

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.

