

Conseils relatifs à la communication.

Des conseils pour améliorer la communication

Lorsque les muscles du larynx, du pharynx (la gorge), du palais, de la langue et/ou des lèvres s'affaiblissent, les patients SLA reçoivent des difficultés de parole. Ces problèmes consistent à :

- une voix plus rauque
- une voix étouffée ou plus nasale
- une parole imprécise

Pour les personnes qui souffrent de ces problèmes de communication, les orthophonistes peuvent constituer un aide de grande importance. Les orthophonistes essaient de conserver les compétences communicatives aussi longtemps que possible, à l'aide de toute une série de techniques et de conseils. En plus, ils savent évaluer la fonction de déglutition, et, si nécessaire, donner des conseils pour améliorer la déglutition.

Voici quelques conseils :

- Choisissez un endroit où il y a un minimum de bruit. Il est très fatigant de devoir parler plus fort que la télé ou la radio.
- Parlez lentement.
- Regardez à votre interlocuteur lorsque vous lui parlez et faites en sorte qu'il puisse voir votre visage clairement. Une chambre bien éclairée facilite la communication personnelle.
- Parlez en phrases brèves. Ne prononcez qu'un à deux mots ou syllabes à chaque respiration.
- Exagérez en articulant : allongez les consonnes et exagérez avec les voyelles.
- Adoptez une position confortable lorsque vous parlez.
- Faites attention quand vous faites des exercices qui visent à renforcer les mâchoires, car ils peuvent avoir l'effet inverse chez les patients SLA. Demandez toujours à l'orthophoniste lesquels des exercices sont adéquats pour vous.
- Reposez-vous (vocalement) avant d'entamer une conversation (par téléphone). La fatigue influence votre capacité de parole de façon considérable. Aussi la communication se déroule-t-elle plus aisément le matin que le soir.
- Lorsque votre voix est très faible, il peut être intéressant que vous utilisiez un amplificateur vocal.

Lorsqu'on ne peut vous comprendre que difficilement, les stratégies suivantes peuvent être utiles :

- si vous êtes encore capable d'écrire, apportez toujours un papier et un stylo. Si votre interlocuteur ne vous comprend pas, vous pouvez toujours écrire votre message.

- Si vous n'êtes plus capable d'écrire, utilisez un tableau d'alphabet (un tableau avec les lettres de l'alphabet, rangés selon la fréquence avec laquelle ils apparaissent), de sorte que vous puissiez indiquer, faire indiquer ou scanner (en cas d'un tableau électronique) la première lettre des mots prononcés.
- Epelez les mots, éventuellement à l'aide d'un tableau d'alphabet.
- Utilisez la parole télégraphique : utilisez uniquement les mots qui sont nécessaires pour faire passer un message déterminé.

La communication non verbale :

La communication non verbale désigne la communication sans mots. Lorsqu'il devient difficile de communiquer par la parole, il faut faire usage de certaines expressions et/ou mouvements pour faire passer le message. Ainsi, on peut faire usage des yeux et des paupières pour dire oui ou non. La communication non verbale peut même améliorer la parole, vu que la pression pour parler est réduite. En plus, la possibilité d'une communication non verbale diminue aussi les frustrations et le stress qui apparaissent lorsqu'on n'arrive pas à s'exprimer. Il s'ensuit que la personne avec les difficultés de parole peut communiquer de façon plus détendue.

Les outils :

N'hésitez pas à contacter la Ligue de la SLA par rapport aux outils qui servent à un amélioration de la communication. Nous disposons de bon nombre d'outils (voyez les dernières pages du bulletin d'information). Parmi ces outils il y en a qu'on peut servir d'un mouvement minimal ou en imprimant légèrement un bouton.

Des conseils pour l'interlocuteur :

- Regardez à la personne avec les problèmes de communication lorsque vous lui parlez.
- Posez-lui des questions 'oui ou non'.
- Répétez la partie de la phrase que vous avez compris (p.ex. 'Tu veux que je monte, et que je vous apporte quoi ?')

Source : <http://www.focusonals.com/tips.htm>

Pour plus amples conseils de communication cliquez [ici](#)