



C'EST MA VIE!...

et le diagnostic de « maladie d'Alzheimer » en fait maintenant partie.

Je souhaite continuer à vivre et être accompagné dans la dignité, voici quelques pistes qui pourraient vous guider.



*Il n'y a pas de recette toute-faite ...
Soyons sereins, souples et créatifs !*

ASBL LE BIEN VIEILLIR

lebienvieillir@skynet.be

081 65 87 00

Rue Lucien Namêche, 2bis

5000 Namur

www.lebienvieillir.be



LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous me considériez et teniez compte de mon parcours de vie.

Regardez-moi tel que je suis et ne voyez pas seulement les pertes que j'ai subies.

Observez plutôt mes forces, mes ressources, mes zones d'expertise et sollicitez-les.



« Depuis qu'on m'a diagnostiqué la maladie d'Alzheimer, il n'y a plus que mon chien qui me regarde comme avant... C'est dommage, j'ai changé plus vite dans la tête des autres que dans la mienne ! »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Continuez à me regarder.

Pour capter mon attention, pour me transmettre vos émotions et observer les miennes. Sans me dévisager avec insistance bien sûr.

Cherchez à m'inclure dans les échanges.

Tenez-vous à ma hauteur, de face pour me parler, nous sommes alors deux interlocuteurs de la même valeur.

Et si j'ai du mal à comprendre vos mots, alors vos mimiques, votre ton, vos gestes, votre regard sont là pour m'aider !



« Je me sens vivante quand on me regarde ... je suis toujours là ! »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que votre toucher soit tendre et respectueux.

Chacun a besoin de son intimité, son territoire, sa pudeur.

Si nous sommes tous les deux à l'aise, vous pouvez me toucher aux épaules ou aux bras et petit à petit me prendre les mains, ou me caresser le visage.

Vous pouvez même m'embrasser et me prendre dans vos bras si vous voyez que je suis d'accord et que cela me fait du bien.



« *Quand mon petit-fils me tient la main, je me sens aimée.* »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous vous adaptiez à mon rythme.

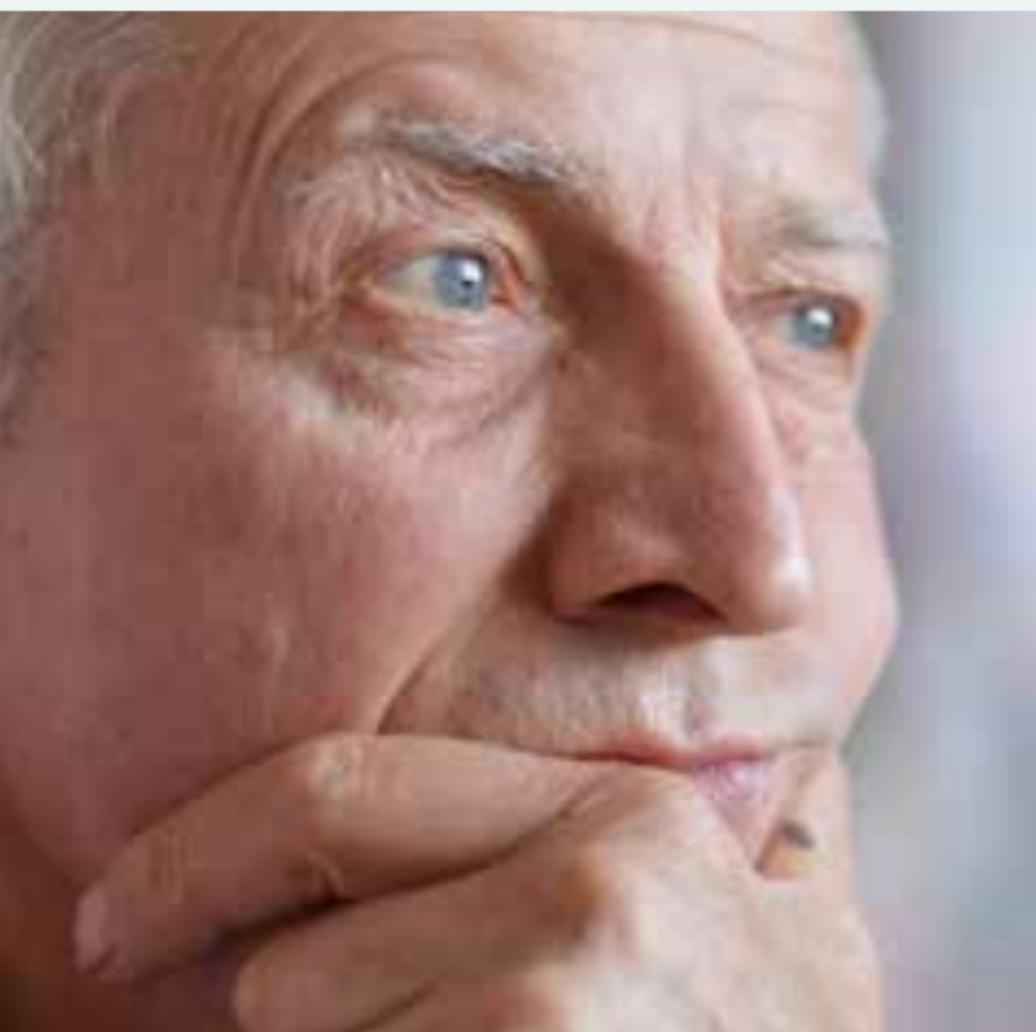
Ne me parlez pas trop vite, j'ai parfois du mal à vous suivre.

Laissez-moi le temps de m'exprimer, de chercher un peu mes mots et de prendre des pauses.

Posez vos pas dans les miens et nous avancerons ensemble.

Il faudra peut-être prévoir plus de temps pour nos activités de la vie quotidienne.

La qualité de nos relations prime sur la quantité et le résultat de ce que nous effectuons ensemble.



« Laissez-moi le temps de me rendre compte que j'en ai besoin » »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Ne tentez pas de me convaincre à tout prix.

Lorsque nos réalités sont différentes, tenter d'argumenter, de me raisonner pour me faire comprendre ces différences de points de vue est souvent vain.

Cela peut entraîner incompréhension, angoisse et énervement pour moi et frustration et épuisement pour vous.

Nous avons certainement raison tous les deux, chacun dans notre perception du monde qui nous entoure.



« Les bonnes nouvelles, je les apprends finalement plusieurs fois »

« Pour moi, ce n'est pas que j'ai oublié cet événement ... Non, pour moi, il n'a tout simplement pas existé »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous évitiez de me mettre en échec.

Évitez les tâches ou les questions qui me posent problème, comme le rappel d'événements récents, la reconnaissance de personnes ou de leur nom, les raisonnements complexes.

Je suis sensible au contexte, trop de stimulations à la fois, trop de sources de distraction ou de bruit me mettent en difficulté.



« *Quand il sont tous en même temps à la maison, c'est l'embouteillage dans ma tête.* »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous voyiez en moi l'adulte que je suis.

N'utilisez pas un style condescendant pour me parler, le ton de votre voix a autant d'importance que vos mots.

Utilisez des phrases courtes et simples mais pas enfantines.

Ne me tutoyez pas d'emblée.

Je suis toujours la personne la mieux placée pour savoir ce qui est bon pour moi.



« Rien ne me dérange plus que cette phrase qu'on entend ... Il est en train de retomber en enfance. Non, j'ai pu faire toutes ces choses qui me sont difficiles maintenant, et c'est dur à vivre ! »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous restiez vrai.

N'abondez pas dans mon sens si ce que je vous dis ne fait pas partie de votre réalité.

Me contredire, me « raisonner » ou me mentir me mettent aussi très mal à l'aise. Cela nuit à notre relation de confiance et ajoute de la confusion.

Vous pouvez donc me parler « vrai » sans me traumatiser.



« Parfois, je me demande si ce que je pense est vrai, je dois me fier à mon entourage pour le savoir. J'ai appris à faire plus confiance aux autres qu'à moi-même. »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que nous parlions ensemble de ce qui me tient à cœur.

Accordez-moi de l'attention lorsque j'aborde des sujets délicats (comme mes parents, la maladie, la mort ...).

Essayez de me rejoindre dans ce que je vis, accordez de l'importance à ma réalité, mes souvenirs, même s'ils sont différents des vôtres.



« *Mes ressentis, mes émotions sont toujours vrais.* »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous favorisiez un climat de confiance.

L'authenticité, le sourire, l'humour, la tendresse et le calme sont propices à une bonne relation entre nous.

Laissons-nous le temps de nous apprivoiser l'un l'autre. Progressez par essais-erreurs.

Essayez d'être cohérent et congruent entre ce que vous me dites et ce que vous faites.



« Avec l'aide-familiale Anne, ça se passe toujours bien, elle est si délicate ! »

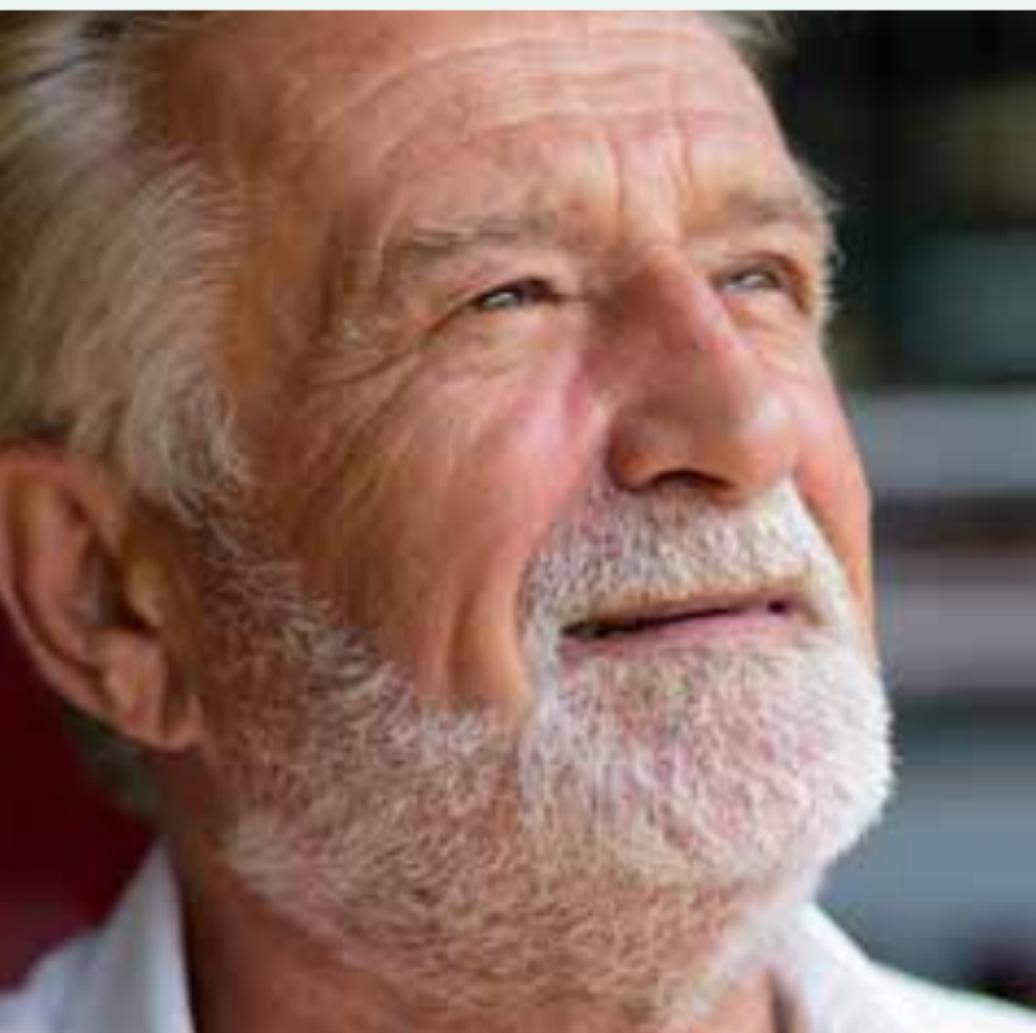
LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous m'impliquiez dans les discussions qui me concernent.

N'oubliez pas que j'ai le droit de participer aux prises de décisions. J'ai le droit de savoir ou de ne pas vouloir savoir, d'anticiper ou de reporter, d'affronter ou de fuir ce qui m'arrive ...

Je garde la maîtrise sur ma vie quel que soit mon état de santé.

Respectez mes choix et tentez de susciter le dialogue en continu.



« Une garde de nuit ? Et puis quoi encore ... je ne veux pas qu'une femme dorme chez moi. Si c'est un homme, d'accord. »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous soyez aussi à votre écoute.

Votre bien être est important à mes yeux et même si nous nous sommes fait des promesses, elles peuvent changer et s'adapter à notre nouvelle réalité.

Prenez soin de vous, cela nous fera du bien à tous les deux.

Vous restez précieux à mes yeux au-delà de ce que nous affrontons ensemble.



« C'est important aussi que tu sois bien, ne t'oublie pas ! »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Continuer à vivre des moments agréables.

Lorsque je m'ennuie, que je suis plus agité ou triste, me proposer de passer des moments agréables en lien avec mes centres d'intérêts me fait du bien.

Rien ne sert de m'imposer vos propres préférences.

Nous pouvons aussi découvrir ensemble de nouvelles occupations.



« Je n'aurais jamais cru que j'aimerais tant faire du dessin, je n'avais encore jamais tenu de pinceau entre les mains ! »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Evoluer dans une ambiance calme et rassurante.

Parlez-moi calmement, d'un ton paisible et rassurant, pas nécessairement plus fort que d'habitude mais en articulant naturellement.

Annoncez-vous, pour éviter de me surprendre. Présentez-vous pour m'aider à vous reconnaître.

Votre présence, votre sourire et le calme sont parfois plus importants que les mots.

Le silence a aussi sa place.



« La pure présence, c'est ce qui reste quand tout a été oublié. »

Christian Bobin

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que mon chez-moi me soit adapté.

Adaptons-nous au fur et à mesure à mes difficultés pour que je puisse évoluer le plus librement possible.

« Simplifions » au besoin mon environnement pour qu'il me reste longtemps compréhensible et accessible.

Impliquez-moi dans ces aménagements en préservant ce qui me fait sens.



« *Ma fille, croyant bien faire est allée chez moi lors de mon hospitalisation et a fait le tri (le vide) dans mes affaires ... Cela partait d'une bonne intention, mais je me suis sentie si humiliée !* »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous favorisiez mes repères et mes routines.

J'ai besoin que vous m'aidiez à garder mes repères pour les conserver le plus longtemps possible.

Essayez de maintenir une organisation stable, cela me rassure.

Dépistez mes habitudes, ce qui me fait du bien et m'apaise.



« J'adore aller au restaurant, mais j'ai à peine le temps de m'habituer à un endroit qu'il me propose déjà de tester un nouveau... »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous m'aidiez juste ce qui est nécessaire ... pas plus.

Agissez avec moi et non à ma place. Cela prend plus de temps sur l'instant-même, mais je serai certainement plus collaborant ! Je me sentirai utile et valorisé d'y arriver seul.

Trop d'aide peut me fragiliser et accentuer mes difficultés.



« Pourquoi ne plus rien me demander, il y a des tas de choses que je peux encore faire ... »

LE BIEN VIEILLIR

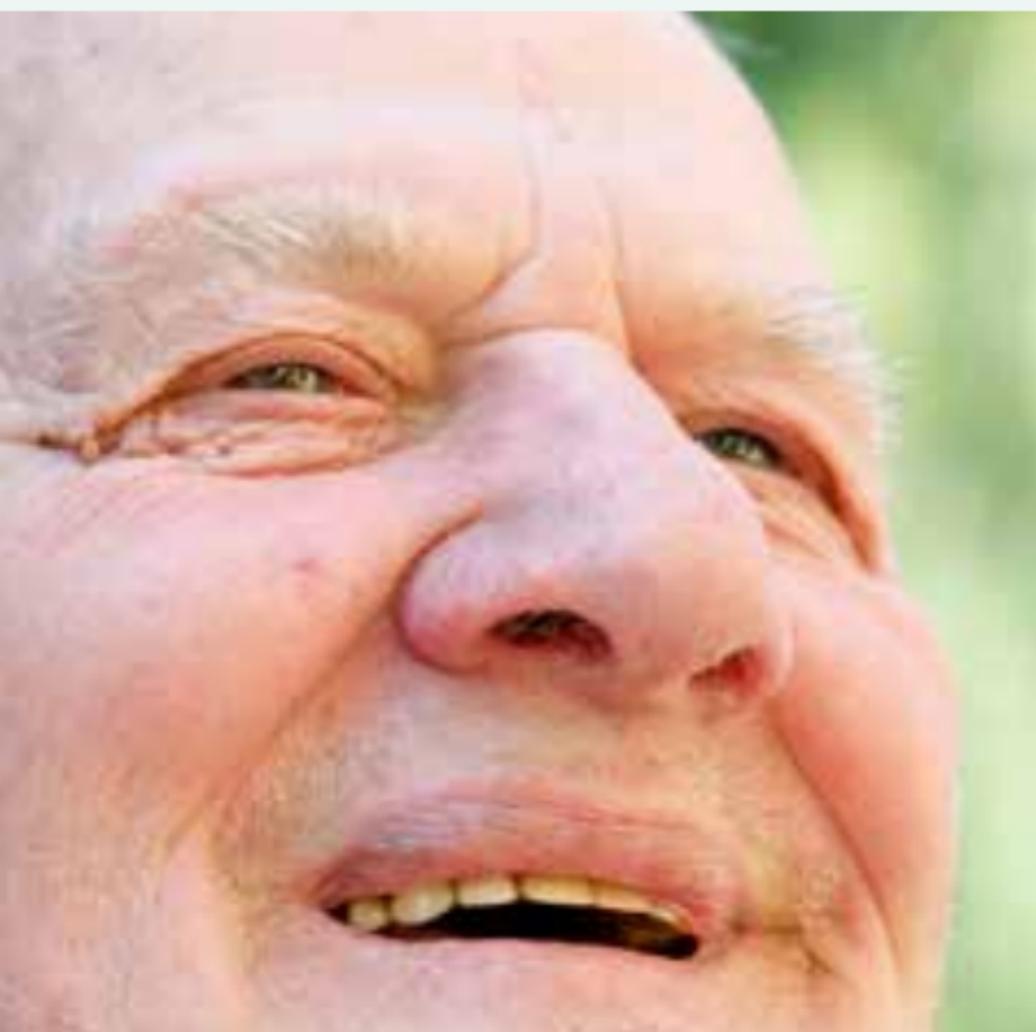
Mon souhait ? Que vous vous intéressiez à ce que je vis.

Parlez-moi de ce que j'entends, vois, goûte, ou ressens dans l'instant présent.

Trouvez des sujets de discussion dans lesquels je me sens à l'aise, des souvenirs anciens, précieux, chargés d'émotions, qui me font du bien.

Posez-moi des questions précises « quoi, qui, où, comment ... ».

Evitez les « pourquoi » qui me mettent souvent en difficulté.



« *Quand je vois son air interrogateur et insistant, je perds mes moyens et me sens nul.* »

LE BIEN VIEILLIR

Mon souhait ? Que vous décodiez mes comportements.

Essayez de comprendre ce que je montre par mes comportements.

Quelles peuvent en être les causes dans mon environnement ? Ne mettez pas tout sur le compte de la maladie, je réagis à ce qui m'entoure !

Partez à la recherche de mes besoins, mes sentiments, mes émotions pour comprendre pourquoi je réagis de cette façon.

Faites-vous aider par des professionnels si vous éprouvez des difficultés à me comprendre.



« Je ne déambule pas, je marche, je ne fugue pas, je rentre chez moi, je ne vous agresse pas, je me défends. »



Les propos repris dans ce nuancier sont issus de témoignages de personnes qui nous ont partagé leur vécu, leurs difficultés, leurs besoins.

« C'EST MA VIE ! »

est un centre de de consultations psychologiques pour les personnes âgées et leurs proches, qui propose des rendez-vous à domicile (60 euros) ou au bureau de Namur (50 euros), en individuel, en couple ou en famille.

Prenez rendez-vous au
081/65.87.00 ou par mail via
lebienvieillir@skynet.be

Vous voulez nous soutenir ?

Vos dons seront accueillis
avec gratitude sur le compte
BE83 0682 5183 9915

LE BIEN VIEILLIR ?

Une asbl fondée en 2004 composée aujourd'hui d'une équipe de 2 salariés et 13 collaborateurs indépendants qui propose :

- La formation des professionnels actifs dans le grand âge,
- L'accompagnement éthique et organisationnel des institutions,
- L'accompagnement psychologique des personnes concernées par un vieillissement difficile.

Une vision humaniste, positive, bienveillante et réaliste de l'avancée en âge ; des valeurs fondatrices et constantes, à la base de toutes nos interventions.

LE BIEN VIEILLIR, L'AUTONOMIE VRAIMENT

avec l'aimable soutien de

