

Vivre avec une surdité

L'impact de la surdité se vit différemment selon la nature et le degré de la perte d'audition, mais aussi et peut-être surtout, selon comment la personne et son entourage intègrent cette particularité. Toutefois, on conçoit généralement que la déficience auditive a des conséquences importantes sur les activités de tous les jours, les relations avec les autres et le bien-être personnel. Progressivement ou subitement, on voit sa vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle se modifier. La surdité peut entraîner une souffrance psychologique souvent partagée par ceux qui nous sont proches.

La surdité ne se voit pas...

Cela nous convient parfois parce que l'on ne veut pas être différent, paraître diminué ou plus âgé ; les préjugés sont si tenaces. Alors on fait semblant de comprendre risquant d'être perçu comme quelqu'un de distrait, timide, peu communicatif, indépendant, hautain. Parfois on est à l'aise pour parler de notre surdité ou oser le faire. On s'aperçoit que les gens autour de nous s'en doutaient depuis un bon moment à force de leur demander de répéter et de hausser le volume de la télévision. S'ils savent que nous sommes malentendant, ils ne savent pas toujours que la prothèse auditive a ses limites dans un environnement bruyant et lorsque nous sommes en groupe. Saisissent-ils bien que notre compréhension qui varie ne relève pas de notre bonne ou mauvaise volonté ? Et quand ils savent, ils ont tendance à oublier ou à ne pas faire l'effort espéré, car... ça ne se voit pas.

On est plus tout à fait soi-même...

On sursaute quand quelqu'un surgit près de nous, on redoute de ne pas entendre des signaux sonores utiles pour notre sécurité et à l'opposé, certains bruits nous agressent. On appréhende perdre l'audition qu'il nous reste. On craint d'être dépendant en demandant de l'aide ; perdre un peu ou beaucoup d'autonomie nous attriste ou nous met en colère. On parle trop fort ou on parle trop pour éviter de laisser la parole à l'autre qu'on ne comprend pas. On possède des connaissances et nos opinions sont valables, mais on les garde souvent pour soi par crainte d'être hors sujet ou de ne pas être capable de soutenir l'argumentation ; on a peur du ridicule. On se fait le plus petit possible pour ne pas déranger. On a le sentiment d'être inadéquat dans les interactions de tous les jours et de ne plus très bien maîtriser notre vie.

Tout est plus difficile...

La surdité vient souvent accentuer les problèmes présents dans une vie adulte comportant déjà ses défis. On est particulièrement préoccupé par notre performance au travail. On en fait davantage pour faire la preuve de notre capacité ou pour conserver notre emploi. Et que dire de nos efforts pour comprendre ceux qui nous sont chers ainsi que toutes ces personnes au restaurant, au supermarché, au téléphone, bref partout, qui parlent trop vite, trop bas ou avec un accent. A fournir constamment son maximum

d'attention et de concentration on est épuisé et bien souvent impatient. On peut avoir l'impression d'exister sans vivre vraiment. La spontanéité et l'insouciance ne sont plus au rendez-vous comme avant et on regrette tant de petits plaisirs de la vie comme la musique et le chant des oiseaux.

On se sent seul...

Communiquer permet de créer et de maintenir des relations interpersonnelles. Communiquer avec une surdité représente un défi. Même avec les personnes de notre entourage c'est plutôt laborieux alors, on va à l'essentiel. On parle peu et rarement. On se limite à ceux qui nous connaissent bien. Parfois, certains de nos proches ne nous semblent pas faire les efforts nécessaires et on se sent mis de côté. On n'arrive pas à comprendre le sujet de la conversation ou à suivre le propos : il en manque de grands bouts et ça ne fait plus sens. On tente une question ou une réponse, c'est parfois drôle... pas toujours. Demander de répéter, se faire dire de répéter, c'est lourd et usant. La discussion n'a plus autant d'intérêt pour ce qu'elle nous en coûte et parfois, on abandonne. Partager des activités avec notre famille, nos amis ou nos collègues, n'offre plus le même plaisir, alors on évite de se retrouver dans ces situations parce que c'est trop frustrant ou trop douloureux.

Mais...

Même si le quotidien est pavé d'obstacles et de défis, on peut envisager le vivre plus confortablement. Il est en effet possible de retrouver une part d'aisance et de satisfaction dans la communication et ainsi améliorer notre qualité de vie.

Grâce à l'accompagnement professionnel et aux moyens offerts en réadaptation, on acquiert des outils, des habiletés et une meilleure assurance. On en arrive à voir et à faire les choses autrement. On apprend à traduire nos besoins aux autres pour obtenir une meilleure collaboration et pour vivre des échanges plus agréables. On comprend mieux ce qui nous arrive. On peut passer à l'action, agir plutôt que subir.

On mérite bien de connaître et de s'offrir les conditions les plus avantageuses pour atténuer nos difficultés. ***Un mieux-être est accessible.***

Suzanne Larose

Août 2011