

# La parole est à l'expression

De l'absence totale de sons à la diction embrouillée, en passant par un volume très bas et les différentes formes d'aphasie, les difficultés d'élocution et de communication (Dec) peuvent avoir un impact sur les relations sociales, le moral et l'accès aux droits. Quelques pistes pour ne plus les taire.

## Assumer

Facile à dire, plus difficile à faire... Mais annoncer sa déficience à un interlocuteur non informé permet le plus souvent de briser la glace et d'être le plus rapidement possible en phase.

• **Tendre une carte.** Dans sa poche, Alain possède ce texte : « *J'ai la maladie de Parkinson. J'ai du mal à communiquer mais prenez le temps de m'écouter. J'ai des problèmes de concentration mais je raisonne juste.* » Il le sort chez les commerçants et donne parfois des exemplaires dans les files d'attente. « *Cela rassure les gens, me tranquillise et me fait gagner du temps pour me préparer pendant que la personne le lit.* »

• **Donner son "mode d'emploi".** Vous avez un tableau de lettres ou de pictogrammes ? Vous souhaitez que la personne épelle l'alphabet ? Vous appréciez que vos propos soient reformulés plutôt qu'elle fasse semblant d'avoir compris ? Vous détestez qu'elle parle de vous à la troisième personne en votre présence ? Vous avez trouvé une façon spéciale d'utiliser votre tablette ? Dites-le clairement, oralement ou par un "mode d'emploi" à expliciter sur une carte ou un livret.

Le Groupe d'initiative nationale des personnes en difficulté d'élocution (Gin-Dec) d'APF France handicap propose des exemples de "passeports de communication". Visitez son blog : <http://unikom.blogs.apf.asso.fr>

• **Persévérer.** Plus on s'entraîne à parler ou à utiliser ses moyens de communication alternatifs, plus on peut maîtriser ses stratégies de communication, garder une vie sociale, prendre de l'assurance. Si un sujet vous tient à cœur mais que vous peinez à l'exprimer, insistez, n'abandonnez pas. Et dites-vous que plus les difficultés d'élocution et de communication seront audibles et visibles, moins elles étonneront dans notre société.



## Élaborer sa stratégie

• **Bien choisir ses aides technologiques.** Synthèses vocales, commandes oculaires, licornes, alphabets... À chaque solution, ses avantages et inconvénients. Pour trouver le panachage idéal, ne pas oublier de prendre aussi en compte leur adaptation à votre vie sociale.

Plus d'informations sur <https://lehub.apflab.org>, sous-rubrique "Aides à la communication", et sur [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr), en tapant "Cicat" (Centres d'information et de conseil sur les aides techniques) dans la barre de recherche.

• **Se préparer.** Si vous parlez, répétez les phrases dans votre tête afin qu'elles ne soient pas trop longues et ne comportent pas de mots piège. Exposer un sujet par mail permet d'aller droit au but pendant l'échange oral qui suivra. Lors d'un appel

## Se prononcer sur sa diction

Bruno, 60 ans : « *J'ai subi des moqueries depuis l'enfance. Certaines personnes terminent mes phrases mais se trompent. Dans les administrations, on m'a déjà envoyé de bureau en bureau sans essayer de me comprendre. Je sens bien que les gens en ont marre de m'écouter. C'est difficile à vivre, énervant, frustrant. M'exprimer à l'écrit n'est pas simple non plus même si je peux envoyer des SMS en prenant mon temps. Du coup, je limite les contacts.* »

Damien, 39 ans : « *On me parle comme si j'étais un enfant ou un idiot même si tout va bien là-haut. Dans les bars, on refuse parfois de me servir. Je dis que c'est mon handicap mais on ne me croit pas toujours.* »





Affichette à montrer, signe spécifique de la main, pictogramme sur classeur de communication...  
Autant de moyens pour les personnes souffrant de difficultés d'élocution et de communication (Dec), dues à des troubles neurologiques, moteurs, cognitifs, de signifier : « Je souhaite m'exprimer. »

téléphonique, certes moins aisé que la conversation de visu, disposez de notes sous les yeux avec les messages essentiels à passer afin de vous donner de l'assurance. Si vous avez un appareil, préparez vos dires (écrits ou oralisés par la machine) pour les transmettre efficacement le moment venu. Par exemple, durant un rendez-vous médical. Surfez également sur le site dédié à la communication alternative : <http://www.isaac-fr.org>

## Bien s'entourer

• **Choisir ses aides humaines.** « Une personne qui devra être accompagnée dans des réunions pour la traduction de ses paroles ou la désignation de lettres ou de pictogrammes, qui aura des conversations d'un certain niveau de langue aura besoin d'un auxiliaire de vie s'adaptant à ce registre de langage et à ce contexte particulier », indique Élisabeth Cataix-Nègre, animatrice du Gin-Dec d'APF France handicap. Une de ses revendications ? Faire reconnaître la spécificité des assistants de communication. Notamment par la création d'une certification et par des heures de PCH liées.

• **Privilégier les petits groupes.** Certains se sentent plus à l'aise avec un seul interlocuteur ou, au maximum, deux ou trois personnes. Il est donc recommandé de choisir ses activités associatives ou de loisirs en fonction de cette possibilité de dialoguer en comité restreint.

• **Faire du théâtre.** « Mon groupe d'improvisation m'aide beaucoup à avoir moins peur de m'exprimer. C'est plus facile que le théâtre classique dans lequel il y a des textes à restituer exactement », indique Damien. Toute autre forme d'expression, verbale ou non, comme un atelier peinture, aide également à extérioriser ce qui peine à sortir en mots.

• **Rencontrer des pairs.** Se rapprocher des personnes ayant des difficultés similaires aux vôtres. Être certain de pouvoir prendre le temps de s'exprimer, de se faire comprendre et d'écouter les autres. Échanger vos mésaventures et astuces. Monter des projets de sensibilisation en école ou en entreprise...

Un jeudi soir par mois, à la délégation APF France handicap à Nantes, en Loire-Atlantique, le groupe Démosthène (groupe d'initiative local Dec), du nom d'un orateur grec à l'élocution imparfaite, réunit jusqu'à dix personnes. Contact : [dd.44@apf.asso.fr](mailto:dd.44@apf.asso.fr). Consultez aussi sur YouTube leur très réussi spot vidéo "Et pourtant je communique" en tapant cet intitulé dans le moteur de recherche. ▶

par Élise Descamps

## Quelques associations ressources

Fédération française des aphasiques : <https://aphasie.fr>  
Association du Locked-in Syndrome : <https://alis-asso.fr>  
Association pour la recherche sur la Sla : <https://www.arsla.org>