

## Communiquer sans mot dire

Communiquer, discuter, papoter: ces verbes évoquent immédiatement un échange de mots. Pourtant, tout dialogue est une subtile composition de trois ingrédients: les mots, l'intonation et l'expression non verbale. Les mots donnent un contenu précis et une structure au message; ils peuvent aussi se véhiculer par écrit. Voilà pourquoi on pense généralement que ce sont les mots qui donnent tout son sens au message. Mais quand vous parlez, vous prononcez ces mots avec une intonation qui est elle-même porteuse de sens. Ainsi, vous pouvez, par exemple, dire un «oui» qui sera compris comme un «peut-être» ou même comme un «non» parce que votre voix trahit votre pensée. Enfin, face à la personne à qui vous parlez, votre corps nuance aussi votre discours: mimique exprimant la joie ou la tristesse, gestes révélateurs d'une attitude ouverte ou fermée, ...

Si mots, intonation et expression non verbale concordent, votre interlocuteur est certain du sens à donner à votre message. Par contre, s'il y a discordance, votre interlocuteur se fiera plutôt à ce que «disent» voix et corps. Ne vous est-il jamais arrivé de demander «Qu'est-ce qui ne va pas?» à quelqu'un qui vient de vous affirmer «Je vais bien» mais sur un ton et avec une mimique qui, manifestement, révèlent tout le contraire? Sans aucun doute, la partie muette de la communication prime sur le sens des mots!

### On ne peut pas ne pas communiquer!

Plus impressionnant encore: même sans émettre le moindre mot ni le moindre son, votre corps «dit» toujours quelque chose. En silence, à tout moment et en tout lieu, vous exprimez ainsi que vous vous sentez en forme, joyeux ou plutôt en méforme, triste, découragé... En permanence, le corps parle, sans un mot: c'est l'inévitable expression non verbale.

Ce mode de communication est lui-même composé de plusieurs ingrédients. L'apparence corporelle délivre déjà un message: un grand mince habillé avec élégance n'est pas perçu de la même façon qu'un petit, bien musclé, en tenue de sport. Ensuite interviennent les positions du corps: attitude bien droite avec les bras croisés ou affalement sur une chaise, corps légèrement penché vers l'avant ou plutôt vers

l'arrière,... A cela s'ajoutent les gestes, les moindres mouvements: porter la main sur le coeur, se frotter le menton,... faire un bras d'honneur!

En outre, les mimiques sont porteuses de messages clairs et puissants tels que: «J'ai un doute», «J'ai peur», «Je suis heureux». Et dans la mimique, le regard est déterminant: en une fraction de seconde, un regard «dit tout».

Savez-vous que votre visage ne comprend pas moins de 54 muscles? Ces tout petits muscles vous permettent une infinité d'expressions: de l'ombre d'une émotion à la plus énorme grimace. Enfin, même la façon de bouger dans l'espace contribue à donner du sens. Par exemple, approchez-vous de quelqu'un ou, au contraire, éloignez-vous, ne fût-ce que de quelques centimètres: la personne interprètera votre déplacement, sans hésitation.

Tous ces aspects de l'expression dite non verbale se combinent de façon dynamique: c'est un film plus qu'un arrêt sur image. Ainsi, un mouvement, un geste de la main, un clignement de paupières, une petite moue rapide forment un tout, fugitif, et pourtant si facile à comprendre.

### Patrimoine génétique

La capacité à s'exprimer sans paroles est inscrite dans nos gènes: elle est innée. Contrairement à la langue maternelle, l'enfant ne doit pas apprendre la communication par le corps.

Rien qu'à propos du sourire, plusieurs faits prouvent ceci. Tout d'abord, il est indéniable que les enfants nés totalement aveugles sourient. Or, ils n'ont hélas jamais vu un sourire, ils ne peuvent donc pas avoir appris à sourire par imitation de cette mimique observée chez un proche. Donc, si les aveugles de naissance sourient, c'est que l'émotion de la joie s'exprime automatiquement dès que l'être humain se sent joyeux. En effet, les muscles du visage sont actionnés de façon adéquate par le cerveau, sans le moindre apprentissage, et chacun peut lire le sourire sur ce visage.

Par ailleurs, tout nouveau-né émet un sourire, dès l'instant où il se sent bien. Bien reposé, repu et bien au sec, le bébé sourit. On appelle cela le sourire aux anges parce qu'il n'adresse pas cette mimique à quelqu'un. Cette première forme de sourire apparaît en réaction à la sensation de bien-être.

Il faut attendre l'âge de deux mois environ pour voir apparaître chez le bébé un vrai sourire - un sourire social - si émouvant : celui qui répond à l'approche... d'un proche.

Une autre preuve du caractère inné de l'expression non verbale nous est fournie par une recherche scientifique rigoureuse. Celle-ci a démontré que les mimiques traduisant les émotions humaines fondamentales sont universelles. Autrement dit, dans toutes les régions du monde, dans toutes les cultures, aussi différentes soient-elles les unes des autres, tous les êtres humains expriment, quasiment de la même façon, la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Vous reconnaîtrez donc une mimique de joie aussi bien sur un visage en Finlande qu'au Chili ou encore sur celui d'un Australien vivant retranché de toute civilisation occidentale. On peut en conclure que l'expression de la joie, de la tristesse, de la peur, etc., sont de véritables programmes génétiques, inscrits dans nos chromosomes. Ils ne nécessitent pas d'apprentissage; ils se déclenchent automatiquement, en réaction aux circonstances vécues.

Il en va de même pour l'expression de la confusion, par exemple. Quel geste feriez-vous pour accompagner la phrase «J'ai... encore oublié de te rapporter le livre que tu m'as prêté... l'année dernière; je suis vraiment confus»? Il est presque certain que vous placeriez une main devant votre bouche, tout comme un Inuit ou un Angolais, car l'expression de la confusion est, elle aussi, universelle, donc innée!

Un dernier exemple, sous forme de petit conseil : pour obtenir de votre interlocuteur à coup sûr ce que vous lui demandez, attendrissez-le en penchant légèrement la tête sur votre épaule. Ce mouvement est un geste inné, appelé geste de sollicitation. Il est particulièrement efficace. Les petits enfants l'utilisent,

avant même de savoir parler. En penchant la tête sur une épaule, l'enfant attendrit celui à qui il s'adresse et obtient plus facilement le jouet ou le biscuit convoité. Ainsi sollicité, l'autre ne peut résister...

## Fruits de l'apprentissage

Cependant, la communication non verbale s'apprend aussi et ce, par imitation. L'être humain aime imiter et il le fait bien, dès le plus jeune âge. Si vous en doutez, la prochaine fois que vous êtes en tête-à-tête avec un tout petit bébé qui vous regarde avec attention, tirez-lui la langue, ostensiblement, deux ou trois fois de suite. Il est fort probable, pour ne pas dire certain, qu'il... vous tirera la langue à son tour! Le tout petit observe une mimique puis l'essaie, en quelque sorte.

De la même manière, tous les hommes modulent, affinent leurs expressions non verbales. C'est ainsi que vous avez personnalisé votre sourire entre autres. Inconsciemment, vous avez appris ce léger plissement dissymétrique de la lèvre supérieure, typique du sourire de votre maman par exemple, mais aussi cette petite rétraction du menton... typique du sourire de votre papa. Et le résultat est votre sourire, unique au monde.

On pourrait s'étonner d'entendre quelqu'un dire à un enfant adopté que son sourire «ressemble tout à fait» à celui de son papa ou de sa maman! En effet, la forme de la bouche n'est pas - ne peut pas être - identique à celle du parent adoptif: il n'y a aucun lien biologique entre eux. La seule explication est donc que l'enfant adopté a si bien imité le sourire de son parent adoptif que, dès qu'il sourit, la forme de sa bouche ressemble fortement à celle de ce parent.

En outre, certaines expressions non verbales sont, à l'inverse des mimiques qui «disent» les émotions fondamentales (dont nous parlions ci-dessus), totalement le fruit de l'apprentissage, de l'éducation. Il s'agit des codes culturels.

Par exemple, saviez-vous qu'un hochement de tête, de haut en bas, n'est pas synonyme de «oui» partout sur terre? Hé oui, il existe des pays où ce

même hochement de tête signifie... «non»! Un autre exemple: former un petit rond avec le pouce et l'index veut dire «excellent» ici et «nul» ailleurs. Un autre encore: baisser les yeux face à quelqu'un qui vous parle est une attitude de respect ou... de manque de respect, selon la culture à laquelle vous appartenez. Or, la culture est, par définition, le fruit des apprentissages, de l'éducation.

Rassurez-vous, le bras d'honneur est un geste purement culturel. Ceux qui le font l'ont appris, par imitation de quelque mauvais modèle. Ce geste n'est, fort heureusement, pas du tout inscrit dans notre patrimoine génétique!

Quant à moi, je vous dis «au revoir»,... d'un geste de la main.

**Nicole DECHANXHE**  
*Psycho-pédagogue,*  
*formatrice en « Techniques et*  
*Pratiques de la Communication » à l'EPFC*

Certains signes échappent totalement à notre conscience. Exemple:



*Regard à droite,*  
*vous tentez*  
*de vous souvenir*



*Regard à gauche,*  
*vous inventez*  
*une réponse*  
*et vous mentez*



*Courrez chez*  
*l'ophtalmo*  
*(hors sujet)*

Il est donc plus facile de cacher la vérité, ou ses intentions par les mots que par les gestes. La communication non verbale représente un potentiel sous exploité chez l'individu car souvent ignoré.

## La communication par les ondes

Nos moyens de relations ont changé avec l'Internet et le téléphone mobile. Ceux-ci nous procurent un sentiment d'immédiateté, du «tout, tout de suite». Et cela ne fait que commencer. D'autres surprises nous attendent. Mais posons-nous tout de même quatre questions :

### Rêvons-nous d'une toute puissance ?

Ces nouvelles machines à communiquer sont fascinantes, mais elles peuvent conduire aussi à une perte du sens des réalités, à se prendre pour une sorte de dieu: un être à qui le temps et l'espace n'offrent aucune résistance. Entrer en relation avec ceux que l'on veut, quand on le veut. Qui n'a jamais rêvé d'un tel pouvoir? La rencontre physique, la présence «en chair et en os» semble irremplaçable dès que l'on veut construire «quelque chose» avec d'autres.

### Avons-nous peur d'être seul ou perdu ?

Beaucoup de psychologues se demandent si gsm, ordinateur, etc. ne viendraient pas apaiser une profonde angoisse: la peur d'être perdu ou mieux, de ne pas être en relation. Des indices de cela: toutes ces petites phrases que l'on entend de plus en plus, dans la rue, lieux publics, train, bus, magasin... : «T'es où?», «Tu viens me chercher à la gare?», «J'arrive dans cinq minutes», «Bisous, bisous», «Tu me rappelles, hein?»,... Au fond, c'est comme si plus nous communiquons, plus nous manifestons notre peur de ne plus être en lien. C'est la question vitale du face-à-face avec soi-même auquel nul ne peut échapper tôt ou tard.

### Croyons-nous pouvoir vivre sans avoir à nous engager ?

Un seul exemple: dans combien de familles l'ordinateur n'accapare pas, parfois pendant des heures, un des parents, un jeune, voire de jeunes enfants, enfermés dans leur chambre, à l'écart du dialogue avec les autres? Les outils techniques ne créent pas, par eux-mêmes, de la socialisation. Ils peuvent la faciliter mais seulement si nous nous engageons d'abord dans une telle démarche. Penser que leur simple utilisation d'outils techniques suffit à créer un monde meilleur relève de la plus grande naïveté.

## Et notre corps dans tout cela ?

Ne pas oublier que celui-ci est le premier « média », si l'on ose dire, qui nous permet d'entrer en relation. C'est la même chose avec les « corps sociaux » auxquels nous appartenons : famille, pays, monde, profession, paroisse... Sans ces corps intermédiaires, aucune relation n'est possible durablement.

AB Paul MALHERBE

Extraits tirés de :

Bulletin « Entre Jean et loup »,  
juin 2009, n° 236

## « CommEmoticons! » (ou Communiquons par les émoticons)

Mes mains sont en perte de vitesse et mes doigts ont de plus en plus de difficulté à courir sur le clavier mais pourtant je préfère ma boîte à messages Outlook via laquelle je communique avec les amis, la famille, en parsemant mes petits mots de *gifts* et/ou de *blinkies* et je n'entache aucune oreille de mes babillages de malade.


Cathy

Deux amies, Claudine et Ema, communiquent souvent par mail. Claudine veut lui soumettre une invitation. Ema a la SEP et ne se sent pas bien depuis quelques jours...

Claudine - Coucou, toi.

Ema - , Coucou.

Claudine - Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Ema - Pas au meilleur de ma forme.   
L'infirmière est passée ce matin.

Claudine - Ha ! Tu viens de faire ton injection ?

Ema - 

Claudine - Je vois. Demain, cela ira un peu mieux...

Ema - Vraiment ? Je ne crois pas ! J'en ai ras-la-casquette de cette satanée SEP ! Je ne supporte pas la chaleur, je suis toute patraque après l'injection, j'ai de ++ mal à avancer...



Claudine - Oui, tu es en colère et c'est bien naturel !

Ema - 


Claudine - Tu pleures ? Tu veux en parler ?

Ema - Parler de quoi ? Ca va passer. Merci d'être là, ça me fait du bien. Je voudrais tellement être comme un poisson dans l'eau.

Claudine - Je vais te changer les idées.

Ema - Vraiment ? 

Claudine - C'est bientôt ton anniversaire. Puisque chez moi c'est un peu compliqué de te fêter avec tous les escaliers, je te propose de passer et de t'organiser une petite fête.

Ema - ça me ferait du bien... 


Claudine - Tu ne t'occupes de rien, je me charge de tout, y compris le dessert.

Ema - 

Claudine - Je te rappelle un peu plus tard pour les petits détails, ok ?

Ema - 

Claudine - Ha oui, au fait, tu veux que j'invite mon ami plombier avec qui tu t'es bien marré l'autre jour ?

Ema - Ça dépend pour quoi 

Claudine - Tu vois tu retrouves le sourire. Bon, A+

Ema - 

Jeffroy ROMBAUT

### Silence, on tourne !

Observer c'est écouter et écouter c'est communiquer. Voici une petite soirée fictive, entre amis, histoire de comprendre ce que nous véhiculons sans toujours nous en rendre compte.

Attention, silence on tourne ! C'est parti.

*Ce soir, vous êtes invité(e) à un super dîner. Vous allez retrouver des amis de longue date. Vous craignez un peu cette rencontre car vous n'avez plus revu certaines personnes depuis longtemps.*

*Ca y est, vous êtes arrivé(e). Quelques mots de politesse et de courtoisie pour démarrer la soirée, quelques embrassades de bienvenues et de retrouvailles. Vous observez déjà dans leur regard la manière dont ils vous perçoivent : sourire franc ou décontracté, joues pourpres ou grimace nuancée,...*

L'apparence est ce que nous voyons en premier chez une personne : les vêtements, la coiffure, le maquillage, les accessoires. En fonction de l'âge, du physique, de la situation professionnelle, des goûts tout simplement, nous allons choisir la manière de nous vêtir.

*L'image: Ce soir, il faut que vous soyez resplendissant(e). Votre vie personnelle et professionnelle a quelque peu changé mais vous ne restez pas moins celui/celle que vous avez toujours été. Vous aimeriez donner une certaine image de vous-même, mais vous serez perçu(e) peut-être différemment. Inconsciemment, vous renvoyez l'image d'appartenance à un groupe, quel que soit celle que vous avez de vous-même.*

Vos émotions et vos sentiments parlent: Vous avez mis votre plus belle robe, votre super smoking. Il y a de la couleur vive dans vos habits car vous voulez exprimer la vie (et non la mort pour les couleurs sombres). Vous avez finalement choisi un jeans, une minijupe (message sexuel) plutôt que le costume ou la blouse (statut social).

Les accessoires évoquent vos valeurs, votre histoire: N'avez-vous rien oublié pour ce soir (bijou, sac, chapeau, eau de toilette) ?

*La soirée s'organise autour de la table: vous prenez place. Ce soir, ce ne sera pas une table de 4 (où la communication se fait librement), ni celle de 6 où deux d'entre vous risquent d'être davantage exclus (les places centrales communiquent plus difficilement autour d'une table carrée, la rectangulaire permet d'éviter cette exclusion). Ha, votre hôte a choisi la table ovale (meilleur choix, l'équilibre se réajuste).*

Finalement, la vie est parfois comme une pièce de théâtre ou un film... Les choses se déroulent sans en avoir l'air et bien des messages sont ainsi transmis.

**Jeoffroy ROMBAUT**  
Sur bases théoriques de C. TERRIER



*On a lu et regardé pour vous*

#### **Ces gestes qui vous trahissent. Découvrez le sens caché de vos gestes**

de Joseph MESSINGER, éd. First, 17 octobre 2001

*Les gestes les plus anodins traduisent nos pensées les plus secrètes : allumer une cigarette, croiser les jambes, passer la main dans les cheveux correspond à un aspect bien précis de notre personnalité et peut être signe d'une anxiété, d'un désir, d'un sentiment de culpabilité, de frustration, d'une affection. Un bon outil dans le monde professionnel à se fournir.*



*On a lu et regardé pour vous*

#### **Le petit décodeur gestuel**

de Joseph MESSINGER, éd. First, col. Petit Livre, juin 2006

*Analysez les gestes les plus simples : croisement de bras, appuis du corps,...*



## Sourire, silence au téléphone...



Ha le téléphone... Voilà un engin d'une belle utilité mais lorsque la sonnerie se fait entendre, nul ne sait si la communication sera souriante ou larmoyante.

Il faut bien l'avouer, parfois je me serais franchement bien passée de l'un ou l'autre coup de fil qui m'a sapé le moral et flanqué ma journée en l'air.

*Cathy*

Le sourire est par ailleurs la seule expression non vocale perceptible au téléphone. Autant ne pas s'en priver...

Les silences sont aussi une forme de communication: réconfortants, tendus, tristes, paisibles, tous « parlent » et disent ce que nous n'osons pas toujours confier.

Le ton de la voix est aussi très parlant: « ne t'inquiètes pas ma chérie » dit sur un ton angoissé devient alors: « tu as toutes les raisons de t'inquiéter ».

Même au téléphone, les émotions sont déchiffrables supplantant même le contenu d'une conversation.

*Véronique DEBRY*

## Je te reçois cinq sur cinq...

Connaissez-vous la communication intuitive? Il s'agit d'échanges non verbaux, non corporels qui se font par la pensée, sous des formes variées: images mentales, ressentis physiques. Il vous est sûrement déjà arrivé de penser à quelqu'un et quelque temps plus tard, le téléphone sonne. Vous dites alors: « C'est curieux, je pensais justement à toi! ». Sans doute avez-vous également eu des pressentiments qui se sont révélés exacts par la suite.

Il faut avoir une ouverture d'esprit suffisante pour pouvoir considérer que le cerveau humain a des potentialités bien plus grandes que ce que l'on croit

et que dans le domaine de la communication non verbale, les recherches n'en sont qu'à leur début.

Notre cerveau émet des images pensées qui peuvent être perçues par d'autres. Des expériences ont été menées avec des animaux et les chercheurs ne sont pas au bout de leurs surprises: il semblerait que les animaux peuvent capter nos intentions et nos messages sous formes d'images.

Il est soit disant difficile de communiquer avec un chat. Disons surtout que cela paraît difficile parce que le minet entend mais n'en fait souvent qu'à sa tête... Installée confortablement, imaginez-vous préparant un succulent repas à votre chat: l'assiette, les ingrédients, etc. puis voyez-vous le lui servir. Qui arrive tout content? Votre félin préféré qui a saisi l'image! Et se précipite dans la cuisine. Et pourtant, vous n'avez pas bougé. D'autres encore sont capables de prévoir le retour de leur maître même si les heures sont changeantes, ou « sentent » à l'avance un danger.

Des expériences ont été tentées chez l'homme et même si tous les volontaires n'avaient pas les mêmes capacités ou dons, la communication à distance était possible et même étonnante. La communication intuitive a au moins le mérite de nous permettre d'aller au-delà de nos idées préconçues et pourrait transformer nos relations avec les autres et pourquoi pas, avec nos amis les animaux.

Si votre toutou pouvait vous dire: « je te reçois cinq sur cinq! », vous seriez sûrement très dérouté...

*Véronique DEBRY*



## Les signes non verbaux de la douleur

Cinq neurologues se sont penchés sur les signes non verbaux de la douleur en sclérose en plaques: le **Dr BRAECKEVELDT**: hôpital de Baudour (Br), le **Dr BOUTON**: Mons (Bo), le **Dr JACOBS**: CHR de Namur (J), le **Dr VOKAER**: hôpital d'Erasmus à Bruxelles (V) et le **Dr LALOUX**: UCL de Mont-Godinne (L).

### Qu'est-ce qui fait qu'un médecin se rend compte qu'un patient a mal alors qu'il n'exprime pas verbalement sa douleur ?

**Br:** La découverte d'une pathologie ou d'une lésion réputée d'ordinaire douloureuse. La régression des performances ou l'apparition de troubles de l'humeur ou du sommeil sans autre explication médicale.

**Bo:** La douleur est une expérience sensorielle désagréable dont l'expression peut être très variée. L'expression verbale est fréquente mais c'est le rôle du thérapeute de l'envisager lorsqu'elle s'exprime autrement, par exemple sous une forme non spécifique témoignant de la détresse (physique et psychique) qu'elle entraîne.

**J:** Les personnes concernées peuvent présenter une dépression, en l'occurrence une anhédonie, un désintérêt, une lassitude et peuvent se renfermer sur elles-mêmes et éviter les contacts sociaux. Parfois la personne concernée présente une irritabilité, une agressivité vers elle-même et son entourage. Quelquefois, on peut observer la douleur à l'examen clinique, par les gestes, la mimique de la personne.

**V:** Le principal problème des douleurs de la SEP résulte de nombreuses causes. Avant d'envisager un traitement contre la douleur, il est donc essentiel de la détecter de manière complète, de la caractériser et d'en rechercher l'origine. Ceci passe bien entendu par l'écoute de ce que verbalise le patient mais également par une attention particulière portée à tout le contenu

non verbal de l'entretien. L'expression du visage, le regard et la mimique (visage détendu ou au contraire soucieux voire grimaçant, expression figée) sont autant d'indicateurs de la présence éventuelle d'une douleur non exprimée. La position au repos doit également être observée. En cas de douleur, certains patients peuvent rechercher une position antalgique, se montrer particulièrement immobiles («comme cloués par la douleur») ou éviter certains mouvements. La relation et le ton de la discussion lors de la consultation peuvent également être lourds de signification dans l'identification d'une éventuelle douleur non directement exprimée.

**L:** Par les signes non verbaux exprimés par le patient.

### Quels sont les éléments pris en compte pour traiter/évoquer cette douleur quand elle n'est pas exprimée ?

**Br:** Evoquer: cf. réponse à la première question. Traiter: importance du ressenti du patient après évocation de la problématique et importance des répercussions fonctionnelles et thymiques.

**Bo:** La qualité de la relation thérapeutique (confiance, échange, empathie...) peut permettre au thérapeute de détecter les manifestations cachées de la maladie et de proposer des ébauches de solution (allopathie, massage, relaxation...).

**J:** Parler sous forme d'exemples d'un autre patient qui a présenté un tel problème; demander si le patient n'a jamais éprouvé de manifestation semblable. Quand il est impossible d'évoquer la douleur de la personne, prescrire une prise en charge ou un traitement (par ex: antidouleur ou antidépresseur...).

**V:** Un contact difficile à établir ou une apparente indifférence peuvent parfois signaler la présence de douleurs non verbalisées. L'examen neurologique est aussi un moment privilégié pour la

recherche de ces douleurs qui peut, par exemple, permettre de mettre en évidence des réactions à la mobilisation d'un membre. L'observation de la marche est également très importante car la douleur peut en être le principal facteur limitant.

- L:** Faire exprimer le patient sur la présence d'une douleur ou non et si oui la quantifier par l'échelle analogique VAS (score de 0 à 10) et la localiser; s'ensuit une anamnèse étiologique et sur les traitements déjà pris éventuellement pour la soulager.

### Quel est votre ressenti, quelles sont vos réactions face à un patient qui souffre mais qui ne l'exprime pas ?

- Br:** Aborder le problème ouvertement en expliquant que la douleur est un symptôme important, aux répercussions importantes s'il n'est pas pris en compte et que le fait de signaler sa souffrance n'est pas synonyme de faiblesse.
- Bo:** Il est clair qu'une approche globale du patient et une bonne écoute sont essentielles pour dénouer les fils de cette affection complexe que nous tentons de soulager sinon de guérir.
- J:** Parfois un sentiment d'impuissance; on peut réagir par la proposition de demander une opinion dans un centre d'encadrement. Ceci pourrait être aussi la réponse à la 4<sup>ème</sup> question.
- V:** En tant que neurologue, il est donc capital de dédier du temps à l'évaluation de la douleur. Cela commence bien entendu par l'écoute du patient mais ne doit pas s'y limiter. Il est nécessaire de prêter attention au contenu non verbal de l'entretien et de l'examen. Il est également utile d'aborder le sujet s'il ne l'est pas spontanément, de poser des questions directement ciblées sur la douleur et de recourir éventuellement à des échelles de suivi de la douleur, de la fatigue ou de la qualité de vie. Ces échelles peuvent sembler répétitives voire rébarbatives mais elles permettent un suivi longitudinal du

patient au cours du temps et peuvent, de par les questions orientées vers la douleur, ouvrir une discussion plus globale sur le sujet. Elles permettent également de mieux quantifier la douleur et donc d'améliorer l'évaluation de la réponse au traitement, ce qui est éminemment difficile, vu le caractère subjectif et fluctuant des douleurs.

- L:** Même réponse que celle donnée à la deuxième question.

### Qu'est-ce qui vous décide à traiter la douleur quand celle-ci n'est pas exprimée ou niée ?

- Br:** réponse identique à la question 2.
- J:** Dans des cas très difficiles à gérer, demander une 2<sup>ème</sup> opinion dans un Centre avec un meilleur encadrement, une prise en charge psychologique, etc.
- V:** Idéalement, l'approche de la douleur du patient atteint de SEP devrait être pluridisciplinaire. En effet, la discussion avec un médecin, une infirmière spécialisée ou encore une psychologue ne peut être la même. Les contenus des entretiens sont donc également différents et peuvent chacun identifier une partie de l'ensemble des douleurs que peut présenter un patient atteint de SEP. Une approche synergique, globale et personnalisée du patient semble donc être la plus efficace.
- L:** Même réponse qu'à la question 3; la douleur sera traitée si le score est supérieur à 5/10 ou si le patient le demande en raison d'une souffrance non seulement physiologique mais aussi psychologique.



## Regards et toucher

Pour une grande «papote» comme moi, les signes non verbaux ne sont pas des plus courants, à part les habituels évidemment.

Comme le regard qui peut être inquiet, apeuré, larmoyant, mais aussi assassin. La douleur ou la méforme que je ne peux absolument pas cacher, qui se voit comme mon gros nez au milieu de ma face. Et si plus un son ne sort de ma bouche, alors là, ça ne va plus du tout.

Il y a aussi les personnes qui renient notre épuisement et en ont ras-les-baskets d'en entendre parler, sans connaître notre souffrance profonde face à cet abattement dont nous, nous pouvons faire la différence! Distinction entre fatigue et harcèlement sans avoir pourtant fait grand-chose. Une horreur, je vous l'dis moi, n'en déplaise à certains!

Mon tic à moi: toucher les gens que j'apprécie, ce qui n'est pas toujours du goût de chacun. Pour exemple, une ergothérapeute que j'estimais beaucoup et qu'il m'arrivait d'effleurer en continuant de parler, comme pour confirmer mes dires. Jusqu'au jour où elle me fit part de son étonnement et de son déplaisir à se faire palper ainsi par une patiente. J'ai enregistré la remarque et tente depuis lors de moins tâter mes congénères.

Cathy



On a lu et regardé pour vous

### La grammaire des gestes. Pour tout savoir sur les autres

de Joseph MESSINGER, édition J'ai lu, collection J'ai lu Bien-être, 23/03/2008.

*Nos gestes prennent un sens différent selon notre manière de les enchaîner. L'auteur nous décrit huit catégories psychogestuelles significatives dans la communication, complétées d'exemples et de dessins précis.*



## Le langage corporel et l'entretien d'embauche

La communication d'un message oral se fait à **55% par le corps, 38% par la voix et 7% par les mots exprimés**<sup>1</sup>.

Aussi, il est important de prendre conscience des signaux qu'émettent votre corps, vos attitudes, vos gestes, l'intonation de sa voix et la présentation vestimentaire... Vous soigner, c'est soigner le regard que l'on porte sur vous.

Grâce à cette prise de conscience, vous pourrez maîtriser votre communication non verbale afin de l'utiliser de manière stratégique.

Si votre handicap est visible, il est d'autant plus important de savoir manier cet aspect de la communication. Cela permettra à votre interlocuteur de dédramatiser la situation. En vous voyant à l'aise et bien soigné, il portera davantage son attention sur votre identité et vos compétences que sur votre handicap et que, peut-être, il finira ainsi par accepter?

Si votre handicap n'est pas visible et si vous souhaitez en parler en vue de faciliter les relations professionnelles futures visibles (aménagements du temps de travail, des absences à prévoir, etc.), amenez ce sujet de manière détendue afin de ne pas cristalliser l'entretien sur ce point. **N'oubliez jamais que ce sont vos compétences qui importent.**

Ainsi, à la veille de votre entretien, vous vous demandez: quel vêtement porter? Comment se présenter? Il n'y a pas de réponses toutes faites à ces questions. Sachez cependant que le fait que vous soyez attentif à votre **apparence** sera toujours bien noté. C'est une manière de dire que l'entretien d'embauche est important à vos yeux et que vous êtes disposé à faire des efforts pour décrocher l'emploi.

Concernant **l'attitude** à adopter: elle doit exprimer le fait que vous vous sentez bien. C'est pourquoi, restez naturel sans être familier. Néanmoins, le fait d'être nerveux au début d'un entretien d'embauche

<sup>1</sup> C'est un chercheur américain, Monsieur MEHRABIAN, qui est arrivé à cette conclusion à la suite d'une recherche consacrée au rapport entre le comportement verbal et le comportement non verbal.

est normal, voire bon signe. Cela montre que vous y mettez un enjeu personnel, que vous désirez ce poste. Bien entendu, il s'agit de se détendre au fur et à mesure que l'entretien avance.

Attention! A tout cela s'ajoute l'obligation d'une hygiène impeccable, d'une apparence soignée et, bien entendu, d'arriver à l'heure! Etre en retard signifiera pour votre employeur que l'entrevue est sans importance ou que vous êtes de nature nonchalante. C'est le B.A.-BA des règles de courtoisie.

En somme, adoptez la Wheelit attitude c'est la transparence, la confiance et la conscience de vos possibilités. Ne soyez ni paillasson, ni hérisson, c'est-à-dire ni passif, ni agressif!

L'équipe de Wheelit  
[www.wheelit.be](http://www.wheelit.be)



On a lu et regardé pour vous

### La communication non verbale

de Guy BARRIER, édition ESF éditeur, collection Formation Perma, 4<sup>ème</sup> édition (17 janvier 2008)



Comprendre les gestes corporels (voix, regard, gestes, postures) peuvent renforcer, réguler, compléter ou contredire le langage, l'impact des émotions, la contenance des gestes, la manière de parler,...

## Les rituels de la vie professionnelle aux quatre coins de la planète

La vie professionnelle est faite de **rituels** qui interviennent dans la communication non verbale. Suivant les cultures, on se salue en se serrant la main, en s'embrassant ou en s'inclinant. Ne pas respecter ces rituels peut fausser la communication.

La notion de temps intervient également. Un retard peut être très mal perçu et considéré comme irrespectueux. En Afrique ou en Asie, le temps n'a guère d'importance.

L'**espace** reste aussi un enjeu. La gestuelle est réalisée dans un espace codifié d'où l'expression: «garder ses distances».

L'intimité évolue dans une sphère de 15 à 45 cm; la zone personnelle (relations professionnelles et amicales) entre 45 cm et 1,20 m; la zone sociale (fonction de chacun) entre 1,20 et 3,5 m et la zone publique (face à un public) > 3,5 m.

Toute personne qui ne respecte pas ces codes malmène la communication. La personne qui en est victime se sent alors mal à l'aise, déstabilisée, agressée.

Les **attitudes** peuvent traduire les états d'âme et c'est comme si on pouvait lire à livre ouvert les émotions de chacun même si ce qui est dit ne correspond pas à ce que l'on décode. Mais là encore, les significations peuvent être différentes selon les pays. Par exemple, le hochement de tête peut être interprété comme un signe négatif ou affirmatif selon les cultures. Un visage impassible déconcertera les Occidentaux lorsqu'ils doivent traiter une affaire et rassurera les Orientaux. Le clignement des yeux voudra dire «Vous pouvez continuer» et pour d'autres sera un signe de malaise.

A quand un manuel de décodage des expressions ?

Véronique DEBRY



## A l'heure du shopping

J'ai 41 ans et je me déplace en voiturette. Depuis le début de ma SEP, j'ai toujours mis un point de fierté à soigner mon «look» et ma présentation car c'est important pour moi et mon moral. Mais je pense que ça l'est aussi pour les personnes qui m'entourent et celles que je rencontre... Se présenter avec une image avenante peut un peu estomper la représentation négative que certains se font d'une «personne présentant un handicap».

Souvent, la communication passe bien... Mais parfois...

La situation de communication non verbale la plus courante se déroule lorsque je fais du shopping avec ma mère ou une amie... Je m'adresse à la vendeuse et celle-ci me répond en regardant la personne qui m'accompagne ! Il faut le temps de quelques répliques échangées pour qu'un dialogue direct se rétablisse. Dans ces cas-là, je suis un peu agacée, mais je garde mon calme. Après tout, je me dis que mon interlocutrice est peut-être plus «coincée» que moi...

Anne



On a lu et regardé pour vous

### Se souvenir des belles choses

Claire (Isabelle Carré) présente depuis peu quelques symptômes d'oubli ou d'imprécisions. Sa soeur et elle décident, d'un commun accord, que Claire ira à la clinique «Aux Ecureuils» spécialisée dans les maladies de la mémoire. Claire entreprend donc un traitement de jour dans cette clinique. Malgré sa discrétion et son effacement, elle s'intègre bien et surtout, elle fait la connaissance de Philippe (Bernard Campan) qui lui, a tout oublié de l'accident de voiture qui a coûté la vie à sa femme et à son enfant. Claire et Philippe tombent passionnément amoureux et au-delà des thérapies, ils vont essayer de faire vivre leur amour malgré la mémoire... Celle qui s'en va irrésistiblement chez Claire, et celle qui revient douloureusement chez Philippe...

Pas une scène en trop, pas une parole qui dérange, pas un cliché... Un concentré d'émotion et d'intelligence à chaque recoin du film...



## La communication « autrement »

Depuis 25 ans, l'équipe de l'Institut l'Accueil à Froidchapelle accompagne des personnes souffrant de sclérose en plaques dont certaines voient leurs possibilités de communiquer perturbées.

Voici un témoignage à partir de l'expérience d'accompagnement d'une dame d'une soixantaine d'années fortement handicapée (parler l'épuise et gestes et mimiques sont quasi-inexistants).

Quels sont les moyens mis en place pour maintenir une forme de communication avec elle?

Un **carnet de communications** sommaire a été instauré selon les suggestions de la personne. Vu qu'elle avait du mal à faire le deuil du langage oral, ce ne fut guère concluant.

A la demande des accompagnants, une **liste des préférences alimentaires** a pu être dressée.

Du point de vue **informatique**, plusieurs essais sur ordinateur portable avec amplification de la voix ont pu être mis en place. Des difficultés motrices et des problèmes de vue ont empêché une utilisation efficace de l'appareil.

### D'autres solutions existent :

- > Il est utile de dresser avec la personne une liste des besoins importants qu'on lui lirait en cas d'hésitations, d'incompréhensions par rapport à ce qu'elle veut exprimer.
- > On sait que la maladie évolue. Tant que la personne peut encore s'exprimer, c'est important de connaître ses goûts, ses choix et ses envies. Ça aidera si la communication devient un jour difficile. Cela sera d'une aide précieuse dans la vie quotidienne. De plus, la famille peut être importante à condition qu'elle ne se substitue pas à l'expression de la personne.
- > Quand la personne commence une phrase et qu'elle ne peut la terminer d'une traite, il est primordial de signifier qu'on en a compris les premiers éléments en répétant ce qu'elle vient de dire. Ainsi, elle ne devra pas reprendre au début et évitera de s'épuiser trop vite.
- > On peut repérer les moments où la personne est plus performante: après la sieste par exemple,

mais sûrement pas après une sortie. On privilégiera certains moments d'intimité comme la toilette du matin et/ou le coucher.

> Il est nécessaire de prendre le temps :

- Le temps de formuler la question qui permet une réponse facile à exprimer (clignement des yeux).
- Le temps d'attendre la réponse (on sait qu'il faudra du temps) et ne pas reformuler d'autres questions dans l'impatience: cela complique la formulation d'une réponse.
- Le temps de passer du temps avec la personne. On risque de l'oublier parce qu'elle n'a plus l'énergie d'interpeller, de prendre l'initiative. Et en même temps savoir respecter si ce n'est pas le moment ou si le besoin d'isolement se fait sentir.
- Savoir quand on peut prendre le temps. Ne pas entamer une communication si on sait qu'on ne pourra la mener à bien, qu'on n'aura pas le temps d'attendre la réponse. L'accompagnant connaît aussi des moments où cela lui est difficile, où «il n'est pas d'humeur» pour une démarche qui demande beaucoup d'investissements.

Faire attention aux sourires, aux regards, aux gestes qui en disent parfois autant qu'un long discours quand la complicité est établie.

Cette difficulté de communiquer est une grande frustration pour l'accompagnant. Que dire pour la personne elle-même!

Réalisé par Catherine BÉCHET logopède,  
Béné VANROSSE éducatrice,  
Pierre DEJARDIN assistant social,  
(Institut l'Accueil à Froidchapelle).

Les expressions qui nous trahissent...



Un regard assassin



Courber l'échine



Bâiller aux cornelles

## Les « malentendus » de la communication non verbale

Déjà ça commence par **un malentendu** car, au sens premier, malentendu qu'on pourrait interpréter comme mal entendu s'appliquerait en principe à la communication de bouche à oreille. Admettons cependant que, par extension, mal entendu puisse signifier mal compris et s'applique à la gestuelle, la communication non verbale accompagnant habituellement la conversation. Venons-en maintenant aux malentendus que connaissent certains immobilisés par la maladie ou un accident, dans leur conversation gestuelle. Pour eux, la « conversation » par gestes est, fatalement, réduite. Hochement de tête, clignements des yeux, complétés de quelques mimiques... Avec cette faible réserve de signes à leur disposition, on comprendra que les réponses aux questions qui se succèdent comme une rafale de mitraillette soient parfois perturbées par quelques court-circuits.

Exemple :

- *Bon sang, où a-t-on encore mis le verre, la tasse, la cuiller ou la serviette ?*
- *Euh...* (Petite voix venant du lit ou de la chaise roulante)
- *Là ?*
- *Non...* accompagné d'un mouvement de tête frénétique signifiant qu'il faut chercher ailleurs, juste un petit peu à gauche.
- *Là ?* Et déjà, la main de l'interlocuteur s'est envolée ailleurs alors qu'un hochement de tête qui aurait voulu dire « *Oui, arrête le mouvement de ta main, la tasse est juste devant toi mais tes yeux ne la voient pas.* ».
- *C'est fou ces gens qui n'ont pas d'ordre et ne remettent pas les objets à leur place (la place où je voudrais les trouver, moi).*

Autre exemple :

- *Vous êtes bien comme ça ?*
- *Ben...* Accompagné d'une mimique qui voudrait dire : « *S'il vous plaît, laissez-moi trois minutes qui me permettront de vérifier.* ». Mais, la main sur la clenche, l'infirmier insiste :
- *Bon, alors ça va comme ça ?*

Bouche grande ouverte, le malheureux voudrait dire encore: «Non, s'il vous plait, ne partez pas encore, je voudrais encore un coussin sous la tête, le programme à la TV avec, encore une fois le Tour de France, ne me plaît pas». Trop tard, déjà la porte se referme et le malheureux alité est condamné à revoir la 17<sup>ème</sup> étape du Tour pour la énième fois avec la nuque inclinée dans une position inconfortable.

A ce sujet, la lecture de l'un des chapitres du livre «Le Scaphandre et le Papillon» est terriblement suggestive. L'auteur du livre, atteint d'une paralysie complète, décrit bien mieux le martyre imposé inconsciemment par un personnel soignant de bonne volonté.

**Il est bien vrai que la communication non verbale, gestuelle ou autre vient bien utilement compléter la communication orale mais comment faire quand on ne peut pas tout simplement montrer?** Je me souviens encore de l'irruption de cette jeune Polonaise fraîchement arrivée de son pays pour mettre de l'ordre dans ma maison. Ni l'un ni l'autre ne parlions la langue de l'autre et ma gestuelle limitée me permettait tout juste de lui faire comprendre si j'étais ou non satisfait et s'il fallait ou non recommencer. Je me faisais l'effet d'un ethnologue au pays des Papous!

Henri



*On a lu et regardé pour vous*

### **La Sarko-Attitude** **Les gestes qui le trahissent**

de Calvi et MESSINGER,  
éd. Rocher, col. Documents,  
2 mai 2008.



Quelques illustrations plaisantes de Calvi pour accompagner les commentaires d'un auteur spécialisé dans le décodage du langage corporel et du non verbal. Comment le nouveau Président français utilise-t-il le langage gestuel? Une dimension gestuelle bien atypique pour un personnage sans doute hors pair dans la communication européenne.

## Blague à part...

Le facteur, légèrement timbré, prend tout à la lettre.

Le charcutier a épousé un boudin, quel andouille!

Transmis par J. GERARD



*On a lu et regardé pour vous*

### **La vérité sur les gestes**

de Georges CHETOCHINE,  
éd. Eyrolles, décembre 2007.

Grille de lecture des gestes, fondements scientifiques de la communication non verbale, typologie des gestes et sens de la gestuelle pour un guide parfait qui vous aidera à mieux décoder les manières de l'autre et vous débarrasser de vos mauvaises habitudes.



*On a lu et regardé pour vous*

### **The secret life of words**

Une plate-forme pétrolière où ne vivent que des hommes, ceux qui y travaillent, et où vient d'avoir lieu un accident.

Une femme mystérieuse et solitaire, essayant d'oublier son passé, débarque sur la plate-forme pour soigner un homme qui a temporairement perdu la vue.

Entre eux se crée une étrange intimité, un lien fait de secrets, tissé de vérités, de mensonges, d'humour et de souffrance, qui ne les laissera pas indemnes et changera leur vie.



## Ce que les enfants perçoivent...

### Communication verbale

- E: Bonjour maman  
D: Bonjour Edern.  
E: Tu n'es pas bien?  
D: Non, mal dormi.  
E: Ha oui, tu as fait ta piqûre hier soir.  
D: J'ai un peu mal aux membres mais ça va aller.  
E: Oui je sais. Repose-toi. Je peux regarder un dessin animé maman ?  
D: Oui mais ne mets pas la tv trop fort. J'ai mal à la tête.  
E: Je t'aime.  
D: Moi aussi je t'aime.  
F: Salut.  
D: Salut namour. Je suis raplapla.  
F: Des courbatures?  
D: Bé oui.  
F: je te fais une tasse de café ?  
D: Merci, c'est gentil.



Edern



Frédéric



Doris



Doris DOYE

### Communication non verbale

La plupart des enfants se rendent compte que leur papa ou leur maman est malade malgré leurs efforts pour le cacher. Les enfants perçoivent très vite les changements physiques et émotionnels de leurs parents. Ils peuvent ressentir l'anxiété, les inquiétudes, l'agitation inhabituelle à la maison...

Si le parent ne leur parle pas de la SEP, les enfants font très vite fonctionner leur imagination et leurs peurs pour expliquer les symptômes et les changements observés.

Même s'ils possèdent le vocabulaire pour exprimer verbalement leur surprise, ils la manifestent fréquemment dans leurs comportements (agressivité, colère, maux divers, cauchemars, difficultés scolaires...).

Il ne peut y avoir de réaction apparente mais très souvent ce calme extérieur est trompeur et peut

dissimuler des sentiments trop pénibles à exprimer (anxiété de la séparation, peur d'être abandonné, tristesse, culpabilité, peur de la mort...).

S'ils ne nient pas la maladie de leur parent, les enfants peuvent aussi rêver que la SEP finira par s'en aller: ils sont extrêmement gentils ou aidants, espérant intérieurement que leurs attitudes permettront à leur parent de guérir.

Parler de la SEP n'est pas une chose que l'on fait une fois pour toutes. La SEP est imprévisible et entraîne des changements continuels dans la vie familiale. De nouvelles poussées ou des périodes de rémission affectent la vie des enfants.

Aussi, il faut **faire en sorte que chacun puisse trouver les mots qui sont les siens** pour décrire sa propre réalité de la maladie.

Solange ROCOUR

## Ils vous proposent des formations



### Communication

#### La communication non verbale, quand les mots font défaut

Certains ne parlent pas ou plus, le langage n'est plus compréhensible, les accompagnants doivent utiliser des modes de communication non verbaux ou assumer le silence. La communication passe alors par le regard, la mimique, le geste, le toucher, la proximité ou quelque code instauré entre patient et soignant. Comment utiliser l'espace, quelles attitudes corporelles prendre (le regard, le toucher), comment habiter le silence?

En pratique: tout public, 3 jours, 9h-16h, 150,00€, CEFEM ASBL - Avenue Pénélope, 52 - 1190 Bruxelles - 02/345 69 02.



### Parler sans dire

#### Parler sans dire un mot ou mon non verbal comme atout commercial.

Augmenter sa crédibilité en améliorant sa communication non verbale.

En pratique : tout public, 19/11/2009 pendant 6 heures, 108,00€ ou 6 chèques-formation, PME Huy-Waremme - Rue de Waremme, 101 4530, Villers-le-Bouillet - 085/27 14 10.



### Communication

#### Améliorer la communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées, confuses, démentes.

Améliorer la communication non verbale avec ces patients. Développer des outils pour valider et reformuler les accès sensoriels de la personne démente.

En pratique : tout public en contact avec une personne âgée « désorientée », 2 journées, 150,00€, [www.sarahformations.be/popup](http://www.sarahformations.be/popup)



### Convaincre

#### Communiquer pour convaincre (auto-formation)

Cours multimédia interactif pour apprendre à écouter tous types d'interlocuteurs, pour maîtriser les stratégies de questionnement et la communication non verbale, pour faire comprendre son message + test auto-évaluatif, le tout à l'aide d'un support pédagogique d'auto-formation.

En pratique : tout public, 5 heures, de 8h30 à 18h30, permanent et sur rendez-vous, 20,00€/mois, horaires sur mesure possible, **Bruxelles Formation Entreprises (Auto-formation)** - Rue de Stalle, 67 - 1180, Uccle.



### Le langage

#### Le langage verbal et non verbal dans la communication.

Sur base d'une formation de conseil en image.

En pratique : tout public, plusieurs dates entre avril 2009 et novembre 2010, **Institut de Relooking Colorane** - Clos du Meunier, 5 - 1970, Wezembeek-Oppem.

Avertissement: l'équipe de rédaction n'est nullement responsable de la satisfaction que vous pourriez éventuellement tirer de ces formations. Celles-ci ont essentiellement été trouvées par le biais d'Internet et La Clef vous les renseigne, de manière non exhaustive, à titre purement informatif.

### Pour en savoir plus...

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (voir permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1€) afin de couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

#### Paramédical

##### Troubles cognitifs et orthophonie

Par Guy GANTY et Blandine WILLERMOZ  
Dans APF SEP - France - 2002

Communication et SEP : rompre l'isolement. 62 % des personnes atteintes de SEP présenteraient un déficit de la parole, une réalité sous-estimée et trop peu prise en compte. Les troubles de la parole peuvent varier de manifestations dans les limites de la normale jusqu'au déficit linguistique sévère. Ils peuvent être dus à un déficit de l'expression globale qui touche la voix et la parole, mais aussi à des troubles cognitifs liés à la compréhension et à la transmission du message vocal. Nécessité d'une évaluation spécifique pour une prise en charge orthophonique globale tant sur le plan respiratoire et de l'articulation mais aussi du langage et de la déglutition. Comment le partenaire peut stimuler et suppléer.

Article - 5 pages

N° 2067

#### Psycho / Philo

##### Mon enfant, comment le lui dire ?

Par Marie-Pierre SERRE dans Le Courrier de la SEP  
- Ligue française contre la SEP - 2007

Pas facile d'annoncer sa maladie. Apprendre que vous avez la SEP est déjà bouleversant. Transmettre l'information à sa famille et plus particulièrement à ses enfants est encore une étape perturbante. Faut-il tout leur dire ? Il n'est pas toujours évident de savoir quel comportement adopter : les enfants sont tous différents, les réactions encore plus diverses.

Article - 5 pages

N° 3094

#### Psycho / Philo

##### Symptômes psychologiques et relations interpersonnelles en situation de stress

Par Dr BURNFIELD A - GB - Soc. Canadienne SEP - 1998

La SEP entraîne-t-elle des troubles psychologiques ou des changements de personnalité ? De tels problèmes peuvent se manifester mais pas chez toutes les personnes atteintes de SEP. Cela dépend des zones du cerveau atteintes. Des troubles de la mémoire, une perte d'intérêt, une perte de contrôle de ses émotions peuvent survenir. Tous ces troubles ne proviennent pas nécessairement de la SEP. Des réactions excessives peuvent parfois entraîner de la violence, de part et d'autre, ce qui provoque culpabilité et dépression. Une aide individuelle ou en famille peut réduire les tensions émotionnelles et faire découvrir des façons plus harmonieuses de vivre ensemble.

Article - 3 pages

N° 3068

#### Psycho / Philo

##### Emotivité - Dialogue

Par Groupe Documentation - Ligue Belge SEP  
Communauté française - 2003

Les problèmes de communication causés par une émotivité exacerbée et comment y remédier. Dossier constitué de huit articles repérés.

Dossier - 34 pages - 2,00 €

N° 3062

#### Vie sociale

##### Notre couple et la SEP

Dossier dans La Clef - Ligue Belge SEP Communauté française - 2001

Etre le conjoint d'une personne atteinte de SEP - La SEP, une maladie de couple ? - Moi, la SEP et la tendresse - Le chemin du dialogue - Quid de la Communication ? - La sexualité dans le couple. Un dossier complété de témoignages apportant l'éclairage des expériences diverses.

Article - 16 pages

N° 5077



## Rubrique médicale

### Tremblements et ataxie dans la SEP

La fédération internationale de la SEP a publié dans sa revue « MS in focus » (Issue 13, 2009) une intéressante mise au point consacrée aux tremblements et à l'ataxie, deux symptômes que l'on rencontre fréquemment associés dans la SEP. Etant donné le nombre de patients pouvant être concernés par ces symptômes, il nous a paru intéressant de faire ici un résumé de cette publication.

Pourquoi aborder simultanément ces deux symptômes, tremblements et ataxie, dans un même article? Pour plusieurs raisons évidentes :

- > L'origine de ces symptômes découle de lésions localisées aux mêmes endroits du système nerveux central: soit au niveau du cervelet, soit au niveau des voies nerveuses reliant le cervelet à la moelle épinière ou à d'autres régions du cerveau.
- > Chez les patients atteints de SEP, tremblements et ataxie sont, comme on l'a dit, très souvent associés.
- > Les tremblements et l'ataxie sont des symptômes très gênants en eux-mêmes, et gênants pour les patients du fait qu'ils sont perçus par l'entourage.

#### Le tremblement

Le tremblement est un mouvement rythmique involontaire qui peut affecter n'importe quelle partie du corps: la tête, le tronc, les bras, les mains, les jambes.

Quand il concerne les membres, il peut être uni- ou bilatéral. Il peut ne se manifester qu'au repos mais, plus souvent, il se manifeste tout spécialement quand la personne effectue un mouvement précis.

#### L'ataxie

L'ataxie consiste en une perte plus ou moins prononcée du contrôle des mouvements. Quand elle affecte les membres supérieurs, elle rend difficile l'exécution des tâches qui nécessitent une certaine dextérité: l'écriture, le dessin, l'usage d'un clavier d'ordinateur, l'utilisation d'instruments fins et la manipulation d'objets de petite dimension.

Il faut se rendre compte que la réalisation de mouvements apparemment simples implique la participation de nombreux muscles qui peuvent parfois

exercer des fonctions opposées. Ainsi le simple fait de saisir un objet (un couteau par exemple) pour le déposer ensuite signifie l'activation de muscles qui permettent la préhension de l'objet, puis d'autres muscles qui permettent son utilisation, et enfin d'un troisième groupe de muscles pour déposer l'objet en question: il s'agit d'une succession bien contrôlée d'activations et de désactivations de muscles, de contractions et de décontractions, le tout dans un ordre précis et bien défini: cela exige un fonctionnement parfait des centres nerveux, et tout particulièrement du cervelet.

On estime que 80% des personnes atteintes de SEP présentent un certain degré d'ataxie à un moment ou l'autre de l'évolution de leur maladie.

#### Mise au point

Au cours de l'examen neurologique, le médecin veille à préciser l'existence de tremblements et d'ataxie. En présence de ces symptômes, le médecin pratique une série de tests pour en préciser la gravité et les caractéristiques.

> Investigation du tremblement :

- Quelle partie du corps est affecté par le tremblement?
- Quelle est la gravité de ce tremblement? (il existe des échelles d'évaluation permettant de quantifier ce trouble).
- Quel est l'impact de ce tremblement sur la vie quotidienne?

> Investigation de l'ataxie :

- Quels mouvements sont particulièrement affectés?
- L'ataxie se limite-t-elle aux bras et aux mains ou bien concerne-t-elle aussi le tronc, les yeux, la parole, l'équilibre?
- Quelle est la gravité de cette ataxie et son impact sur la vie quotidienne en termes de qualité de la vie?