

Vous arrive-t-il de trouver difficile de bien communiquer avec votre proche ? Avec les changements dans la relation, la communication peut parfois devenir un défi. Il est essentiel de s'adapter aux besoins et à la réalité de chacun, que ce soit en présence ou à distance.



## Moyens d'entrer en relation



### Parler de choses connues, partagées ou communes

partager des prières ou chansons significatives si la personne y est attachée, ou pratiquer la méditation ensemble.

### Accéder aux souvenirs anciens :

apaiser la personne en évoquant des souvenirs réconfortants (famille, amis, passions, voyages).

### Expliquer certains mots ou concepts

de manière adaptée, par exemple en utilisant des références qui lui parlent ou des pictogrammes.

## Choisir le bon moyen de communication



## Identifier les capacités réelles de la personne accompagnée

Pour bien connaître les capacités de votre proche, vous pouvez observer certains aspects.

### Vérifier les expressions verbales et non verbales,

ainsi que la capacité à exprimer ses émotions et besoins.

### Évaluer l'adaptabilité, la résolution de problèmes et le jugement.

### Vérifier la capacité à s'orienter dans le temps et l'espace.

### Observer le niveau d'attention et de concentration.

### Évaluer la capacité de rétention d'informations.

### Consulter un professionnel

si un problème persiste (ex. : audition, vision, écriture, lecture).

Plus ces capacités sont présentes, plus les moyens de communication peuvent être diversifiés. En revanche, si des limitations sont observées, il est préférable d'adapter la communication.



## Quels moyens de contact utiliser ?



**Communication régulière :** coordonner avec le personnel soignant pour établir une fréquence d'appels adaptée.



**Supports écrits :** bloc-notes, calepin pour faciliter la communication.



**Technologies :** utiliser tablette, ordinateur, téléphone, etc., pour les appels et les visioconférences.



**Réseau social :** s'appuyer sur les proches et soignants pour maintenir les échanges.



## Stratégies facilitatrices quotidiennes - FOCUSED

**F****Face à face et à distance :**

en présence, utilisez des signes verbaux et non verbaux (sourires, contact visuel, ton de la voix) ; à distance, essayez d'interpréter les silences ou soupirs. ex. : "Papa, quand tu fais cela, veux tu dire que tu as mal dormi ?".

**O****Orientation du discours :**

clarifiez l'objectif de la conversation et validez les émotions de la personne.

**C****Continuité :**

évitez de changer de sujet trop rapidement ; complétez un sujet avant d'en aborder un autre.

**U****Utilisation du vocabulaire approprié :**

utilisez des mots simples et évitez les termes compliqués.

**S****Structure des phrases :**

privilégiez des phrases courtes et claires. Évitez les précisions de temps si la personne est désorientée.

**E****Échange :**

respectez le rythme de la personne ; laissez-lui le temps de répondre avant de poursuivre.

**D****Directivité :**

adaptez-vous aux réactions de votre proche sans le confronter en cas d'incompréhension. ex. : "Gérard, je te sens fatigué ; je te rappellerai plus tard."

Ces stratégies présentées sous l'acronyme FOCUSED peuvent vous permettre de mieux communiquer avec votre proche et rendre vos échanges plus agréables et harmonieux, tout en tenant compte de ses capacités et de ses besoins spécifiques.

