

Préparer l'échange

Le temps
d'une *pause*

Communiquer avec une personne atteinte de maladie cognitive demande d'abord de créer un espace de communication favorable. Pour cela, il est indispensable de s'assurer que la relation est établie, que l'attention de la personne est tournée vers nous et que tout le monde est disposé à l'échange.

ÉTABLIR LE LIEN

- Pour ne pas surprendre et être pris(e) pour une menace, s'annoncer et établir un premier contact
 - *sonore* : taper à la porte, saluer, parler, chanter ;
 - *visuel* : être visible de la personne ;
 - *physique* : si besoin, poser en douceur la main sur l'épaule, sa main, son bras.
- Évaluer la personne à ce moment :
 - *son humeur et sa personnalité* ;
 - *ses besoins* ;
 - *ses capacités* ;
 - *ses prothèses auditives, lunettes* ;
 - *sa fatigue*.
- Si la personne est en train de faire quelque chose, elle ne peut pas vous porter attention.
- Ne pas hésiter à remettre à plus tard l'échange si ce n'est pas le bon moment ou à recommencer la prise de contact.

CAPTER L'ATTENTION

- **Environnement :**
Le cerveau des personnes atteintes ne parvient plus à hiérarchiser les stimuli extérieurs pour isoler ce qu'il y a d'important. Aidez-la à se concentrer sur ce qu'il est en train de se passer en réduisant les sources de distraction (éteindre la radio et la télévision par exemple).
- **Social :**
 - placez-vous en face et à la hauteur de la personne ;
 - restez à proximité pour qu'elle vous perçoive correctement ;
 - regardez-la dans les yeux : cela l'aidera à centrer son attention ;
 - au besoin, créer un contact physique en lui prenant la main ou en posant votre main sur son épaule ;
 - ajustez ton, débit et gestuelle : il y a de fortes chances pour que la personne ressente votre posture et se range sur le même registre que vous.
- **Humain :**
Lui laisser le temps pour que son attention soit tournée vers vous. S'assurer que la personne est réceptive c'est faciliter l'échange et s'économiser mutuellement de l'énergie.

ENTRER EN CONTACT

- Pour montrer que vous êtes familier, interpellez personnellement la personne en s'adressant à elle par son nom ou son prénom. Cette prise de contact respectueuse a l'avantage de l'aider à ne pas perdre conscience de son identité.
- Orientez la personne en vous présentant naturellement, en vous identifiant et contextualisant la rencontre. Cela peut paraître étrange mais cette introduction peut faciliter la relation en fournissant des repères sociaux et en créant d'emblée un climat de sécurité.
- Prenez l'initiative de la conversation : il est possible que la personne ait peur de parler, de se tromper ou qu'elle ne contextualise pas tout à fait. Pour cela, commencez par des questions dites « sociales » : « comment vas-tu ? » « As-tu bien mangé ? » « As-tu vu cette belle météo ? »
- De manière générale, privilégier les interactions individuelles, la relation à deux est plus facile à suivre pour la personne.