Aide-mémoire

L'utilisation de la technologie pour communiquer avec votre proche

Le maintien de relations interpersonnelles significatives est un facteur qui contribue à améliorer la qualité de vie de votre proche. Le contexte actuel de pandémie ou d'autres contraintes empêchant les visites à la personne (ex. : gastroentérite, distance géographique), nous amènent à se tourner vers les moyens technologiques tels que les tablettes électroniques pour permettre de maintenir une certaine proximité. Pour faciliter les contacts avec votre proche, voici quelques conseils à appliquer :

- Convenez, avec l'intervenant du milieu, d'une durée approximative adaptée à votre proche pour l'échange;
- Privilégiez les échanges avec la vidéo qui permettent de mieux percevoir les réactions et les émotions;
- Réduisez le nombre de personnes présentes à la rencontre virtuelle : il est plus difficile de suivre le fil d'une conversation avec plusieurs participants;
- Diminuez les autres bruits ambiants (radio, télévision, corridor);
- Utilisez des phrases courtes et des mots simples qui contribueront à capter davantage l'attention de votre proche;
- Ajustez votre débit de même que le ton de votre voix et prenez soin de bien prononcer les mots de manière à favoriser la compréhension de votre proche;
- Commencez la conversation par les informations positives les plus importantes et terminez par le même message;
- Si votre proche vous parle d'une situation passée comme si elle était présente, embarquez dans sa réalité. Ne tentez pas de le situer dans le temps, vous risquez de provoquer de l'anxiété;

Exemple :

Proche :
Je dois absolument me rendre au travail. Je vais être en retard et j'ai de nombreuses voitures à réparer.

Réponse possible :
Tu as toujours été si travaillant. Je me souviens de la belle Camaro rouge que tu avais réparée d'A à Z. Raconte-moi encore comment tu avais changé le moteur?

- Évitez les questions qui risquent de placer votre proche en échec;

Exemple :

✗ Me reconnais-tu? Qui suis-je?
Allez, fais-moi plaisir, dis-le!

✓ Allô maman, c'est Julie.
Je suis contente de te voir.

- Préparez une liste de ses sujets et de ses intérêts préférés pour alimenter la discussion;
- Parlez de vous! Racontez les aspects positifs de votre journée ou de votre semaine. Pensez à des anecdotes amusantes qui pourraient faire rire votre proche;
- Faites-lui faire une visite virtuelle du lieu où vous vous trouvez ou montrez-lui un objet significatif;
- Chantez-lui des chansons, faites-lui écouter sa musique préférée;
- Demandez-lui conseil pour augmenter son sentiment d'utilité et de compétence;

Exemple :

Je veux faire des tartes au sucre aujourd'hui et ta recette, maman, c'est la meilleure. C'est bien de la crème 35 % que tu utilisais?

- La mémoire ancienne étant celle qui est la mieux préservée, décrivez en détail un souvenir lointain et heureux;
- Surtout, ne sous-estimez pas tout le réconfort et le bonheur que vous procurez à votre proche en communiquant avec lui.

Contenu adapté de la capsule vidéo du Dr Philippe Voyer disponible à l'adresse suivante :
https://www.youtube.com/watch?v=zmyUA5c2fQ0&list=PLDeZyroxJyARWgFxiOKS3vJlPp72mu1qP&index=62

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec
COM 2020-137 A

Direction des services multidisciplinaires - soutien aux pratiques professionnelles et développement clinique, décembre 2020.