



La
**Société de la
démence**
Ottawa et comté de Renfrew

COMMUNICATIONS PAR TÉLÉPHONE OU INTERNET



Communiquez-vous à distance avec une personne atteinte de démence? Il est parfois difficile d'avoir une conversation par téléphone ou Internet. Fort heureusement, il existe des moyens d'améliorer ces communications.

Prenez en compte le moyen de communication

Lorsque vous choisissez de communiquer par téléphone ou Internet, prenez en considération la situation de l'autre personne. A-t-elle l'habitude d'utiliser la technologie? A-t-elle besoin d'aide pour configurer un appareil de communication? Aimerait-elle communiquer par un moyen technologique?

Conseil : Il est possible que quelque chose fonctionne un jour mais non le lendemain. Vous devrez peut-être vous adapter fréquemment.

Prenez en compte l'objectif

Commencez par définir des attentes réalistes en ce qui a trait à votre conversation. Si votre objectif consiste à avoir une conversation productive, vous pourriez éprouver une déception. S'il consiste à réduire l'isolement de l'autre personne ou à stimuler ses habiletés sociales, les sujets abordés ont peu d'importance. L'essentiel, c'est de communiquer avec cette personne et d'entretenir un lien avec elle.

Conseil : Il n'est pas nécessaire d'avoir une longue conversation. Il suffit de bavarder quelques minutes pour que la personne sente que vous vous souciez de son bien-être.

Prenez en compte le point de vue de la personne

La conversation pourrait vous sembler ennuyante. Pour sa part, la personne pourrait être heureuse d'entendre votre voix et d'avoir quelqu'un à qui parler. Un sujet de conversation pourrait vous sembler répétitif, mais avoir beaucoup d'importance pour votre interlocuteur.

Conseil : Efforcez-vous de ne pas vous arrêter aux propos répétitifs de l'autre personne. Concentrez-vous plutôt sur l'émotion qu'elle ressent. Le sujet dont vous parlez la rend-il heureuse, triste ou contrariée? Réagissez à cette émotion, par exemple en disant « La situation semble vraiment contrariante. Je me réjouis que tu m'en aies parlé. »

Prenez en compte l'activité

En variant les sujets de conversation, vous contribuerez à maintenir votre intérêt et celui de l'autre personne. Voici quelques idées qui vous aideront.

Évocation de souvenirs

- Choisissez un sujet qui remonte à loin, par exemple un mariage ou un animal de compagnie. Posez des questions à ce propos. Plus grave est le trouble de la mémoire, plus loin dans le passé il faut aller. Faites preuve de patience et préparez-vous à entendre la même histoire à répétition.

Jeux

- Essayez un jeu de devinettes. Donnez à l'autre personne autant d'indices que nécessaire.
 - Par exemple, dites-lui « Je cherche un objet noir et rectangulaire qui permet d'écouter des films. Je peux le voir d'où je me trouve. »
- Posez une question, puis répondez-y tous les deux. Par exemple :
 - Dis-moi quelque chose que tu aimes à mon sujet.
 - Parle-moi d'une chose pour laquelle tu as de la reconnaissance.

Autres activités

- Racontez des blagues ou trouvez des faits intéressants à partager.
- Demandez à l'autre personne de vous expliquer étape par étape sa recette préférée. Peu importe que les étapes soient dans le bon ordre et que vous fassiez ou non la recette en question.
- Partagez une expérience : lisez un livre à voix haute ensemble, chantez tous les deux ou regardez le même film.
- Pour trouver d'autres [idées d'activités intéressantes](#), consultez notre site Web.

Partagez les soins

- Créez une chaîne d'appels. Établissez un calendrier prévoyant le moment où chaque ami ou membre de la famille devrait appeler la personne dont vous prenez soin.
- Prenez les dispositions voulues pour qu'un bénévole ait des [rencontres virtuelles](#) avec la personne dans le cadre du programme Se connecter pour recharger.
- Inscrivez la personne aux [vérifications de sécurité par téléphone](#).
- Inscrivez la personne à un [centre pour aînés virtuel](#).

Trouvez d'autres moyens de communiquer

Certaines personnes ne peuvent utiliser des appareils technologiques ni un téléphone. En pareil cas, envisagez d'autres moyens de rester en contact :

- Écrivez des lettres : Si la personne peut lire, une lettre peut être personnelle et spéciale. La personne pourra la relire à plusieurs reprises.
- Envoyez des articles souvenirs : La personne dont vous prenez soin sera peut-être heureuse de recevoir des photographies anciennes. Bien souvent, les personnes atteintes de démence se rappellent très bien leurs jeunes années.
- Faites des visites à distance : Allez saluer la personne par la fenêtre ou à l'extérieur en vous tenant à une bonne distance. Faites jouer de la musique ou emmenez un animal de compagnie pour la faire sourire.

Pour connaître d'autres stratégies qui vous permettront d'apporter un soutien à distance, visionnez le [webinaire](#) sur le sujet (vidéo en anglais).

Si vous avez besoin de conseils pour la situation particulière dans laquelle vous agissez comme proche aidant, communiquez avec votre intervenant spécialité en santé cognitive. Si vous n'êtes suivi par aucun intervenant, communiquez avec nous:

Ottawa: 613-523-4004 **Renfrew-County:** 1-888-411-2067 | info@dsorc.org | DementiaHelp.ca

Charitable Registration 11878 5013 RR0001