

Faire face aux comportements

POURQUOI ?

Afin de comprendre la réaction de la personne, il est possible de se poser les questions suivantes :

- Est-ce qu'il y a un moment récurrent pendant la journée où le comportement est présent ?
- Qu'est-ce que j'ai observé avant que le comportement commence ?
- Qu'est-ce qu'il veut me communiquer par ce comportement ?
- Est-ce qu'une cause physiologique peut être associée ? ou un médicament ?

MA RÉACTION

Je peux aussi me poser les questions suivantes :

- Est-ce qu'il met sa vie ou celle des autres en danger ?
- Est-ce qu'il peut se blesser ou blesser les autres ?
- Qu'est-ce qui me préoccupe de ce comportement ?
- Est-ce que je pourrais tolérer ce comportement par rapport au niveau de risque ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire pour changer cette situation ?

COMMENT FAIRE ?

En général, chercher à comprendre l'élément déclencheur (environnement, état physique ou communication ?) pour le prévenir dans le futur.

- **MODIFIER L'ENVIRONNEMENT**
 - Éliminez ou cachez les sources de stress (trop de gens, de bruits, manteau en vue, etc.).
 - Réduisez les distracteurs (télévision, radio, ...).
 - Évitez les changements (routine, horaires, aménagement des meubles, ...).
- **FAIRE DIVERSION**
 - Proposez-lui une activité qu'il aime, selon ses habitudes et qui soit significative pour lui.
 - Changez de sujet en faisant appel à sa mémoire préservée (photos, musiques, souvenirs).
 - Changez de pièce.
- **COMMUNIQUER**
 - Évitez de le questionner.
 - Informez-le et recontextualisez la situation, le lieu et les personnes présentes.
 - Évitez de donner de longues explications.
 - Donnez une consigne à la fois et de façon claire.
 - Parlez-lui calmement et doucement en le rassurant.
- **VALIDER SES ÉMOTIONS**
 - Évitez de le contredire, mais posez-lui des questions en lien avec le sujet.

MÉMO

Rappelez-vous que le comportement n'est pas dirigé contre vous mais qu'il est bien une conséquence de la maladie. Si vous ne savez pas comment expliquer un comportement, parfois vous pouvez simplement donner de l'attention, montrer que vous êtes intéressé, attentif, bienveillant. Montrer que sa réaction est entendue, comprise. La personne a probablement besoin de se sentir en confiance, rassurée. Au besoin et si vous le pouvez, prenez un moment pour vous retirer, respirez afin d'intervenir plus calmement pour vous et votre proche.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler et à faire appel à des aides extérieures.