

Comment dois-je me comporter en tant qu'aidant ?

Il est conseillé ...

- D'adopter une attitude sécurisante, rassurante.
- Prenez le relai sur les tâches importantes du quotidien ou qui génèrent du stress chez votre proche (ex : papiers, gestion de l'emploi du temps, les traitements...).
- Sollicitez-le et impliquez-le dans les tâches du quotidien en vous adaptant à ses capacités. Faites avec lui, plutôt qu'à sa place.
- Proposez différents temps dans la semaine : des jeux pour stimuler son intellect, des sorties entre amis ou avec la famille, des activités physiques et des moments plaisir.
- Accordez-lui le temps de faire les choses. Vous avez l'habitude de faire ce qu'il y a à faire et aimez que ça aille vite. Laissez le temps à votre proche d'effectuer une tâche à son rythme. Cela le valorisera.
- Renseignez-vous sur les structures de répit qui pourraient accueillir votre proche.
- Gardez des moments pour vous. Il est important de pouvoir continuer à garder des activités pour vous seul qui vous procure du plaisir.

Dans la mesure du possible ...

- Eviter de le réprimander avec les formules du type « ça fait trois fois que tu me le demandes ». Votre proche ne le fait pas exprès, répondez à sa question ou orientez-le vers un objet lui permettant de trouver la réponse (ex : un agenda).
- Eviter les constats d'échec du type « comment ça ? tu ne sais plus te servir du lave-vaisselle ? ».
- Eviter de poser des questions « pièges » au sujet d'activité qu'il a réalisé un peu plus tôt dans la journée, il ne saura quoi vous répondre. Privilégier une discussion, plutôt qu'un interrogatoire.