

## Éviter la perte d'autonomie

**"Chaque geste que je fais seul est un geste que je garde."**



**Pourquoi c'est important ?**

- Plus on fait à la place de son proche, plus il perd l'habitude de faire.
- Préserver l'autonomie, c'est garder le mouvement, l'estime de soi et l'envie.



**Des habitudes simples à encourager**

- Laisser la personne **faire ce qu'elle peut seule**, même si c'est imparfait
- Encourager à **se lever**, marcher quelques pas, **mettre la table**, s'habiller
- Organiser la maison pour **faciliter les gestes** (chaise dans la douche, ustensiles accessibles)
- **Féliciter**, encourager, valoriser chaque effort
- Si nécessaire, utiliser des **aides techniques** (couverts adaptés, rehausseur WC, etc.)



**L'autonomie, c'est aussi mental**

- Proposer des jeux de mémoire, lire ensemble
- Laisser faire des choix simples : "Tu préfères ce pantalon ou celui-là ?"
- Éviter de tout contrôler : la personne garde ainsi un **sentiment d'utilité**



**Petit rappel bienveillant**

Ce n'est pas plus long. C'est plus durable. Et vous vous fatiguerez moins sur le long terme.

