



À mesure que la démence progresse, la personne atteinte éprouve de plus en plus de difficulté à exprimer ses émotions. Elle peut commencer à adopter des comportements agressifs qui se manifestent par de la violence verbale ou physique. L'agression peut être soudaine ou survenir en raison d'une situation frustrante. Les débordements émotionnels sont difficiles à gérer et parfois, le comportement ne correspond pas à la personnalité de la personne. Ces scènes peuvent perturber ceux qui y assistent. Si la personne atteinte de démence est colérique ou agitée, vous vous posez peut-être les questions suivantes.

QUELLES SONT LES CAUSES DE CE COMPORTEMENT?

La plupart du temps, le comportement est causé par la colère ou l'agitation. La personne n'est pas toujours capable d'exprimer ses sentiments ou les raisons de son malaise. Les causes les plus courantes des comportements agressifs ou colériques sont les suivantes :

- **Changements dans le cerveau**
 - Les cellules cérébrales qui aident à gérer les émotions sont endommagées par la maladie, ce qui peut conduire à une perte de jugement et de maîtrise de soi. La personne peut alors se sentir confuse ou perdue. Les changements qui réduisent ses capacités peuvent expliquer sa difficulté à communiquer ou à inhiber sa colère.
 - Pour en savoir plus sur la désinhibition, consultez le feuillet d'information intitulé La désinhibition.
- **Inconfort physique**
 - La douleur, la fièvre, la maladie, les effets indésirables de médicaments, une déficience visuelle ou auditive voire la fatigue, la faim ou la soif peuvent être à l'origine de ce comportement.
- **Facteurs environnementaux**
 - Il y a trop de stimulation, trop de bruit ou un manque de lumière.
- **Changements dans les émotions**
 - La personne est effrayée, frustrée ou humiliée ou encore elle se sent démunie.

COMMENT PEUT-ON PRÉVENIR OU GÉRER LA COLÈRE ET L'AGITATION?

- Assurez-vous que la personne voit régulièrement le médecin.
- L'agitation peut être un symptôme de dépression ou d'anxiété. Parlez-en au médecin si vous pensez que ce pourrait être le cas.
- Aidez la personne à suivre une routine pour atténuer le stress.

- Permettez à la personne de garder le plus possible la maîtrise de sa vie.
- Prévoyez des moments de calme dans la journée.
- Veillez à ce que la personne fasse assez d'exercice et participe à des activités agréables.
- Morcelez les activités ou les tâches en petites étapes pour éviter la frustration.

COMMENT PEUT-ON MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PERSONNE?

Une bonne communication peut aider la personne à se sentir calme et rassurée. Essayez les stratégies ci-après :

- **Abordez toujours la personne de face.** Demandez-lui son autorisation avant de la toucher.
- **Rassurez la personne.** Soyez à l'écoute de ses préoccupations et de ses frustrations. Validez les sentiments qu'elle vous confie pour lui montrer que vous la comprenez.
- **Expliquez les choses calmement, en faisant des phrases simples.** Elle peut avoir besoin de prendre son temps pour répondre.
- **Parlez d'une voix posée, sans hausser le ton.** Plus la personne aura de difficulté à s'exprimer, plus elle se fiera à la façon dont vous dites les choses plutôt qu'à ce que vous dites.
- **Évitez les situations qui peuvent causer de la détresse.** Si la personne réclame quelqu'un qui n'est plus là, essayez d'évoquer avec elle des souvenirs de cette personne. Cela pourrait l'aider à renouer avec ses souvenirs.

Pour en savoir plus sur les stratégies de gestion, consultez le feuillet d'information intitulé Comprendre les changements de comportement.

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST IMPORTANT

- **Prenez une pause.** Si la personne est dans un endroit sécuritaire et que vous en avez la possibilité, prenez un moment pour vous et allez marcher. Il se peut que vous deviez donner de l'espace à la personne pour qu'elle se calme.
- **Prévoyez la conduite à adopter si vous vous sentez en danger.** Il faut que vous sachiez à l'avance où aller et qui appeler en cas d'urgence.
- Si votre sécurité est menacée, quittez immédiatement les lieux. Contactez **la ligne de crise au 613-722-6914** ou appelez **le 911**. Les proches aidants ont le droit d'être en sécurité.

INFORMATION ET RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Suivez le **webinaire sur les changements de comportement** : <https://youtu.be/Ys55HhyrWZO> (vidéo en anglais)
- Inscrivez-vous aux ateliers de la Société de la démence : <https://dementiahelp.ca/programs-services/ottawa-programs/>.
 - Pour en savoir plus sur les symptômes comportementaux et psychologiques, inscrivez-vous à l'atelier **ABC de la démence**.
 - Pour en savoir plus sur les stratégies de soutien et les approches, inscrivez-vous aux séances éducatives **Comprendre la démence**.
- Communiquez avec un intervenant spécialisé en santé cognitive qui pourra vous aider à trouver des stratégies et des ressources adaptées à votre situation particulière : <https://dementiahelp.ca/programs-services/dementia-care-coach/>
 - **Appelez la ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario**, accessible en tout temps, pour poser des questions sur les soins : 1 833 416 2273
- **Communiquez avec d'autres personnes se trouvant dans une situation similaire.** Inscrivez-vous au groupe de soutien à l'intention des proches aidants : <https://dementiahelp.ca/programs-services/ottawa-programs/>.

Ottawa : 613-523-4004 Comté de Renfrew : 1-888-411-2067 info@dsorc.org | DementiaHelp.ca

Numéro d'organisme de bienfaisance 11878 5013 RR0001