

# La fiche pratique

## Comment gérer les troubles attentionnels ?

Les troubles attentionnels ne sont pas toujours du côté du proche aidé. Soutenir une personne en perte d'autonomie est souvent fatiguant physiquement et mentalement. Il est fréquent que cela conduise à l'apparition de troubles attentionnels. Les conseils ci-dessous sont donc pour tout le monde, aussi bien pour les aidants que pour les proches aidés.

### Que faire pour éviter les erreurs attentionnelles ?

- Avoir recours à des **aides mémoire externes comme un agenda**, un calendrier, des cahiers, des rappels sur le téléphone afin de ne pas avoir trop d'informations à retenir.
- **Prendre des notes et s'y référer**. De plus, le faire à des horaires réguliers peut aider à y penser.
- **Préférer les cahiers/carnets** aux feuilles volantes/post-it que l'on perd plus facilement.
- **Prendre un temps tous les matins pour organiser sa journée**, elle ne sera que plus productive.
- Prendre l'habitude de faire des **listes bien organisées** afin de ne rien oublier.
- **Trouver une technique qui fonctionne** pour chaque situation et toujours l'appliquer pour éviter de se mettre en échec.
- **Ne faire qu'une chose à la fois**. En faire plusieurs conduit très souvent à la production d'erreurs et donc à une perte de temps.
- Utiliser des indices qui sont personnels, **se rattacher à ses connaissances anciennes** et ses habitudes. Cela favorise la mémorisation.
- **Répéter une information à voix haute** lorsque l'on veut la mémoriser permet de favoriser l'encodage.
- **Ne pas culpabiliser et ne pas se comparer aux autres**, on se fixe uniquement sur nos faiblesses.