



J'ai vécu et observé de nombreuses situations d'incompréhension, de souffrance et ressenti un sentiment d'impuissance :

Préjugés ?

L'autre ne connaît probablement rien du handicap, donc je l'impressionne, me voir lui fait peur, c'est normal !

Il pense peut-être que je ne suis pas « très futé ».

Je dois lui prouver le contraire, et malgré mon émotivité, lui faire comprendre ce que je veux lui dire.

Peurs ?

J'ai peut-être peur de communiquer mais mon interlocuteur a aussi peur que moi, même plus, parce que lui ne rencontre pas tous les jours des personnes en situation de handicap alors que moi si.

Pour surfer utile :
www.moteurline.apf.asso.fr
<http://rnt.over-blog.com>
www.handicat.com
www.isaac-fr.org

Ce dépliant a été conçu par
Le groupe initiative national des personnes en difficulté d'élocution et de communication.
<http://unikom.blogs.apf.asso.fr>

Votre délégation :



Réalisé avec le soutien financier de :



17, bd Auguste-Blanqui
75013 Paris
Tél. : 01 40 78 69 00
Fax : 01 45 89 40 57
www.apf.asso.fr

eden-studio.com

Je communique !



J'ai une difficulté d'élocution et de communication : mes trucs et astuces



J'ai une difficulté d'élocution et de communication, mes gestes sont limités et saccadés...

Mais il n'y a pas que la parole : elle ne représente qu'une petite part de la communication.

Mon visage peut exprimer plus d'expressions que 100 mots !



Gestion du stress

Que puis-je faire pour gérer mes émotions **malgré l'appréhension ?**

D'abord, détendre la situation : rester cool, sourire, proposer de s'asseoir, inviter à se retirer dans un lieu calme.

Rester calme me permet de :

- gérer le stress de l'autre si je veux vraiment lui parler ;
- essayer d'autres moyens d'expression ;
- ne pas laisser tomber ;
- ne pas accumuler un autre échec.

Mais après tout, j'ai le choix !

Si c'est important pour moi qu'on se comprenne, je peux y mettre de l'énergie. Le « dire » sous plusieurs formes.

Si ce n'est pas important, je peux être prêt à laisser tomber, je vis pour moi, pas pour l'autre. **S'il passe à côté de moi sans me connaître, c'est dommage pour lui. Relax !**



Mes Outils

> **Je peux avoir un message écrit ou autre chose pour dire :**

- « *N'ayez pas peur d'avoir peur du handicap* » ;
- « *Ce n'est pas contagieux* »
- « *Je sais faire ci et ça, presque comme vous, mais pas tout à fait comme vous, je vous explique...* » ;
- « *Je suis une personne comme vous, mais ayant des difficultés pour communiquer* ».

> **Pour décrire mes capacités à comprendre et à m'exprimer, je peux avoir avec moi :**

- un texte écrit ;
- un message très clair dans ma synthèse vocale ou sur mon tableau ;
- des indications bien visibles sur la couverture ou la première page de mon classeur ;
- ou un message particulier pour une situation spécifique (rendez-vous)...

> **Je peux peut-être avoir besoin d'un véritable mode d'emploi (ou passeport de communication) qui décrirait positivement et concrètement :**

- comment appréhender mon handicap ;
- comment je fonctionne : ce pour quoi j'ai besoin d'aide, et comment m'aider ;
- ce que je peux faire, ou pas ;
- mes activités, centres d'intérêt ;
- comment je signale vouloir reparler d'un sujet précédemment évoqué, sur lequel je n'ai pas pu suffisamment m'exprimer.

> **Si j'ai un outil de communication**, je fais en sorte d'être autonome pour l'attraper tout seul ou **le mettre en marche**, et je prévois une « roue de secours » pour les situations où je suis dépourvu de mes outils (**comme un tableau de lettre sur papier si j'ai d'habitude un appareil**).

Mon accompagnateur



Si quelqu'un ne m'adresse pas la parole directement mais à mon accompagnateur : tant pis, je réponds tranquillement. Je lui ai donné la mission de dire de s'adresser à moi, je me suis mis d'accord avec lui en amont. Son rôle est de répéter fidèlement mot à mot ce que je dis.

Pour être autonome dans ma communication, je lui demande :

- d'inciter mes interlocuteurs à m'adresser la parole directement et à me regarder ;
- de se mettre en retrait par rapport à moi et mon interlocuteur ;

Mon environnement

Avec mes yeux, je peux attirer l'attention, indiquer des directions, des personnes, des objets, bref, **utiliser** mon environnement pour **m'exprimer** et faciliter le dialogue.

Je peux même aménager l'environnement de mon lieu de vie : des mots, des dessins que tout le monde comprend, fixés chez moi, sur moi ou sur mon fauteuil.

Exemples :

- un « *oui* » sur l'accoudoir gauche, un « *non* » sur le droit ;
- mon prénom ailleurs, bien visible ;
- une phrase de protection comme « *Laissez-moi conduire mon fauteuil tout seul !* » ;
- un tableau de photos, un trombinoscope, pour introduire un sujet de conversation...



- d'indiquer qu'il n'est là que pour m'aider à m'exprimer et non prendre des décisions à ma place ;
- d'intervenir uniquement pour sortir d'une impasse ou à ma demande ;
- de me défendre si je perds le contrôle de la situation, ou si on se moque de moi.

Bref il n'est pas l'interlocuteur mais bien **MON assistant** de communication...

Cette place d'assistant de communication ne s'acquiert qu'avec l'expérience partagée, une bonne relation de base, de la complicité, parfois de l'amitié. Il est normal d'avoir à recadrer régulièrement cet accompagnement, dont la complexité dépasse largement le point de vue matériel.

La base de cet accompagnement est un regard totalement respectueux nécessaire à MON autonomie.

Conclusions

Je vis avec ces difficultés depuis que je suis né. Pour m'affirmer, j'ai eu besoin de regards positifs sur moi, de confiance, d'endroits où je pouvais essayer de m'exprimer. J'ai besoin qu'on me regarde au-delà de ma déficience de parole.

Ces conseils très basiques ne tentent que de restaurer un équilibre entre les interlocuteurs, équilibre basé sur la certitude qu'au-delà de la déficience, c'est un homme, une femme qui a des choses à dire et à partager, à donner et recevoir, par la voix ou pas.

Dans une société idéale, on ne devrait pas avoir besoin de donner ces conseils, à nous de la construire...