



CHOSSES À FAIRE EN GROUPE

- **Diriger avec empathie** : Écouter les membres du groupe et être empathique.
- **Créer un environnement favorable** : Construire un environnement de groupe favorable.
- **Utiliser les étiquettes de noms** : Aider les membres à apprendre les noms des autres.
- **Saluez tout le monde** : Accueillez particulièrement les nouveaux membres à l'entrée.
- **Pour réduire la stigmatisation** : utilisez des termes comme « problèmes de mémoire » plutôt que « démence ».
- **Brise-glace** : Utilisez des brise-glace amusants pour que les gens se sentent inclus.
- **Poser des questions** : Posez aux membres des questions qui les aident à se rappeler de bons souvenirs (p. ex., premier vélo, premier enseignant).
- **Répéter les objectifs et les lignes directrices du groupe** : Commencer les réunions en répétant les objectifs et les lignes directrices du groupe.
- **Confidentialité** : Assurez-vous que ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.
- **Information de contact** : en cas d'urgence, assurez-vous d'avoir les coordonnées des membres.
- **Soutien par les pairs pour les proches aidants** : Envisagez d'avoir un groupe de soutien par les pairs distinct pour les proches aidants en même temps.

À ÉVITER DANS LE GROUPE

- **Évitez d'avoir des activités limitées au début**; offrez une variété et voyez vers quoi les membres gravitent.
- **Ne négligez pas le besoin de commentaires du groupe dans les activités et les discussions**; obtenez des commentaires.
- **Ne sous-estimez pas le café et les biscuits** : Les rafraîchissements peuvent aider à rassembler les gens et à maintenir un groupe en vie.
- **Ne restez pas silencieux**: présentez-vous et les nouveaux membres aux autres.
- **Laissez le groupe évoluer à son propre rythme**; ne soyez pas impatient.
- **Gardez le processus d'inscription et de groupe simple**; ne le compliquez pas.
- **Impliquer le groupe dans la création d'objectifs et de lignes directrices**; ne pas les créer sans vérifier auprès des membres.
- **N'excluant pas les proches aidants**, ils peuvent aider leurs proches si désirable.