**Questionnaire 3**

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 as encore acheté du détergent ? Tu as déjà trois bouteilles d’avance.**

**Oui**

**Non**

 Réponse :

Non. Avoir besoin d’aide parce qu’on est devenu fragile n’est pas un indicateur de perte de responsabilité. Le proche aidant n’a pas à faire de l’ingérence dans la gestion domestique de son aidé. Cela relève du respect de sa personnalité.

**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 perds tes cheveux en ce moment ? Il y en a plein le lavabo.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. La remarque est blessante à double titre. D’une part, elle pointe une dégradation physique et d’autre part, elle relève un manque de soin dans l’entretien du cadre de vie. Si c’est le manque de ménage qui pose problème au proche aidant, mieux vaut suggérer la mise en place d’une aide.

**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 es fatiguée, va te coucher.**

**Oui**

**Non**

 Réponse :

Non. La formulation contient une injonction, ce qui prive la personne aidée de son libre choix. Pour traduire le fait qu’on sent son proche fatigué, mieux vaut lui dire : Tu parais fatigué ! C’est le cas ? Pourquoi n’irais-tu pas te reposer un peu ? »

**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 ne peux pas m’appeler pour un oui ou pour un non. J’ai une vie en dehors de toi, tu sais.**

**Oui**

**Non**

 Réponse :

Non. Bien sûr, l’excès de sollicitations est épuisant. Mais plutôt que de rembarrer son proche, mieux vaut identifier quelles autres personnes ressources, bénévoles ou professionnelles, pourrait être réquisitionnées selon la nature des demandes.

**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 pourrais faire un effort et finir ton assiette.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Le manque d’appétit peut avoir plusieurs causes : pertes des sensations gustatives, problèmes dentaires, difficulté à rester longtemps en position assise. Le contexte du repas a aussi son importance. La convivialité apporte de l’entrain à manger. Et si la portion servie était trop grande ?

**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 4**

1. Tu te plains d’être seul(e) et quand on vient, tu ne dis rien.

**Oui**

**Non**

Réponse

Non. L’isolement a un effet délétère sur le psychisme : il peut favoriser l’entrée en dépression. De plus, une trop longue solitude peut perturber les codes sociaux et le sens du relationnel. Il faut encourager la personne âgée vivant seule chez elle à rester en liens et à s’exprimer.

**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 n’en as pas assez de regarder la télévision toute la journée ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Cette question vient pointer la sédentarité de la personne fragilisée, ce qui est bien souvent une situation subie et donc douloureuse. La télévision représente alors une présence humaine nécessaire dans un trop grand vide. Pourquoi ne pas plutôt aider votre proche à choisir des programmes intéressants ?

**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 vouloir un nouveau fauteuil ? Il est très bien celui que tu as.

**Oui**

**Non**

**Réponse**

Non. Tant qu’une personne est reconnue comme en possession de toutes ses facultés cognitives, elle a le droit de décider elle-même ce qui est bon pour elle. Et de dépenser son argent comme elle l’entend. L’envie d’un nouvel achat correspond parfois au besoin de juguler une angoisse.

**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 n’as jamais envie de rien. Tu es décourageant(e)

**Oui**

**Non**

Réponse

Un manque d’entrain qui se prolonge et se traduit par l’abandon progressif de toutes les sources de plaisir d’une personne âgée peut être le signe d’une entrée dans la dépression. Il faut en parler avec le médecin traitant de la personne.

**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 tu ne veux pas sortir ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Le saviez-vous ? L’incontinence urinaire, voire fécale, est l’une des raisons qui incite les personnes âgées à préférer rester chez elles, à proximité de leurs toilettes. Il existe heureusement des protections très faciles à utiliser et à porter qui permettent de ne plus renoncer à sortir de chez soi.

**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 5**

1. Comment as-tu pu oublier que c’était l’anniversaire de ton petit-fils aujourd’hui ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. L’isolement favorise la perte de repères. Pour permettre à la personne âgée de ne pas oublier des événements importants et ne pas décevoir ses proches, il faut les lui noter ou rappeler.

**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 ce truc ? Je t’avais dit de t’en débarrasser, c’est un vrai nid à poussière.

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Avoir accès à l’intimité de son proche fragilisé ne doit pas faire oublier les limites à respecter pour que son intégrité soit préservée. Le choix de sa décoration intérieure lui appartient.

**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 tu t’obstines à manger des oranges sachant que tu les digères mal ?

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Le goût fait partie des plaisirs que l’on peut conserver jusqu’au bout de sa vie. Priver une personne d’un aliment qu’elle aime peut être vécu comme une violence. Si cet aliment lui cause des troubles digestifs, il faut l’aider à trouver ailleurs un plaisir gustatif équivalent.

**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. Je ne suis pas ta boniche !

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Il est important que les proches aidants fixent des limites pour ne pas s’épuiser et risquer de devenir rejetant. Voilà pourquoi, il est recommandé de vite demander de l’aide pour mettre en place des dispositifs de soutien et de relais.

**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. Je te rappelle que c’est toi, ma mère !

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. L’avancée en âge et la fragilité que cela peut engendrer, viennent souvent brouiller les repères générationnels. Ce qui peut être troublant et douloureux pour des enfants devenus proches aidants. Mais les personnes fragiles n’en ont souvent pas conscience.

**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.