



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° 18 : “ LA COMMUNICATION NON VERBALE ” LORSQUE COMMUNIQUER PAR LES MOTS N’EST PLUS POSSIBLE.

### INTRODUCTION :

Refus de manger, agitations, agressivité, appels incessants, agacements, incompréhensions, peurs, phobies... font partie du quotidien de l'aidant. Ces **situations de troubles du comportement** de la personne âgée fragile, peuvent troubler l'aidant.

La personne âgée ignorée pour elle-même dans son propre ressenti et non ignorante du ressenti de l'aidant (ce qui contribue à son inquiétude), ne parviendra plus à s'exprimer autrement que par une escalade de langages corporels (plaintes, cris, persévérations, pleurs, rires, colère, tristesse, comportements inappropriés, agitation, ...) renforçant l'épuisement et l'incompréhension de l'aidant.

**La communication non verbale** est un outil puissant qui peut aider à établir des liens avec des personnes fragilisées par l'âge, le handicap ou des pathologies neurodégénératives. Elle transcende les barrières linguistiques et cognitives, permettant une interaction significative même lorsque les mots ne suffisent pas.





## NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

*Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie, bien vivre votre retraite et si vous êtes aidant de maintenir le confort de vie de vos proches à son maximum.*



### LES BÉNÉFICES DE LA COMMUNICATION NON VERBALE

**La communication non verbale offre plusieurs avantages dans le contexte des soins aux personnes fragilisées :**

- 1. COMPRÉHENSION AMÉLIORÉE :** Les gestes, les expressions faciales et le langage corporel peuvent souvent transmettre des messages plus clairement que les mots seuls, surtout lorsque la capacité de parole est limitée.
- 2. CONNEXION ÉMOTIONNELLE :** La communication non verbale permet d'établir une connexion émotionnelle, ce qui peut améliorer le bien-être psychologique de la personne fragilisée.
- 3. AUTONOMIE :** Elle peut aider les personnes à exprimer leurs besoins et leurs désirs, favorisant ainsi leur autonomie et leur dignité.





## TECHNIQUES DE COMMUNICATION NON VERBALE

Voici quelques techniques fiables et reconnues de communication non verbale adaptées à ces personnes :

**LE CONTACT VISUEL** : Un contact visuel attentif peut transmettre l'intérêt et l'empathie. Il est important de se mettre au niveau des yeux de la personne pour faciliter ce contact.

**LES GESTES** : Des gestes simples et clairs peuvent être utilisés pour communiquer des instructions ou des demandes. Par exemple, montrer la direction avec la main.

**L'EXPRESSION FACIALE** : Les expressions faciales peuvent transmettre une gamme d'émotions et de réactions. Un sourire peut être rassurant, tandis qu'une expression de surprise peut indiquer l'approbation.

**LE TOUCHER** : Avec le consentement de la personne, le toucher peut être un moyen puissant de communiquer le soutien et la compassion.

**LA POSTURE** : Une posture ouverte et détendue peut aider à mettre la personne à l'aise et à faciliter la communication.





## EN PRATIQUE AVEC UNE PERSONNE SOUFFRANT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Voici quelques meilleures pratiques pour communiquer avec des personnes atteintes de démence :

- **Parlez clairement et lentement** : Il est important de parler de manière claire et à un rythme qui permet à la personne de comprendre.
- **Évitez de traiter votre être cher comme un enfant** : Respectez leur dignité et leur expérience de vie.
- **Parlez calmement, de façon positive et respectueuse** : Cela peut aider à créer un environnement de communication apaisant.
- **Utilisez des phrases simples et concises** : Cela peut faciliter la compréhension, surtout si la personne a des difficultés avec le langage complexe.
- **Parlez dans un endroit tranquille et sans distractions** : Cela peut aider la personne à se concentrer sur la conversation.
- **Accordez toute votre attention à votre être cher** : Cela montre que vous êtes engagé dans la conversation et que vous valorisez ce qu'ils ont à dire.

Il est important de noter que chaque personne est unique et que ces stratégies peuvent nécessiter des ajustements en fonction des besoins individuels de la personne.





## GÉRER SA FRUSTRATION LORSQUE L'ON AIDE UNE PERSONNE ALZHEIMER

Gérer la frustration lors de la communication avec une personne atteinte de démence peut être un défi. Voici quelques stratégies qui peuvent aider :

- **RESTEZ CALME** : Essayez de garder une voix et un langage corporel calmes. Même si la personne atteinte de démence ne peut pas comprendre ce que vous lui dites, entendre la colère ou la frustration dans votre voix peut être très stressant et gênant pour elle.
- **ÉVITEZ LA CONFRONTATION** : Évitez de confronter cet enjeu de plein front. Si le comportement est constant, envisagez d'en parler à votre médecin.
- **MAINTENEZ UNE ROUTINE COHÉRENTE** : Le maintien d'une routine cohérente peut aider à atténuer les moments de colère ou de frustration.
- **CRÉEZ UN ESPACE COMMUN D'ÉCHANGE** : Se mettre dans un endroit calme pour créer ensemble un espace commun d'échange peut aider à faciliter la communication.
- **SOYEZ PATIENT ET EMPATHIQUE** : La patience et l'empathie sont essentielles lors de la communication avec une personne atteinte de démence.





## AIDER À RÉDUIRE LA FRUSTRATION DES PERSONNES ATTEINTES D'ALZHEIMER :

Voici quelques activités qui peuvent aider à réduire la frustration chez les personnes atteintes de pathologies neuro-dégénératives :

- **Stimulation cognitive** : Des activités de stimulation cognitive comme la lecture, les casse-tête et jeux de mots, l'art-thérapie, la cuisine, le yoga et les exercices physiques peuvent aider à stimuler le cerveau et à atténuer les déficits cognitifs.
- **Participation à la vie quotidienne** : Encouragez votre proche à participer à la vie quotidienne, en lui proposant par exemple de mettre les couverts, d'arroser les plantes ou de plier le linge.
- **Activités physiques** : Les activités physiques sont bénéfiques pour la santé globale et peuvent aider à réduire la frustration.
- **Activités sociales** : Les activités sociales peuvent aider à stimuler les souvenirs et la réminiscence, favoriser la socialisation et le lien émotionnel avec les autres.
- **Jouer avec de la pâte à modeler** : Cette activité permet de stimuler les mouvements des mains et des doigts. C'est une activité divertissante à faire en famille et intergénérationnelle.





## CONCLUSION :

La **communication non verbale** est un outil précieux pour interagir avec les personnes fragilisées.

En comprenant et en utilisant efficacement ces techniques, nous pouvons améliorer leur qualité de vie et renforcer notre lien avec elles.

Il est important de se rappeler que chaque individu est unique, et ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. L'essentiel est d'être patient, empathique et ouvert à l'apprentissage de nouvelles façons de communiquer.

