

## QUAND ON ACCOMPAGNE UN PROCHE on essaye de ...

### **Ne pas oublier que la personne a un statut familial**

- Si notre proche est un adulte, ne pas le prendre pour un enfant
- Si notre proche est un enfant, ne pas oublier que c'est un enfant
- C'est une personne qui mérite du respect en toutes circonstances
- C'est une personne qui a un passé, des souvenirs et une histoire de vie

### **Se rappeler que la personne reste sensible à l'ambiance**

- Elle reste apte à percevoir le « climat » : l'agressivité entraîne l'agressivité alors que la sérénité et le calme rassurent
- Tout se joue sur l'émotionnel, la communication se fait sur la perception de l'émotion, des mimiques, du climat, sur le ton de la voix ...

### **Être convaincu que la personne ne cherche pas à vous embêter exprès**

- Les fonctions cérébrales altérées entraînent une perte de souplesse intellectuelle et des difficultés d'adaptation
- Si notre proche ne peut plus faire les choses par soi-même, il peut avoir tendance à demander que les choses soient faites tout de suite

### **Se rappeler que les troubles sont variables dans le temps**

- Les troubles fluctuent avec une grande variation des capacités selon les jours

### **Penser que le stress est un déstabilisant majeur**

- Des troubles du comportement sont liés à des réactions d'incompréhension totale d'une situation
- L'affection et les encouragements restent perçus dans le temps bien plus longtemps, ce qui encourage à les prodiguer le plus longtemps possible

### **Donner du temps à la personne pour faire les choses**

- N'entreprenez rien si vous n'avez pas de temps devant vous
- Prenez votre temps et laissez-lui du temps

### **Lui éviter les situations d'échec**

- La personne accompagnée a tendance à perdre l'estime de soi et se trouve déstabilisée par les échecs répétés
- La faire participer le plus longtemps possible mais sachez que la performance importe peu

### **Se protéger**

- Ne mettez pas votre santé en danger, n'allez pas jusqu'à l'épuisement ou la dépression
- Discutez, échangez avec votre proche, votre famille, les professionnels, partagez vos expériences avec d'autres aidants