



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 touchers 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. »	