



Établir et maintenir une relation significative

Comment établir et maintenir une relation à long terme avec une personne âgée en tant que bénévole ou proche aidant?

Vivre une expérience authentique, en partenariat, en étant curieux de ce qui vous rassemble, de ce qui crée une relation enrichissante pour chacun.

Être avec l'autre, être un nous : au-delà de chacun, être en relation.

Prendre conscience de sa motivation dans cet accompagnement, prendre conscience de ses valeurs, de ce qui nous fait réagir.

Prendre le temps de s'approprier, d'établir une entente de relation.

Être avec soi, être bien avec soi pour devenir un nous, aller vers l'autre pour vivre une relation bienveillante pleine de sens, de découvertes et de partages.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Témoignages inspirants

J'adore ce que je fais. Les gens âgés veulent et sont ravis d'apprendre et, de plus, si vous saviez comment ils ont des choses à raconter. Ce sont de véritables bibliothèques ambulantes, c'est incroyable! Tout ça me nourrit et m'apporte beaucoup de bonheur!

Gaétane, bénévole chez Les Petits Frères



Bonnes pratiques

- Se préparer à la rencontre et poser un regard sur soi avant d'entrer en contact avec la personne;
- Établir des règles claires, par exemple sur la fréquence des rencontres ou l'accompagnement désiré;
- Établir sa limite quant aux informations personnelles à partager tout en restant vrai et authentique;
- Créer un climat de confiance, de sécurité, d'intimité;
- S'intéresser à l'histoire de la personne, à ses expériences de vie, lui poser des questions ouvertes;
- Ne pas minimiser les témoignages plus difficiles ou les inconforts. Démontrer sa compassion;
- Respecter le cadre d'intervention de l'organisme et référer à des professionnels si la situation l'exige, si elle évolue ou est préoccupante.

Au téléphone

- S'installer dans un endroit calme. Être disponible;
- Masquer son numéro de téléphone;
- S'adapter au rythme de l'autre, adapter son langage : prendre le temps, laisser parler l'autre, poser des questions ouvertes qui favorisent la communication.



Attitudes à privilégier



- Accueillez la personne dans son entièreté avec bienveillance.
- Respectez l'environnement de la personne aînée.
- Donnez le temps à la relation, prenez conscience des réussites, même petites, de la relation.
- Vous n'êtes pas seul! Comme bénévole partagez vos observations : vos responsables peuvent vous offrir du recul et du soutien face aux situations difficiles que vous pourriez rencontrer.
- Comme proche aidant, n'hésitez pas à consulter les organismes de votre région ou les professionnels pour favoriser un soutien adapté et créer un réseau autour de vous.

À éviter

- Décider pour l'autre, imposer ses idées;
- Insister lors de propositions d'activités;
- Ramener à soi le partage de la personne;
- Promettre des choses irréalistes dans le cadre de votre accompagnement.

Pour aller plus loin

Lecture

D'ANSEMBOURG Thomas, *Cessez d'être gentil, soyez vrai!*, les Éditions de l'Homme, 2013.

En ligne

Conférence : *Cessez d'être gentil, soyez vrai!*

Programme EVE, « *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* », conférence de Thomas d'Ansembourg, [vidéo] <https://bit.ly/soyez-vrais>.

Les Petits Frères,

Fiches : *Troubles complexes de santé*,

<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

Gouvernement du Canada,

Pour bien communiquer avec les aînés :

Faits, conseils et idées,

<https://bit.ly/bien-communiquer>.