

## VIVRE UN HEUREUX TEMPS DES FÊTES AVEC UN PROCHE ATTEINT

Le temps des fêtes est bien souvent pour les familles le temps de retrouvailles et le temps de partager d'agréables moments.

Cependant, lorsque nous avons parmi nous une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, certains moments peuvent devenir un peu plus demandants.

Achats, choix de cadeaux, visites, repas, déplacements.

Déjà les fêtes, ce n'est pas vraiment reposant.

Mais cette année, en se donnant le choix de faire, si nécessaire, les choses différemment,

je pense qu'on arrivera à avoir plein de plaisir, plein d'agrément.

*« On va-tu n'avoir du plaisir,  
on va-tu n'avoir d'agrément »*

En tout premier lieu, que de nous questionner sur les goûts, les désirs, les intérêts et sur l'énergie de notre parent malade, sera sûrement très pertinent.

*Et pourquoi qu'en tant qu'aidant,  
n'en ferais-je pas tout autant?*

Mon énergie cette année : on dirait que j'en ai moins qu'avant.

Je n'y arriverai pas seul, c'est évident.

Aller chercher de l'aide. Mais comment ?

En demandant tout simplement.

À un cousin, une amie, un bénévole, un enfant.

Et bien sûr, il y a tous les autres questionnements.

Si vous amenez votre parent à la maison, est-ce que vous invitez tous les enfants, ou seulement quelques parents? Est-ce que de se retrouver dans un grand groupe peut devenir perturbant ou pas du tout ? Est-ce que votre parent ne serait pas plus confortable dans son environnement habituel, là où il est résident ? Le retour lors d'une sortie se fait-il facilement ou bien est-ce qu'après la messe, nous irons tous les deux déjeuner au restaurant? Et si ça devenait trop bruyant... Dans tout ce que vous ferez, tenez-vous prêt à changer vos plans, ainsi, vous en ressortirez tous gagnants. Il se peut que soudainement, votre parent vous exprime par des gestes, des paroles, que ça suffit ! De vous retirer dans un endroit plus calme et plus sécurisant, deviendra alors urgent. Oui, mais comment ?

*Tendrement, délicatement, patiemment,  
arrêtez-vous un instant, et en souriant  
desserrez un peu les dents et tout se passera  
comme dans l'bon vieux temps.*

Le bon vieux temps, les souvenirs d'antan.  
Ah! Ça, on pourra en parler très longtemps.  
Oui, mais... est-ce qu'on se rend jusqu'à l'épuisement  
ou est-ce qu'on va se coucher avant ?  
On revient à notre premier questionnement.

Les repas ? D'être installé devant une assiette remplie de différents aliments peut devenir un peu  
insécurisant. Un buffet ? Pourquoi pas ? Accompagner notre parent et l'aider à se prendre un p'tit  
sandwich en passant, pourrait être amusant.

Oui, mais comment allons-nous occuper notre temps ?

Si l'idée de faire quelque chose peut être emballant, allez-y. Que ce soit en cuisinant, en décorant,  
en magasinant ou en polissant les ustensiles en argent ...mais ce peut être tout simplement en se  
souriant, en dansant, en chantant, en se berçant ou en priant. Ou en se collant tous les deux sur  
le divan. Rappelez-vous. Cette année, on a choisi d'avoir du plaisir, plein d'agrément.

Pas question que ça devienne angoissant, ni essoufflant.

C'est en observant votre parent et en vous ajustant que vous réussirez à vivre de très agréables  
moments.

Et tout à coup, en écoutant bien attentivement,  
votre parent vous nomme en ajoutant : « tu es bien mon enfant ».  
Étonnant ? Pas vraiment.  
Il a senti que vous aviez du temps.

Du temps. N'est-ce pas le plus beau cadeau à se faire mutuellement ?

Il est possible que malgré tout ça, il y ait des irritants.  
Arrêtez-vous un instant, et en souriant, desserrez un peu les dents  
et tout se passera comme dans l'bon vieux temps.

*Il est né le divin Enfant...  
Jouez hautbois, résonnez musettes!  
Il est né le divin enfant,  
Chantons tous son avènement!*

Et puis là, c'est l'Jour de l'An.  
N'oubliez pas. Arrêtez-vous un instant,  
allez voir un peu au fond de votre cœur, en dedans,  
et tout d'suite vous saurez faire comment.  
Tendrement, délicatement, patiemment, amoureuxment.

Et tout d'suite vous saurez comment vivre un très heureux temps des fêtes !

Manon Roussy  
Conseillère aux familles à la Société Alzheimer Laval