

# 10 CONSEILS

## POUR MIEUX COMMUNIQUER



Association Journée Nationale de l'Audition pour l'information et la prévention dans le domaine de l'audition.

*Vers la soixantaine, les capacités auditives diminuent. On n'est pas sourd mais le vieillissement de l'oreille fait que l'on a des difficultés à comprendre la parole. Il faut alors adopter une discipline de communication pour éviter de faire répéter et de prévenir ainsi beaucoup d'impatiences et d'énervements. Pour dialoguer il est essentiel d'être proches, en face, et de parler distinctement.*

**1 NE PAS SE PARLER D'UNE PIÈCE À L'AUTRE.** A un certain âge il devient impossible de se comprendre quand on n'est pas dans la même pièce.

propos qui ne s'adressent qu'à soi-même ; n'éveillons pas inutilement l'attention de l'autre qui n'a que faire de ces informations.

**2 NE PAS CRIER MAIS PARLER À VOIX HAUTE,** lentement et surtout distinctement. Quand on crie on déforme sa voix et l'expression de son visage, ce qui nuit à la compréhension.

**7 NE PAS CHERCHER À CONVERSER DANS LE BRUIT.** Les transports en commun, le séchage des cheveux chez le coiffeur, les fins de repas animées... sont des lieux et des moments où la parole est masquée par le bruit ambiant. Attendre un silence pour s'exprimer.

**3 PARLER À SES PROCHES COMME ON PARLE À DES INCONNUS.** On s'adresse souvent à un familier à demi-mot, sans le regarder, en marmonnant, sans articuler. A l'inverse, avec un inconnu, on fait généralement l'effort de parler un peu plus fort, un peu moins vite, et surtout de mieux articuler.



**8 EVITER DE PARLER DANS DES LOCAUX RÉSONNANTS.**

Certains locaux publics ou encore les salons de coiffure et les restaurants, ont des parois lisses, réfléchissant le son, et rendant la parole inintelligible. Pour éviter ce phénomène dans les habitations, il faut meubler et mettre des rideaux et des tapis qui absorbent le son.

**4 REGARDER LE VISAGE DE CELUI QUI PARLE** pour s'habituer à lire sur ses lèvres et à déchiffrer les expressions de son visage.

**5 NE PAS ESSAYER DE COMPRENDRE TROP VITE ;** avant de faire répéter, s'accorder un court instant pour être bien sûr que l'on n'a pas compris.

**9 ATTIRER L'ATTENTION AVANT DE PARLER.** Cette démarche mobilise la volonté d'écoute de votre interlocuteur qui, fait attention, vous regarde, et éventuellement s'approche.

**6 NE PAS PENSER À HAUTE VOIX.** « Vendredi j'irai chez le coiffeur », « j'ai oublié de fermer le gaz », « les haricots doivent être cuits »... sont des

**10 À LA TÉLÉVISION UTILISER LES SOUS TITRES ET ATTÉNUER LES FRÉQUENCES GRAVES.** Ne pas négliger le sous-titrage et régler le son en atténuant les graves.