

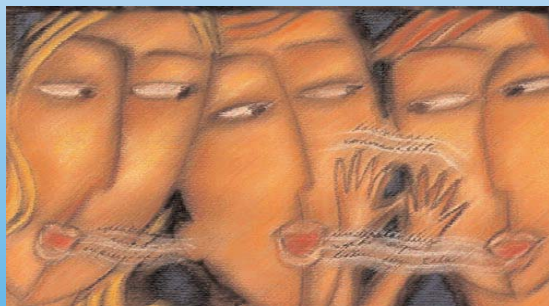


## Mieux communiquer

*Les mots justes peuvent simplement faire la différence dans la gestion au quotidien de la maladie d'un proche.*

*A la fois au sein de votre famille mais aussi avec vos collègues de travail, vous aurez besoin de bonnes capacités de communication afin d'éviter les malentendus et les conflits qui peuvent découler de votre situation d'aidant.*

*La communication ne se résume pas au langage verbal. Il existe de nombreux autres moyens d'expression. L'écrit, mais aussi le regard, les gestes, l'attitude, qui expriment parfois mieux les sentiments que les paroles.*



### Conseils pour un discours plus efficace

- **Sachez évaluer chaque situation.** Considérez le point de vue de chaque membre de la famille pour bien comprendre tous les aspects d'une situation. Soyez attentifs à tout ce qui se cache derrière ce qui est dit, sens cachés et émotions.

- **Montrez votre capacité à vous mettre à la place de l'autre.** Soyez perméable à ses sentiments sans pour autant vous laisser envahir.

- **Ne portez pas de jugement. Adaptez votre discours.** Par exemple, au lieu de dire : "Tu ne devrais pas prendre la voiture seul, tu es un danger pour les autres", dites "ça me ferait plaisir de te conduire".

- **Protégez votre équilibre personnel.** Octroyez-vous des moments pour décompresser et conservez des remparts entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle. Sachez vous entourer pour pouvoir vous confier lorsque vous doutez ou que vous vous sentez isolé.

- **Ne culpabilisez pas,** et ne vous laissez pas aller à

la déprime. Acceptez la réalité et les choses sur lesquelles vous n'avez pas de prise.

Avec votre proche :

- Parlez-lui souvent.
- Laissez-lui le temps de trouver ses mots.
- Formulez vos questions de façon simple et directe.
- Demandez-lui les choses avec gentillesse et amabilité.
- Utilisez au maximum le langage du corps.

### Se faire entendre

Il arrive parfois que la communication soit rendue encore plus difficile par les problèmes auditifs rencontrés par une personne âgée. Assurez-vous que votre visage est bien dans la lumière pour que vos lèvres et les expressions de votre visage soient bien visibles. Parlez normalement, face à la personne, en la regardant dans les yeux.



# Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

N°6  
2005

pages : << / 1 / 2 / 3 / 4 >>

## Eviter de se mettre en colère

Quand la communication ne passe plus, le niveau de stress augmente. Un grand stress peut être associé à des attaques cardiaques, une forte pression artérielle, et des cas sévères de diabète. Vous pouvez rester en bonne santé et aider ceux dont vous vous occupez en vous posant les questions suivantes, afin de vous aider à réduire le stress et le sentiment de colère.

### Témoignage

**Quand je quitte la personne dont je m'occupe j'ai toujours l'impression que tout ce que j'ai pu dire ou faire n'a pas eu d'effet. Comment puis-je être sûre que les choses se déroulent correctement quand je ne suis pas là ?**

*Si c'est possible, trouvez une personne qui puisse vous servir de relais. Un membre de la famille ou un voisin sur qui vous pouvez compter. Proposez-lui une forme de collaboration. Prenez le temps de la former et de lui parler de la personnalité de votre proche malade. Assurez-vous qu'elle comprends bien de quoi il s'agit et qu'elle est en mesure de vous aider. Ainsi, vous aurez l'assurance que les choses suivent leur cours même quand vous vous êtes absentée.*

## - Notre sujet de divergence est-il vraiment important ?

Choisissez vos priorités et laissez de côté les choses moins importantes.

## - Est-ce que j'accumule des rancunes ?

Ne vous écartez pas du sujet. Ne ramenez pas toujours les choses au passé.

## - Est-ce que je prends les choses trop à cœur ?

Sachez rester aimable et garder vos distances. Cela ne sert à rien de se mettre en colère seulement parce que vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit une personne.

## Fixez-vous des limites à ne pas dépasser.

Comment pouvez-vous prendre soin de vous si vous croulez littéralement sous la tâche et les demandes ? Un discours simple, poli, mais ferme peut vous aider.

Si la personne dont vous vous occupez, ou un proche, vous demande d'effectuer une tâche qui ne cadre plus dans votre emploi du temps, vous ne devez pas hésiter à refuser. **Cependant, évitez d'être trop brutal ou catégorique. Sachez rester aimable, et proposez une solution alternative.**

### Conseils

**L'oubli de soi est un effet assez répandu chez les aidants. A force de se focaliser sur les besoins des autres, on en vient à oublier ses propres intérêts. Pour vous aider à reprendre un peu de contrôle sur vous-même, voici quelques conseils :**

**1. Tenez un journal. Ecrivez librement le récit de votre expérience d'aidant. Ce journal se révélera un excellent moyen d'évacuer les mauvaises pensées.**

**2. Dressez une liste de choses à faire et de souhaits. Réfléchissez aux questions suivantes :**

**- Si vous aviez une heure de libre dans la journée, comment l'occuperiez-vous ?**

**- Si vous aviez la possibilité de partir en week-end, où iriez-vous ? Que feriez-vous ?**

**3. Maintenez un tissu social autour de vous. C'est le meilleur moyen de vous sentir bien. Restez en contact régulier avec vos amis, votre famille, les gens qui vous font rire et savent vous détendre ou vous remonter le moral.**

**4. Essayez de conserver une activité parallèle. Suivez des cours, lisez, tenez-vous informé. L'important étant de ne pas vous isoler.**

**5. Accordez-vous des moments chaque jour pour exercer une activité qui VOUS plaît.**



# Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

N°6  
2005

pages : << / 1 / 2 / 3 / 4 >>

## Apprendre à gérer son stress

Avez-vous déjà eu l'impression de ne plus savoir où puiser la force de continuer, d'être exténué ? La fatigue excessive est la conséquence d'un stress permanent, qui use physiquement, moralement et émotionnellement.

Cela se manifeste d'abord par le manque de sommeil. Vous êtes quelqu'un sur qui l'on doit pouvoir compter. Mais comment se reposer sur vous si vous ne vous sentez pas bien vous-même ?

Essayez de tenir la distance en préservant votre santé. Protégez-vous de l'épuisement.

Quelques conseils pour gérer votre stress et éviter une fatigue excessive :

- **Soyez organisé.** Faites une liste des choses à faire, et pointez celles qui sont prioritaires. Ne vous dispersez pas.
- **Faites de l'exercice régulièrement,** même de simple étirements.
- **Apprenez à respirer pour vous détendre.** Videz votre esprit de tous vos soucis en même temps que vos poumons.

## Conseil

**“On n’attrape pas les mouches avec du vinaigre”. Ce vieil adage reste vrai à chaque instant : On oublie parfois de rester poli avec notre entourage le plus proche. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est très sensible à votre humeur du moment, même lorsqu'elle ne comprend pas ce que vous dites. Restez doux et aimable. Cela apaisera les tensions et votre discours sera plus facilement assimilé.**



## Savoir quand se faire aider

Quel que soit le moment de votre journée, vous aurez parfois besoin d'aide et de soutien supplémentaire. N'hésitez pas à demander à vos amis. Dans d'autres cas, faites appel à un professionnel de l'aide à domicile mieux à même de vous conseiller. De l'aide est souvent proposée au niveau des associations, ou organismes publics locaux. (Hôpitaux, Centres Communaux d'Action Sociale...)



**Union nationale des associations de soins et services à domicile**  
[www.unassad.net](http://www.unassad.net)



**Association du service à domicile**  
[www.admr.org](http://www.admr.org)

Certains signes physiques peuvent vous alerter de la nécessité de vous faire aider :

- Perte ou prise de poids
- Maux de tête fréquents
- Palpitations ou crise de panique.
- Désordres digestifs.
- Difficultés de concentration.
- Troubles du sommeil.



# Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

N°6  
2005

pages : << / 1 / 2 / 3 / 4 >>

## Interview

**Christian Derouesné, professeur émérite à l'Université Paris VI. Ancien chef du service de neurologie à l'hôpital de la Salpêtrière, il est spécialiste de la maladie d'Alzheimer et des troubles associés au vieillissement cérébral.**

### Pourquoi la communication est-elle importante ?

*Le langage est la base de la communication entre les gens. Les questions que l'on pose ou auxquelles on répond font partie intégrante des relations de convivialité au sein de la famille.*

*Les personnes âgées, ou qui souffrent de troubles cognitifs ont plus de mal à dialoguer. Les malades d'Alzheimer par exemple, oublient progressivement certains mots du langage courant, puis leur sens, et finalement ils perdent le contrôle des mécanismes de l'articulation des sons pour former des mots. Cette situation amène de la souffrance quand la personne n'arrive plus à communiquer correctement. Elle peut s'isoler ou se mettre en colère, crier, gesticuler. Il faut également envisager la communication dans les deux sens. Il n'y a pas que la personne malade qui*

*a du mal à communiquer. Souvent l'aidant ne comprend pas ce qui se passe dans la tête de son proche. Il faut lutter contre l'idée reçue selon laquelle le malade n'étant plus capable de comprendre, il est inutile pour l'aidant de faire un effort. Il est primordial de connaître parfaitement l'état de la personne dont on s'occupe afin d'adapter son discours et ses actes en conséquence.*

### Que faire en priorité pour améliorer la communication ?

*Il faut optimiser la communication entre l'aidant et la personne dont il/elle s'occupe. Un des premiers conseils consiste à faire des phrases simples, en se plaçant bien en face de la personne et en conservant une atmosphère calme autour d'elle. Dans les réunions de famille par exemple, si tout le monde parle en même temps, la personne risque d'être perdue, et de se renfermer. On peut généralement s'arranger pour faire en sorte qu'elle n'ait chaque fois qu'un seul interlocuteur. Et il est possible pour les membres de la famille de se relayer.*

*Si la personne a du mal à trouver un mot précis pour désigner une chose ou quelqu'un, il faut lui demander de le/la désigner du doigt. Ensuite, il faut lui dire*

*le mot qui correspond afin de stimuler sa mémoire. Il faut lui parler beaucoup, de tout. D'une part, elle aura le sentiment de participer à la vie commune et de ne pas être marginalisée. D'autre part, elle se rendra compte de l'état des sentiments qu'on lui porte plus par le ton de la voix que par les mots. C'est très important.*

### Quels sont les différents modes de communication ?

*Outre la communication verbale dont nous avons parlé, on peut recourir à l'écriture. Vous pouvez préparer des listes "pense-bête" pour que la personne sache ce qu'elle doit faire quand vous n'êtes pas là. Dans ces cas là, il faut veiller à rédiger des messages courts, faciles à comprendre, écrits en gros caractères et les laisser bien en évidence. Si vous le souhaitez vous pouvez également utiliser des dessins.*

*Mais la chose la plus importante reste la communication visuelle. Celle qui passe par les yeux, les expressions. La communication non verbale et affective reste souvent préservée pendant très longtemps. Beaucoup de sentiments passent par le corps. Alors ne dites jamais "oui" en ayant l'air de dire "non"!*

Accompagner. « Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades ».

Pour recevoir cette lettre en format électronique (pdf) :  
<http://www.proximologie.com/storemailnewslettersite.do>

Éditeur : Hugues Joublin - Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle  
Tél. : 01 55 47 66 15 - Rédaction : Jérémy Reboul

 **NOVARTIS**  
[www.proximologie.com](http://www.proximologie.com)

Adaptation de « The Comfort of Home™  
Caregiver Assistance News »  
Novartis Pharma - Service Santé & Proximologie,  
2-4, rue Lionel Terray,  
B.P. 308 - 92506 Rueil-Malmaison Cedex  
Pour se désabonner :  
[www.proximologie.com/removeemailnewsletter.do](http://www.proximologie.com/removeemailnewsletter.do)