
Mieux visiter mon proche qui vit en EHPAD



LIVRET DE PRÉVENTION À DESTINATION DES AIDANTS



LIVRET ÉLABORÉ PAR MATHILDE CALVO
DANS LE CADRE D'UN MÉMOIRE D'ORTHOPHONIE EN 2021

Communiquer avec mon proche qui présente des troubles cognitifs



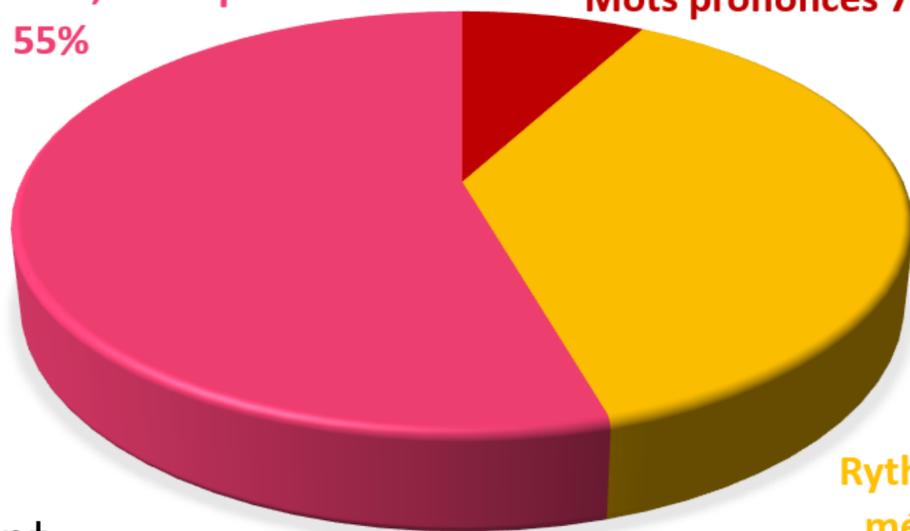
Communiquer est un **acte complexe** que l'on apprend dès le plus jeune âge. La communication repose sur des **compétences communes à tous les êtres humains** qui varient en fonction de l'éducation, de la culture, du tempérament mais aussi de l'état d'esprit ou de l'apparition d'une pathologie.

La communication se fait par des mots mais aussi par le regard, les expressions faciales, les gestes, la posture, le ton de la voix et la gestion de l'espace interpersonnel.*

Avec le vieillissement et la maladie, les personnes développent d'**autres axes de communication**.

Position, gestes, mimiques
55%

Mots prononcés 7%



Rythme, timbre,
mélodie de la
voix 38%

Les troubles cognitifs se manifestent par des troubles de la **mémoire**, du **langage** voire des **comportements réactionnels**.

Face à cette **nouvelle manière de communiquer**, vous pouvez vous sentir démunis.

Ce livret a la vocation de vous délivrer quelques **conseils concrets** afin de vous **aider au mieux** dans votre relation avec votre proche présentant des troubles cognitifs.

*D'après la définition de la communication par Loris Tamara Schiaratura parue en 2008 dans son article *Non-verbal communication in Alzheimer's disease*.

** Graphique d'après une étude américaine citée dans les formations de programmation Neuro-linguistique, repris par V PERRON

Quand je vais visiter mon proche, comment je me sens ?

QUAND J'ARRIVE POUR
VISITER MON PROCHE, JE
PRENDS LE TEMPS DE SAVOIR
COMMENT JE ME SENS



Prenez en compte les **dispositions émotionnelles** dans lesquelles vous arrivez.

Si vous arrivez et que votre proche est occupé, préférez le laisser profiter des autres résidents / de l'activité proposée.

Si vous le pouvez, **soyez flexibles sur le temps de votre visite** et **adaptez-le** en fonction de l'humeur de votre proche.

Soyez vigilants à vos **propres émotions** : sortez un instant pour faire baisser votre état de tension, prenez le **temps de respirer**. Si vous vous sentez trop affecté, **sentez-vous libres** d'écourter la visite.

Soyez vous-même, évitez de faire semblant. Votre proche s'en rendra compte.

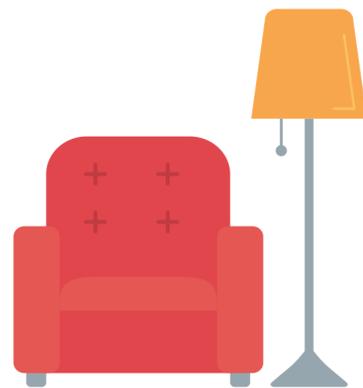


3.



Comment je m'installe ?

Optimiser les conditions de l'échange en vous assurant que votre proche vous voie et vous entende bien.



Vérifiez que votre proche porte ses **lunettes, ses appareils auditifs et ses prothèses dentaires.**



Placez-vous **face à votre proche et à sa hauteur.** Asseyez-vous et adoptez une **position confortable.** **Évitez les lieux trop sombres, trop lumineux ou les contre-jours.**

Prenez le temps de **capter l'attention de votre proche, regardez le droit dans les yeux et maintenez le contact visuel lorsque vous communiquez.**

Privilégiez une **ambiance calme** pour communiquer avec votre proche en évitant les endroits bruyants, avec beaucoup de passage, éteignez la télévision et la radio.



Comment je peux communiquer sans parler ?



- **Touchez votre proche** pour établir un contact et ancrer son attention.
- Intéressez-vous aux **mimiques**, à sa **gestuelle**, son **regard**, le ton de sa voix qui peuvent être des messages non-verbaux.
- **Souriez** à votre proche, adoptez une **attitude apaisante**.
- **Manifestez votre écoute** même lorsque vous ne comprenez pas où votre proche veut en venir.
- Aidez-vous du **contexte**.
- **Utilisez des gestes** pour faciliter la transmission du message quitte à moins parler.

Exemple

Que faire si mon proche est peu réactif ?



Proposez à votre proche une **activité** qu'il apprécie habituellement en évitant de le mettre en situation difficile. Vous pouvez aussi essayer **d'engager une discussion** à partir de supports (photos, livres, morceau de musique, chanson, émission de télévision...)

Quoi dire et comment le dire ?



- Appelez votre proche par son **prénom** ou sa qualité (papa, maman, grand-père, grand-mère...) pour attirer son attention.
- Parlez **lentement et distinctement**.
- Faites des **phrases courtes** et **simplifiez le contenu du message**.
- Donnez **une information** à la fois.
- Utilisez **l'humour** pour préserver la relation.
- Laissez à votre proche le temps de **formuler sa réponse** avant de l'aider.
- Faites des **pauses** entre chaque phrase.
- Utilisez des **mots familiers**.

-
- **Valorisez votre proche**, faites-lui des compliments (tenue, odeur de son parfum, si vous le trouvez en forme...)
 - N'insistez pas sur ses erreurs.
 - Posez des questions **avec deux choix** : "*Est-ce que tu veux lire ou écouter de la musique ?*".
 - **Incluez votre proche dans la discussion** quand vous parlez de lui avec un soignant ou un membre de votre entourage.
 - Préférez parler de **souvenirs anciens**.
 - Privilégiez un discours autour du « **ici et maintenant** » : "*Regarde dehors, il fait beau / je t'ai apporté le goûter...* ".
 - N'hésitez pas à appuyer votre discours **en montrant** ce dont vous parlez.



"Mais si ! Tu te souviens ?"



Que faire avec mon proche ?

Qu'est-ce que mon proche aimait et aime ?



• Par exemple

- Si votre proche en a la capacité, **jouez avec lui à un jeu qui lui plaît, coloriez / dessinez / faites une activité** ensemble.
- Si votre proche **aimait jardiner**, proposez-lui une plante à repoter, des fleurs à mettre en bouquet.
- Si votre proche **aimait la couture**, donnez-lui des pelotes à rembobiner.
- Si votre proche **aimait bricoler**, amenez-lui des vis et des boulons à trier.
- *Demandez aux équipes si votre proche est autorisé à le faire au sein de la structure.*



Écoutez ensemble un **morceau de musique ou une chanson**.

Proposez une **promenade en extérieur**, nommez les plantes / les animaux / les bruits entendus.

Appuyez-vous sur des **photographies de votre entourage** et rappelez à votre proche les relations affectives qu'il entretient avec les gens présents sur les images.

Commentez une émission de télé, une série...

Sollicitez les équipes pour savoir quelles activités plaisent actuellement à votre proche. En effet, les goûts peuvent changer avec l'âge.

Qu'apporter à mon proche pour lui faire plaisir ?



Vous pouvez **décorer la chambre** de votre proche avec des photos, des objets qu'il aimait, des tableaux...

Vous pouvez lui **apporter** des livres aimés, des magazines, des cartes postales, des dessins de l'entourage...

Si votre proche ne présente aucun trouble de déglutition, vous pouvez lui apporter des choses à manger et à boire.

Il est préférable de solliciter l'aide des équipes soignantes. N'hésitez pas à leur demander conseil si vous n'êtes pas sûrs.

Exemple

Que faire si mon proche pose toujours la même question ?



Cherchez une **activité** pour l'occuper et **faire diversion**. En effet, **changer de sujet** peut être une façon au moins transitoire de mettre fin aux questionnements.

Vous pouvez également **écrire la réponse** sur une feuille que vous laissez à disposition de votre proche. Dès qu'il pose la question, vous lui indiquez que la réponse se trouve à l'écrit pour qu'il prenne l'habitude de s'y référer.

Vous pouvez aussi essayer d'y répondre sans trop vous lasser.

Et quand je m'en vais ?



Avant de partir, prenez le temps de **préparer la séparation**. Prévenez votre proche **quelques minutes avant**. « *Il est 16h50, je m'en vais à 17h* ».

A votre départ, privilégiez la formulation : « *Je te laisse lire / te reposer / regarder la télévision...* » en **invitant votre proche à faire quelque chose**. Si votre proche peut se déplacer, emmenez-le **dans un lieu commun** avec d'autres résidents.

Si vous **connaissez la date de votre prochaine visite, dites-le** à votre proche. Si vous en avez la possibilité, **écrivez-le** dans la chambre.

Si vous vous sentez en difficulté au moment du départ, n'hésitez pas à **solliciter les équipes soignantes**.

Exemple

Que faire si mon proche ne me reconnaît plus ?



Vous pouvez répondre « **C'est moi, je suis ...** » et vous présenter **systématiquement en arrivant**.

Face aux troubles de la mémoire, il est nécessaire de **répéter plusieurs fois** les mêmes informations même si cela peut être épuisant.

Vous pouvez **porter un badge** avec votre prénom.

Notes



Mes objectifs

Après la lecture de ce livret, je me fixe un ou plusieurs objectifs concrets à appliquer avec mon proche.



« Entre ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous avez envie d'entendre,
Ce que vous croyez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous avez envie de comprendre,
Ce que vous comprenez,
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même... »

Edmond Wells



Ce livret a été créé par Mathilde CALVO dans le cadre du Certificat de Capacité en Orthophonie en 2021.

Images libres de droit trouvées sur les banques d'images Pixabay et Unsplash.

Le contenu de ce livret est issu de l'ouvrage *Maladie d'Alzheimer et troubles de la communication* écrit par Thierry Rousseau, de la fiche *Communiquer malgré les troubles de la mémoire et du langage* proposée par la HAS, d'un support pour les aidants proposé par France Alzheimer et du guide pour les aidants *Comment communiquer avec le malade* de Romain Pager.