

Coin du proche aidant

Chères Familles, chers Proches,

Comment communiquer avec une personne malade d'Alzheimer ?

Il est essentiel de se rappeler qu'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative conserve ses sentiments et sa sensibilité : il n'est donc pas nécessaire (ni recommandé) de la brusquer ni d'élever le ton.

Restez bienveillant et empathique, essayez de stimuler sa mémoire et son langage de la personne en privilégiant des sujets de conversations plaisants et familiers.

Voici quelques conseils qui vous aideront à améliorer votre communication avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer :

- **Captez l'attention de la personne** : en lui parlant face à face et en lui prenant la main vous attirerez son attention et ainsi la mettrez en confiance. Assurez-vous également que les conditions sont confortables pour communiquer (par exemple, que la personne porte bien ses lunettes ou ses prothèses auditives si cela est nécessaire, qu'il n'y ait pas de fonds sonores agressifs ou trop important...).

- **Encouragez la conversation** : clarifiez votre discours afin de lui poser des questions simples et courtes. Privilégiez des sujets de conversations que la personne aime et connaît (par exemple vous pouvez lui parler des membres de sa famille, de ses passions...). N'ayez pas peur de poser des questions fermées comme « *Souhaites-tu que l'on joue aux cartes ?* » plutôt que « *Que souhaites-tu faire cet après-midi ?* »

Coin du proche aidant

- **Soyez positif** : les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont parfois conscientes des difficultés qu'elles rencontrent pour échanger. Essayez donc de ne pas les contrarier et de leur laisser le temps de réfléchir à leurs mots et à leurs réponses, tout en évitant les sujets pouvant les contrarier ou sources d'angoisses. Vous pouvez utiliser la musique ou des photos pour aider la personne à stimuler sa mémoire et se remémorer des souvenirs agréables.

- **Soyez patient** : n'hésitez pas à répéter votre phrase si la personne ne l'a pas comprise. Si l'incompréhension persiste, pensez à rassurer la personne et usez de la diversion pour changer de sujet ou d'activités afin de ne pas l'embarrasser.

- **Rassurez** : parfois, il peut arriver que la personne ne vous reconnaisse pas. Prenez donc un moment pour vous présenter, lui rappeler qui vous êtes et pourquoi vous êtes venu·e lui rendre visite. Si la personne exprime des difficultés à vous répondre, laissez-lui du temps pour réfléchir à sa réponse et n'essayez pas de répondre à sa place. Privilégiez toutes formes d'expressions permettant de la stimuler : des souvenirs, le rire ou l'humour.

- **Adoptez les bons gestes** : veillez à ne pas avoir de gestes trop brusques, soyez doux et valorisant, mettez l'accent sur les aptitudes et les capacités de la personne.

Au-delà de la communication, **certaines activités permettent également de passer un bon moment d'améliorer les échanges avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer**, comme la musique, l'art, la photographie, les jeux ou les indices visuels.