

5 VÉRITÉS QU'ON NE DIT JAMAIS AUX MALENTENDANTS

J'ENTENDS MAL...
ET JE FAIS SEMBLANT



DELPHINE SOYER

Bonjour à vous,

Je suis Delphine Soyer, j'entends mal depuis mes 8 ans...
et j'ai longtemps fait semblant.



Coach certifiée depuis 2023, j'ai fondé DS Coaching pour exercer ma passion d'aider les personnes vivant un trouble de l'audition, à retrouver confiance et liberté d'être.

Je sais ce que c'est de faire semblant d'entendre.
De sourire. De tenter de suivre.
De s'adapter... en silence.

Je suis devenue malentendante jeune.

Pendant longtemps, j'ai caché, compensé, tenu.

Et puis j'ai appris à faire autrement.
À revenir dans mon corps.
À m'autoriser à exister, vraiment.

Aujourd'hui, j'accompagne les adultes malentendants à sortir de l'effort permanent pour retrouver leur place, leur énergie, leur liberté d'être.

Mon approche passe par le corps, le ressenti, le mouvement.

Parce que tout ne se joue pas dans l'audition...
mais dans la manière dont on se perçoit et se vit.

Pour aller plus loin rejoignez-moi sur mon podcast :
[J'entends pas tout...mais j'existe!](#) ou dans ma lettre mensuelle
["Les confidences du corps"](#).

Retrouvez tous mes liens en page 15.

INTRODUCTION

Bienvenue. Et déjà...bravo.

Si vous lisez ces lignes, il y a de fortes chances que vous fassiez partie d'un club très particulier.

Celui des personnes qui :

- disent « oui oui » sans avoir tout compris,
- rient quelques secondes après les autres (pour faire comme eux),
- devinent plus qu'elles ne comprennent,
- et maîtrisent parfaitement l'art du faire semblant.

Autrement dit : vous entendez mal... mais vous gérez.
Enfin... en apparence.

Je connais bien ce rôle.

Je l'ai joué pendant des années, avec beaucoup de fatigue et de tourments.

C'est pour cela que j'ai créé **ce mini-guide : pour vous aider à accueillir votre surdité autrement et retrouver de l'énergie.**

Télécharger ce guide est déjà un pas important.

Pas seulement pour supporter votre surdité mais pour commencer à mieux exister avec elle.

Car si vous vous sentez fatigué, tendu ou en décalage, rassurez-vous : vous n'êtes ni nul en communication, ni trop sensible.

Vous avez simplement appris à vous adapter... sans mode d'emploi.

Dans ces pages, je partage avec vous **5 vérités qu'on ne dit jamais aux malentendants**, issues de mes années d'expérience, de mes erreurs et de mes apprentissages.

Elles peuvent vous aider à commencer à arrêter de cacher votre surdité au quotidien - sans tout bouleverser.

Pas besoin d'en faire trop.

Juste commencer à respirer un peu plus.

Prenez ce qui vous parle.

Laissez-vous du temps pour intégrer chaque partie.

Testez. Ajustez.

Et surtout : ici, vous n'avez plus besoin de faire semblant.

VÉRITÉ 1

La fatigue n'est pas une faiblesse. C'est l'effort invisible...

Le problème n'est pas seulement que vous entendiez moins.

Vous êtes fatigué parce que vous compensez en permanence.

Votre cerveau est en surchauffe continue.

Avoir une audition réduite, c'est vivre dans une vigilance constante :

- anticiper,
- lire sur les lèvres (souvent sans s'en rendre compte),
- deviner les mots manquants.

Comme si votre cerveau devait compléter un texte à trous toute la journée.

Et cela demande énormément d'énergie.

Beaucoup de personnes malentendantes pensent être fatiguées à cause de leur audition ou de leur appareillage.

En réalité, elles sont épuisées par l'effort invisible nécessaire pour rester dans la conversation.

Ce n'est pas votre audition qui vous épuise.

C'est l'effort constant pour comprendre.

Et la bonne nouvelle, c'est que cet effort peut se réduire - même si votre audition ne change pas.

Et rien que comprendre cela est déjà un premier pas pour récupérer de l'énergie.

À RETENIR

**Je ne suis pas faible.
Mon cerveau travaille juste
deux fois plus.**

VÉRITÉ 2

Faire semblant a un prix. Et ce prix, c'est vous.

Faire semblant fonctionne...
mais à un prix élevé.

Sur le moment, cela vous protège.

Rire quelques secondes après les autres.

Répondre à côté.

Éviter certaines situations.

Dire « je verrai » quand vous n'avez pas tout compris.

Sur l'instant, cela évite le malaise.

Mais à la longue, ce petit jeu discret a un coût.

Il vous éloigne peu à peu des autres.

Car à force de deviner, d'anticiper et de masquer vos difficultés, vous portez seul tout l'effort de la communication.

La vraie bascule commence quand vous comprenez ceci :

Une phrase honnête évite mille efforts invisibles.

Moins de devinettes.

Moins de tension.

Plus de relations vraies.

Faire semblant protège un instant.

Dire la vérité libère sur la durée.

VÉRITÉ 3

Si vous ne le dites pas, personne ne le saura.

La malentendance est invisible.

Alors vous compensez.

Vous devinez.

Vous faites semblant de comprendre.

Jusqu'au moment où la fatigue devient frustration... ou colère.

Et pourtant, attendre que les autres comprennent seuls est un piège.

Car les gens ne s'adaptent pas à ce qu'ils ne voient pas.

Dire simplement ce dont vous avez besoin change tout.

Demandez l'adaptation.

Parfois, une phrase suffit : « Je comprends moins bien dans le bruit.
J'ai besoin que tu articules davantage. »

Faites répéter.

Comprendre vaut toujours mieux que faire illusion.

Peu importe le temps que cela prend.

Vous ne dérangez pas.

Vous permettez la relation. Vous coopérez.

Exprimer votre besoin ne vous affaiblit pas.

Au contraire, cela enlève une pression immense.

Et souvent, vous découvrez quelque chose de surprenant : les personnes qui vous aiment veulent simplement savoir comment vous aider.

Et pour celles qui vous ignorent ?

Un conseil simple : passez votre chemin.

MANTRA

**Exprimer mon besoin,
c'est me respecter...
et laisser l'autre me rejoindre.**

VÉRITÉ 4

Écoutez : votre corps parle quand vous vous taisez.

Avant même de dire que vous entendez mal, votre corps, lui, le sait déjà.

Se concentrer davantage.
Anticiper.
Deviner.
Compenser.

Tout cela laisse des traces :

- tensions
- retrait
- sourire figé
- fatigue cognitive
- fatigue physique

Car entendre - donc comprendre - demande aussi **un effort corporel.**

Et lorsque cet effort devient permanent, le corps finit par se crispier pour tenir.

La bonne nouvelle ?

Vous n'avez pas besoin d'entendre mieux pour commencer à aller mieux.

Parfois, il suffit simplement de :
Ralentir...
Respirer...
Relâcher quelques secondes.

Ralentissez.
Vous n'êtes pas en retard.
Vous écoutez autrement.

Laissez votre corps récupérer au lieu de lutter en permanence.
Moins de pression. Plus de présence à soi.

Et souvent, la vitalité commence là.



Essayez maintenant :

**Fermez les yeux
et inspirez
profondément,
lentement...**

Expirez...

**Et laissez vos épaules
redescendre.**

VÉRITÉ 5

Accepter sa surdité, c'est commencer à exister..

Assumer sa surdité commence rarement par une grande annonce.

Cela commence presque toujours par un petit choix quotidien.

Faire répéter.

Se placer au bon endroit.

Dire que l'on entend moins bien dans le bruit.

Choisir des situations qui vous respectent.

Assumer ne se fait pas en un jour.

Cela commence aujourd'hui...

par un petit choix.

Pas à pas, ces choix changent la manière dont vous vivez votre surdité.

Car une chose est certaine :

Votre audition a changé.

Mais votre valeur n'a jamais changé.

Arrêter de faire semblant n'est pas une faiblesse.


C'est un acte de respect envers vous-même.

Et plus vous vous autorisez à être tel que vous êtes, plus vous découvrez une force inattendue.

Une manière plus libre d'exister.

LE MÉMO À RELIRE

les jours où j'ai envie de faire semblant

- 
- 1 JE MESURE MES EFFORTS.**
Je ne suis pas faible.
Mon énergie est précieuse.
 - 2 JE RESTE FIDÈLE À MOI-MÊME.**
Faire semblant n'est plus ma solution.
 - 3 JE DIS CE DONT J'AI BESOIN..**
Les autres ne peuvent pas deviner.
 - 4 J'ÉCOUTE MON CORPS.**
Il mérite de relâcher l'effort
 - 5 J'ACCUEILLE MA SURDITÉ AVEC DOUCEUR.**
C'est le début de ma liberté.



Vous connaissez maintenant mes 5 vérités,
j'espère qu'elles vous seront utiles au quotidien.

Avant de fermer ce guide,
j'ai une question pour vous :

Et vous... dans quelle situation faites-vous le plus semblant aujourd'hui ?

- au travail ?
- en famille ?
- avec des amis ?
- au téléphone ?
- ailleurs ?

Si vous en avez envie, répondez simplement à ce mail en m'écrivant le mot ou la situation qui vous fatigue le plus actuellement.

Je lis personnellement chaque message et je vous répondrai.

Votre message restera confidentiel.

Parfois, mettre simplement des mots dessus est déjà un premier soulagement.

J'ai hâte d'en discuter avec vous !

Avec douceur et présence,

Delphine

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Découvrir mon podcast
“J’entends pas tout...mais j’existe !”

[Écouter mon podcast](#)

S’abonner à ma lettre mensuelle
“Les confidences du corps”

[Rejoindre ma lettre](#)

ou réserver un temps d’échange
avec moi (15 min offertes)

[Je prends rdv](#)



DELPHINE SOYER

Choisis de faire corps
avec ta surdité