

PRÉPARER LES SORTIES



PRÉPARER LES SORTIES



Le contexte sanitaire est difficile à intégrer pour votre proche. Vous lui répétez chaque jour l'existence du COVID-19, lui rappelez incessamment les mesures de précaution à prendre et les contraintes de sortie, mais il ne les retient pas. C'est normal.

Il peut vous arriver de perdre patience à force de répéter les mêmes informations, et lui peut ne pas comprendre votre irritabilité, voire se montrer agressif en retour. La situation où vous lui expliquez ce qu'il doit faire peut être douloureuse pour lui, et peut lui renvoyer une image infantilisée de lui-même, dépourvu de son pouvoir de décision.

Comment pourrait-on préparer les sorties de manière à ce que ça ne soit trop coûteux pour vous ? Et de façon à ce que votre proche n'ait pas l'impression d'être infantilisé ?

- 1) Vous pourriez déjà, si ça n'est pas déjà fait, coller une grande affiche sur la porte indiquant en gros la présence du COVID-19 et les mesures de précaution à prendre :** mettre un masque, portez des gants. Et un dernier mot pour rappeler que les sorties sont limitées. N'hésitez pas à ajouter des dessins illustrant votre écrit (des gants, un masque, une horloge...), plus ses différents sens seront stimulés, mieux il retiendra.
- 2) Posez les gants et masques toujours au même endroit,** et si possible faites participer votre proche à la rédaction de l'affiche et à l'organisation de l'espace avec un sac contenant gants, masques, solution hydro-alcoolique. Votre proche aura une trace mnésique plus profonde d'un souvenir s'il était actif.
- 3) Pensez à utiliser le "On".** "On va relire l'affiche ensemble et vérifier ce que l'on doit faire", "Où a-t-on rangé masques et gants déjà ? Ah oui dans le sac, allons en chercher pour toi et pour moi". Le "On" est souvent plus facile à vivre pour votre proche, cela ne le stigmatise pas comme celui qui ne sait pas, qui a oublié, et à qui on doit apprendre.
- 4) Si votre proche banalise la situation voire exprime une certaine forme de déni, ne le contredisez pas,** il ne peut pas intégrer cette réalité pour le moment, contentez-vous de valider ses doutes "Je vois que tu es sceptique, tu as peut être raison mais dans le doute, mieux vaut faire ce que nous dit le médecin", "Tu es en colère de toutes ces contraintes, moi aussi je suis frustrée, mais on n'a pas le choix".
- 5) Rappelez-lui que ce n'est pas vous qui imposez ces contraintes,** c'est "notre président", c'est "notre médecin traitant". S'appuyer sur des tiers faisant figures d'autorité, peut permettre à votre proche de mieux vivre une décision.
- 6) Dans la mesure du possible, essayez de sortir avec votre proche** pour vous assurer qu'il respecte au maximum les mesures de précaution, et tentez de les ritualiser au maximum (cf. fiche "Pourquoi ritualiser le quotidien de votre proche malade ?") en proposant une sortie par jour, toujours à la même heure, cela aidera votre proche à intégrer de nouveaux repères.
- 7) Vous pouvez prendre avec vous un chronomètre** qui sonnera quand l'heure sera passée, de manière à ce que ce soit le chronomètre qui vous contraigne, et pas vous directement.

Nous restons bien évidemment disponibles par téléphone, à votre écoute, et prêts à vous guider dans vos quotidiens en cas de besoin.



INNOVER POUR SERVIR L'AUTONOMIE

aidant@delta7.org • www.delta7.org