

Communication verbale et non verbale

Les maladies neurodégénératives peuvent affecter la capacité à communiquer et à comprendre, ce qui peut être éprouvant pour la personne atteinte ainsi que pour son entourage. Il est toutefois, possible d'avoir des échanges agréables par une communication verbale ou non verbale, et ce, à tout stade de la maladie.

Nous communiquons de différentes manières:

- La communication verbale : les mots que nous utilisons.
- La communication non verbale : le langage corporel (expression du visage, posture et gestuelle).
- La communication paraverbale : ton, rythme et volume de la voix.

Il est donc important d'être attentif à ses propres émotions avant d'engager une conversation puisqu'il peut y avoir un effet direct entre ce que l'on ressent et ce que l'on dégage lors d'un échange communicationnel.

Pour une communication verbale efficace, essayez de ou cherchez à :

- Minimiser les distractions
- Établir un contact visuel pour focaliser son attention.
- Communiquer sans corriger
- Ajuster vos attentes aux capacités de votre proche
- Parler lentement et calmement
- Utiliser des mots simples et précis
- Soyez patient et laissez-lui le temps de répondre
- Lorsque vous parlez d'une tierce personne, appelez-la toujours par son nom afin d'éviter une confusion
- Comprendre de ce que la personne essaie de communiquer
- Encourager l'humour et le rire

Pour une communication non verbale engageante tentez de :

- Être attentif au langage corporel, aux changements de comportement et aux signes non verbaux puisqu'ils sont tous messagers d'émotions ou d'inconforts ressentis.
- Accompagner vos paroles par des gestes démonstratifs.
- Inscrire sur un calendrier les rendez-vous, les visites.

Utiliser les sens :

- Le toucher (une caresse, lui tenir la main, faire un massage).
- L'odorat (cuisiner son plat favori, faire sentir un parfum peut revigorer des souvenirs agréables).
- La vue (montrer des photos de famille, de voyages ou encore des vidéos de nature peuvent apaiser et reconforter).
- L'ouïe (lire des histoires ou poèmes avec un ton de voix détendu, écouter et chanter des chansons appréciées tout au long de sa vie).

Rappelez-vous que la communication nous connecte les uns aux autres et joue un rôle crucial sur la santé mentale, alors nous vous conseillons d'appliquer le TVA :

• TON DE VOIX NEUTRE • VISAGE SOURIANT • ATTITUDE DÉTENDUE ET POSITIVE.