaire, personnalité bien connue de la scène politique et médiatique québécoise, qui s'associait à nouveau à nous comme ambassadrice de la prochaine campagne nationale de prévention et de sensibilisation en santé auditive. L'APDA tient à vous dire : « MERCI, mesdames, pour votre implication ! »

Aussi, dans l'optique de ce grand projet que représentait la Journée nationale de l'audition 2020, l'APDA était déjà active depuis le début de l'année 2020 et déployait des efforts soutenus afin de concevoir, planifier et organiser tous les aspects reliés à la concrétisation de l'événement : établissement de partenariats, négociations d'ententes, recherche de commandites, coordination des activités de dépistages auditifs, planification du gala « Où sortir sans limites » au Palais Montcalm de Québec, recherche de lauréats, constitution d'un jury, création de comités de bénévoles, etc. n'étaient que quelques-unes des occupations qui nous ont mobilisés sans relâche. Rappelons que le gala « Où sortir sans limites » constituait une nouveauté cette année et qu'il visait à reconnaître les bonnes pratiques en prévention de la santé auditive et les interventions auprès des personnes vivant avec une surdité. Merci à messieurs Jérémie et Jérôme Bergeron, journalistes malentendants à Radio-Canada, qui avaient gracieusement accepté notre invitation pour animer le gala, de même qu'à tous les artistes qui nous avaient assuré leur participation.

De nombreux partenaires nous avaient joints pour l'occasion. Nous tenons à remercier les 11 membres du jury, issus de divers milieux professionnels, les grands donateurs et les nombreux commanditaires ainsi que tous les professionnels qui souhaitaient s'impliquer pour donner à la santé auditive la valeur qui lui revient dans la santé globale des individus. Un immense merci à Josée Bolduc, agente de communication embauchée par l'APDA pour avoir mis en place les outils de promotion, puis qui s'est dévouée pour que cet événement soit un succès.

L'APDA a décidé en août 2020 de ne pas reconduire l'événement en 2021, étant donné le contexte d'incertitude dans lequel nous sommes concernant la pandémie. Nous espérons qu'un partenaire prendra la relève au cours des prochaines années et nous sommes prêts à le soutenir pour réaliser cette belle mission !



Des changements dans l'équipe

PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'APDA tient à saluer et à rendre hommage à deux de nos collègues qui nous ont quittés récemment pour relever de nouveaux défis professionnels.



Technicienne en travail social depuis 2016 et étudiante au certificat en administration de l'Université Laval, **Anne-Sophie Verreault** a joint l'équipe de l'APDA en août 2017. Elle avait auparavant travaillé auprès de proches aidants d'aînés avec des déclin cognitifs, de personnes avec un handicap physique et de jeunes avec des profils de délinquance. Anne-Sophie a aussi oeuvré à l'organisation de la Journée nationale de l'audition 2020. Ses nombreuses compétences et son dynamisme ont grandement contribué à la mission de l'APDA. Merci pour tous ces heureux moments de collaboration, Anne-Sophie, et bonne continuité dans ton nouveau parcours professionnel !

Marie-Lou Lessard s'est ajoutée à l'équipe de l'APDA en 2019 et a occupé le poste de coordonnatrice des activités jusqu'en mars dernier. Nos membres se souviendront de son dévouement et de son sourire ! Merci sincèrement, Marie-Lou, pour ton savoir-faire et ton souci constant de toujours bien servir notre association.



Un immense merci et ce n'est qu'un au revoir!

Des changements dans l'équipe (suite)

Suite à ces grands changements, nous avons procédé à un recrutement cet été pour dénicher une perle rare, et nous l'avons trouvée ! Je laisse notre nouvelle coordonnatrice aux activités, Jessica Desroches Lauzon, se présenter et j'ai très hâte que nos activités associatives soient réactivées pour que vous puissiez la rencontrer. On l'aime déjà beaucoup !



Bonjour à tous ! Je me présente : Jessica Desroches Lauzon, nouvelle coordonnatrice aux activités pour l'Association des personnes avec une déficience de l'audition.

Je suis native des Laurentides et je suis à Québec depuis quelques mois. Je crois que je peux apporter une touche de nouveauté au sein de l'équipe de l'association, et c'est ce que je désire !

Je suis très heureuse de débiter cette nouvelle aventure et je suis motivée par les apprentissages que je ferai au sein de l'association. Je crois profondément en l'humain et je souhaite faire une différence dans la vie des gens. Je suis une personne à l'écoute de l'autre, puis j'adore échanger. Je souhaite m'investir dans mon poste et créer des projets enrichissants. Je suis quelqu'un d'énergique de même que de dynamique qui aime relever des défis.

Lorsque j'ai vu l'offre d'emploi circuler sur Internet, je me suis dit qu'il fallait absolument que je postule. Le poste comble parfaitement les deux formations que je possède, soit un DEC en éducation spécialisée et un AEC en coordination d'événements. J'ai d'ailleurs travaillé comme intervenante sociale dans un établissement d'éducation des adultes, où je faisais de l'accompagnement individuel auprès des gens qui venaient de terminer leurs études secondaires. J'aimais beaucoup voir que je pouvais faire une différence dans le parcours scolaire des étudiants que je côtoyais. J'ai également oeuvré comme coordonnatrice aux événements pour une boutique familiale dans la région des Laurentides.

Je crois fortement que j'apprendrai beaucoup parmi vous.
Au plaisir et à bientôt !

Bilan de la tournée des membres

PAR MARIE-LOU LESSARD, COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS JUSQU'EN MARS 2020

L'Association des personnes avec une déficience de l'audition est un organisme communautaire qui a pour mission de favoriser l'inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience de l'audition.

Pour mieux connaître les besoins des membres et mettre en valeur leurs forces, 65 membres ont été contactés à l'automne 2019. Nous avons pu créer un lien avec les membres de l'association qui n'ont pas toujours la chance de participer aux activités. Cela a également permis à plusieurs personnes d'en savoir davantage sur notre association. Nous avons également réussi à susciter l'intérêt des membres à s'impliquer, puisque plusieurs se sont dits intéressés à participer aux divers comités. Des membres qui n'étaient jamais venus à nos activités se sont impliqués après avoir été contactés.

Nous avons également pu accumuler différentes idées, telles que l'organisation de conférences sur les diverses technologies, la gestion des émotions, la présentation de cours sur la lecture labiale, l'implication de l'APDA du côté politique, etc. Nous avons pu constater qu'il fallait travailler davantage dans le but de briser l'isolement de certaines personnes malentendantes. Nous réalisons que la plupart des membres sont satisfaits de nos services. L'opinion des membres quant à l'association et ses services offerts est importante, parce que sans ses membres, l'APDA n'aurait pas lieu d'être.

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

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

L'humain au coeur des communications !

Faire une demande

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

Régions desservies

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



SRIEQ

Service d'urgence

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

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

 418 622-7448
1 866 628-7448

 418 622-1037
1 800 268-1037

 Textos
581 578-0667

 srieq@bellnet.ca
www.srieq.ca

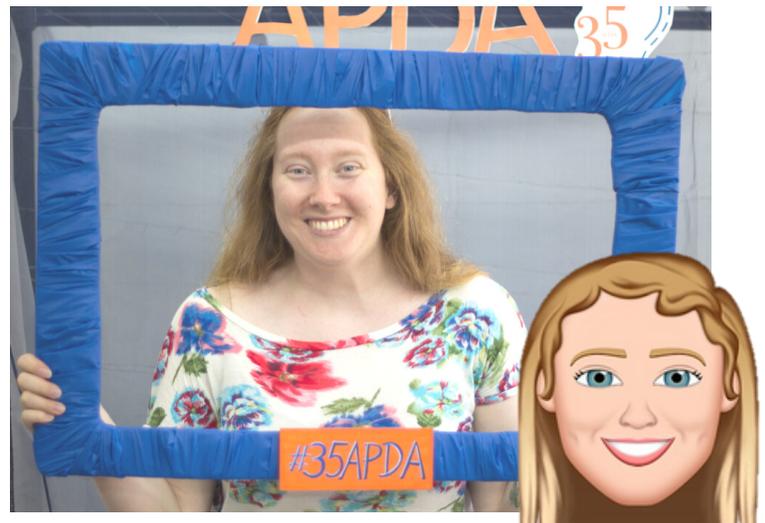
L'APDA m'a donné une famille

PAR ARIANE MILLETTE, MEMBRE

J'ai connu l'Association des personnes avec une déficience de l'audition par l'entremise du marché du travail. À l'automne 2018, je n'avais qu'une expérience professionnelle à mon compte, et l'APDA se cherchait un ou une agente de bureau. L'organisme a décidé de me donner une chance en m'offrant l'emploi pour six mois, me permettant d'évoluer autant au niveau personnel que professionnel.

L'APDA m'a présenté une communauté inclusive. Pour la première fois, j'ai pu rencontrer des gens de tous âges qui partageaient mes difficultés et avec lesquels j'étais sur la même longueur d'onde. J'ai tissé de beaux liens. J'ai appris à lire un audiogramme, à comprendre ma surdité et celle des autres, à reconnaître mes limites, puis à utiliser la technologie de contrôle d'environnement. Grâce à l'APDA, je ne suis plus gênée de porter des appareils auditifs ; j'ai même hâte de passer des intra-auriculaires aux contours d'oreille ! Je perçois ma malentendance comme une force qui m'a rendue persévérante et plus minutieuse que la norme. Lors de mon passage professionnel, l'APDA s'était même démenée pour me procurer un Roger-Pen — une aide d'écoute à l'audition servant à contrer les difficultés auditives liées à la distance et aux conversations groupales — dont je me sers encore lorsque le besoin se fait sentir, comme dans quelques cours universitaires.

De plus, l'expérience que j'ai acquise en rédigeant et corrigeant des documents administratifs et promotionnels à l'intérieur d'échéances serrées, tel le magazine *Se Comprendre*, m'a permis de me démarquer auprès d'une de mes maisons d'édition préférées. Je révise désormais de temps à autre des tapuscrits pour l'une de leurs collections. J'ai d'ailleurs tellement aimé éditer le magazine *Se Comprendre* que je continue de le faire bénévolement !



Je ne travaille peut-être plus à l'APDA, mais je ne l'ai pas quittée. L'organisme chemine encore avec moi vers l'acceptation de mon handicap, m'incite toujours à prendre ma place ainsi qu'à ne pas hésiter à demander les adaptations nécessaires à ma compréhension. Il continue de me montrer que tout est possible si l'on se bat assez longtemps et durement, puis que c'est correct d'être malentendant ou sourd. L'APDA nous — ses membres et employées — fait sentir importants. Cette maison de l'audition sera toujours un rendez-vous pour les rires et les confidences. Il s'agit de ma maison, de votre maison. *De notre maison*. Un endroit où on se comprend et s'entend pas mal.

Attention aux prothèses auditives vendues sur Internet

PAR CHANTAL FORTIN, RESPONSABLE DU SERVICE « D'UNE OREILLE À L'AUTRE »

Il convient d'apporter une attention particulière aux annonces de vente de prothèses auditives sur Internet. Que ce soit sur Facebook, Kijiji ou un particulier. Est-ce que je dois obligatoirement aller chez un audioprothésiste pour acheter mes prothèses auditives ? Peut-on en acheter moins cher sur Internet ou est-ce que je peux les commander à l'étranger ?

Une prothèse auditive est un équipement médical qui amplifie les sons pour améliorer ou tenter de rétablir l'audition d'une personne. Il existe plusieurs modèles sur le marché qui vous seront conseillés par un audioprothésiste selon votre condition. Ces prothèses sont souvent très coûteuses pour une personne à revenu modeste. C'est pourquoi les gens se tournent vers d'autres alternatives et paient souvent un prix moindre, mais découvrent qu'ils n'ont pas fait une si bonne affaire.

Pourquoi ?

La loi précise que la vente de prothèses auditives n'est accessible que chez un audioprothésiste sur recommandation du médecin spécialiste ORL et sous recommandation d'un audiologiste après examen. Ces spécialistes posent un diagnostic et orientent, si nécessaire, leur patient vers une solution auditive. Ne pas rendre visite à l'ORL, c'est prendre le risque de passer à côté d'une pathologie plus grave ou plus simplement d'acheter une prothèse alors que l'on n'en a pas besoin.

« L'audiologiste est le professionnel qui prévient, évalue et traite les personnes aux prises avec des troubles de l'audition. Il s'intéresse aux méfaits du bruit sur l'audition et la santé, puis particulièrement à la surdité professionnelle qui survient à la suite d'exposition prolongée au bruit dans un milieu de travail et aux surdités de plus en plus nombreuses liées aux habitudes récréatives et à l'écoute de la musique. » (2)

L'audioprothésiste est un professionnel de la santé qui a comme rôle de vendre, poser et ajuster des aides auditives. Il conseille au patient un modèle de prothèse adaptée à son besoin, le guide dans le choix de la prothèse auditive et, enfin, en contrôle régulièrement le bon fonctionnement.

Vouloir se passer de l'audioprothésiste, c'est risquer de se tromper de type de prothèse, d'avoir un réglage inadapté ou inefficace et de s'apercevoir, au fil du temps, que son appareillage est partiellement bouché ou qu'un composant doit être remplacé. Mettre en place les bons objectifs de correction de l'ouïe est une discipline essentielle qui nécessite des connaissances techniques et médicales.



Il n'est pas recommandé d'acheter des appareils auditifs sur Internet

Les prothèses auditives que vous achetez sur Internet ne sont pas toujours de véritables prothèses, même si vous pensez réaliser des économies. Parfois, il peut s'agir d'assistant d'écoute de piètre qualité qui ne propose qu'une amplification uniforme, donc non adaptée à votre cas particulier. Ils sont généralement vendus à moindre coût, ce qui peut être indicateur de leur mauvaise qualité. De plus, si un médecin ORL ou l'audiologiste ne vous a pas clairement confirmé que votre perte auditive nécessitait une correction auditive ou qu'il y a des contre-indications vous concernant, vous risquez d'endommager de façon définitive votre audition.

Par ailleurs, vous devez aussi considérer en plus de l'achat de votre prothèse, des frais pour son ajustement selon votre degré de surdité chez l'audioprothésiste. Vous devez également refaire l'embout, car celle-ci est moulée selon la particularité de la personne. Les embouts, même ceux qui nécessitent un dôme, ne doivent pas être réutilisés. Cela n'est pas hygiénique et vous risquez de développer une infection. Les prothèses intra-auriculaires sont des aides auditives où toutes les composantes sont logées dans le conduit auditif. Celles-ci ne peuvent être transférées à une autre personne.

Il faut aussi considérer que ce ne sont pas tous les audioprothésistes qui acceptent de réajuster les prothèses achetées sur Internet. Il faut prévoir environ entre 500 et 800 \$ pour l'ajustement d'une prothèse. De plus, vous ne pourrez avoir une garantie sur des prothèses achetées en ligne. S'il arrivait que votre prothèse doive être réparée, vous devrez également prévoir des frais supplémentaires.

Est-ce que cela vaut le coût ?

Lorsque l'on perd un sens aussi essentiel que l'audition, on veut absolument le récupérer, considérant qu'une prothèse auditive neuve de base est de 1500 \$ avec une garantie. Le prix des prothèses auditives peut varier selon votre surdité, votre style de vie et vos attentes. Le bon choix n'est pas forcément le plus cher. La majorité des audioprothésistes fixent leur prix selon la grille tarifaire suggérée par l'Association professionnelle des audioprothésistes du Québec (APAQ).

Le choix de votre prothèse auditive et l'ajustement de celle-ci sont essentiels afin que vous soyez confortable avec votre prothèse auditive. Les choix que vous ferez vous engagent pour plusieurs années. Alors, pensez-y à deux fois et surtout prenez les bonnes informations auprès des professionnels de l'audition avant d'acheter une prothèse ou des prothèses auditives sur Internet.

L'APDA offre le soutien et l'accompagnement aux personnes malentendantes. Il offre également l'aide aux aînés à faible revenu dans le cadre de son service « D'une oreille à l'autre ». Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Références :

- Guide *Bien s'équiper en aides auditives*, Audition Québec, édition 2019, www.auditionquebec.org/associations-régionales-malentendants.
- Unisson, l'audioprothèse nouvelle génération, article « Acheter son appareil auditif : comment faire ? », <https://www.laboratoires-unisson.com/faq/sur-l-appareillage-auditif/ou-acheter-son-appareil-auditif.html>.
- Dépliant « Audiologie » de l'OOAQ, disponible sur le site Web de l'organisme qui régit le travail des audiologistes du Québec, www.ooaq.qc.ca. (2)

Des masques avec fenêtre dans les lieux publics

PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Au Québec, 17% des adultes sont malentendants. Avec le port du masque opaque dans les lieux publics, les communications sont devenues un problème majeur puisque les personnes malentendantes ont besoin de lire sur les lèvres pour comprendre. C'est pourquoi l'APDA a établi un partenariat avec l'entreprise **Madolaine** afin de mettre au point et de distribuer plus de **100 000 masques** avec fenêtre transparente spécialement conçus pour lire sur les lèvres. Disponibles depuis le 20 juin dernier, nos masques M Sourire sont écoresponsables et antibuée.

Cette initiative a permis d'amasser des fonds pour les projets de sensibilisation de la population sur la réalité des personnes malentendantes. En plus de notre campagne médiatique auprès de toutes personnes qui travaillent avec le public, ce partenariat nous a permis de créer une formation à l'attention du personnel de soin et de maintenir le service « D'une oreille à l'autre », qui recycle les appareils auditifs.

Il est primordial de s'assurer que les personnes malentendantes aient bien compris l'information qui leur est transmise et que nos actions participent à une meilleure accessibilité aux soins et aux services essentiels. Les personnes malentendantes sont invitées à porter elles aussi le masque M Sourire pour mieux communiquer entre elles. En vous procurant notre masque M Sourire, les profits de votre achat seront remis à l'APDA.



Comment se comprendre malgré le port du masque dans les lieux publics ?

Produit en collaboration avec madame Mireille Beaudoin, audiologiste du CIUSS de la Capitale-Nationale, voici quelques conseils sur les stratégies de communication à intégrer dans votre quotidien :

- **Affichez votre surdité** et expliquez à votre interlocuteur comment vous aider à bien le comprendre; tenez pour acquis que la majorité de la population ne sait pas comment vous aider et ne peut pas deviner que vous avez une déficience de l'audition.
- N'exigez pas des gens qu'ils retirent leur masque ni qu'ils s'approchent pour vous aider à mieux les comprendre. Il importe de **respecter les mesures de distanciation** (2 mètres) et de protection (masques, visières, plexiglas).
- Si possible, demandez d'**écrire l'information** sur papier ou de vous fournir un questionnaire écrit (prenez soin de ne pas toucher au papier ou au crayon).
- Utilisez votre téléphone intelligent afin de retranscrire instantanément le message de votre interlocuteur. Pour ce faire, téléchargez l'application « Transcription instantanée » (ou une autre application) dans votre appareil cellulaire, ouvrez l'application et, à l'aide du micro, la conversation s'affichera par écrit sur l'écran de votre téléphone.
- Demandez à votre interlocuteur de vous appeler sur votre cellulaire pour **amplifier sa voix** ou pour vous connecter au Bluetooth de votre appareil auditif. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations à propos des technologies pouvant vous aider.
- Lors d'un rendez-vous important, ayez recours à un **service d'interprète**, un travailleur social ou un proche pour qu'il vous accompagne et prenne des notes (l'APDA offre le service de prise de note au téléphone lors d'une conférence téléphonique). Un service d'interprète peut également vous transmettre la communication via visioconférence afin que vous puissiez lire sur les lèvres. Pour connaître les ressources dans votre région, contactez-nous.
- Répétez ce que la personne vous a dit. Par exemple, répétez le numéro de téléphone afin de **vérifier que vous l'avez bien compris**.
- **Remerciez** les gens pour les efforts dont ils font preuve et félicitez-vous d'oser demander aux autres de **vous respecter**. Et ne culpabilisez pas si vous n'avez pas tout compris.
- **Osez** demander de répéter.



L'autocollant « **Je lis sur les lèvres** » est disponible gratuitement auprès de l'APDA. Vous pouvez en faire la demande en nous communiquant vos coordonnées à info@apda.ca et nous vous le ferons parvenir par la poste.

En mai 2020, dans la foulée du lancement de la campagne « **Je lis sur les lèvres** » initiée par Audition Québec, l'Association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA) a fait produire des autocollants à placer au dos d'un téléphone cellulaire ou à tout autre endroit stratégique. En temps de pandémie, ces autocollants arborant la mention « **Je lis sur les lèvres** » sont des outils supplémentaires dans nos nouvelles stratégies de communication qui nous permettent notamment de montrer à notre interlocuteur que nous ne sommes pas en mesure de bien le comprendre s'il porte un masque opaque qui couvre sa bouche. Plus nous serons nombreux à sensibiliser la société à notre réalité, plus la société sera inclusive !

Une trousse pour sensibiliser les commerçants et le grand public

PAR JEANNE CHOQUETTE,
PRÉSIDENTE D'AUDITION QUÉBEC

Comme vous l'avez sûrement déjà expérimenté, il est très difficile de comprendre quelqu'un qui porte un masque opaque lorsqu'on est habitué à lire sur les lèvres... C'est pourquoi Audition Québec a lancé au printemps une campagne de sensibilisation intitulée « Des stratégies pour une meilleure communication dans les lieux publics avec les personnes ayant une déficience auditive ». Cette campagne est destinée aux commerçants, aux professionnels et au grand public. Une trousse d'outils pour aider à mieux communiquer a été créée.

La trousse est le fruit de la collaboration entre plusieurs partenaires : le CIUSSS de la Capitale-Nationale, l'organisme Maillon Vert et l'APDA, qui a fourni son guide sur l'accessibilité des entreprises « OÙ Sortir sans limites », réalisé grâce au soutien de l'Office des personnes handicapées du Québec.



Vous trouverez cette trousse à l'adresse suivante : <https://www.auditionquebec.org/communiquer-couvre-visage-opaque>.

Audition Québec a besoin de votre aide pour distribuer cette trousse auprès des commerçants de votre quartier : épicier, pharmacien, serveuse à votre restaurant favori, votre massothérapeute, etc. Tous les outils sont bons pour contribuer à bâtir une société inclusive !

Cafés-rencontres pour les proches

PAR RACHEL FILION, PSYCHOLOGUE ET CHARGÉE DE PROJET

Vous êtes un proche d'une personne malentendante et vous voulez en savoir plus à propos de sa surdité ? Vous aimeriez avoir un espace pour vous exprimer sur votre vécu avec d'autres personnes qui sont dans la même situation que vous ? Alors, les cafés-rencontres pour les proches de personnes malentendantes sont pour vous !

Ces cafés-rencontres sont créés dans le cadre du projet pour les proches, grâce au soutien financier de l'APPUI Capitale-Nationale. En effet, en plus d'avoir un guide téléchargeable à l'intention des proches (<https://www.apda.ca/pour-les-proches>), vous aurez l'opportunité de participer à une série de 6 cafés-rencontres. Tout d'abord, deux rencontres seront consacrées au rôle du proche et aux émotions des proches de personnes ayant une surdité. Il est important d'en parler, car cela permet de normaliser certaines expériences ou émotions que vous avez vécues tout en clarifiant votre rôle. En effet, vous pouvez ressentir, entre autres, des frustrations face aux malentendus ou incompréhensions de votre proche malentendant.

Des thèmes optionnels ont également été prévus, et ils seront choisis selon l'intérêt du groupe en cours. Par exemple, vous pourrez en savoir plus sur les différents deuils réalisés ou à venir, et sur le processus de deuil en tant que tel. Ce sera également une opportunité pour vous de partager vos propres deuils et d'entendre d'autres personnes s'exprimer sur leur parcours et sur les choses qui les ont aidées à passer au travers.

Un autre thème optionnel portera sur la perte auditive en général et sur les difficultés que cela amène au quotidien. Par exemple, vous y apprendrez que la perte auditive crée une difficulté à bien distinguer la différence entre des sons semblables (f et s et ch, m et n, p et b, t et d), ce qui donne lieu à des confusions de mots : « il marche très vite » au lieu de « il mange des frites ». Une perte auditive amène aussi une difficulté à bien comprendre en présence de bruit compétitif (télévision, musique, bruits dans un restaurant, etc.) ou quand l'interlocuteur est trop loin.

En comprenant mieux quelles sont les difficultés vécues par votre proche, il vous sera plus facile de savoir quand il vous faudra être plus attentif à sa compréhension et quand utiliser les stratégies de communication. Une autre rencontre peut également vous donner l'opportunité de discuter à propos de l'impact de la surdité sur votre relation avec votre proche.

Vous pourriez aussi en savoir plus sur les différentes stratégies de communication qui pourraient être aidantes avec votre proche malentendant. De cette façon, vous saurez quoi faire pour que la communication soit plus satisfaisante pour vous deux. Si vous le désirez, un autre café-rencontre peut être consacré à de l'information sur les prothèses auditives et les implants cochléaires. De plus, vous pouvez choisir de consacrer une rencontre aux aides techniques disponibles pour les personnes malentendantes.

Le thème de la démence peut aussi faire partie de vos sujets de discussion. Vous pourrez ainsi enrichir vos connaissances et échanger sur les particularités et les défis uniques posés par cette maladie. En outre, comme les proches aidants peuvent être à risque de vivre de l'épuisement en raison des exigences additionnelles associées à ce rôle, vous pourrez discuter de cet aspect et des stratégies de prévention de l'épuisement. Si ces sujets vous intéressent, on vous invite à vous inscrire, en temps venu, auprès de Jessica Desroches Lauzon, coordonnatrice des activités, soit par téléphone au (418) 623-5080 ou encore par courriel à coordo@apda.ca.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
CAPITALE-NATIONALE

INFO-AIDANT
1 855 852-7784

LAPPUI.ORG

Une équipe de Sentinelles de l'audition dans le réseau de la santé !

PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'APDA reçoit depuis plusieurs années des témoignages de personnes âgées malentendantes ou de leurs proches qui rencontrent des problèmes majeurs de communications dans leurs milieux de vie. En collaboration avec le CIUSSS de la Capitale-Nationale et Prévost Audioprothésistes, l'APDA a créé une formation en ligne adaptée pour le personnel de soin, notamment pour les cohortes de formation accélérées afin de répondre aux besoins entraînés par la COVID-19.

Les objectifs de la formation sont : d'identifier les besoins des personnes ayant une déficience de l'audition et les stratégies pour favoriser la compréhension des personnes malentendantes, de reconnaître différents outils techniques et technologiques favorisant la communication et les rôles des différentes ressources pouvant offrir de l'aide à la personne ayant une surdité.

Pour avoir accès à la formation gratuitement, on peut s'y connecter directement sur notre site Internet. La formation a une durée d'une heure 20 minutes. Les participants pourront commenter et poser des questions par courriel. Toutes les personnes qui ont suivi la formation recevront un aide-mémoire ainsi qu'un questionnaire d'évaluation afin de compléter la formation.

« Durant la période de confinement, nous avons eu plusieurs proches qui ont témoigné que les piles des appareils ne sont pas changées, que les prothèses ne sont pas portées, que ces dernières sont perdues ou brisées, que les gens n'ont pas compris les consignes du personnel sur les mesures d'urgence ou la prise de leurs médicaments, que les messages à l'interphone ne sont pas compris... On est inquiets parce qu'on sait que chez les aînés, c'est plus de 50% des gens qui ont un problème auditif. Ce sont des enjeux de sécurité et d'accès aux soins ! On s'est dit qu'il fallait qu'on forme des équipes qui vont être sensibilisées et informées sur les appareils auditifs et les stratégies de communication dans tous les milieux de vie des aînés au Québec. C'est de là qu'est issue notre initiative de créer la formation les Sentinelles de l'audition. »
- Marie-Hélène Tremblay, directrice générale de l'APDA

C'est une initiative qui est demandée depuis plusieurs années, nous sommes heureux de pouvoir enfin concrétiser cette demande et offrir ce service. Nous espérons que l'ensemble du réseau de la santé et d'éducation fera circuler largement notre outil.

Voici le lien pour visionner la formation Les Sentinelles de l'audition : www.apda.ca/sentinelle.
Il est à noter que la formation s'adresse à des étudiants en soins et à du personnel qui oeuvre déjà dans un établissement.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec 


PRÉVOST
Audioprothésistes

Le service de soutien en informatique

PAR MARTIN LESAGE, ADMINISTRATEUR

Au cours de l'année 2019, il y a eu un projet de recherche visant à connaître « l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) d'usage courant par les personnes ayant une surdité : Savoirs expérientiels et soutien par les pairs pour l'amélioration de la participation sociale », mené de concert avec une équipe de recherche interdisciplinaire du Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIS), du Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (CRIR), du Centre hospitalier universitaire mère-enfant (CHU Ste-Justine) et bien sûr avec la participation de l'APDA. Le projet a été rendu possible grâce à une subvention de l'initiative « Vers une société plus inclusive » (financée par les trois fonds québécois en recherche – FRQ – santé, société-culture et nature – technologies).

Ce projet de recherche avait trois objectifs généraux :

1. Mieux comprendre comment certaines personnes malentendantes utilisent les technologies pour améliorer leur participation sociale.
2. Concevoir et expérimenter trois ateliers de partage de connaissances entre personnes malentendantes de niveaux de familiarité variés avec la technologie.
3. Évaluer ces ateliers selon le point de vue des participants afin de savoir si les ateliers technologiques représentent une approche intéressante à reproduire auprès de cette population.

Au départ, le regroupement d'étude a consulté individuellement huit personnes malentendantes afin d'en apprendre davantage sur comment ils utilisent des technologies et ainsi connaître leur niveau de confort afin d'établir un profil d'utilisateur. Puis, il y a eu la planification et l'organisation de trois ateliers technologiques d'une durée de 2 heures sous une formule d'échange entre les participants concernant les expériences et les connaissances sur les technologies identifiées comme prioritaires lors d'un sondage à l'inscription.

Les malentendants qui ont participé aux ateliers technologiques sont relativement diversifiés en niveaux de connaissances et d'utilisations des technologies de l'information. La moyenne d'âge était de 59,2 ans; l'étendue, de 23 à 81 ans. Il y avait aussi des niveaux de scolarité variables. Les degrés de perte auditive étaient aussi différents, passant d'une perte légère à une surdité complète. Idem pour les types d'appareillages.

Lors des ateliers, les participants ont abordé les thèmes suivants :

1. Utiliser les technologies pour communiquer avec les personnes à distance.
2. Utiliser la technologie pour communiquer avec des personnes entendant dans les lieux publics.
3. Utiliser la technologie pour communiquer avec les proches.
4. Utiliser les technologies pour la prise de rendez-vous et la gestion du calendrier.
5. Le dévoilement de la surdité et de la technologie.
6. Des démonstrations sur plusieurs TIC :
 - a. Service relais IP;
 - b. ComPilot;
 - c. Téléphone amplifié;
 - d. Roger-Pen;
 - e. Réglages d'accessibilité des téléphones cellulaires;
 - f. Logiciels de transcription de vive voix, incluant au téléphone.

L'étude a permis de mettre en lumière l'utilisation de treize fonctions d'aide que les personnes malentendantes utilisent. Parmi ces fonctions d'aide, ils emploient notamment l'afficheur, des alertes lumineuses ou vibratoires, des amplificateurs de son, l'écriture, la réduction des bruits de fond, l'enregistrement des messages vocaux, la substitution de la communication orale, les rappels et alertes d'événements, les moteurs de recherche, la traduction, la transcription, le service d'intermédiaire transcripteur et la visibilité du visage - donc de la lecture labiale - lors de communication avec vidéo.

Dans l'ensemble, 38 technologies ont été répertoriées par les participants lors des diverses rencontres. Les participants, de manière générale, vont utiliser les applications selon la fonction pour laquelle elles ont été créées. Cependant, certains se détournent de l'utilisation primaire afin de combler un besoin au niveau de sa surdité ou de la situation qui se présente. Les malentendants, en général, utilisent des technologies comme le téléphone (aussi intelligent et amplifié), les tablettes, les ordinateurs, ComPilot, un micro Bluetooth lié aux appareils et au téléphone, le Roger-Pen, la télévision, Facebook et les réseaux sociaux ainsi que leurs fonctions de communication (exemple : Facebook Messenger), Google Traduction et Transcription, les outils de prise de note, Facetime, Skype/Teams, les outils d'agenda électronique, les services de paiement sans contact, les réglages des appareils mobiles et les fonctions d'accessibilité, les sous-titrages des plateformes de diffusion vidéo (Youtube...) le relais IP, les textos d'urgence, le service 911, les sites Internet, les courriels et les services mains libres. Lors de ces séances technologiques, un point a souvent été mis en lumière : celui de la difficulté d'accès aux technologies pour diverses raisons. Les problèmes soulevés sont ceux des frais élevés, de la disponibilité et même de la couverture de la RAMQ. La compatibilité des systèmes a aussi été mentionnée. Par exemple, la RAMQ paie un seul appareil auditif, tandis que le deuxième est aux frais de la personne, résultant en un malentendant qui se retrouve avec deux appareils de marques différentes.

Les participants ont énoncé les stratégies de communication qu'ils utilisent au quotidien. En voici quelques exemples : 1) l'utilisation du service relais IP pour effectuer des réservations et pour prendre des rendez-vous, puis imprimer la transcription comme preuve et aide-mémoire; 2) l'utilisation de courriels ou textos pour prendre des rendez-vous avec les professionnels de la santé et d'autres services; 3) l'utilisation d'applications, telles que Notes ou Bloc-Notes pour réduire les incompréhensions verbales au restaurant (ex. : demander au serveur d'écrire sur l'application); 4) une configuration judicieuse de son message d'accueil de boîte vocale (ex. : inviter les personnes à communiquer par courriel et à laisser une adresse courriel de retour); 5) l'utilisation de la fonction « recherche de numéro de téléphone » à partir d'un numéro affiché ou d'un message sur le répondeur pour connaître l'identité d'une personne avant de retourner l'appel (parfois en retournant plutôt l'appel par courriel); 6) l'utilisation de la messagerie vidéo pour communiquer avec les proches à distance afin de pouvoir faire de la lecture labiale; 7) l'utilisation du Bloc-Notes/Notes/Google Keep en mode audio afin de transcrire les propos de son interlocuteur, par exemple chez le médecin, au restaurant ou chez le dentiste; 8) la connexion de son téléphone cellulaire avec la voiture par connexion Bluetooth afin de faire des appels hors de la maison; 9) l'utilisation de l'application Google Maps/Maps lors de l'utilisation des transports en commun afin de compenser les incompréhensions des annonces verbales du transport; 10) l'utilisation de l'application Google Traduction, en mode audio ou écrit, afin de communiquer avec un interlocuteur étranger (l'application transcrit et traduit).

L'expérimentation des ateliers a eu des répercussions psychosociales positives chez les participants. Tout d'abord, plusieurs d'entre eux ont mentionné que les ateliers leur ont permis d'appréhender les technologies et de construire/approfondir leurs connaissances dans une atmosphère d'ouverture et de respect. Les participants ont attesté que les ateliers leur ont permis de découvrir plusieurs technologies, d'en apprendre davantage sur les stratégies d'adaptation technologiques utilisées par les autres participants et de savoir où trouver l'information en lien avec les technologies lorsque nécessaire. Le partage de stratégies d'adaptation technologique a également permis aux participants de découvrir des alternatives aux technologies spécialisées et dispendieuses.

J'ai eu la chance de participer au processus de sélection et aux ateliers. Bien que je travaille dans le domaine des technologies de l'information depuis plus de vingt ans, ce n'était que lors de ces ateliers que j'ai eu l'occasion d'apprendre comment utiliser des technologies en tant que malentendant. J'avais sous-estimé les fonctions de reconnaissance vocale de mon appareil mobile afin de transcrire la voix en texte et d'ainsi éviter des ambiguïtés. J'ai bien aimé la suggestion d'utiliser Google Keep avec la fonction de transcription. Dans mon quotidien, j'utilise beaucoup les applications des restaurants pour commander. Par exemple, l'application de McDonald's me permet de placer ma commande sans avoir d'interaction avec le commis à la caisse. Ce qui fait en sorte que j'obtiens ce que je veux et majoritairement sans erreur, et tout ça sans avoir besoin de tendre l'oreille pour comprendre. Je trouve ce mode de fonctionnement encore plus pratique depuis qu'on doit porter un masque. Somme toute, les participants aux ateliers conservent une belle expérience en ressortant avec un couteau suisse de nouveaux trucs technologiques à appliquer dans leur quotidien afin de pallier leur déficience de l'audition.

Mes premières prothèses auditives

PAR NANCY PORTER, VICE-PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Je suis malentendante depuis un quart de siècle dû à la maladie de Ménière. Il faut savoir que cette maladie amène, entre autres, une perte d'audition. Il y a beaucoup de fluctuations au niveau de l'audition, surtout lors de crises. Évidemment, cette chute d'audition varie d'un individu à l'autre, tout comme les crises. Depuis janvier 2020, je suis en quelque sorte en crise. Beaucoup de nausées, de déséquilibres et de pertes d'audition. De plus, j'ai perdu complètement l'audition durant deux mois. C'était la première fois que la crise se situait au niveau des deux oreilles. Que de l'inquiétude ai-je vécu !

Tout a été essayé du côté de l'ORL. Les nombreuses visites, les injections de cortisone dans les deux oreilles à plusieurs reprises et la prise de cortisone orale ne m'ont pas redonné de l'audition. Habituellement, ces traitements fonctionnent à chaque fois. Aussi, suite à de nombreux audiogrammes pendant cette période, les audiologistes (je ne voyais jamais le même à l'hôpital) m'ont conseillé de regarder du côté des prothèses auditives. Cet outil ne m'avait pas été offert durant toutes ces années. La raison: trop de fluctuations au niveau de l'audition. Et j'y avais cru...

Je suis donc allée rencontrer une audioprothésiste qui connaît la maladie de Ménière. Cette dernière m'a affirmé que c'était possible d'être appareillée malgré les fluctuations. Par contre, vu que la RAMQ paie seulement une prothèse et que je suis malentendante des deux oreilles, cette option n'était pas envisageable.

De plus, selon l'audioprothésiste, les prothèses que la RAMQ offre sont en retard de cinq années au niveau de la technologie. Alors, le choix s'est évidemment fait sur les « meilleures » et les plus récentes prothèses. Beaucoup de sous... OUF !!! On ne s'enrichit pas avec un handicap.

J'ai eu un très bon service et vu que mon audition fluctue, l'audioprothésiste peut programmer mes aides à distance avec un outil spécial. J'en suis qu'au début de cette nouvelle réalité pour moi. Je fus émue d'entendre des sons venant de partout. Par contre, c'est beaucoup d'information et de fatigue, mais je me donne le temps d'apprivoiser cette nouvelle réalité.

Si j'avais l'énergie que cela demande, je mènerais un débat au niveau de la RAMQ, premièrement afin que ce système paie pour deux prothèses, et que celles-ci soient les plus récentes. C'est comme si on nous offrait un seul verre pour nos lunettes – un verre qui est, en plus, moins adapté à notre vision... Ce serait un bon débat à faire. Ce n'est pas parce que nous sommes plus âgés que nous n'avons pas besoin de nos deux oreilles. De plus, c'est prouvé que le fait de mal entendre a des effets négatifs au niveau cognitif.

On rayonne dans les médias

PAR MARIE-HÉLÈNE TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'APDA a rapidement réagi face à la problématique qu'engendre le port du masque pour les personnes malentendantes et a multiplié sa présence auprès des médias afin de sensibiliser la population aux nouveaux enjeux de communication auxquels la société doit nécessairement s'adapter suite à la pandémie.

Une entrevue radiophonique avec monsieur Mario Dumont et des reportages télévisuels ont été réalisés avec la collaboration de deux de nos membres, soit madame Nancy Porter et madame Guylaine Gravel. Leur participation a permis de démontrer les difficultés existantes pour les personnes souffrant d'une déficience de l'audition lorsqu'il s'agit d'entrer en contact avec leurs interlocuteurs dans diverses situations du quotidien.

Écoutez et visionnez certaines de ces entrevues à www.apda.ca/dans-les-medias.



12 mai 2020
Le Téléjournal Québec



13 mai 2020
Le Retour de Mario



1er juin 2020
TVA Nouvelles Québec



23 juin 2020
TVA Nouvelles



24 juin
Émission Les Capés



15 juillet 2020
TVA Abitibi-
Témiscamingue



15 juillet 2020
D'Est en Est
(Ici Première)



21 juillet 2020



22 juillet 2020



Revue Août 2020



Revue Août 2020



9 septembre 2020

Merci à Oticon, notre partenaire principal

oticon
MEDICAL

Chaque son a de
l'importance

La qualité sonore, tant
appréciée par nos porteurs
d'aides auditives, disponible
dans nos systèmes d'implants
cochléaire et à ancrage osseux

Compagnie détenue à plus de
60% par la fondation Oticon
dont le mandat est l'innovation
pour les utilisateurs présents et
futurs

100 ans de conception
de solution auditives
innovantes et fiables

