

Aide-mémoire

Comment agir auprès de votre proche

Approches	Définition
Besoins compromis	<p>Observez le comportement de votre proche, est-ce qu'il est causé par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La soif ou la faim • La fatigue • Le besoin d'aller aux toilettes • La chaleur ou le froid • La douleur • La peur ou l'ennui • Le fait qu'il ne se sente pas bien ou qu'il ne comprend pas • Une approche qui ne répond pas à son besoin
Principes à respecter pour communiquer avec votre proche	<ul style="list-style-type: none"> • Frappez à la porte avant d'entrer dans sa chambre. Demandez-lui la permission pour entrer • Approchez-le lentement pour ne pas le surprendre • Adoptez une attitude calme et souriante • Placez-vous à sa hauteur lorsque vous lui parlez • Captez son attention avant de lui parler • Laissez-lui du temps pour répondre à vos questions • Évitez de lui rappeler ses pertes de mémoire <ul style="list-style-type: none"> ○ Évitez de dire : « <i>Qu'est-ce que tu as mangé aujourd'hui...?</i> » alors qu'il n'est pas capable de répondre • Faites des gestes qui décrivent votre demande • Présentez-lui l'objet dont vous parlez • Encouragez-le, félicitez-le pour ses efforts!
Environnement	<p>Soyez attentif à ses besoins de stimulation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trop de bruits, lumière ou personnes qui parlent en même temps peuvent l'incommoder - Pas assez de stimulation peut être nuisible. Exemple : est toujours seul dans sa chambre • Plus les atteintes de la mémoire sont avancées, plus la personne aura de la difficulté à tolérer les stimulations
Stratégie décisionnelle « Donner l'occasion à votre proche de prendre des décisions »	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez la permission • Offrez-lui des choix, par exemple <ul style="list-style-type: none"> ○ les vêtements qu'il veut porter ○ les aliments qu'il veut manger • Posez-lui des questions, par exemple <ul style="list-style-type: none"> ○ « <i>Est-ce que tu veux aller à la toilette?</i> » au lieu de « <i>Viens à la toilette</i> ».

Validation <i>(utile en présence d'hallucinations ou d'idées délirantes)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifiez ses émotions et permettez-lui de les exprimer • Laissez-le dans sa réalité et entrez avec lui dans sa réalité • Faites-le parler de la personne pour qui il vous prend • Faites-le verbaliser de la situation dont il parle • Soyez attentif à ses réactions • Ses souvenirs et ses réactions peuvent varier d'une journée à l'autre
Diversions	<ul style="list-style-type: none"> • Changez-lui les idées en lui parlant des événements importants de son passé ou en lui proposant un objet ou une activité qu'il aime bien • Présentez-lui un aliment ou un objet qu'il aime beaucoup <ul style="list-style-type: none"> ○ crème glacée, chocolat, croustilles ○ poupée, outils, photo
Écoute active adaptée	<ul style="list-style-type: none"> • Permettez à la personne de vivre une conversation, de s'exprimer même si le contenu ne fait pas de sens : <ul style="list-style-type: none"> ○ Faites comme si vous comprenez ce qu'il dit ○ Encouragez-le ○ Soyez attentifs aux intonations de sa voix pour savoir s'il parle d'un sujet joyeux ou sérieux ○ Répétez un mot que vous avez compris • Donnez des réponses comme : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tu as raison... ○ Je suis d'accord avec toi ○ Ça, c'est vrai!
Toucher affectif	Communiquez par le toucher, par de l'affection, du réconfort et de la tendresse
Quoi faire lorsque votre proche refuse?	<ol style="list-style-type: none"> 1- Demandez-lui d'une autre façon 2- Si votre proche refuse une 2^e fois, prenez une pause de 30 secondes et essayez à nouveau 3- S'il refuse encore, demander à un soignant d'essayer pour vous après une pause <ul style="list-style-type: none"> • N'insistez pas
Recadrage (Regarder une situation d'une autre façon)	Le recadrage consiste à regarder le comportement sous un autre angle : <ul style="list-style-type: none"> • Pour qui le comportement de votre proche est-il dérangeant? Pour vous ou pour lui? • Le comportement de votre proche est-il dangereux ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Pour lui? ○ Pour vous-même? ○ Pour les autres? • Le comportement cause-t-il du stress ou de l'anxiété à votre proche ? • Si la réponse est «NON» à toutes ces questions : vous n'avez pas nécessairement à intervenir. Laissez-le faire même si son comportement vous paraît étrange.

Source : Voyer, P. (2018) Formation *Les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence et les troubles du comportement : notions essentielles de base*. Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec. Préparé par Andrée-Anne Rhéaume et Karine Labarre, démarche OPUS-AP (2018).