



Améliorer la communication dans votre relation de proche aidant

| À faire | À ne pas faire |
|---|--|
| Gardez la confidentialité. | Ne discutez pas si vous n'allez pas bien, par exemple si vous êtes fâché ou troublé. |
| Donnez toute votre attention à la personne lorsque vous lui parlez. Il vaut mieux être dans une pièce calme et éviter les distractions. | Ne levez pas la voix et n'ayez pas un ton trop dur. Vous pourriez avoir l'air fâché sans l'être. |
| Demandez si c'est un bon moment pour avoir une discussion ou si la personne est prête à discuter. | Ne leur parlez pas comme à un enfant. |
| Posez-lui des questions ouvertes qui lui permettront de partager ses sentiments. Par exemple : "Comment c'était quand tu étais jeune?" | Ne croisez pas les bras et gardez une bonne posture lorsque vous parlez. Soyez invitant en gardant vos bras droits sur les côtés pour montrer que vous êtes prêt à discuter. |
| Utilisez un langage simple à comprendre. | Ne jugez pas et ne sautez pas aux conclusions. |
| Parlez clairement avec un bon rythme. | Ne dites pas " Je sais ce que tu ressens " ou " Je suis désolé pour toi. " |
| Posez une question à la fois. Soyez patient et laissez-lui le temps de répondre. | Ne posez pas des questions fermées qui se répondent par oui ou non comme " As-tu aimé le film? " |
| Utilisez des touches appropriés lorsque vous avez l'autorisation comme les câlins ou tenir sa main. | N'interrompez pas quelqu'un qui vous parle. |
| Restez silencieux et ÉCOUTER. Vous pouvez n'avoir rien à dire. Parfois, ils ont juste besoin d'être écoutés. | Ne diminuez pas ses problèmes en disant " Ce n'est pas si pire " ou " Tout va bien aller! " |
| Choisissez bien vos mots. | Ne DONNEZ pas de CONSEILS. |
| Clarifiez vos discussions pour vous assurer d'être sur la même page. | N'argumentez pas même si vous n'êtes pas d'accord avec la personne. |
| Utilisez l'humour de façon appropriée. Vous pouvez rire des erreurs et des malentendus. | |
| Soyez encourageant. | |
| Surveillez les indices non verbaux pour voir si la personne dit vraiment ce qu'elle ressent. | |
| Validez leurs sentiments, par exemple : « Je vois que quelque chose te fâche. » | |