



Accompagner et communiquer avec un proche atteint de troubles de la mémoire

*Être proche aidant c'est apprendre à danser sous la pluie
plutôt que d'attendre la fin de l'orage."*

Rosette Poletti

Les différentes manifestations des troubles de mémoire

1) La Désorientation temporo spatiale

Votre proche ne sait plus dire quel jour, quel moment de la journée nous sommes ni où nous nous trouvons. Il pense être ailleurs, être à une autre époque.

2) L'Agitation psychique

Votre proche semble anxieux, répète les mêmes choses, change d'humeur rapidement, est plus sensible, crie.

3) Les Hallucinations

Votre proche voit, sent, touche, entend des choses qui n'existent pas.

4) L'Agitation physique

Votre proche a besoin de bouger sans cesse, se lève et marche, a besoin de manipuler quelque chose.

5) Les Troubles de la parole

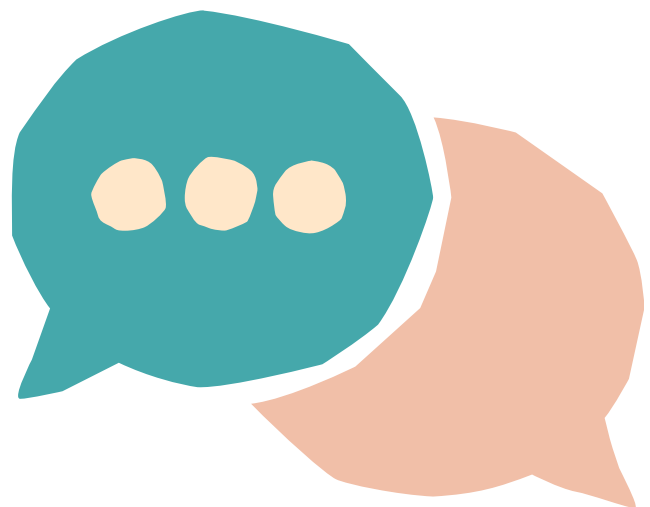
Votre proche a des difficultés pour trouver ses mots, en invente ou ne parle plus.

Pourquoi adopter une communication particulière?

Elle peut prévenir le déclenchement des troubles psychologiques et comportementaux.

Elle évite que les troubles du comportement ne s'intensifient.

Elle peut permettre d'éviter le recours à des traitements médicamenteux.



Quelques principes de base en communication avec le proche atteint de troubles de la mémoire

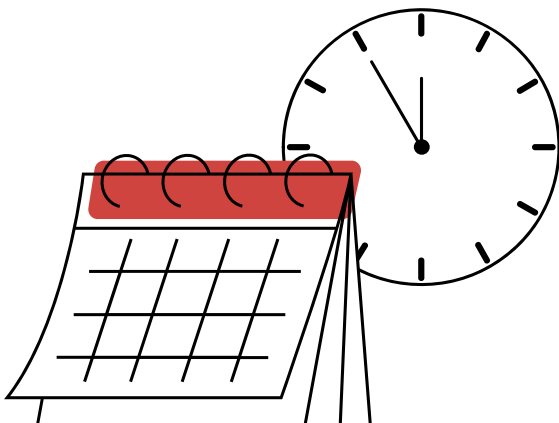
- Évitez les sources de distraction (TV, radio allumés, bruits environnants) pour favoriser son attention dans l'échange.
- Attirez son attention en vous plaçant face à lui/elle, à sa hauteur.
- Faites des phrases simples avec une seule information à la fois.
- Adoptez un ton et une attitude calmes, sereins.
- Vous pouvez utiliser des gestes pour favoriser la compréhension.
- Si cela vous est possible, passez le relais à une tierce personne.

Que faire si mon proche est désorienté ?

Votre proche ne sait plus dire quel jour nous sommes ni où nous nous trouvons.

Il pense être ailleurs, être à une autre époque.

- En premier lieu, on cherche à évaluer si cette désorientation le rend anxieux (faciès, ruminations, agitation).
- On peut tout d'abord tenter de le réorienter (rappeler quel jour et où nous sommes) en douceur.
- Si la réorientation ne fonctionne pas, il est possible de tenter de faire diversion par la parole ou par une activité (musique, activité créative, lecture du journal, TV, jardin, promenade).
- Donner des repères spatio-temporels dans l'environnement (horloge, calendrier).



Que faire si mon proche est agité verbalement ou physiquement?

**Votre proche semble anxieux, répète
les mêmes choses, change d'humeur
rapidement, est plus sensible, crie.**

**Votre proche a besoin de bouger sans
cesse, se lève et marche, a besoin
de manipuler quelque chose.**

Dans le cas d'une agitation verbale, il faut tenter d'en comprendre la raison. Elles peuvent être variées :

- Température
- Faim / soif
- Besoin d'aller aux toilettes
- Trop de stimulation / pas assez
- Inquiétude
- Douleur

Une fois cette question élucidée plusieurs réponses peuvent être amenées :

- Collation / Hydratation
- Proposition d'occupation (musique, activité créative, lecture du journal, TV) ou temps calme
- Présence, discussion et/ou réassurance
- Traitement anti-douleur

Que faire si mon proche a des hallucinations ?

**Votre proche voit, sent, touche, entend des choses
qui n'existent pas.**

Dans le cas d'une hallucination, peu importe sa nature (visuelle, auditive, tactile, olfactive), ne pas entrer dans cette dernière, au risque d'envenimer la situation.

Exemple de réponse à adopter : "Je ne vois pas ce que tu vois, mais je te crois".

Echanger sur l'hallucination peut aider à apaiser son proche.

Rassurer sur le fait que tant que vous êtes là, votre proche est en sécurité.

Que faire si mon proche déambule ?

Mon proche marche sans but apparent.

Si votre proche déambule et qu'il vous est possible de l'accompagner, vous pouvez lui proposer d'aller vous promener. Elle traduit parfois un ennui, le besoin d'une collation, d'une occupation, de réassurance.

La déambulation devient problématique seulement lorsque votre proche n'arrive plus à trouver de temps de calme et que cette dernière le met en danger (part de la maison, risque de chute important, s'épuise à force de marcher, notamment la nuit).

Que faire quand mon proche perd l'usage de la parole ?

Votre proche a des difficultés pour trouver ses mots, en invente ou ne parle plus.

Les maladies de la mémoire sont des affections qui touchent le lien social, notamment par la perte (progressive ou brutale) du langage.

Il est donc parfois difficile de savoir comment entrer en communication ou partager des moments avec son proche, sans échanger de mots.

Même si le langage semble très important dans nos échanges, il ne représente que 7% de notre communication. Les 93% restant sont de la communication non verbale (faciès, gestuelle, intonations,..).

Il est toujours possible de partager des moments via d'autres moyens tels que la musique, le massage de mains, les photos, le jardinage...

En conclusion

Il existe diverses façons d'accompagner les troubles du comportement et d'apaiser son proche.

Dans le cas où des troubles apparaissent, faites appel à votre médecin traitant.

Gardez à l'esprit que vous connaissez votre proche. Faites vous confiance, la réponse est souvent simple !

Des formations et autres dispositifs d'aide pour les aidants sont proposés par France Alzheimer (Halte relais, Café mémoire, groupes de parole).

Dans cet accompagnement, n'oubliez pas de vous aménager des moments pour vous. Si vous en sentez le besoin et que cela vous est possible, n'hésitez pas à passer le relais.

Pour aller plus loin, quelques lectures :

- “Ces troubles qui nous troublent” - Jérôme Pelissier
- “Être proche aidant c’est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d’attendre la fin de l’orage.” - Rosette Poletti

Vos notes

A grid of 20 rows and 30 columns of small dots, intended for taking notes.