

Les aidants l'expriment bien : « En s'occupant de notre proche, on a toujours quelque chose en tête et ça nous joue des tours ». C'est ce proche, dépendant, dont les aidants se sentent responsables à l'extrême et le quotidien lié à cette situation qui occupent leurs pensées soucieuses, au détriment des processus d'attention.

## Mais qu'est-ce que précisément l'attention ?

**L'attention** est une fonction cognitive cérébrale essentielle mais fragile. Elle englobe :

- Les processus d'alerte (être en éveil et maintenir sa vigilance) ;
- La capacité de focalisation sur une tâche en cours dans un environnement donné sans se laisser gagner par une distraction ;
- L'exécution correcte d'une action, du début à la fin.

L'attention est fragilisée, voire altérée par :

- L'âge : il est plus difficile de faire deux ou trois tâches demandant la même attention, en même temps ;
- Les émotions envahissantes et les préoccupations constantes ;
- Les exigences du quotidien (se presser, s'organiser rapidement) ;
- La qualité du sommeil ;
- Les médicaments sédatifs traitant l'anxiété, la dépression, l'agitation anxieuse ;
- Un environnement nouveau dans de mauvaises conditions (éclairage) ;
- Une alimentation manquant de sucre et de liquide, [aliments du cerveau](#) ;
- Une routine qui vous fait fonctionner en mode automatique, vous rend peu productif et dangereux car déconnecté de la conscience de l'action.

## Vous reconnaissez-vous dans l'une ou plusieurs de ces causes de détérioration de vos capacités d'attention ?

Si oui, alors, comme plus de 15 000 personnes de plus de 65 ans vous êtes susceptible d'avoir un [accident de la vie courante](#) (Ac-VC) par opposition aux accidents médicaux, hospitaliers ou environnementaux : **chutes** (80 % concernent les plus de 65 ans), **intoxications** (erreurs de prise médicamenteuse), **feu**, **suffocations** (lors de la prise alimentaire).

**Illustration** : Mme C. s'occupe de son mari institutionnalisé en raison d'une maladie à corps de Lewy sévère. Elle voit une évolution préoccupante qu'elle garde complètement pour elle

*malgré les sollicitations des proches et des professionnels. Elle passe ses journées avec lui à l'EHPAD, grignote quelques biscuits, somnole car elle prend des médicaments pour dormir...*

*Un soir d'hiver, la rue est en travaux, elle change son trajet et elle chute « bêtement » (sic), son esprit encore avec son époux : fracture ouverte, complications et récupération difficile en sont les conséquences.*

## **Les moyens simples pour « bien soigner son attention » et ainsi diminuer les accidents**

Il est assez simple de supprimer certaines causes de la liste qui précède :

bien se nourrir, ne pas se surcharger en médicaments qui embrument l'esprit , essayer d'avoir quelques heures de repos réparateur ou faire une sieste, se faire aider et parler de ses soucis afin de trouver des solutions, planifier raisonnablement sa journée, s'alimenter calmement.

Voici d'autres astuces afin de moins se laisser distraire par ses pensées au détriment de son attention :

- Eviter les « doubles ou triples tâches » afin de se focaliser efficacement sur une seule : téléphone + marche, cuisine + toilette, organisation du départ du proche à une activité + prise de rendez-vous... ne font jamais bon ménage !
- Utiliser systématiquement une minuterie ou n'importe quelle alarme lorsque vous mettez quelque-chose à cuire.
- Avoir recours à un pilulier surtout lors des changements de traitements, des ajustements de celui-ci s'accompagnant de nouveaux dosages ou de nouvelles présentations des produits.
- Redoubler de vigilance face à une nouvelle organisation : imaginer en avance les nouveaux trajets avec des changements de moyens de transport ou des travaux.
- Ne jamais se précipiter où que ce soit : parcourir deux fois le couloir ou le palier afin d'être focalisé et pas en mode automatique.
- Prendre conscience de son corps pour s'y appuyer : respirer à fond, souffler, se redresser et s'ancre au sol.
- Se motiver à certaines tâches plaisantes. La motivation stimule l'attention.

Essayez de faire une liste de ce que vous pourriez simplifier en ce qui vous concerne, puis essayez de changer. N'oubliez pas de vous féliciter si vous réussissez ou soyez indulgents si vous n'y arrivez pas. C'est juste une affaire de vécu en conscience du moment présent qu'il faut rééduquer : les résultats seront au rendez-vous et cela changera tout en termes de qualité de vie !