

Stimuler la mémoire d'un proche, en douceur

Dix repères simples pour aider sans mettre en difficulté. L'objectif n'est pas de faire réviser : c'est de garder le plaisir, le lien et la confiance.

-  **Partez de ce qu'il aime**
Chansons, métier, région, recettes : on se souvient mieux de ce qui touche au cœur et à l'histoire de vie.
-  **Proposez, ne testez pas**
Évitez « tu te souviens ? », qui met en échec. Préférez « je me rappelle que... », et laissez venir.
-  **Une chose à la fois**
Des phrases courtes, une consigne après l'autre. Trop d'informations d'un coup embrouille et fatigue.
-  **Donnez le temps**
Laissez le silence, ne finissez pas les phrases. Trouver un mot prend plus de temps, et c'est normal.
-  **Valorisez, ne corrigez pas**
Inutile de contredire une erreur. Mieux vaut rassurer et souligner ce qui est réussi : la confiance compte plus que l'exactitude.
-  **Installez des repères**
Routine régulière, calendrier bien visible, photos légendées, objets toujours à la même place : cela rassure et soulage la mémoire.
-  **Faites avec, pas à sa place**
Cuisiner, plier le linge, jardiner ensemble : les gestes du quotidien entretiennent la mémoire et la fierté de participer.
-  **Stimulez par le plaisir**
Musique, albums photos, promenades, jeux ludiques comme SPIKTO® : la mémoire aime ce qui amuse, pas ce qui évalue.
-  **Soignez l'ambiance**
Un endroit calme, sans télé en fond, bien éclairé, face à face : moins de bruit, c'est plus d'attention disponible.
-  **Prenez soin de vous aussi**
Accepter de l'aide, souffler, garder du temps pour soi : un aidant reposé accompagne mieux. Ce n'est pas de l'égoïsme.

À garder en tête : ces moments ne sont pas un examen. S'il y a de la frustration ou de la fatigue, on s'arrête et on reprend plus tard. Un sourire partagé vaut mieux qu'un exercice réussi.

Conseils d'accompagnement à visée d'information, sans valeur médicale. En cas d'inquiétude sur la mémoire d'un proche, parlez-en à son médecin. Des solutions d'écoute et de répit existent pour les aidants — n'hésitez pas à les solliciter.