



# ASANTCAFÉ

WWW.ASANTCAFE.CA

## Conseils pour réduire la superficie de votre habitation

S'agissant de passer au crible et de trier les biens familiaux accumulés au fil des ans peut se révéler une tâche écrasante. À ce stade, il importe de demander l'aide d'amis et de membres de la famille en se rappelant que l'on n'est pas seul.

N'attendez pas que le ciel vous tombe sur la tête : prévoyez. Être au fait de vos options et organisé devrait vous aider à rendre la transition plus harmonieuse. Les étapes suivantes vous permettront, ainsi qu'à votre famille, de reprendre la maîtrise d'une situation en apparence ingérable.

### Étape 1 : Planifier d'avance

- Même si vous n'êtes pas encore décidé quant au placement ou non du membre de votre famille en établissement, amorcez la démarche de réduction.
- Si possible, convoquez une réunion de famille pour discuter des options et commencez à planifier :
  - Tenez compte du niveau de soins dont a besoin le membre de votre famille et de ses besoins éventuels.
  - Songez aux coûts en établissement public ou privé.
  - Visitez quelques établissements pour « sonder » l'ambiance qui y règne. Essayez de vous y rendre à diverses périodes de la journée, et observez les interactions entre les résidents et le personnel.
  - Renseignez-vous sur les effets personnels que peuvent apporter les futurs résidents dans chaque établissement.
- Commencez par faire le tri et jeter les effets devenus inutiles : de vieux vêtements, des articles ménagers encombrants et des médicaments périmés.
- Rassemblez des documents importants, tels des testaments, des attestations de naissance, des passeports, etc.
- Essayez d'obtenir d'autres membres de la famille qu'ils viennent chercher leurs souvenirs, comme des vieux trophées et des projets scolaires.
- Commencez à planifier pour ce qui concerne les animaux de compagnie.

### Étape 2 : Trier

- Passez dans chaque pièce de la maison pour en séparer le contenu en quatre catégories :
  1. À garder à tout prix (articles très utiles, précieux ou significatifs)
  2. Peut-être à conserver (second examen plus tard)



# ASANTCAFÉ

WWW.ASANTCAFE.CA

3. À donner, à vendre ou à céder à un ami
4. À jeter

Pensez à vous munir d'autocollants en couleur à apposer sur les articles (ou contenants), un autocollant vert pour les articles que vous souhaitez garder, un autocollant orange pour ceux que vous pourriez conserver, un autocollant bleu pour ceux que vous donnerez, vendrez ou céderez à un ami, et un autocollant rouge pour les articles que vous prévoyez jeter.

- Dressez une liste des articles qui iront à des gens en particulier.
- Ne trie pas tout de suite documents et photos. Ce genre de décision est chronophage et peut être épuisant sur le plan émotif. Emballez-les tout simplement pour les trier plus tard.
- Soyez patient et à ce stade, prenez le temps d'évoquer des souvenirs et d'accueillir des émotions avec sérénité. Cela vous rappellera des épisodes et des événements propres à votre famille.

### Étape 3 : Emballer

- L'emballage n'est pas chose facile. Si possible, demandez l'aide d'amis et de membres de la famille ou retenez les services d'une entreprise de déménagement professionnelle pour emballer.
- Si possible, déménagez le membre de votre famille en établissement en apportant les seuls effets dont il aura besoin sur-le-champ; pour le reste, les laisser à la maison. Il sera toujours temps de s'en occuper après le déménagement.

### Étape 4 : Emménager et s'installer

- S'habituer à un nouveau milieu de vie, cela peut prendre du temps, à la fois pour le membre de votre famille et pour vous. Accordez-vous tous deux le temps de vivre ce changement de vie majeur. Souvent, les personnes atteintes de troubles neurocognitifs s'accommodent très mal du nouveau contexte de vie; toutefois, avec le temps, elles s'ajustent souvent, voire, aiment beaucoup leur nouveau milieu. Obtenez du soutien auprès d'amis, de membres de la famille ou d'un groupe d'appui, et rappelez-vous de vous ménager.