

Parler avec une personne vivant avec un trouble cognitif



Être capable de communiquer clairement avec une personne atteinte d'un trouble cognitif présente des avantages pour chacun et pour votre relation. Ces conseils pourraient vous aider à vous sentir compris.

1 S'assurer du bon fonctionnement de votre ouïe et de votre vision

- Si ces deux sens semblent poser un problème, faites-les examiner.
- Un médecin de famille peut entamer l'évaluation et vous aiguiller vers des spécialistes.

2 Soyez « personnel »

- Appelez la personne par son nom et regardez-la dans les yeux.
- Asseyez-vous ou tenez-vous au même niveau de la personne à qui vous parlez.

3 Limitez les choix

- Trop de choix peut déconcerter une personne atteinte d'un trouble cognitif.
- Évitez les questions ouvertes.
- Par exemple, si vous discutez d'activités, ne demandez pas « Où voulez-vous aller aujourd'hui? » Il vaut mieux demander « Voulez-vous aller au parc? »

4 Limitez les distractions

- Les bruits de fond, comme ceux de la télévision ou de la radio, et même celui d'un ventilateur peuvent distraire la personne pendant la conversation. Éteignez ces appareils.
- Parler ou écouter dans un groupe peut être une activité difficile ou éprouvante.
- La personne pourrait perdre le fil de la conversation dans ces situations. Trouvez un endroit calme où discuter.

5 Gardez les choses simples

- Référez-vous aux choses par leur nom. Par exemple, lors d'une promenade, si vous voyez un oiseau, dites « l'oiseau » et non « il. »

6 Évitez les conflits

- Ne vous disputez pas avec une personne atteinte d'un trouble cognitif. Cela vous agitera tous les deux. La meilleure marche à suivre est de vous tenir à l'écart

des sujets fâcheux.

- Évitez les commentaires comme « Je viens de te le dire » et « Tu as tort », car ils ne font qu'aggraver la situation.

7 Entrez dans leur monde

- Validez les sentiments/les pensées de la personne. Par exemple, si elle croit qu'on l'a laissée seule, alors qu'en réalité l'aidant était dans une autre pièce, vous pouvez dire « Tu t'es peut-être senti seul et je sais que tu n'aimes pas ça. Mais je suis là maintenant. »

8 La patience est importante

- Ralentissez et ne précipitez pas les choses.
- Essayez de ne pas terminer les phrases de la personne. Ça ne les aidera pas à s'en souvenir et ça peut être plus déroutant et demander plus de temps.
- Essayez de poser une question qui pourrait faire appel aux souvenirs de la personne. Par exemple, si elle tourne en rond dans la cuisine et dit « Je veux... Je veux... », vous pouvez demander « Tu as faim? Veux-tu quelque chose à manger? »

9 Faites attention aux signes visuels

- Le membre de votre famille ou votre ami pourrait ne pas être en mesure d'articuler clairement ses émotions. Faire attention aux expressions du visage et aux positions corporelles peut vous aider à les comprendre.
- Le langage corporel est également un outil de communication puissant. Les signes ou les gestes physiques peuvent aider à communiquer. Par exemple, lorsqu'une personne regarde autour de son lit, elle recherche peut-être quelque chose dont elle a besoin.

10 Ayez une communication créative

- Si les mots ne suffisent pas pour faire passer votre message, n'ayez pas peur d'essayer de le faire à l'aide d'autres types de communication.
- Utilisez des indices verbaux, visuels et auditifs ainsi que de petites caresses pour aider votre proche à comprendre.
- Par exemple, s'il est temps de se lever, ouvrez les rideaux et montrez-lui la lumière extérieure ainsi que les vêtements pour la journée.



Sinai Health System

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL
REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S
SUPPORT AND TRAINING

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

60 Murray Street, Suite L1-012. Toronto, Ontario, Canada. M5T 3L9

T (416) 586-4800 ext. 5882 | F (416) 586-3231

reitmaninquiries.msh@sinaihealthsystem.ca | www.mountsinai.on.ca/reitman