

## *Je partage les fêtes de fin d'année à la maison avec mon proche affecté par des troubles cognitifs.*

Les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas ! Les décorations s'installent. On organise les retrouvailles en famille et on souhaite profiter d'être tous ensemble, petits et grands !

Si Noël ne peut plus être comme avant, cela ne signifie pas qu'il ne peut plus y avoir de beaux et bons moments ensemble. Les résidents peuvent sortir en famille pour les fêtes.

Voici donc quelques pistes et réflexions que nous souhaitons partager avec vous pour profiter des fêtes avec votre proche.



### **ANTICIPER - PREPARER**

Faites le point sur ses habitudes de vie au quotidien dans son service (sieste, texture de son alimentation, ...). Prévenez les équipes soignantes de son départ et de son heure approximative de retour, afin de lui assurer un accueil préparé dans son service. Pensez à demander les traitements pour la durée de son absence.

Pensez à prendre quelques affaires rassurantes pour lui (vaisselle, couverture, chaussons, sac à main, ...) ainsi qu'une activité occupationnelle plaisante, habituelle et qui l'apaise (tricot, mandala, ...).

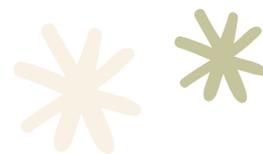
Définissez une personne référente qui s'occupera de lui tout au long de la fête. Ce sera rassurant pour lui au milieu de toute cette agitation.

### **ADAPTER L'ENVIRONNEMENT**

Limitez le nombre de personnes à table. Selon l'avancée de la maladie, votre parent pourra être très perturbé en présence de beaucoup de monde. Il est préférable, dans ce cas, de prévoir des temps séparément.

Placez votre proche à une place à l'écart des lieux de passage afin d'éviter la multiplication des mouvements dans son dos.

Évitez les décorations bruyantes ou trop lumineuses qui constituent une source de sursimulation sensorielle, qui peuvent modifier considérablement son appréhension du lieu. Vérifiez qu'il reconnaît bien le lieu où il se trouve.



## ADAPTER LA DUREE DE LA FÊTE

Commencez le repas un peu plus tôt pour le finir à une heure décente pour lui. Le bruit, l'ambiance de fête, ... peuvent fatiguer votre parent. Parfois, un goûter sera plus adapté en termes de durée.

## ADAPTER LES ACTIVITES

Si votre parent en a envie, il peut participer aux préparatifs de la fête (cuisine, dresser le couvert, ...). Cela lui permettra de se sentir utile et valorisé.

Prévoyez des activités intergénérationnelles : se promener, regarder des photos, chanter, ... Ces activités permettent d'inclure tout le monde (du plus jeune au plus âgé) et de faire baisser les tensions.

Prévoyez une pièce, au calme, où vous pourrez l'accompagner se reposer, tout en restant avec lui. (Il est possible qu'il se sente perdu dans cet endroit, votre présence le rassurera)

## ACCEPTER QUE TOUT NE SE PASSE PAS COMME PREVU

Il est possible que votre proche demande à rentrer dans son nouveau chez lui, que sa maladie se montre plus présente ce jour-là, qu'il ne puisse pas rester profiter de la fête plus longtemps, ... Pour son bien être et le vôtre, ne tardez pas à le raccompagner à l'EHPAD. Il aura quand même pu profiter de ses proches !

*Le plus important n'est pas la durée mais la  
qualité du temps partagé.*

*Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin  
d'année en famille !*



Sylvine BURON et Manon SERRAND  
Psychologues