

ANNE-CLAIRE CHAPUIS

vous répond



Q : Je suis mal à l'aise en présence de ma mère qui ne peut plus me parler. Je ne sais pas si elle comprend ce que je dis mais moi je ne comprends pas ce qu'elle veut me dire. Que dois-je faire ?

Votre mère ne peut plus vous parler et vous êtes frustré car il vous semble que votre relation en est affectée. Si vous le pouviez, vous aimeriez lire dans ses pensées. Ainsi, vous pourriez répondre à ses besoins. Tout du moins, c'est ce que vous pensez. Mais vous devez savoir que 80% de la communication est non verbale pour seulement 20% qui est verbale.

Qu'est-ce que ça signifie ?

Pour être plus claire, nous ne parlons pas qu'avec des mots. En effet, la plupart du temps, nous transmettons un message avec notre corps, l'expression de notre visage ou encore le ton de notre voix. Pendant que nous envoyons un message verbal, notre corps envoie un message non verbal. Lorsque les deux sont en accord, d'après Carl Rogers, on dit que le message est congruent. Mais lorsque nos mimiques ou nos gestes disent le contraire de nos paroles, que retient notre interlocuteur ? Les paroles, ou le message non verbal ? En général, si un ami me dit qu'il m'apprécie mais qu'il ne me regarde pas, je me sens mal à l'aise. J'ai l'impression qu'il n'est pas sincère avec moi car ses yeux disent le contraire de ses paroles.

Il en va de même pour votre maman. Même si elle ne parle pas avec des mots, elle parle avec son corps, ses mimiques, ses gestes et même ses cris.

Voici un conseil pour apprendre son langage :

Vous allez devoir apprendre à l'OBSERVER. Dans un premier temps, cherchez des indices sur son visage puis soumettez-lui l'interprétation que vous ferez de ces indices. Ainsi, elle pourra vous dire si vous êtes sur la bonne voie. Prenons un exemple qui sera bien plus parlant qu'un long discours : votre maman ne peut pas manger seule et une soignante est en train de lui donner un plat mixé dont la couleur ne vous inspire pas confiance. Votre mère fait une grimace de dégoût puis elle pince les lèvres pour que la soignante ne puisse pas introduire une nouvelle cuillère de la mixture peu ragoûtante. Vous n'avez pas besoin d'être Einstein pour savoir que le plat ne lui plaît pas. Mais il est important également que vous prêtiez attention à ne pas faire d'erreur d'interprétation. Dans des cas plus subtils où votre mère ne montre qu'insensiblement ce qui se passe pour elle, il convient de rester vigilant et de toujours bien vérifier auprès d'elle l'interprétation que vous faites de ses gestes. S'il est possible que votre mère puisse bouger son pouce, demandez-lui de le lever pour dire oui et de le baisser pour dire non.

Le principal souci lorsque votre mère ne parle plus n'est pas de la comprendre, c'est lorsqu'elle est atteinte de démence que votre relation devient compliquée. En effet, vous ne pouvez pas être certain que le hochement de tête de votre mère est bien un "oui" affirmatif et non un tic involontaire. Parce que vous ne savez pas si elle a compris ce que vous lui avez demandé, permettez-moi de vous donner deux conseils pour tenter de continuer à communiquer avec elle :

1. Posez-lui seulement des questions fermées. Qu'est-ce qu'une question fermée ? C'est une question dont la réponse ne peut être que "oui" ou "non". Ainsi, il est plus facile pour votre mère de vous répondre. Son cerveau ne peut plus raisonner, il est incapable de faire une longue phrase. Vous pouvez également lui poser une question binaire c'est-à-dire dont la réponse n'a que deux possibilités. Par exemple : "Maman, tu veux manger quoi comme dessert ? Une crème au chocolat ou une compote de pommes ?"

2. Une fois votre question posée, laissez le temps à votre maman d'y répondre. Parfois, le message met bien 20 secondes avant d'être traité par le cerveau. Si vous posez 15 questions pendant ce temps, votre maman ne sait plus à quelle question elle doit répondre.

Si même avec toutes ces précautions votre maman ne vous donne toujours pas de réponse ou que l'interprétation que vous en faites est trop aléatoire, cessez de lui parler verbalement et soyez dans la relation avec elle en marchant à ses côtés, en fredonnant une chanson qu'elle connaissait, en lui tenant la main ou en la regardant dans les yeux avec tout l'amour que vous avez. Elle y sera bien plus sensible qu'à tous les discours du monde.