

FAIRE FACE AUX TROUBLES DU COMPORTEMENT

Les changements de comportement du patient sont les manifestations de la maladie d'Alzheimer les plus difficiles à supporter pour l'entourage familial. Ils aboutissent souvent à un épuisement psychologique et physique des proches et conduisent souvent au placement en institution. Nous vous proposons ici un dossier thématique qui leur est consacré. Il vous présente les troubles les plus fréquents et les moyens pratiques d'y faire face.

1/ L'incapacité à reconnaître les personnes et identifier les objets.

2/ L'agressivité

3/ Les cramponnements et les poursuites

4/ Les comportements embarrassants et déplacés

5/ La perte des objets

6/ Les questions répétitives

7/ Les comportements sexuels déplacés

8/ L'insomnie

9/ Les errances

1/ L'incapacité à reconnaître les personnes et identifier les objets.

Si la personne malade éprouve des difficultés à identifier les autres personnes et les objets, vous incriminerez les troubles de la mémoire, un peu de confusion ou une vue défaillante. Il faut envisager une autre explication : le cerveau de la personne malade ne réussit pas à traiter l'information fournie par les sens. On donne à ce phénomène le nom d'**agnosie** : la personne malade ne reconnaît pas exactement les autres personnes et elle utilise les objets usuels de façon inadaptée. Ainsi, elle mettra une branche des lunettes qu'elle tient à la main dans le trou de la serrure ou ne saura plus à quoi servent ses couverts. La vie quotidienne de la personne est plus difficile. Elle ne reconnaît pas toujours ses proches, elle se sent seule et elle a peur. Face à ce comportement étrange, l'entourage s'inquiète et souffre. Vous êtes capable pourtant, vous, d'aider la personne concernée à comprendre l'identité des autres, à maîtriser la fonction des objets et la façon de s'en servir.

Faire face à l'incapacité à reconnaître les personnes et les objets

Avant tout, *essayez d'offrir votre aide* sans attirer l'attention sur les erreurs.

Si la personne se trompe d'objet, le plus simple est de lui donner l'objet approprié, de lui expliquer et de lui montrer comment on l'utilise, sans attirer l'attention sur l'erreur. Si elle n'accepte pas votre explication, il ne faut pas insister. Si la parole est inefficace, aidez la personne à retrouver le geste qui convient à l'objet : une fois ce geste « initié », elle continue par elle-même machinalement.

Si la personne malade ne reconnaît plus une autre personne ou si elle mélange les noms, ne soyez pas tenté de la reprendre : vous risquez d'attirer inutilement l'attention sur une erreur, d'autant plus que la personne va probablement tout oublier aussitôt après. Il est préférable de respecter sa vision des choses et de prêter attention à ce qu'elle essaie de dire. Si elle ne reconnaît personne, elle peut se sentir effrayée ou inquiète, rassurez-la. En effet, si la personne ne reconnaît pas ses proches, elle se voit entourée d'étrangers et n'est pas confiante. En soulignant les particularités d'un objet ou celles d'une personne, sa voix par exemple, vous créerez tout un ensemble de repères rassurants.

Ne soyez pas blessé si la personne malade ne vous reconnaît pas, mais rassurez-la plutôt

Vous vous sentirez blessé que la personne malade ne vous reconnaisse plus, mais pensez qu'elle ne vous a pas oublié et qu'elle ne vous rejette pas. À sa façon, elle vous donnera de nombreux autres témoignages de tendresse et d'affection.

2/ L'agressivité

Parfois, les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée réagissent d'une façon agressive, que ce soit verbalement ou physiquement. **L'agressivité verbale** semble être la plus répandue. Vous serez choqué et vous aurez des difficultés à l'accepter. Pensez que l'agressivité découle de la maladie plutôt que du caractère de la personne. Nul n'est épargné. Même une personne au caractère doux peut être agressive un jour ou l'autre.

Bien des raisons possibles expliquent un comportement agressif, comme la frustration et l'anxiété. Mais d'habitude il est **provoqué par la peur, une réaction de défense naturelle** face à une situation où la personne se sent menacée. Vous n'éviterez pas toujours un tel comportement, mais il est prudent de réfléchir sur la façon d'en limiter les conséquences pour la personne malade, pour vous-même et pour les autres. Autant que faire se peut, essayez

aussi de réfléchir après coup sur la cause qui a pu susciter un débordement de violence ou une hostilité.

- Faire face à un comportement agressif

Restez calme et rassurant

Il vaut mieux garder son calme, pour ne pas perdre le contrôle de la situation. Ce ne sera certainement pas facile, surtout si la personne malade se met à crier et vous menace. Rappelez-vous que ses paroles et ses actions ne vous visent pas personnellement, elles sont liées à la maladie. La personne se sent probablement aussi fâchée ou effrayée que vous-même. Votre rôle est de la rassurer. Vous y parviendrez peut-être par la parole, par des gestes apaisants et, si elle s'en inquiète, en lui expliquant ce qui se passe.

Proposez une activité

Vous pouvez désarmer l'agressivité d'une personne en lui offrant une activité qui lui plaît habituellement, comme d'aller boire quelque chose ou de se promener un peu.

Veillez à votre propre sécurité

Les personnes malades ont des comportements bien plus étranges que vous ne l'imaginez, surtout quand elles se sentent menacées ou si elles sont énervées.

Vous devez donc disposer d'un moyen de fuir et l'utiliser en cas de besoin. Un spécialiste vous apprendra à vous libérer au cas où la personne vous serre trop. Cela vous donnera confiance en vous et vous aidera à garder votre calme. Si vous effectuez ce mouvement en douceur, il se transformera même en un geste de soin. Vous ne devez pas vous sentir coupable en veillant à votre propre sécurité, car si vous ne réussissez pas à rassurer ou à distraire la personne, vous ne pourrez plus faire grand-chose. En quittant la pièce, vous donnerez à la personne malade le temps et l'espace voulus pour se calmer, et vous resterez capable de poursuivre votre aide. Vous ne pourriez plus le faire si vous étiez blessé. Il vaut mieux prévenir les visiteurs en leur expliquant que la personne peut se montrer agressive et que ce ne sera pas de leur faute si cela arrive.

Parlez de ce qui s'est produit et informez le médecin

Après un incident causé par l'agressivité, il vaudra mieux en parler à une personne de confiance. Même si vous pensez avoir bien géré cette situation de violence, elle peut vous avoir fortement marqué. Une phrase ou un geste de la personne malade vous tracasseront

continuellement, ou vous appréhendez le retour de pareilles scènes. Un incident de ce genre réveille même des souvenirs pénibles d'expériences personnelles antérieures sans aucun rapport direct avec l'événement. Si le problème devient incontrôlable ou si vous avez peur, n'hésitez pas à consulter un médecin. Il vous conseillera et prescrira des médicaments s'il y a lieu.

3/ Les cramponnements et les poursuites

Si la personne atteinte de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée *s'accroche à vous et vous suit en permanence*, votre patience atteindra ses limites. La personne exige une attention continue et vous êtes privé de tout moment d'intimité. Si la personne guette vos moindres mouvements, vous n'arriverez pas à vous détendre. La personne malade vit dans un monde dont le sens lui échappe. **Vous êtes sans doute son seul repère stable** : elle ne veut pas vous perdre de vue. Aménagez-vous des moments de répit. Trouvez des solutions pour que la personne malade se sente en sécurité pendant votre absence.

Faire face aux cramponnements et aux poursuites

Rassurez la personne malade en lui disant que vous reviendrez dans peu de temps

La personne malade doit être rassurée, avec des mots qu'elle peut comprendre, sur votre retour et le moment de votre retour. Comme sa perception du temps est erronée, elle ne comprend pas forcément : pour elle, cinq minutes sont aussi longues que cinq heures.

Arrangez-vous pour que quelqu'un reste auprès de la personne pendant votre absence.

Si vous trouvez quelqu'un à qui la personne malade fait confiance, vous aurez plus de chances qu'elle vous laisse partir sans vouloir vous suivre. Vous ne devez pas vous sentir coupable ou égoïste en agissant ainsi. Vous avez le droit de vous accorder du temps libre, veillez à l'obtenir. On ne dispose pas partout d'un accueil de jour, mais des voisins ou des amis seraient prêts à vous aider de temps à autre. Efforcez-vous de le leur demander.

Trouvez-lui une occupation

Détournez l'attention de la personne par une activité simple qu'elle accomplit volontiers seule. L'utilité de la tâche et la qualité de l'exécution sont secondaires. Elle ne s'accrochera plus à vous pendant ce temps. Votre patience sera cependant mise à l'épreuve si votre mari cire les chaussures toute la journée ou si votre mère repasse la même chemise pendant deux

heures... Si le problème persiste et si vous pensez que la personne a peur, parlez-en à votre médecin.

4/ Les comportements embarrassants et déplacés

"Un jour, alors que nous nous trouvions dans un supermarché, mon père s'est placé près d'une dame et a montré un pot de miel qu'elle tenait dans la main, en disant : « Hum, c'est du miel. C'est bon ! » J'étais gênée par la façon dont mon père avait abordé cette femme que je ne connaissais pas. La dame lui a répondu : « Oui, c'est du miel, et il est doux comme vous ». À cet instant-là, j'ai compris que les normes sociales étaient sans importance, que seule la sensibilité comptait et que je pouvais emmener mon père partout."

Parfois, la personne atteinte de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée se comporte d'une façon qui semble totalement inadaptée, ou bien elle agit d'une façon vraiment étrange. Ce comportement dérangera ou embarrassera sans doute les personnes présentes. Un *effet du développement des lésions cérébrales* est ce qu'on appelle *la levée des inhibitions*, et la personne malade *ignore le respect des convenances*, ce qui n'est pas de sa part un manque d'éducation. Parallèlement, elle devient désorientée ou essaie vainement de communiquer.

Le comportement déplacé de la personne malade met en difficulté surtout les aidants. Pour affronter cette situation, il faut accepter d'être aux prises avec ses propres émotions. En essayant de comprendre ce comportement, vous éviterez que la personne malade se trouve en situation de choquer ou d'offenser les gens. Il n'est pas toujours possible de prévenir un comportement embarrassant ou déplacé, mais la plupart des gens ne seront pas offensés si vous leur expliquez que c'est un effet de la maladie.

Faire face à un comportement embarrassant ou déplacé

Restez calme et essayez de ne pas réagir de façon trop vive

La personne malade ne s'inquiétera pas forcément d'un comportement que vous jugez embarrassant ou déplacé. Mais elle sera surprise et troublée par des reproches ou des critiques qu'elle trouvera injustes, et elle y répondra par une réaction exagérée ou un comportement agressif. Il vaut donc mieux garder votre calme et ne pas vous montrer choqué.

Essayez d'éloigner la personne calmement ou offrez-lui une distraction

Un comportement déplacé est particulièrement embarrassant si vous êtes dans un lieu public ou en compagnie d'autres personnes. Vous vous sentirez gêné sous le regard des autres et vous craignez que la personne malade ne soit choquante et ridicule. Dans ce cas-là, il suffira

de vous éloigner avec elle. Mais veillez à ce qu'elle ne ressente pas votre intervention comme une brimade humiliante. En effet, si la personne ne réalise pas que son comportement est déplacé ou si elle ne comprend pas ce que vous voulez lui dire, elle peut s'opposer à tout. Essayez de détourner son attention. Vous pourriez lui suggérer une activité qu'elle aime bien, lui proposer à boire, l'emmener ailleurs ou entreprendre quelque chose avec elle.

Est-il vraiment indispensable de mettre fin à ce comportement ?

Même si le comportement est embarrassant ou déplacé, il n'est peut-être pas obligatoire de le faire cesser. La gêne vient en partie de ce que les autres ne comprennent pas pourquoi la personne malade se comporte ainsi. En les informant à l'avance, vous permettez à tous, y compris vous-même, de se sentir moins mal à l'aise dans une situation de ce genre.

Discutez de votre embarras avec d'autres personnes ayant fait des expériences semblables. Il est utile de discuter de votre embarras avec d'autres personnes qui ont fait des expériences semblables et qui comprennent donc ce que vous ressentez. Si vous parlez de vos sentiments, votre gêne s'en trouvera diminuée. Et, qui sait, vous verrez même le côté amusant de la situation.

Prévenir un comportement embarrassant ou déplacé

Cherchez à repérer une situation type qui indique les causes du comportement

Rappelez-vous des scènes déjà vécues où la personne se comportait d'une façon manifestement étrange. Vous reconnaîtrez peut-être des circonstances particulières, la présence de certaines personnes ou une heure précise. Tentez de repérer une situation qui se répète et qui explique le comportement bizarre.

Si vous découvrez que ce comportement est souvent suivi d'incontinence, cela peut être le moyen par lequel la personne veut vous faire comprendre qu'elle doit se rendre aux toilettes. En revanche, si vous avez des invités et qu'elle se précipite sur un objet pour le garder jalousement pendant toute la durée de leur présence, elle a simplement peur que quelqu'un l'emporte. Les troubles de mémoire et les difficultés de communication donnent un aspect étrange à des réactions par ailleurs normales. Si vous connaissez une raison qui explique cette situation étrange, vous serez moins embarrassé et vous saurez y mettre fin ou la prévenir carrément.

5/ La perte des objets

Les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées croient souvent avoir perdu leurs affaires et sont inquiètes tant qu'on ne les a pas retrouvées ; elles ont oublié où elles ont mis l'objet ou qu'elles l'ont donné à quelqu'un ***À l'origine, elles l'ont peut-être caché par peur qu'on le leur vole***, et ensuite elles ont tout oublié. Si la personne souffre d'incontinence, elle peut chercher à cacher des sous-vêtements souillés parce qu'elle éprouve de la gêne. Il se peut d'ailleurs que l'objet perdu n'existe pas du tout, ou bien il s'agit d'un souvenir tenace du passé et ***de pertes symboliques*** causées par la maladie. Ces incidents répétés sont une source de graves inquiétudes pour les personnes malades, mais ils se répercutent de façon pénible sur l'entourage, en particulier lorsqu'on se trouve accusé de vol. Vous pouvez vous sentir ébranlé de vous voir accusé de vol par un parent, un conjoint ou un ami. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux chercher tout de suite l'objet perdu, si possible, et rassurer la personne malade, mais il faut également vous occuper de vos propres émotions et de celles des personnes qui sont troublées ou attristées par ces fausses accusations.

Faire face à la perte ou à la dissimulation d'objets et aux fausses accusations

Rassurez la personne malade et aidez-la à retrouver les objets égarés

La personne malade peut être terriblement inquiète et accuser quelqu'un de l'avoir volée. Rassurez-la en lui disant que vous retrouverez ce qui a été perdu et qu'il n'y a pas de voleurs dans la maison. Il suffira sans doute que l'objet réapparaisse pour résoudre le problème. Il importe également de rester calme, afin d'éviter une réaction exagérée.

Essayez de ne pas vous sentir personnellement visé

Il est difficile de ne pas se sentir offensé ou personnellement visé par une accusation. Vous devez vous rappeler que la personne malade ne veut pas vous offenser et que son comportement résulte tout simplement de sa maladie. On peut éventuellement comprendre l'origine de ces fausses accusations : la personne croit qu'elle a rangé un objet dans un endroit, mais elle a oublié qu'elle l'a déplacé ou qu'elle l'a donné à quelqu'un. Pour elle, l'objet a donc été enlevé ou volé. La personne peut être plus méfiante qu'elle ne l'était avant le début de la maladie et elle sera facilement prête à croire qu'on la vole.

Prévenir les problèmes liés à la perte et à la dissimulation d'objets

Repérez les endroits où les objets sont rangés d'habitude et ceux où ils sont souvent cachés

Repérez les endroits où la personne malade dépose ou cache ses affaires. Vous découvrirez peut-être que les objets se retrouvent tous au même endroit. Chaque fois que la personne se plaindra d'avoir été volée ou d'avoir perdu quelque chose, vous saurez où engager des recherches. En fermant à clé les tiroirs et les armoires, si la personne le supporte, vous réduisez le nombre de cachettes possibles et accélérez la recherche lorsqu'un objet a été égaré. N'oubliez pas que la personne malade pourrait placer des objets dans des endroits inattendus : il vaut donc mieux contrôler les corbeilles à papier et le panier à linge avant de les vider, ainsi que le réfrigérateur.

Prévoyez en double les objets importants

Il est possible que la personne perde vraiment quelque chose de temps à autre. Pour éviter problèmes et inquiétudes, vous pourriez vous procurer le double d'objets importants, comme les clés, les lunettes, certains documents.

Cherchez les provisions cachées

Il ne s'agit pas d'un phénomène exceptionnel si une personne malade cache et accumule des provisions de nourriture : elle craint de se les faire voler. Contrôlez régulièrement les cachettes préférées où les aliments peuvent pourrir, dégager de mauvaises odeurs et constituer un risque pour la santé.

Avertissez les autres personnes à l'avance, pour qu'elles ne se sentent pas personnellement visées

Les aidants qui ne sont pas informés sur la maladie et ses conséquences seront contrariés et vexés de se voir accusés de vol, en particulier les membres de la famille ou les amis de la personne malade. Il vaut mieux leur expliquer pourquoi ils n'ont pas à se sentir visés. Vous atténuez le choc de ces accusations injustes : ils en seront moins offensés, moins attristés.

6/ Les questions répétitives

Lorsque quelqu'un vous pose continuellement la même question, vous êtes prêt à croire qu'il essaie délibérément de vous énerver. Mais ce n'est certainement pas le cas pour une personne atteinte de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Elle oublie simplement qu'elle a déjà posé la question ou qu'elle a obtenu la réponse. Ou bien la question traduit son **besoin d'être rassurée** sur un point qui la tracasse. Ces questions répétées sont extrêmement fatigantes et irritantes pour vous, et frustrantes pour la personne qui attend en permanence une réponse et n'est jamais satisfaite.

Faire face aux questions répétitives

Noter la réponse et attirer l'attention de la personne lorsqu'elle pose la question

Vous verrez vous-même si la réponse que vous donnez résout le problème. Mais au lieu de répéter continuellement la même réponse, vous pourrez la noter et la montrer à la personne malade. N'oubliez pas pourtant que sa capacité de lire va se ralentir avec le temps et que ces notes ne seront pas toujours utiles. Pour vous, c'est sans doute un soulagement, mais les questions répétitives sont souvent un signe d'anxiété ou d'insécurité, et lui écrire les réponses ne suffira pas forcément à rassurer la personne.

Rassurez la personne tout en lui répondant

La personne malade pourra vous demander sans fin l'heure qu'il est. Peut-être craint-elle d'arriver en retard à un rendez-vous. Il est primordial de la rassurer en lui disant qu'elle n'arrivera pas en retard, le fait de connaître l'heure exacte n'étant pas essentiel. Il sera plus efficace de rassurer la personne en lui disant que vous veillerez à ce qu'elle arrive à l'heure que de lui rappeler constamment l'heure exacte.

Ignorez la question et interrompez la situation

Si toutes ces suggestions échouent, il vous restera la solution d'ignorer la question tout simplement. La personne saisira peut-être qu'elle n'aura pas de réponse et s'arrêtera de vous questionner. Tantôt cette façon d'agir se révèle efficace, tantôt elle provoque de la colère. Si rien ne réussit, vous débloquentez la situation en quittant la pièce, ne serait-ce que pour quelques minutes.

7/ Les comportements sexuels déplacés

"Alors que nous nous trouvions en compagnie d'autres personnes, ma sœur a saisi le bord de sa jupe et l'a relevée jusqu'au-dessus de ses épaules. Elle ne semblait pas embarrassée du tout. J'étais sur le point de lui faire une remarque, quand j'ai réalisé qu'elle semblait avoir froid. Je lui ai remis une veste, elle a lâché sa jupe et posé la veste sur ses épaules."

Les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ne sont pas spécialement prédisposées à avoir un comportement sexuel déplacé. Si cela se produit, vous craignez peut-être qu'il ne s'agisse que d'un début. Ce n'est généralement pas le cas. Ce comportement peut avoir pour cause la confusion ou la désorientation, sans rapport direct avec la sexualité. Un comportement à caractère sexuel peut résulter de la *perte du sens de l'interdit*, du manque de possibilité d'une expression sexuelle, de la confusion entre deux personnes, ou du besoin de contact physique, de proximité et de sécurité.

Vous pouvez toutefois en être embarrassé et trouver difficile d'affronter cette situation. Pour bien des gens, il s'agit d'un sujet tabou. Un comportement sexuel déplacé constitue souvent un problème pour les aidants, alors que la personne malade ne se voit pas agir de façon indécente ou déplacée. Même choqué, il vous faut éviter que d'autres personnes ne soient gênées.

Faire face à un comportement sexuel déplacé

Restez calme et essayez de ne pas vous montrer choqué ou gêné

Face à un comportement sexuel déplacé, vous devez essayer de garder votre calme. Vous pouvez être choqué, mais rappelez-vous qu'il s'agit d'une conséquence de la maladie et que la personne malade *n'a pas l'intention*, elle, *d'être impudique*. Elle ne se rend pas compte de ses gestes, parce qu'elle a perdu sa retenue et qu'elle a oublié ce qu'implique un comportement convenable.

La masturbation en public

Une personne malade qui se masturbe en public peut avoir perdu sa réserve et sa pudeur ou avoir oublié les conventions qui veulent que ce soit fait dans l'intimité. Elle agit par pur plaisir. Mais pour éviter que d'autres personnes ne soient scandalisées, essayez de la persuader de faire autre chose, de la distraire ou de lui donner un objet à manipuler, comme un mouchoir. Si vous échouez, essayez d'éloigner la personne et de l'emmener ailleurs, sans exercer une contrainte qui entraînerait une réaction violente.

Que faire si la personne malade fait des avances sexuelles déplacées

Essayez de rester calme et doux. Faites comprendre à la personne que ses avances ne sont pas appréciées, en lui suggérant qu'elle a sans doute commis une erreur. Ne vous sentez pas personnellement visé par ses avances et gardez-vous de penser que vous y êtes pour quelque chose. Ce comportement résulte de la maladie et vous ne l'avez pas provoqué. La personne

malade vous aura confondu avec quelqu'un d'autre. ***Un homme malade peut donc confondre sa fille avec sa femme***, parce que sa fille ressemble à sa femme lorsqu'elle était jeune et qu'il se souvient très bien de son épouse dans la fleur de l'âge. Si la personne fait des avances déplacées, il est prudent d'en parler à un interlocuteur auquel vous faites confiance. Car même si vous avez réussi à gérer la situation, vous ne serez peut-être pas conscient d'être profondément affecté.

Cherchez à trouver une explication possible à ce comportement

Il existe souvent une explication simple à un comportement qui semble d'ordre sexuel. Il peut s'agir de la seule façon de communiquer un besoin ou de faire face à une situation particulière. Si vous réussissez à ne pas être distrait ou dérangé par ce type de comportement, vous comprendrez ce dont la personne a besoin. Ce que vous pouvez prendre pour de la masturbation peut être une tentative pour se débarrasser de ses vêtements avant d'aller aux toilettes : une femme qui relève sa jupe ou un homme qui ouvre sa braguette. Cela vous paraît indécent, alors que la personne a seulement trop chaud et essaie de se rafraîchir un peu. Une infection des voies urinaires peut facilement provoquer des démangeaisons. Les attouchements intimes peuvent exprimer un besoin de sécurité et de contact humain.

8/ L'insomnie

Il arrive que des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée souffrent d'insomnie. Elles s'ennuient et risquent de réveiller ceux qui ont besoin de leur sommeil. Elles peuvent récupérer leur sommeil au cours de la journée suivante, mais ce n'est pas le cas pour ceux qui se rendent au travail ou à l'école. La santé et le bien-être général de toute la famille sont en péril, ce qui se répercute sur la qualité de l'aide et des soins que vous pouvez apporter.

S'occuper de l'insomnie et des errances nocturnes donne les moyens de retrouver un sommeil réparateur et augmente les chances de faire dormir la personne malade. Ce ne sera pas toujours possible, et il vous faudra trouver comment ***réduire les dangers des déplacements nocturnes et augmenter le confort de la personne*** au cours des nombreuses heures qu'elle passera seule et éveillée.

Faire face à l'insomnie et aux errances nocturnes

Renforcez la sécurité de l'environnement

Installez une barrière de sécurité et interdisez l'accès à la cuisine

Si la chambre à coucher de la personne se trouve à l'étage, il vaut mieux installer une barrière de sécurité en haut des escaliers. Cela l'empêchera de descendre seule en pleine nuit et il vous sera plus facile de l'entendre bouger ou appeler à l'aide, si elle ne s'éloigne pas trop de l'endroit où vous dormez. Si vous ne pouvez pas monter une barrière de sécurité, ou si la cuisine se trouve au même niveau que la chambre à coucher, il serait prudent de fermer à clé la porte de la cuisine avant d'aller vous coucher. *La cuisine est un endroit dangereux* pour la personne malade, en particulier si elle n'est pas surveillée.

Verrous, lumières

Veillez à ce que toutes les portes donnant sur l'extérieur du logement soient verrouillées. À l'intérieur, une installation complémentaire vous permet de limiter l'accès à certaines pièces la nuit. Vous pourriez ainsi bloquer toutes les portes à l'exception de celles des toilettes et du séjour, et *garder la lumière allumée* dans ces pièces tout comme *sur le trajet* menant vers la chambre à coucher de la personne malade.

Détecteurs

Il existe différents systèmes qui vous permettent de savoir que la personne vient de se lever ou qu'elle a quitté la pièce. Grâce à de telles installations, vous n'êtes plus obligé de veiller inutilement et elles ne portent pas atteinte à l'intimité de la personne. Ces appareils, faciles à installer, sont d'un prix abordable. La plupart détectent les mouvements par des systèmes impliquant la pression, le magnétisme ou un rayon de lumière, d'autres amplifient les sons.

Prévenir l'insomnie et les errances nocturnes

Le jour, limitez les périodes de sommeil et maintenez l'activité de la personne

Les petits sommes dans la journée réduisent les chances d'un bon sommeil nocturne. Une personne malade dort davantage en plein jour si elle s'ennuie, si elle manque d'activité ou si elle a mal dormi la nuit précédente. On peut l'aider en lui proposant des activités et en prévoyant seulement une sieste au cours de la journée. Ce sera plus facile si vous recourez aux services d'un foyer de jour, où la personne sera occupée pendant toute la journée. L'activité physique et l'air frais favorisent aussi le sommeil.

Les causes particulières de l'insomnie ou des errances nocturnes

Si la personne malade prend des *tranquillisants*, *cela peut compliquer le problème des errances*. Avec une dose insuffisante, la personne se met à errer dans un état second, en n'étant ni complètement endormie ni complètement éveillée. Une dose trop forte entraîne des assoupissements et une confusion accrue pendant la journée, et même la bonne dose augmente la probabilité d'incontinence nocturne. Bien sûr, si vous avez besoin de sommeil, vous serez obligé de demander à votre médecin s'il lui est possible de prescrire des tranquillisants.

Bien des personnes *malades ne font pas la distinction entre le jour et la nuit*. Veillez à ce que la chambre soit bien obscure la nuit, et posez éventuellement des rideaux lourds et bien foncés. Vous éviterez que la personne malade se rhabille en pleine nuit en enlevant de la chambre les vêtements du jour. Créez et entretenez des *rituels autour du lever et du coucher* pour installer une habitude agréable. La personne dormira probablement mieux si elle se sent à l'aise. Veillez donc à ce qu'elle n'ait ni trop chaud ni trop froid, que son lit soit bien fait, que le matelas soit confortable et que la fenêtre soit ouverte ou fermée, selon ses préférences.

Proposez une boisson qui favorise le sommeil

Une boisson lactée peut aider la personne malade à s'endormir et ne devrait pas provoquer d'incontinence. Évitez pourtant les boissons excitantes, par exemple le café, le chocolat chaud et le thé.

Contactez le médecin, si vous pensez que la personne malade est déprimée

Chez une personne déprimée, le sommeil est souvent interrompu. Si vous pensez que la personne malade est déprimée, ce qui se présente souvent tout au cours de la maladie, vous devriez consulter le médecin.

9/ les errances

Chez les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, le phénomène des errances n'est pas inhabituel. Les uns déambulent dans leur maison, et les autres veulent sortir. Il y en a même qui se mettent à errer en pleine nuit, alors que tout le monde dort.

Contrairement à une opinion très répandue, *les errances ont généralement un but*, mais les personnes malades peuvent oublier où elles vont et ce qu'elles étaient en train de faire ou

alors elles sont incapables de l'expliquer. Une fois parties, les personnes malades peuvent s'effrayer en constatant qu'elles sont perdues. Les errances ont un grand nombre de causes, comme l'ennui, l'inconfort, la désorientation, les problèmes de mémoire.

Il est stressant et physiquement fatigant de tenir une personne sous surveillance et de vous faire du souci pour sa sécurité. Le danger dépend dans une certaine mesure de l'endroit où vous vivez : il y a certes une différence entre un voisinage tranquille et assez sûr, et une grande ville animée. Mais partout, vous serez confronté au même problème. D'un côté vous voulez que la personne garde son indépendance, et de l'autre vous voulez vous assurer qu'elle n'est exposée à aucun danger.

Faire face aux errances

Évitez les conflits, le recours à la contrainte physique ou aux réprimandes

Si la personne essaie de quitter la maison malgré vous, il vaut mieux éviter un conflit et le recours à la contrainte physique. Vous pourriez déclencher l'agressivité ou une réaction exagérée de la personne. Le mieux consiste à *créer une diversion*. Proposez une activité agréable, comme de boire une tasse de thé ensemble. Si la personne insiste pour sortir, vous l'accompagnerez et, quand vous serez au-dehors, vous essaierez de la distraire et de la faire rentrer.

Ne vous affolez pas

Ne soyez pas pris de panique et ne vous faites pas de reproche, si vous constatez que la personne a pu sortir inaperçue. Vous ne pouvez la surveiller à longueur de journée. Commencez vos recherches dans votre quartier, en demandant l'aide de voisins et d'amis. Avertissez la police locale, si vous ne retrouvez pas tout de suite la personne malade.

Évitez les médicaments

Évitez les médicaments dans la mesure du possible. La dose nécessaire pour réduire les errances va probablement provoquer des effets secondaires comme la somnolence, une confusion accrue et éventuellement de l'incontinence. Mais il est possible qu'un médecin découvre une source d'inconfort ou de douleur qui provoque ce besoin de bouger. *Bien des personnes agissent ainsi lorsqu'elles éprouvent de la douleur.*

Prévenir les errances ou éviter qu'elles ne tournent mal

Veillez à ce que la personne reste active et prenez des dispositions pour sa sécurité

Vérifiez la sécurité de votre environnement, pour que la personne malade puisse s'y promener. Si vous disposez d'un jardin entouré d'une clôture, elle pourra y prendre l'air. Sinon, vous aménagerez une zone dans votre maison ou votre appartement, où elle pourra se promener en toute sécurité. Elle a besoin de dépenser son énergie. Si tel est le cas, l'existence d'un lieu de promenade assez sûr réduira la fréquence des départs. Une autre solution consiste à prévoir des promenades régulières avec la personne, à en charger un ami ou un bénévole. Vous pourrez même associer cette promenade à une tâche quotidienne, comme faire les courses ou sortir le chien. En effet, *beaucoup d'errances sont liées à l'ennui.*

Essayez de repérer les constantes de ces errances

Il est prudent de noter les circonstances et l'heure où la personne est sujette aux errances. Vous réussirez peut-être à dégager des constantes. S'il en est ainsi, vous pourrez éventuellement en prévenir la répétition, en distrayant, en rassurant ou en aidant la personne malade.

Voici quelques causes possibles :

- les souvenirs tenaces du passé : les souvenirs de vieilles habitudes peuvent se mêler au présent, lorsque la personne pense qu'elle fait sortir le chien, alors que vous n'en avez plus depuis longtemps. Elle peut aussi partir à la recherche de vieux amis ou d'une maison habitée auparavant, la maison de son enfance notamment, et parcourir une distance considérable ;
- se perdre : la personne peut chercher une pièce précise, par exemple les toilettes
- les erreurs : à la suite d'une erreur, la personne malade peut se mettre à la recherche d'un objet, qui existe ou qui n'existe pas, comme une valise ou un livre ;
- la faim, la soif, la douleur ou l'inconfort : la personne ne se rend pas toujours compte de ses sensations et elle ne peut pas toujours les communiquer à autrui. Elle peut avoir faim ou soif, éprouver des douleurs ou avoir besoin d'aller aux toilettes, sans pourtant le savoir. Vous finirez peut-être par découvrir qu'elle a eu des douleurs pendant un certain temps, sans toutefois le réaliser ou être capable de l'exprimer. Il vaut mieux consulter un médecin, si vous ne trouvez aucune explication pour les errances et si vous pensez que la personne souffre d'inconfort ou de douleurs.

Maintenez un environnement stable et offrez votre assistance en dehors de cet environnement familial

Essayez de ne pas procéder à trop de changements au domicile de la personne. Même des changements apparemment mineurs suffisent à rendre une pièce ou une maison méconnaissables pour une personne malade. Lorsqu'il s'agit de s'installer dans un nouvel environnement, comme un autre domicile ou le foyer de jour, les errances sont une réaction habituelle. Si la personne vient de déménager, elle peut passer par une phase transitoire au cours de laquelle elle se sentira incertaine et désorientée. Elle devra éventuellement être rassurée ou aidée avant de se débrouiller. Avec le temps, ces errances finiront généralement par disparaître.

Recherchez l'aide des amis et des voisins

Il vaut mieux dire aux amis et aux voisins que la personne est sujette aux errances et les prier de garder un œil sur elle. On réduit ainsi le risque que la personne s'éloigne trop de son domicile.

Prévoyez un moyen d'identification et des photos

Veillez à ce que la personne ait toujours une pièce d'identité sur elle, et éventuellement un message ou votre adresse. Vous pourriez placer cette information dans le sac d'une dame ou dans la poche du veston d'un homme. Mais un homme peut sortir sans son veston et une dame sans son sac. Une solution consiste à coudre une étiquette dans les vêtements de la personne. Vous pouvez aussi lui faire porter un bracelet d'identité avec ses nom, adresse et numéro de téléphone, ou votre adresse et votre numéro, si elle habite avec vous. Soyez toujours en possession d'une photo récente. Vous pourriez en avoir besoin s'il vous faut contacter la police et la presse ou si vous devez interroger les habitants du voisinage, les chauffeurs de taxi ou de transports en commun.

Pour ne pas être pris au dépourvu, dressez à l'avance la liste des numéros de téléphone dont vous aurez besoin pour collecter des informations et alerter les autorités.

(Pour l'essentiel, ces informations ont été collectées sur le site : <http://www.alzheimer-europe.org>).