**Questionnaire 6**

Et si vous testiez votre bientraitance ? Ces exemples qui font le quotidien de nombreux proches aidants en activité relèvent-ils ou non de la bientraitance ?

Cochez oui ou cochez non.

1. Tu pourrais quand même laver ta vaisselle !

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Difficile d’imaginer ce qui se passe dans la journée d’une personne âgée vivant seule chez elle quand on est son proche aidant en activité. Autre rythme, autre rapport au temps, autres priorités...Pour éviter les reproches et les conflits que cela peut générer, mieux vaut intégrer ce décalage.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Tu vas au carnaval ? C’est quoi ce rouge avec ce jaune ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Aider son proche parent vieillissant à conserver une image digne et élégante relève de la bienveillance. Pour autant, il faut respecter que ses goûts changent avec le temps – moins de pression sociale et culturelle d’où plus de fantaisie vestimentaire.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Ferme la porte quand je pars, tu as compris ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Se soucier de la sécurité de son proche parent n’autorise pas à le traiter comme un enfant. Il faut trouver la manière d’exprimer les choses qui montre qu’on est attentif mais pas directif.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Tu cherches à tomber encore une fois ? Qu’as-tu besoin d’aller couper des fleurs dans ton jardin ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Suggérer à une personne fragilisée de prendre le moins de risques possibles pour éviter les chutes est bienveillant. Mais il ne faut pas que cette prévention entrave sa liberté d’être. Important aussi qu’elle ait des envies et des pulsions de vie.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Pourquoi c’est toujours à moi que tu demandes de t’aider ? Tu me fatigues.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Il est courant qu’un membre d’une fratrie soit plus investi par le parent âgé que ce soit pour des raisons de proximité géographique ou de plus grande complicité. Cependant, il ne faut pas laisser s’installer cette habitude sans en parler avec le reste de la fratrie. Des solutions de répartitions des tâches doivent être trouvées.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

**Questionnaire 7 :**

1. Mais tu le fais exprès de ne jamais te souvenir de où sont tes lunettes ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Evidemment que votre proche âgé ne le fait pas exprès ! Inutile de lui laisser entendre qu’il perd la tête. Aidez-le à trouver comment mieux gérer ses lunettes : en les reliant à un cordon, en les posant toujours au même endroit, en inventant un geste associé au fait de les enlever pour qu’il soit plus attentif ?

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Encore des miettes de gâteaux ! Mais pourquoi tu manges dans ton lit ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Et pourquoi pas ? Pourquoi faudrait-il rendre des comptes sur sa manière de vivre au prétexte qu’on devient âgé et plus fragile ? Surtout si on ne met pas sa santé en danger ? Un proche aidant doit veiller à ne pas devenir intrusif.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Cela t’écorcherait la bouche de me dire merci, de temps en temps ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Les aidants ont besoin de reconnaissance, c’est un normal. Accompagner un proche requiert tant d’énergie et de patience... dont les aidés n’ont souvent pas conscience. Si la charge est trop lourde pour l’aidant, il doit trouver des relais. Il peut aussi demander l’intervention d’un médiateur familial pour faciliter le dialogue avec l’aidé.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Renonce à mettre du rouge sur les joues : tu ressembles à un vieux clown.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. L’envie de rester coquette est un signe de bonne santé psychique et témoigne d’un élan vers les autres. Mieux vaut chercher à accompagner ce mouvement en prenant par exemple rendez-vous chez le coiffeur ou chez l’esthéticienne.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

5. Mais si tu le savais que je passais aujourd’hui. Je te l’ai même répété hier.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. La perte de repères temporels est fréquente chez les personnes âges vivant seules chez elles et sans contraintes familiales. Il existe heureusement toutes sortes d’astuces pour les aider à structurer le temps et à se souvenir des rendez-vous importants.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

**Questionnaire 8 :**

1. Mais oui, j’éteins en partant. Tu me le répètes tous les soirs.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Répéter inlassablement la même injonction peut traduire à la fois un besoin de maitrise par rapport à ce qui se délite et une envie de garder un peu de pouvoir sur l’autre qui aide. En être conscient permet de mieux le supporter !

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Aéroport pas aréoport. Dis-donc, tu ne m’avais pas dit que tu avais aussi des problèmes d’élocution maintenant.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Etre aidant expose aussi à cette épreuve : celle d’assister à la dégradation progressive de son proche. Si c’est trop douloureux, mieux vaut en parler lors d’un café d’aidants ou auprès d’une personne ressource.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Laisse-moi faire, je t’en prie, ça ira plus vite.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Tous les aidants professionnels le savent bien : aider, ça n’est pas faire à la place. Mais soutenir les capacités et les initiatives de l’autre fragile. Evidemment, cela requiert de la patience. Voilà pourquoi, les aidants ont besoin d’aide, eux aussi.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Pourquoi as-tu acheté une nouvelle robe ? Tu en as plein l’armoire.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Dépenser de l’argent donne une impression de pouvoir. Ce qui est important quand on devient fragile. Si la trésorerie ne permet pas les dépenses futiles, il faut établir un budget avec l’aidé et restreindre ici pour donner du lest ailleurs.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. Pas question que je fasse ta toilette !

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Il est essentiel que les aidants ne se substituent pas à des auxiliaires de vie sociale, d’autant qu’on entre dans l’intimité de la personne aidée. A chacun son rôle. Pour autant, il est important que l’aidé n’ait pas l’impression de dégouter son proche au prétexte qu’il est devenu vieux.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.