

## Aide-mémoire

### Comment agir auprès de votre proche

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

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

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).