



Troubles cognitifs : faciliter la communication

Les troubles cognitifs touchent les capacités intellectuelles et sociales au point de rendre difficile la vie quotidienne : parmi les principaux aspects affectés figurent la mémoire, le langage, le jugement et la capacité de prendre des décisions, l'orientation, la capacité de reconnaissance, la planification des gestes.

Tout contact avec une personne atteinte de troubles cognitifs recèle sa part d'ajustements. Comme accompagnateur, il vous faut prendre un certain recul et voir la situation telle qu'elle est pour procurer du bon temps à la personne aînée malgré tout, en cherchant le filon qui vous permettra de garder contact avec son histoire et son cœur.

« La mémoire nous tire plutôt vers le passé, elle n'est pas indispensable au plaisir de vivre l'instant. »

Jean-Louis Servan-Schreiber, journaliste

Bonne lecture et bon accompagnement,

Les Petits Frères

Les règles de communication

Selon la Société Alzheimer, il est essentiel de maintenir la communication avec un proche atteint de troubles cognitifs, même de façon limitée. **Voici quelques conseils pratiques pour vous soutenir :**

- Établir et maintenir un climat de confiance chaleureux;
- Garder en tête les effets de la maladie sur les comportements de la personne accompagnée, être patient;
- Maintenir la cohérence et la constance;
- S'adapter et au besoin, consulter;
- Maintenir l'autonomie le plus longtemps possible;
- Partager ses expériences avec des réseaux spécialisés, des proches.

Source: <https://bit.ly/appui-alzheimer>



Bonnes pratiques

- Se préparer à la visite (disposition de corps et d'esprit), tout en restant ouvert à l'inattendu;
- Prendre conscience de l'effet de son humeur sur la personne accompagnée;
- Établir, puis respecter une routine de « prise de contact » pour sécuriser la personne;
- Prendre connaissance et s'adapter aux handicaps sensoriels. Au besoin, adapter l'environnement pour assurer la sécurité de la rencontre;
- S'intéresser à l'histoire de vie de la personne, amener la personne vers des éléments positifs et gratifiants de son passé;
- Garder à l'esprit que le récit peut ne pas être exact et vrai : accueillir ce récit tel qu'il est, sans s'arrêter aux incohérences, la personne partage sa réalité avec vous;
- Au besoin, faire diversion en changeant de sujet ou en utilisant l'humour;
- Rester calme et authentique, rester soi-même;
- Devant les défis, aller chercher des spécialistes.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence fait toute la différence.
- Pensez aux aspects sur lesquels vous pouvez agir : l'environnement, l'ambiance, le déroulement des visites, le soutien du personnel soignant et du réseau entourant la personne, etc.
- Identifiez vos limites et assurez-vous de bien les respecter.
- Partagez vos observations. Comme bénévole, vous êtes les yeux et les oreilles des organismes pour lesquels vous vous impliquez. Gardez contact avec le responsable qui est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne aînée, vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la relation.
- En tant que proche aidant, assurez-vous du soutien de professionnels et de prendre des pauses et répit pour prendre soin de vous. Pratiquez le lâcher-prise sur les choses non essentielles.



À éviter

- Parler à la place de la personne;
- Traiter la personne comme une enfant;
- Questionner avec insistance;
- S'arrêter aux détails.

Pour aller plus loin

Info-aidant : 1 855 852-778, tous les jours de 8h à 20h, ou info-aidant@lappui.org

En ligne

Les Petits Frères,
Fiches : *Troubles complexes de santé*,
<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

CHUM, *Troubles de la mémoire et autres fonctions cognitives*, <https://bit.ly/CHUM-troubles-memoire>

FOURNIER Édith et CARBONNEAU Michel, *Au-delà des mots : paroles de proches aidants*, [Série documentaire] <https://appui-audeladesmots.ca/>

Lecture

GENDRON Marie, *Le mystère Alzheimer*, Éd de L'homme, 2008.