

Que faire si la mémoire d'un(e) proche me préoccupe? Un point de départ pour entamer la conversation.

Plus tôt vous le remarquerez, mieux vous pourrez agir.

Il peut être difficile de savoir quand en parler.

Si vous avez remarqué des changements au niveau de la mémoire, des capacités cognitives ou de l'humeur d'un(e) proche, vous ne savez peut-être pas quoi faire. Vous craignez peut-être de le ou la contrarier ou de dire quelque chose de déplacé.

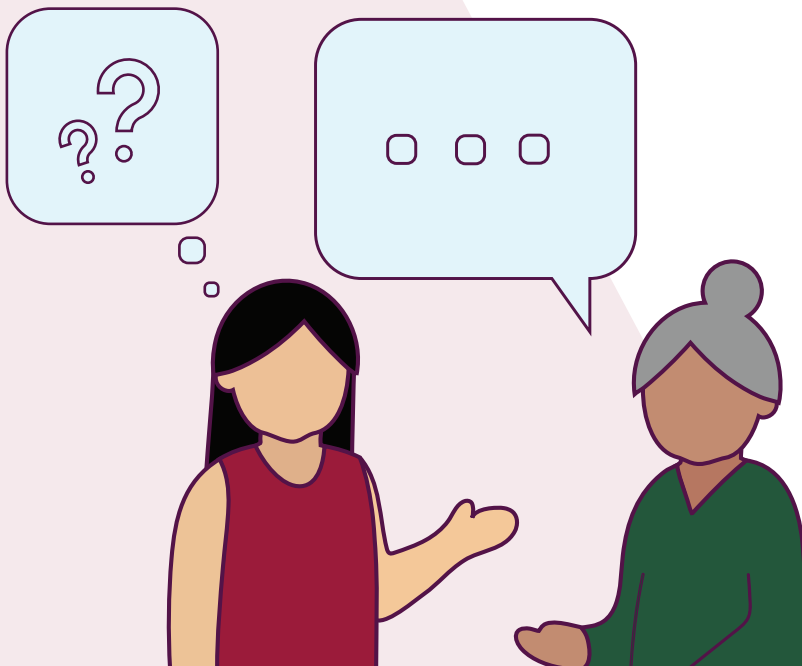
Toutefois, il est important de prêter attention aux changements observés. C'est souvent la première étape pour obtenir les soins et le soutien appropriés.



Que pourriez-vous remarquer? La personne pourrait :

- Répéter des histoires ou poser les mêmes questions à plusieurs reprises
- Avoir de la difficulté à gérer des tâches ou des routines habituelles
- Avoir des changements d'humeur, de comportement ou de concentration
- Se mettre en retrait lors d'activités sociales
- Être déroutée dans l'espace et le temps

Ces changements peuvent avoir de nombreuses causes... mais ils valent la peine d'y prêter attention.



Comment entamer la conversation?



Pas besoin de trouver les mots parfaits.

Essayez :

J'ai remarqué quelques changements récemment et je voulais prendre de tes nouvelles. Comment te sens-tu?

Tu comptes beaucoup pour moi et je voulais simplement savoir comment ça allait.



Conseils :

Choisissez un moment calme et privé

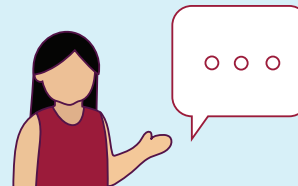
Évitez de blâmer ou de corriger la personne

Concentrez-vous sur ce que vous avez remarqué, et non sur ce que la personne fait « mal ».

Faites-en une affaire à régler ensemble

Il ne s'agit pas de dire quoi faire à la personne; il s'agit de la soutenir.

Vous pourriez dire :



Veux-tu en parler à quelqu'un? Allons-y ensemble.

Il pourrait être utile d'en parler avec un prestataire de soins de santé, tout simplement pour mieux comprendre ce qui se passe.

Ensemble, les choses sont plus faciles.



Si la personne n'est pas prête

Ce n'est pas grave. Ces conversations prennent souvent du temps. Il faut parfois avoir plusieurs conversations avant de faire un premier pas dans la bonne direction.

- Écoutez sans mettre de pression
- Laissez la porte ouverte
- Abordez à nouveau le sujet plus tard au besoin
- Si la personne se fâche, évitez de vous disputer

Dites-lui que vous abordez le sujet parce que vous vous souciez d'elle, puis reprenez la conversation un autre jour.

Pourquoi cette conversation est-elle importante?

Entamer la conversation dès que possible peut :

- Réduire l'incertitude
- Aider à repérer des problèmes traitables
- Aiguiller votre proche plus rapidement vers les services de soutien appropriés

Vous n'êtes pas seul(e)

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses... Il vous suffit d'entamer la conversation.



Entamer la conversation est un petit pas qui peut donner de grands résultats.

Visitez PetitsPasGrandsResultats.ca