

# Checkliste d'Ecoute

## La check liste Tomatis : les quatre sphères de l'écoute

Afin de repérer le plus tôt possible les troubles et difficultés liés à l'écoute et d'y remédier le plus efficacement possible, il est utile de disposer d'une check liste contenant un ensemble d'indicateurs qui peuvent être révélateurs de problèmes existant chez l'enfant ou l'adulte.

Par commodité cette liste a été divisée en quatre grandes sphères, concernant des domaines particuliers dans lesquels l'écoute peut être perturbée. Il est évident que ces dernières ne sont nullement incompatibles les unes avec les autres, peuvent se recouvrir largement et sont de toutes façon en étroite interaction.

*Repérer et cocher pour chacune des quatre rubriques les difficultés et troubles que vous reconnaissez chez l'un de vos proches ou chez vous-même.*

Cette liste n'est pas exhaustive. Si certains problèmes qui vous concernent n'y figurent pas mais que vous les supposez liés à un problème d'écoute, n'hésitez pas à prendre contact avec un centre Tomatis agréé IARCTC pour bénéficier de plus d'informations et d'éclaircissements.

### **Sphère du corps et des habiletés motrices**

- retard de développement moteur
- otites à répétition
- problèmes d'accouchement de la mère
- maladies néo natales graves
- difficultés de posturation
- problèmes d'équilibre

- problèmes de coordination
- problèmes de rythmes
- manque de latéralisation
- difficulté d'orientation dans l'espace
- hypersensibilité aux sons de l'environnement
- difficultés d'organisation temporelle
- manque d'initiation ou de réalisation de certains gestes
- mauvaise écriture manuelle

### **Sphère de la voix, de la musique et du langage**

- Hypersensibilité à certaines voix
- besoin important de faire répéter
- difficulté à comprendre un message verbal dans un environnement bruyant
- difficultés à comprendre rapidement un message verbal, même simple et tendance à réinterpréter de façon erronée
- faible mémoire verbale à court terme
- manque du mot important
- manque de fluidité verbale, problème de rythmes d'élocution
- voix plate, monotone et détimbrée
- difficulté à chanter juste
- difficultés à parler ou chanter sans que cela soit douloureux ou demande trop d'efforts
- manque d'estime ou aversion de sa propre voix
- manque d'analyse musicale
- difficulté de lecture (à voix basse ou à haute voix)
- difficultés d'orthographe
- confusions de sons du langage
- difficultés d'apprentissage d'une langue étrangère surtout à l'oral

### **Sphère de l'énergie, de la dynamique et de l'éveil**

- manque d'éveil aux activités quotidiennes, même simples

- manque de vigilance et d'attention soutenue
- manque de concentration, tendance à être trop vite distrait
- tendance à se sentir trop facilement submergé par la tâche à accomplir
- incapacité à se tenir tranquille, hyperactivité
- tendance à se sentir fatigué rapidement lors d'un effort intellectuel
- difficultés à se lever le matin
- tendance à trop facilement avoir des idées noires et à se décourager face à une difficulté
- manque de disponibilité envers l'autre en situation de communication
- manque ou perte du désir de communiquer
- difficultés à pouvoir se mobiliser rapidement lorsque cela est nécessaire
- sentiment constant de lassitude inexplicée

### **Sphère des émotions, et de leurs régulations**

- irritabilité dans toute situation d'interaction sociale, même non verbale
- tendance à se sentir très vite agressé par le discours de l'autre
- refus, parfois violent, de tout système scolaire
- montée anormale d'angoisse ou de peur face à une situation nouvelle bien que dépourvue objectivement de tout danger
- tendance à se replier sur soi-même par peur de la nouveauté ou d'avoir à communiquer
- difficultés à gérer ses propres réactions émotionnelles, par exemple en passant de la colère au retrait total
- difficulté à comprendre, à accepter ou à gérer les réactions émotionnelles de l'autre
- faible tolérance à la frustration