

Favoriser l'autonomie

Le temps
d'une *pause*

Comme tout individu, une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative a le besoin d'avoir des réussites, de se sentir utile et d'être active. La solliciter pour participer à des occupations intéressantes, l'impliquer dans le déroulement d'activités, lui offrir des choix simples sont autant de manières de rehausser son estime d'elle-même, de la valoriser et d'améliorer sa qualité de vie.

Ne l'oublions pas

Malgré sa condition de santé, la personne atteinte est encore capable de :

- faire des choix qui méritent d'être respectés et encouragés
- maintenir son estime d'elle-même
- montrer ses goûts, intérêts
- donner son point de vue
- être satisfaite de ce qu'elle fait
- avoir besoin de bouger ou avoir besoin de se reposer
- faire des gestes simples s'ils sont guidés
- trouver des manières originales de faire pour parvenir à ses fins

Les activités de la vie domestique, adaptées pour être à sa portée, représentent un moyen très simple pour l'inclure dans son quotidien, lui restituer un sentiment de contrôle sur sa vie et lui permettre de rester ancré dans la réalité.

Laisser faire à la personne atteinte tout ce qu'elle est encore capable de faire ou lui donner juste l'aide nécessaire pour qu'elle y arrive

- **Déterminer pour chaque activité son niveau de compétence :** par exemple, la personne ne sait plus allumer l'aspirateur, mais elle peut le passer si on le met en marche. En surestimant ses capacités, nous la confrontons à ses pertes et la mettons en situation d'échec.
- **Lui laisser une place, selon son rythme et ses possibilités :** sans faire à sa place. Croire en elle c'est lui donner envie de croire en elle aussi et de faire des choses.
- **Identifier les conversations et les activités qui la motivent, lui font plaisir.** Respecter ses goûts, ses centres d'intérêt et ses habitudes favorisera sa motivation à participer à l'activité.



ET SURTOUT

En plus de solliciter les capacités de la personne, les activités de stimulation sont fondamentales dans la **consolidation du lien** avec les proches. Durant le moment partagé, la personne atteinte et son accompagnant peuvent renouer, en dehors du rapport à la maladie. Il s'agit donc, avant tout, de **mettre l'accent sur le plaisir** et non sur le résultat. Qu'importe le produit fini si cela lui donne **un sentiment de satisfaction** et que le duo a passé un moment agréable !