CONSIDÉRATIONS AVANT DE PROPOSER UNE ACTIVITÉ À MON PROCHE

Être actif, c'est important : cela permet de maintenir les capacités restantes et de se sentir valorisé, utile et compétent. En bref, se sentir vivre ! Mais pour cela, quelques éléments sont à considérer. En effet, l'activité ne doit en aucun cas être une contrainte. Elle doit, au contraire, avoir une finalité visant le bien-être et le plaisir. Dans ce contexte, plusieurs éléments sont à prendre en compte afin d'orienter la réflexion et de proposer une activité à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Des activités adaptées

La démence provoque des troubles cognitifs amenant petit à petit des difficultés dans la vie quotidienne. Ces difficultés peuvent mettre la personne en échec et atteindre l'estime de soi. Or, pour tout individu, le sentiment d'estime de soi est fondamental et précieux. C'est alors au proche de créer des conditions permettant à la personne atteinte de démence de réaliser des activités faisant partie de ses compétences. D'une manière générale, il est important d'observer les capacités restantes et les difficultés de la personne, et de tenter d'adapter les propositions d'activités en fonction de ces observations. Le bon dosage est important : une activité trop exigeante pourrait confronter la personne à l'échec et engendrer un stress ; à l'inverse, une activité trop facile pourrait être perçue comme étant infantilisante.

Des activités porteuses de sens

Les activités proposées doivent être, au maximum, porteuses de sens pour la personne atteinte de démence. Elles se basent idéalement sur les connaissances que l'on a de celle-ci et sur ce qu'elle aime ou souhaite faire. Les loisirs sont des activités, et d'une manière générale tous les gestes de la vie quotidienne sont des activités à part entière. Ainsi, invitez subtilement la personne à vous rejoindre ou à vous aider dans l'une de ces tâches. Elle pourrait se sentir valorisé d'être utile.

Des activités se basant sur les capacités préservées

La démence affecte les fonctions cognitives et induit donc une augmentation des difficultés à réaliser certaines tâches. Cependant, certaines capacités sont plus longtemps maintenues que d'autres.

Les processus automatiques

Les activités tellement pratiquées qu'elles ne nécessitent plus de contrôle conscient (comme le tricot, le laçage des chaussures, la conduite, la lecture…) et qui ont été exercées longtemps ont tendance à être plus longtemps préservées au cours de la maladie. Ainsi, nous ne nous étonnerons pas qu'une dame présentant des difficultés importantes dans plusieurs domaines maintienne, par exemple, un très bon niveau de compétence au tricot. Cependant, les nouveaux apprentissages, ceux qui demandent un haut niveau de contrôle et beaucoup de ressources attentionnelles risquent d'être sources de difficultés.

Les faits anciens

Les faits anciens ont tendance à être plus accessibles aux personnes atteintes de démence que les faits récents. Ainsi, ranimer l'intérêt pour des activités ou des relations anciennes peut être une manière d'entrer en relation (par exemple, parler du métier exercé, des enfants, de la famille, etc.).

Les capacités restantes peuvent être un point de départ pour initier un accompagnement et entrer en relation. De cette manière, la personne sera valorisée, mise en confiance et plus encline à continuer de participer aux échanges et à la vie.

© All rights reserved

Les capacités restantes peuvent être un véritable point de départ pour initier une activité et entrer en relation. De cette manière, la personne sera valorisée, mise en confiance et plus encline à continuer de participer à l'activité.

Le droit à la non-activité

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'activité ne doit pas être une contrainte. Il se peut que la personne malade ne désire pas se joindre à l'activité proposée. Il est important de respecter ce désir. De plus, même si la personne atteinte de démence ne participe plus activement à une tâche ou un événement, elle peut malgré tout profiter de l'ambiance engendrée par celle-ci ou celui-ci, prendre plaisir à être là, éprouver un sentiment d'appartenance et d'inclusion vis-à-vis des autres participants. Si cette non-activité est source de souffrance, il y a sûrement une raison pour laquelle la personne ne participe pas (manque d'intérêt, fatigue, douleur, incompréhension, mise en difficulté, etc.) et, en cherchant cette raison, on pourra lui proposer une activité qui lui convient.

Des activités communes

Les contacts sociaux sont très importants à tous les âges de la vie. Pour les adultes âgés en général, les contacts sociaux avec des personnes connues et chères à leurs yeux sont d'autant plus porteurs de sens. Ainsi, participer à des activités communes avec des personnes considérées comme importantes procure un sentiment de bien-être, de plaisir et d'appartenance.

Informations complémentaires

ASBL Enéo : Chaussée de Haecht 579 BP 40 Bruxelles 1031 Belgique E-mail : info@eneo.be Téléphone : 00 32 2 246 46 73

Fiche pratique : « Quelle activité pour mon proche ? » de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved