

POURQUOI RITUALISER LE QUOTIDIEN DE SON PROCHE MALADE ?



POURQUOI RITUALISER LE QUOTIDIEN DE SON PROCHE MALADE ?



Les maladies neuro-évolutives et les troubles cognitifs associés entraînent une perte de maîtrise sur l'environnement. Votre proche malade a besoin de pouvoir s'appuyer sur une organisation stable – et donc rassurante – de sa vie quotidienne. Cela va passer par une forme de ritualisation. Pour fonctionner, le rituel implique d'être répété et de s'inscrire dans la quotidienneté : quelle que soit l'activité (repas, toilette, activités de loisirs, etc.) il est important de la faire toujours au même endroit et au même moment.

1) Structurer le quotidien à l'aide de rituels permet d'aider son proche malade, souvent désorienté, à mieux se repérer dans le temps et l'espace. Cela permet de rythmer la journée en identifiant les différents temps et éviter un sentiment de confusion angoissant.

→ Par exemple, en se réveillant d'une sieste, le proche peut se sentir perdu, désorienté. Vous pouvez proposer alors un temps partagé ritualisé (une activité, une collation, etc.) afin de l'aider à se repérer de nouveau dans le temps et l'espace.

2) Structurer le quotidien à l'aide de rituels permet de rassurer votre proche malade car un monde imprévisible peut être synonyme d'un monde effrayant lorsqu'on a des troubles cognitifs qui impactent la capacité de se souvenir, de se repérer, de planifier et de s'adapter à des changements.

C'est souvent durant les heures inoccupées que des troubles du comportement peuvent apparaître chez la personne malade (agitation, confusion, déambulation, etc.). Au cours d'une journée, il y aura forcément des moments sans activités mais l'important c'est que ces moments soient encadrés par des temps ritualisés afin que ces moments sans activités soient vécus comme des temps de repos et non comme des temps vides ! Car c'est ce vide qui est angoissant pour la personne malade qui n'est plus en capacité de le combler.

→ Par exemple, après avoir partagé une activité ritualisée, vous pouvez proposer à votre proche un temps calme sans stimulation qu'il peut occuper comme il souhaite avant de partager de nouveau un temps ritualisé (la préparation du repas par exemple). Vous veillerez à lui indiquer la durée de ce temps libre via la visualisation d'une horloge murale ou, si votre proche n'a plus la capacité de lire l'heure, d'un système de minuterie afin qu'il puisse mieux appréhender le temps qui passe.

3) Structurer le quotidien à l'aide de rituels permet d'aider votre proche malade à mieux intégrer les actes de la vie quotidienne. Grâce aux rituels qui aident à se repérer dans le temps et l'espace, votre proche sera plus disponible pour les activités proposées.

Ritualiser le quotidien permet de consolider un savoir-faire puisqu'il le répète dans un cadre donné et fait donc appel à une dimension de la mémoire plus profonde, la mémoire procédurale, plus longtemps préservée.

→ Par exemple, un temps d'activité ludique ritualisée pourra offrir davantage de réussites chez votre propre malade que si la même activité est proposée sans cadre défini.

