

Faire face à l'agressivité

Chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, on observe fréquemment des changements dans le comportement. Elles peuvent s'énerver pour ce qui nous apparaît comme des broutilles, voire agresser autrui, que ce soit verbalement ou physiquement. Les accès d'agressivité surviennent surtout dans des situations de stress. Eviter ces situations permet de diminuer le nombre de réactions agressives.

La personnalité et le comportement d'une personne atteinte de démence sont susceptibles de se modifier avec l'évolution de la maladie. Ainsi, la personne peut soudain se fâcher pour des raisons anodines. Cela peut se traduire entre autres par une attitude défensive, une hyperréactivité ou un refus catégorique de collaborer. Parfois, les réactions sont plus violentes: la personne peut devenir grossière, s'emporter, insulter ou accuser des personnes de son entourage. Plus rarement, elle peut devenir physiquement violente, pincer, mordre, frapper ou se mettre à lancer des objets. Une étude suisse a montré que, dans le cadre des soins effectués dans les homes, jusqu'à la moitié des personnes atteintes de démence ont des réactions d'agressivité verbale ou physique.

Le stress fait naître l'agressivité

A la base, l'agressivité est une partie normale du comportement humain. La violence est une stratégie extrême, mise en oeuvre dans certaines situations conflictuelles menaçantes pour tenter d'imposer ses besoins fondamentaux. L'agressivité peut aussi se déclencher lorsque l'on se sent frustré ou dépassé par les événements.

Ce constat vaut également pour les personnes atteintes de démence. Or, pour ces dernières, le quotidien est vécu plus fréquemment comme source

de conflits ou de menaces car leur compréhension et leur interprétation de la vie quotidienne sont altérées.

Elles se trouvent ainsi rapidement dans des situations qui les dépassent et génèrent de la frustration ou de l'angoisse. Ces situations sont particulièrement difficiles pour les personnes atteintes de démence car elles arrivent mal à exprimer leur désarroi. Elles peuvent réagir avec impatience et énervement. Une fois que la démence a diminué certains freins sociaux et fragilisé leur maîtrise de soi, elles peuvent devenir impulsives et en venir aux mains.

Les moyens d'atténuer l'agressivité

Toutes les personnes atteintes de démence ne développent pas nécessairement un comportement agressif. Il arrive par contre que des personnes jusqu'alors pacifiques aient soudain des réactions excessives. Ce sont là des comportements difficiles à vivre pour les proches ou les soignants. Une fois qu'on a compris que l'agressivité est due à la maladie et ne vise pas une personne en particulier, on parvient mieux à se mettre à la place de la personne malade. On comprendra alors mieux les raisons de ces actes, ce qui permet, sinon de désamorcer tout comportement agressif, d'en réduire de façon notable la fréquence et l'impact.

Désamorcer l'agressivité: conseils utiles

En tant que proche ou soignant d'une personne atteinte de démence, vous avez peut-être été témoin de comportements agressifs qui vous ont pris de court. Vous trouverez ci-après quelques conseils destinés à vous aider à comprendre ces situations afin de mieux y répondre.

Attitudes à adopter

Lorsque vous êtes confronté à un éclat d'agressivité, la première chose à faire est de garder votre calme. Respirez profondément et comptez jusqu'à dix afin de reprendre vos esprits.

- Laissez la personne exprimer ce qu'elle a à dire et écoutez-la. Montrez-lui que vous comprenez ce qui lui arrive et cherchez à agir avec elle sur la source de son irritation [par ex. un propos, une douleur, etc.].
- Soyez calme et utilisez un langage et un ton de voix rassurant et respectueux.
- Si la personne devient physiquement agressive, gardez une distance raisonnable pour respecter son espace vital.
- Si la tension s'accroît, quittez la pièce pour donner à la personne la possibilité de se calmer.
- Protégez-vous et faites venir de l'aide si nécessaire.

Pour éviter que le climat ne se détériore

- Exprimez avec des mots que vous avez remarqué son énervement.
- Ne cherchez pas à argumenter ni à raisonner la personne.
- N'en rajoutez pas, évitez par exemple de juger les raisons de sa colère.
- Montrez-vous confiante, même si la situation ne vous rassure pas. Préparez-vous mentalement à ce genre de situation afin de ne pas vous laisser envahir par la peur à l'avenir.

- N'intimidez pas la personne et ne cherchez pas à l'immobiliser.

Une fois le calme revenu...

- Ne sanctionnez pas la personne malade en l'ignorant ou en lui refusant par exemple quelque chose d'agréable. Les punitions sont inutiles, elles ne lui apprennent rien.
- Faites en sorte de retrouver votre calme le plus vite possible.
- Captez l'attention de la personne en lui proposant une activité qu'elle apprécie.
- Faites appel à une aide professionnelle si la situation l'exige ou si les comportements agressifs se multiplient ou s'aggravent.

Les déclencheurs de l'agressivité

Une fois que la situation est revenue à la normale et que vous avez retrouvé votre calme, il est utile de chercher ce qui a pu déclencher l'agressivité. Essayez d'imaginer ce qui a pu se passer dans l'esprit de la personne au moment déterminant. Les questions suivantes peuvent aider à identifier l'élément déclencheur ayant conduit à une réaction agressive:

- La personne a-t-elle eu l'impression qu'on voulait la forcer à faire quelque chose?
- S'est-elle sentie dépassée par les événements? Il est possible qu'elle se soit sentie frustrée à ne plus pouvoir accomplir une tâche comme elle le faisait d'habitude.
- S'est-elle sentie humiliée? Devoir accepter l'aide d'autrui pour certains actes de la vie quotidienne (p. ex. soins corporels) est difficile.
- S'est-elle sentie agressée par une critique suite à une maladresse ou un oubli de sa part? La critique a un effet blessant et démotivant.

- A-t-elle réussi à se faire comprendre? Il est possible qu'elle ne soit pas parvenue à exprimer clairement ses besoins, ou qu'elle n'ait pas été comprise correctement.
- La personne semblait-elle confuse? Un trop-plein d'impressions, comme un grand nombre de personnes, des lieux inconnus ou des sources sonores multiples peuvent favoriser la confusion.
- A-t-elle eu peur? Il est possible qu'elle ait eu du mal à comprendre une situation banale, le comportement d'une personne ou à reconnaître un objet familier.
- A-t-elle été effrayée par un bruit soudain, des voix aiguës ou des mouvements brusques?
- S'est-elle sentie peu bien, a-t-elle eu soif ou était-elle fatiguée?
- Il se peut par ailleurs que la personne concernée fasse l'expérience d'hallucinations ou d'idées délirantes qui peuvent conduire à des comportements agressifs. D'autres maladies, des douleurs ou des effets indésirables de médicaments peuvent également entrer en ligne de compte. Si les causes du comportement agressif ne sont pas apparentes, parlez-en au médecin traitant.
- Créez une routine journalière calme avec un « horaire » personnalisé. Lorsque vous devez exceptionnellement vous écarter de cette routine, par exemple à cause d'une visite médicale ou d'un événement familial, laissez suffisamment de temps à la personne pour s'adapter à la nouvelle situation.
- Lors de réactions agressives, reportez l'activité à un moment plus propice.
- Dans la mesure du possible et afin de la rassurer, expliquez calmement et avec des mots simples à la personne malade ce que vous faites.
- Evitez la surstimulation, réduisez le bruit, limitez les visites à quelques personnes que le malade apprécie. Soyez attentif au choix des émissions de télévision. Evitez celles qui pourraient rendre la personne anxieuse ou confuse.
- Veillez à ce que la personne malade ait suffisamment de moments de détente et de repos. Réduisez la durée des différentes activités.
- Prévoyez aussi de l'exercice en plein air. Pour prévenir l'ennui, occupez la personne avec des activités qu'elle aime bien faire et dont elle a encore la maîtrise.

Réduire la fréquence des comportements agressifs et éviter l'escalade

On l'a vu, les personnes atteintes de démence peuvent s'énerver et se montrer agressives dans certaines situations. Lorsqu'on sait reconnaître et comprendre ces facteurs déclenchants, on peut parfois éviter les comportements agressifs ou du moins éviter qu'ils escaladent. Voici quelques stratégies utiles pour y arriver:

Simplifier le quotidien

- Prenez le temps. Fractionnez les activités complexes en plusieurs petites étapes, de sorte que la personne puisse les accomplir de façon aussi autonome que possible.

- Lorsque vous accompagnez la personne à ses rendez-vous médicaux, abordez aussi l'aspect des comportements agressifs et les moyens d'y remédier.

Faire preuve de tact en abordant les problèmes

- Réfléchissez à l'avance aux stratégies possibles en réaction aux éventuels comportements difficiles.
- Soyez attentif / attentive aux signes annonciateurs: quand vous sentez la personne tendue, proposez-lui des moments de détente, p. ex. en lui faisant écouter sa musique préférée. Cela peut permettre de désamorcer l'escalade et les moyens d'y remédier.

- Faites preuve de beaucoup de tact quand vous proposez votre aide. Evitez de donner à la personne l'impression que vous voulez lui dicter sa conduite ou l'infantiliser.
- Plutôt que de souligner ce qu'elle ne sait plus faire, félicitez-la pour tout ce qu'elle parvient à accomplir.

Reprendre le dessus sur ses émotions

Les comportements agressifs sont difficiles à supporter pour les proches et les soignants. Ils portent atteinte à la qualité de vie de tous. L'acte agressif choque, blesse et attriste. Souvent, il provoque chez l'interlocuteur un émoi similaire à celui vécu par le malade. Une fois l'orage passé, essayez de retrouver calme et sérénité. Les conseils suivants peuvent vous y aider:

- En analysant l'incident vécu, vous pouvez constater que l'agressivité ne vous visait pas personnellement. Vous faites plutôt office de « paratonnerre ». L'agressivité est due à la maladie.
- Si la personne se montre agressive à votre rencontre, cela ne signifie pas que ses sentiments pour vous aient changé. Ce qui a changé, c'est sa façon de réagir.
- Soyez indulgent-e avec vous-même s'il vous arrive à l'occasion de perdre patience. Pour vous aussi, c'est une situation extrêmement épuisante.
- Ne restez pas seul-e avec vos émotions. Discutez-en avec des personnes de confiance.
- Essayez de vous accorder un peu de temps libre et pratiquez une activité qui vous permet de prendre du recul.

- Consultez le médecin si les crises d'agressivité se multiplient, augmentent en intensité et si vos tentatives de désamorcer la tension sont sans effet. Chez les personnes atteintes de démence on évite dans la mesure du possible d'administrer des calmants. Or, le recours à des médicaments spécifiques – au bon dosage et pendant une période limitée – peut parfois améliorer durablement la situation.

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00
Lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : alz.ch.

Impressum

Rédaction et éditrice:

Alzheimer Suisse

Conseil scientifique:

Ruth Ritter-Rauch, gérontologue dipl. SAG

D^r med. Regula Schmitt-Mannhart, FMH médecine interne / gériatrie