

## CONVERSATIONS SUR LES SOINS DE LONGUE DURÉE

---

### *Nourrir l'ensemble de la personne*

**Dans bien des familles et des cultures, manger ensemble est une occasion importante de manifester son affection et de s'occuper les uns des autres. Pour beaucoup de gens, l'heure des repas ne consiste pas seulement à nourrir le corps, mais aussi les relations. Lorsqu'un être cher commence à avoir de la difficulté à manger ou à boire, cela peut être affligeant ou inquiétant.**

Il existe d'autres façons de manifester de l'égard envers un être cher. Il ne faut pas oublier que le simple fait d'être présent peut apporter du réconfort, et c'est ce qui compte le plus. Voici une liste d'idées à appliquer en visitant un être cher, pour nourrir à la fois son corps, son esprit et son cœur.

#### **Nourrir le corps :**

- Toucher : donner des câlins, tenir la main, se coller, masser délicatement.
- Brosser les cheveux, appliquer une lotion pour le corps ou une crème pour le visage, maquiller ou mettre du rouge à lèvres.
- Mouvement, y compris de légers étirements et exercices.
- Se promener ensemble, profiter de la nature, de l'air pur, du soleil.
- Apporter des animaux de compagnie, des animaux en peluche ou des poupées.

#### **Nourrir l'esprit :**

- Regarder des vidéos de la famille ou regarder des photos ensemble.
- Lire avec ou pour la personne (p. ex., livres, poésie).
- Parler des moments forts de la vie, se remémorer des expériences de vie et des souvenirs.
- Créer un album ou un collage.
- Parler à la personne dans sa langue maternelle.

#### **Nourrir le cœur :**

- Visites familiales avec des proches, des amis, des bébés et de jeunes enfants.
- Exprimer des émotions et des messages importants (p. ex., je t'aime, pardonne-moi, tu étais tellement un bon parent/cuisinier/jardinier, etc).
- Écouter des enregistrements de musique ou jouer un instrument de musique préféré.
- Chanter ou fredonner des airs familiers, des chansons du temps des Fêtes.
- Danser, se tenir la main ou se balancer ensemble sur de la musique.

### **Nourrir l'âme :**

- Prier ensemble.
- Méditer ensemble ou écouter des cassettes de méditation.
- Lire des textes bibliques, des psaumes, des textes religieux, des livres inspirants.
- Chanter des hymnes familiaux.
- Tenir des conversations de nature spirituelle, parler de Dieu, du ciel ou des anges.
- Faire des exercices de respiration.
- Faire silence, s'asseoir simplement ensemble calmement, se tenir la main... Ce peut être une expérience puissante favorisant un sentiment de paix.
- Prendre contact avec un chef spirituel ou un aîné qui pourra procéder aux rites de votre religion (p. ex., prières, bénédictions, cérémonies de purification, etc.)

Si vous avez des questions sur l'une ou l'autre de ces idées, veuillez communiquer avec un membre de l'équipe de soins de santé (p. ex., travailleur social, agent de pastorale, animateur de loisirs ou infirmière).