



**Audition  
Québec**



# **Santé auditive et stratégies de communication**



Par  
Jeanne  
Choquette



# Qui suis-je?



- Jeanne Choquette
- Retraitée de Radio-Canada depuis 2014
- Double implantée cochléaire
- Bénévole pour Audition Québec depuis 2015
- Présidente depuis 2019



# Qui suis-je?

- Née entendante
- Surdité légère décelée   7 ans par un professeur
- Rien n'est fait



# Qui suis-je?

- Apparition d'acouphènes à l'âge de 18 ans à la suite d'un choc émotionnel



# Qui suis-je?

- Journaliste puis réalisatrice à la radio de Radio-Canada pendant 4 ans
- La perte auditive est devenue évidente
- 1er appareil auditif à 21 ans, 2e à 25 ans



# Qui suis-je?

- Journaliste puis réalisatrice à la radio de Radio-Canada pendant 4 ans
- La perte auditive est devenue évidente
- 1er appareil auditif à 21 ans, 2e à 25 ans



# Qui suis-je?

- Détérioration graduelle jusqu'à surdité quasi complète à 49 ans
- 1er implant cochléaire à 50 ans, 2e à 56 ans



# Qui suis-je?



## L'OREILLE DE JEANNE

« Ma surdité était devenue un handicap. Mon implant cochléaire a changé ma vie. »



# Qui suis-je?

- Porteuse du Marvel de Advanced Bionics depuis juin 2022
- Plusieurs moments « wow » depuis ce temps, notamment l'écoute de la musique



# Qui suis-je?

- Accessoires Phonak
  - Roger On
  - Tv Connector





# Audition Québec

## Qui sommes-nous ?

*Tout savoir sur notre  
mission et nos  
services*

# Notre mission

Audition Québec est un organisme à but non lucratif qui dessert la clientèle des personnes adultes malentendantes ou devenues sourdes et qui a pour mission de ***promouvoir les intérêts, favoriser l'autonomie et l'inclusion des personnes ayant des problèmes d'audition au Québec.***



# Notre rôle

- Fournir des services d'information et de référence :
  - Aux personnes adultes malentendantes ou devenues sourdes
  - Aux membres de leur entourage incluant leur famille, ami(e)s, collègues de travail, et toutes les personnes avec qui elles sont en interaction
- Sensibiliser et informer la population et les instances publiques à la situation des personnes malentendantes ou devenues sourdes au Québec



# Programmes, activités et services



**Sourdine Express**



**Entraide AuditionQc**



**Tous contre la maltraitance  
financière chez les aînés  
malentendants**



**Conférences**



**Cafés-Rencontres**



**Journée nationale de l'audition du  
Québec**



# Sourdine Express




- Webmagazine
- Publié mensuellement
- Du contenu vulgarisé pour tous sur la santé auditive pour être mieux informé  
ET se divertir
- Des articles intéressants
- Des entrevues et des reportages recherchés



# Entraide AuditionQc



- 
- Programme de mentorat pour les personnes de 50 ans et plus
  - Une personne bien adaptée à sa perte auditive accompagne, soutien et conseille une personne encore en apprentissage et en adaptation à sa perte auditive
  - Offert dans tout le Québec grâce aux associations partenaires
  - « *Les stratégies pour pallier mon problème d'audition, que j'ai identifiées avec mon mentor, me permettront de profiter plus longtemps de ma liberté.* » - France, mentorée



# Tous contre la fraude !



- Projet de sensibilisation contre la maltraitance financière chez les aînés malentendants
- Production de vidéos de sensibilisation
- Plus à venir

*[auditionquebec.org/fraude](http://auditionquebec.org/fraude)*



# Conférences



- Programmation saisonnière avec des spécialistes de l'audition et des membres de la communauté qui partagent leur témoignage
- Activités virtuelles et sous-titrées en direct
- Accessible à tous gratuitement



# Cafés-Rencontres



- Soirées de discussion ouvertes à tous gratuitement
- Activités virtuelles et sous-titrées en direct
- Une occasion de connecter avec la communauté et de poser vos questions
- Des conseils et du soutien de personnes qui vous comprennent



# JNAQ



- Journée de sensibilisation du grand public à l'importance de prendre soin de sa santé auditive
- Édition 2024 : L'impact du bruit récréatif sur la santé



# Nos ressources : Un nouveau site web !



## *Outils et conseils*

- Stratégies de communication
- Foire aux questions
- Répertoire des salles équipées d'un système d'aide à l'audition
- Et bien plus !



## *Santé auditive*

- Par où commencer
- Qu'est-ce qu'une aide auditive?
- Causes et maladies
- Fonctionnement de l'oreille
- Et bien plus !





# Audition Québec

## **Prévention de la perte auditive**

*Pour préserver sa  
santé auditive*

**Lorsque vous faites des activités bruyantes  
(passer la tondeuse, souffler les feuilles,  
promenade en moto...), pensez-vous à  
protéger vos oreilles ?**



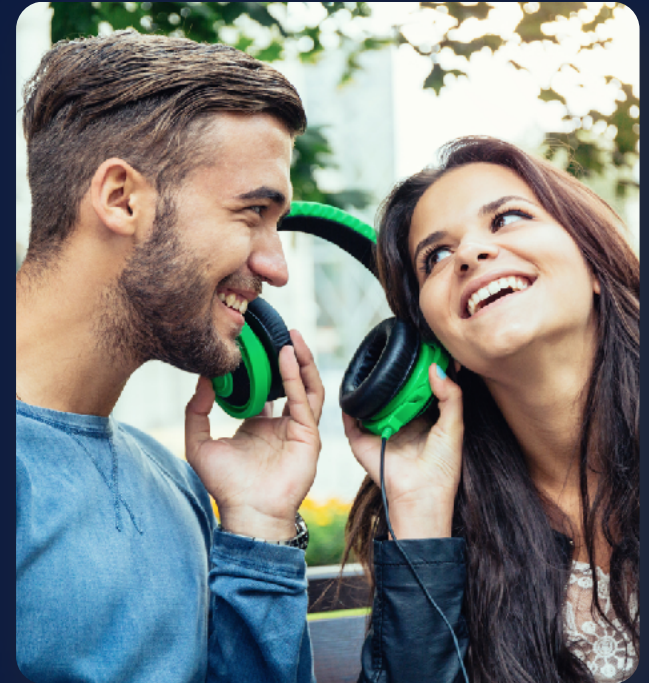
# Seulement 48% des Québécois y pensent !

\*Sondage réalisé en 2021 par BIP Recherche dans le cadre de la Journée nationale de l'audition du Québec



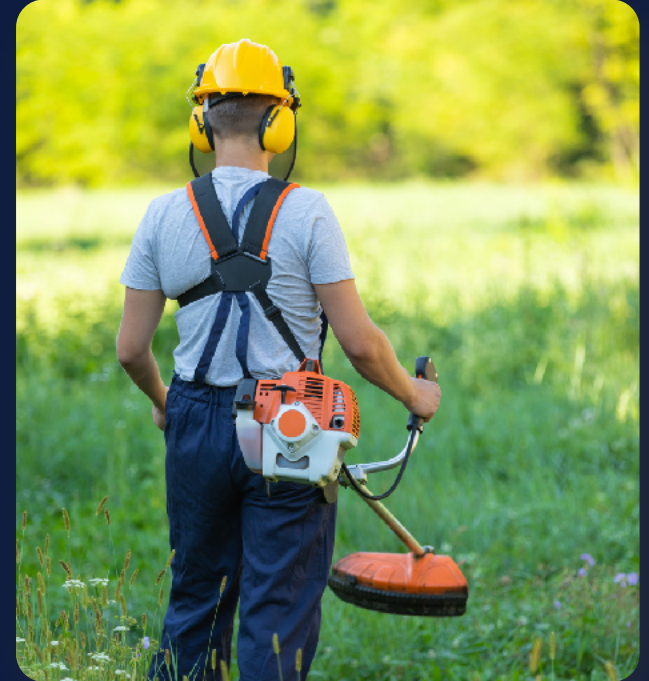
# Prévenir la perte auditive au quotidien

- Ne pas élever le volume
  - Conserver un volume sonore inférieur à 60% du maximum
  - Utiliser, si possible, un casque d'écoute bien ajusté avec annulation de bruit
- Limiter la durée d'exposition au bruit
  - Prendre des pauses
  - Limiter la durée quotidienne d'exposition



# Prévenir la perte auditive au quotidien

- Se protéger les oreilles en cas d'exposition à un fort volume sonore (concert, festival, tonte de pelouse, etc.)
  - Porter des bouchons ou des coquilles anti-bruit dans les endroits bruyants
  - Éviter d'être à proximité des haut-parleurs
- Application mobile pour la mesure des décibels
  - Application mobile de sonomètre
  - Choix d'appareils sans risques





**Audition Québec**

# **Les problèmes d'audition non traités et les risques de démence**

*Pour préserver sa  
santé auditive*

# Perte auditive et risques de démence

- La perte auditive est le plus grand facteur de risque de démence potentiellement modifiable dans les pays à revenu élevé et à revenu faible à moyen. (Lancet, 2020)



# Perte auditive et risques de démence

## Trois mécanismes potentiels :

1. La chute de la stimulation auditive engendrerait une baisse de la stimulation du cerveau
2. Le fait de devoir « travailler plus fort » pour bien comprendre les paroles pourrait avoir comme effet de « surcharger » le cerveau... aux dépens de la mémoire
3. L'isolement social engendré par la perte auditive a des effets délétères.

Québec Science, juin 2024





**Audition Québec**

# **Signes d'une perte auditive**

*Bien la détecter*

# Quelques signes d'une perte auditive

- Vous faites souvent répéter les gens
- Vous augmentez le son de la télévision/radio et vos proches vous le font remarquer
- Vous comprenez mal ce qu'on vous dit lorsqu'on est dos à vous



# Quelques signes d'une perte auditive

- Vous vous isolez lors d'activités de groupe
- Vous n'entendez plus certains sons (téléphone, sonnette, etc.)
- Vos proches vous font remarquer que vous parlez fort





# Audition Québec

## **Nos conseils pour vous et vos proches**

*Pour une meilleure communication*

# Mieux se comprendre

Facilitez vos échanges en adoptant de bonnes stratégies de communication !



- **Anticiper** les situations difficiles et trouver des solutions ou des réponses précises
- **Informer** la/les personne.s que j'ai une perte auditive et des stratégies pour m'aider à mieux comprendre
- **J'élimine ou je réduis le bruit** pour faciliter la compréhension
- **J'utilise mes aides auditives** et je les comprends bien



# Mieux se comprendre

Facilitez vos échanges en adoptant de bonnes stratégies de communication !



- **Je choisis ma place** pour bien suivre la conversation et comprendre les personnes qui me parle
- **Je fais attention à l'éclairage** pour bien voir le visage de la personne qui me parle
- **J'observe** la personne qui me parle (gestes, expressions, mouvement des lèvres, etc.)
- **Je donne un *feedback*** à la personne en disant ce que j'ai compris et ce que je n'ai pas compris
- **Je demande de répéter** ce qui a été dit au besoin



# Mieux se comprendre

Facilitez vos échanges en adoptant de bonnes stratégies de communication !



- **Je demande de reformuler** ce qui a été dit avec d'autres mots pour mieux comprendre
- **Je pose des questions** pour que la personne précise ce qu'elle dit
- **Je demande d'épeler** les mots les plus importants (R comme Roger, P comme Papa, etc.)
- **Je demande d'écrire** l'information ou les mots les plus importants



# Mieux se comprendre

Vos proches aussi peuvent adopter des stratégies de communication !



- **J'attire l'attention** de la personne avant de lui parler
- **Je me rapproche** de la personne pour qu'elle me comprenne mieux
- **Je suis bien visible** (visage, lèvres) pour faciliter la lecture labiale
- **J'ai une voix claire**, un bon débit naturel et un bon volume



# Mieux se comprendre

Vos proches aussi peuvent adopter des stratégies de communication !



- **Je respecte** la personne malentendante et ne parle pas à sa place
- **J'ai une bonne attitude**; je suis patient et positif
- **Je questionne** la personne pour m'assurer qu'elle a bien compris l'information
- **J'avise du changement de sujet** afin de mettre en contexte la conversation



# Merci !



# Audition Québec

*Période de question*

[info@auditionquebec.org](mailto:info@auditionquebec.org)

[auditionquebec.org](http://auditionquebec.org)

