

# 9 Conseils aux proches de personnes atteintes de démence



1

## **Prenez du recul**

Réfléchissez à ce que vous voulez faire et à la manière de le faire au mieux. Planifiez et rappelez qui vous êtes, ce que vous voulez faire et pourquoi vous le faites.

2

## **Souriez**

Votre proche agit en fonction de ce que vous faites et reflètera votre comportement. Soyez détendu, privilégiez une intonation et un langage corporel positifs.

3

## **Prenez le temps**

Vous avez beaucoup à faire et vous êtes pressé. C'est tout le contraire de votre proche. Ne le bousculez pas.

4

## **Privilégiez un environnement calme**

Réduisez autant que possible le niveau sonore de la pièce dans laquelle vous vous trouvez avec votre proche, p. ex. en éteignant la radio ou la télévision.

5

## **Respectez son espace**

Sachez que toute intrusion dans l'espace personnel de votre proche augmente le risque d'incompréhension et de colère. Quand vous vous occupez de votre proche, veillez à ne pas empiéter sur son espace personnel.

6

## **Retirez-vous**

Si la personne vous oppose un refus ou devient agressive sans être un danger pour elle-même et les autres, éloignez-vous. Laissez-lui le temps de se calmer avant de revenir vers elle.

7

## **N'argumentez pas**

Souvent, les personnes atteintes de démence ne sont plus en mesure de bien comprendre les situations. Ne discutez pas et ne vous obstinez pas, passez à autre chose et acceptez que la personne a raison et que vous avez tort.

8

## **Éveillez leurs souvenirs**

Parlez de choses ou faites ensemble des activités que votre proche avait l'habitude de faire ou appréciait.

9

## **Simplifiez au maximum**

Ne prévoyez pas d'activités trop compliquées: privilégiez de brèves promenades dans des lieux familiers, allez dans un seul magasin si vous faites des achats. Réduisez au maximum leurs possibilités de choix: pull clair ou foncé, café ou thé.

