

## TECHNIQUES POUR AMELIORER LA COMMUNICATION

### Avec ces conseils vous serez mieux compris

- **Donnez à votre partenaire de conversation un indice du thème que vous aimeriez aborder.** Une parole déformée devient plus compréhensible si le thème est clair.
- **Ne changez pas subitement le thème de la conversation.** Faites savoir à votre partenaire que vous changez de sujet et dites-lui de quoi vous avez envie de discuter.
- **Manifestez-vous dès que vous souhaitez vous exprimer.** Les discussions défilent vite. Signalez avec un geste que vous aimeriez prendre la parole.
- **Attirez l'attention de votre auditeur.** Votre interlocuteur doit se concentrer sur vous, aussi assurez-vous qu'il vous prête attention.
- **Formez des phrases simples mais entières.** Les phrases entières sont plus faciles à comprendre pour l'auditeur que de simples mots.
- **Ne choisissez pas des mots ou des structures de phrases compliquées.** Par exemple « Ferme la fenêtre s'il te plaît ! » et non « Veux-tu avoir la gentillesse de fermer la fenêtre s'il te plaît ? ».
- **Ne choisissez pas des mots ou des structures de phrases compliquées.** Par exemple « Ferme la fenêtre s'il te plaît ! » et non « Veux-tu avoir la gentillesse de fermer la fenêtre s'il te plaît ? ».
- **Formulez votre phrase d'une autre façon** si votre partenaire ne vous comprend pas.
- **Evitez des discussions dans un environnement bruyant ou hors de vue de votre interlocuteur.**
- **Ayez une distance adaptée face à votre interlocuteur** (distance pas trop grande).
- **Discutez des thèmes émotionnels seulement si vous avez assez de temps devant vous et si vous n'êtes pas fatigué.**
- **Moyens de communications :** Tenez toujours près de vous un moyen de soutien pour communiquer. Notez sur une feuille de papier le mot-clé ou montrez-le à l'aide d'un tableau contenant l'alphabet (voir PDF moyens de communications simples.)

### Pour mieux comprendre le malade atteint de la SLA :

- **Assurez-vous d'avoir compris de quel sujet le malade aimerait discuter.**
- **Soyez attentif aux signes, c'est souvent sa manière de demander la parole.**
- **Donnez à votre interlocuteur toute l'attention requise.** Une parole lente et hachée demande une grande concentration de la part du partenaire.
- **Prenez du temps pour l'écouter.** Parler, est pour le malade atteint de la SLA très pénible. Laissez-lui des pauses.
- **Parler demande une concentration extrême de la part de votre interlocuteur.** Discuter et être en même temps occupé à autre chose perturbe le malade. De même, éviter les discussions en mangeant.
- **L'observation de la mimique est importante, elle remplace souvent la parole.**
- **Evitez des conversations si vous vous trouvez trop éloigné du malade.**



## Evitez la frustration

Pour les interlocuteurs « ne pas se comprendre » est une situation difficile et pesante :

- **Restez patient** – laissez ressentir au malade que vous allez trouver ensemble ce qu'il désire.
- **Donnez un signe** non verbal pour que la fluidité de la conversation ne soit pas interrompue par des mots.
- **Faites comprendre au malade quelle partie de la conversation n'a pas été comprise.** Vous éviterez ainsi de lui faire répéter ce qui a été compris.
- **Laissez répéter au malade seulement le mot non compris.**
- **Prenez un moyen de communication pour vous aider.** (Voir PDF moyens de communication simples)
- **Communiquer avec des inconnus est difficile pour le malade.** Mettez-vous d'accord sur des règles. Par exemple, que vous allez traduire des propos non compris ou que c'est vous qui répondrez à sa place.