

Que conseillez à vos proches qui le (ou la) côtoient ?

- ☞ demandez-leur de faire preuve de patience, de bienveillance, d'encouragement, et d'être à l'écoute,
- ☞ dites-leur qu'il ne sert à rien de forcer la personne âgée à « réagir » pour qu'elle aille mieux,
- ☞ dites-leur qu'il est important de l'aider dans sa vie quotidienne et de valoriser ce qu'il (ou elle) sait encore faire,
- ☞ conseillez-leur de lui proposer des activités servant de dérivatifs aux idées noires, de l'entraîner à faire des activités physiques,
- ☞ conseillez-leur de diminuer toute source de perturbation (bruits, contraintes...).



**En cas de difficulté,
n'allez pas jusqu'à l'épuisement et
sachez passer le relais aux professionnels.**

Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin



Fiche conseil élaborée dans le cadre du groupe
de réflexion Information-Prévention

COMMENT REAGIR FACE
AU MAL-ETRE D'UNE
PERSONNE AGEE ?

BIEN-ETRE DES PERSONNES AGEES – CONSEILS AUX AIDANTS



COMMENT REAGIR FACE AU MAL-ETRE D'UNE PERSONNE AGEE ?



Pour en savoir plus sur REPER'Age :
☎ 03 27 14 00 98 ou www.reperage-sante.fr

MRS
Maison Régionale de Santé

Nous pouvons être amenés à rencontrer des personnes âgées d'humeur triste ou maussade... ou pire, victimes d'une véritable dépression.

Face à ces situations, et parce que nous sommes nous-mêmes confrontés à nos propres soucis quotidiens et angoisses, nous ne faisons pas toujours preuve de patience et de sympathie envers ces personnes, et notre attitude n'est pas toujours aidante. Vous trouverez dans cette fiche quelques conseils pour mieux comprendre votre proche et l'aider à aller mieux.

Avant tout, ce qu'il faut savoir :

Dire et répéter à votre proche que tout va bien ne feront que renforcer son sentiment d'isolement, de solitude et d'incompréhension.

Quelle attitude adopter ?

Notre conseil n°1 : admettez qu'il exprime sa tristesse



Si votre proche a envie de pleurer, de crier sa souffrance, de dire et de montrer qu'il est triste reconnaissez que c'est son droit, même si c'est pour vous difficile d'y faire face.



Notre conseil n°2 : écoutez et entendez ce qu'il a à dire

Pour aider et amener votre proche à se confier :

- ☞ manifestez l'intérêt que vous avez pour lui,
- ☞ entendez ce qu'il souhaite exprimer,
- ☞ prenez le temps de vous asseoir à ses côtés,
- ☞ acceptez ses émotions et assurez-lui votre compréhension,
- ☞ considérez-le comme une personne unique, avec ses propres expériences et des façons personnelles de s'exprimer.



Et pour lui montrer que vous êtes à l'écoute :

- ☞ établissez un contact visuel : regardez votre proche dans les yeux ; de cette façon, vous lui manifesterez votre attention,
- ☞ au fil de la discussion, répondez par quelques mots d'encouragement et hochez la tête de temps à autres pour lui montrer que vous êtes attentif,



et enfin, redonnez-lui ultérieurement l'occasion de pouvoir parler de lui, de sa peine et de ses préoccupations.

Notre conseil n°3 : montrez-lui l'intérêt que vous lui portez

- ☞ incitez votre proche à développer ses idées lorsque vous discutez. Demandez-lui par exemple de parler de sa vie, de son vécu, de ses moments de bonheur, de ses goûts, de ses loisirs...

Ainsi, vous l'aidez à trouver un certain optimisme et l'amènerez à constater par lui-même que la vie a encore des aspects positifs et stimulants.

Notre conseil n°4 : contribuez à égayer son quotidien



- ☞ éclairez la maison dès la tombée du jour (ne laissez jamais votre proche dans l'obscurité), ouvrez les volets le matin pour laisser entrer la lumière...
- ☞ proposez-lui de regarder la télévision, de brancher la radio ou d'écouter un vieux disque ; le silence sera ainsi atténué.
- ☞ proposez-lui une promenade dans le parc du coin, ou de vous rendre ensemble à la boulangerie : cela lui permettra de s'aérer.

