

# 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.

