COMMENT PRESENTER LES CARNETS DE LÉON ET AUGUSTINE À MON PROCHE ?

Voici quelques suggestions de phrases que vous pouvez utiliser pour introduire ces carnets de manière douce et rassurante, tout en valorisant les capacités de votre proche.

Si vous êtes présent pour faire les exercices avec votre proche

1. Proposer l'activité comme un moment partagé :

- « J'ai trouvé des activités qu'on pourrait faire ensemble, elles sont amusantes et ça nous donnerait l'occasion de passer un bon moment de détente. Qu'en dis-tu ? »

- « Regarde, ce carnet propose des jeux simples, je me suis dit qu'on pourrait les essayer ensemble, juste pour s'amuser un peu. »

2. Mettre en avant les capacités de votre proche :

- « Tu as toujours été très doué pour ce genre de jeux, ça pourrait être sympa de les essayer ensemble. »

- « Ces jeux me rappellent ceux qu'on faisait avant, je pense que ça te plairait. »

3. Évoquer des souvenirs agréables :

- « Tu te souviens des mots croisés qu'on aimait faire ensemble ? Ces exercices s'en inspirent, on pourrait s'y replonger. »

- « Ces jeux me rappellent les moments qu'on passait à la maison, ça te dirait qu'on les refasse ensemble ? »

4. Mettre l'accent sur l'aspect ludique et non médical :

- « Ces activités ne sont pas comme des devoirs, c'est juste pour passer un bon moment et s'amuser. »

- « C'est comme un jeu, on peut essayer, et si ça ne te plaît pas, on fera autre chose. »

5. Laisser le choix et respecter son autonomie :

- « On peut en essayer un ou deux et si ça te plaît, on continue. Sinon, pas de souci, on passe à autre chose. »

- « Si ça te dit, on peut essayer un peu, mais si tu n'as pas envie, on arrête. »

6. Profiter des moments calmes :

- « Après le café, ça te dirait qu'on essaie un jeu pour se détendre ? »

- « Pendant ce moment de calme, je pensais qu'on pourrait essayer ces activités ensemble, si ça te tente. »

Si vous ne pouvez pas être présent(e) physiquement

1. Valoriser l'autonomie de votre proche :

- « Je sais que tu aimes bien relever des petits défis et ces exercices sont faits pour être simples à faire tout seul. »

- « Ce carnet est conçu pour que tu puisses t'amuser à ton rythme. Tu n'as pas besoin de moi pour les faire, mais on pourra en reparler ensuite. »

2. Rassurer et encourager :

- « J'ai trouvé des activités qui pourraient t'intéresser pendant que je ne suis pas là. Elles sont faciles à faire seul, et je sais que tu vas bien t'en sortir. »

- « Tu es toujours très doué pour ces jeux, je suis sûr que tu pourras les faire à ton propre rythme. »

3. Mettre en avant le plaisir et la détente :

- « Je pense que ces activités te plairont, c'est une bonne manière de passer du temps agréablement, sans pression. »

- « Ces jeux sont là pour t'occuper tranquillement, tu peux les faire à ton rythme et faire des pauses quand tu veux. »

4. Offrir un suivi à distance :

- « On en discutera ensemble après, je serai curieux(se) de savoir ce que tu en as pensé et comment ça s'est passé. »

- « Quand on se reverra, tu pourras me montrer ce que tu as fait, et on pourra voir ensemble si tu veux continuer. »

5. Proposer un suivi progressif :

- « Si tu veux, tu peux faire un ou deux exercices chaque jour, juste pour le plaisir, et on verra comment ça avance. »

- « Ces jeux sont parfaits pour que tu les fasses à ton rythme et on pourra en reparler la prochaine fois. »

Ces phrases sont conçues pour donner à votre proche un sentiment de contrôle et d'autonomie, tout en les rassurant sur le fait qu'ils peuvent accomplir les activités seuls ou en votre présence, selon les circonstances.