

Bien accompagner votre proche

Quoi envoyer, à quel rythme : des repères simples et bienveillants. Rien d'obligatoire — l'essentiel est la régularité, pas la performance.

1. Le bon rythme

Mieux vaut un petit message tous les deux jours qu'un long message une fois par mois. La régularité crée un repère rassurant dans la journée.

Type	Rythme conseillé	Durée idéale
Message vocal	2 à 3 fois par semaine	30 s à 1 min
Photo souvenir	1 à 2 par semaine	—
Vidéo courte	1 par semaine	30 s à 1 min
Message écrit	Quand vous voulez	2 à 3 phrases

2. Quoi dire dans un message vocal

- Dites qui vous êtes au début : « Bonjour Maman, c'est Claire. »
- Parlez lentement, avec des phrases courtes.
- Racontez une chose concrète du jour : le temps, un repas, une promenade.
- Évoquez un souvenir partagé plutôt que de poser une question de mémoire.
- Terminez par une phrase affectueuse et rassurante.

À éviter : « Tu te souviens de... ? », « Je te l'ai déjà dit ». Ces phrases mettent la mémoire à l'épreuve et créent de l'anxiété. Préférez : « Je repensais à notre été à Quiberon, il faisait si chaud. »

3. Choisir les bonnes photos

- Une seule personne ou un petit groupe, visages bien visibles.
- Des images lumineuses, nettes, sans détail encombrant.
- Des scènes familiales : la maison, un animal, un lieu de vacances.
- Ajoutez toujours une légende courte : qui, où, quand.

4. Pendant la séance, si vous êtes présent

- Installez-vous à côté, dans un endroit calme et bien éclairé.
- Laissez le temps de répondre : dix secondes de silence, c'est normal.
- Ne corrigez pas une erreur : accompagnez ce qui est dit.
- Valorisez chaque participation, même minime.
- Arrêtez avant la fatigue : dix à quinze minutes suffisent.

5. Si votre proche ne répond pas

L'absence de réponse n'est pas un rejet. Continuez à envoyer, sans reproche : les messages sont écoutés, même quand ils restent sans réponse. Variez les formats et changez de moment dans la journée. Le matin est souvent plus favorable.

6. Se répartir les rôles en famille

- Désignez une personne référente pour l'organisation de l'espace.
- Répartissez les jours d'envoi pour éviter le silence et la surcharge.
- Partagez les photos entre proches avant de les envoyer, pour ne pas les répéter.

À retenir

Régulier plutôt que long. Concret plutôt que vague. Accompanyer plutôt que tester. Votre voix compte plus que le contenu du message.

Ce document est un repère d'accompagnement, sans valeur médicale. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. — REMINISS, reminiss.eu