



Série « La psychologie peut vous aider » : L'aménagement du lieu de vie des personnes atteintes de démence

Quels sont les effets cognitifs et comportementaux de la démence?

La recherche en psychologie aide à comprendre comment la démence influence la façon de penser et le comportement de la personne qui en souffre. La recherche aide également à déterminer les aménagements qu'il est possible d'apporter à l'environnement ou au lieu de vie pour répondre aux besoins de la personne atteinte de démence. Les personnes atteintes de démence vivent des changements et des pertes dans plusieurs sphères, y compris :

- La sensibilité sensorielle (l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher);
- Les capacités visuo-spatiales (la façon de voir et de manipuler les objets);
- La mémoire;
- D'autres fonctions cognitives (concentration, attention, jugement, prise de décisions, gestion et organisation des idées et des activités);
- Le comportement.

Que peut-on faire pour aider les personnes atteintes et les aidants à faire face à la démence?

L'aménagement du domicile d'une personne atteinte de démence nécessite de modifier l'espace physique, en plus d'apporter des changements aux activités de la personne et aux façons d'interagir elle. Pour créer un environnement aussi sûr et agréable que possible, il faut prendre en considération les problèmes de comportement que présente la personne, ses habitudes, les choses qu'elle aime et les choses qu'elle n'aime pas.

1. Sensibilité sensorielle et capacités visuo-spatiales

En plus de la diminution de la vision ou de l'ouïe qui viennent avec le vieillissement, les personnes atteintes de démence ont souvent plus de difficulté à percevoir la profondeur, différencier les couleurs ou percevoir les contrastes. Quelques changements apportés au domicile peuvent aider la personne à pallier ces difficultés. En voici quelques exemples :

- Éliminer le désordre et les objets encombrants, ou encore le mobilier inutile qui nuit aux mouvements et aux déplacements;
- Installer des rampes d'escalier afin de réduire les chutes;
- Augmenter l'éclairage dans les endroits de la maison fréquentés par la personne, en particulier les escaliers;



- Réduire l'éblouissement (c.-à-d., planchers anti-reflets, stores réglables);
- Identifier les pièces avec un code de couleur;
- Si une porte doit rester verrouillée pour empêcher la personne de sortir sans être accompagnée, il sera utile de camoufler la porte à l'aide d'un rideau de la même couleur que les murs. De cette façon, il est plus difficile de remarquer la porte; le risque de sortir est donc atténué.

2. Mémoire et autres fonctions cognitives

La mémoire et les fonctions cognitives permettent de s'orienter dans l'environnement, de savoir l'heure, la date et l'endroit où l'on se trouve, de poursuivre une conversation, etc.

Pour la personne atteinte de démence, la perte de ces fonctions conduit parfois à de la confusion, à de l'agitation, et à une perte d'autonomie et de contrôle sur l'environnement.

Certains moyens et repères peuvent être utilisés pour aider la personne atteinte de démence à accomplir plus facilement certaines de ces activités, à conserver une certaine autonomie et à avoir un certain contrôle sur l'environnement, et pour lui éviter de demander sans cesse l'information qu'elle a oubliée. Il s'agit de :

- Étiquettes ou photos posées sur les placards afin d'en indiquer le contenu (p. ex., tasse à café);
- Signes familiers ou images à poser sur les portes afin d'indiquer la fonction propre à la pièce (p. ex., signe de toilettes, photo d'un lit);
- Une « boîte à souvenirs » qui contient des objets personnels susceptibles de déclencher une conversation significative (p. ex., photos de membres de la famille, d'un animal de compagnie ou d'objets qui lui ont appartenu);
- L'établissement et le maintien du même programme quotidien afin de donner à la personne l'impression de maîtriser l'environnement; un calendrier sous forme de pictogrammes peut également lui éviter d'avoir à poser continuellement les mêmes questions;
- Horloges et calendriers mis en évidence;
- Liste de ses émissions de télévision préférées, accompagnées de l'heure de diffusion et de la chaîne, affichée près de la télévision, pour accroître l'autonomie et réduire les questions répétitives;
- Programmer des touches de fonction à l'ordinateur, identifiées par des étiquettes autocollantes dont le sens est facile à reconnaître, pour faciliter la connexion à Internet et à la messagerie électronique;
- Au lieu de boutons, utiliser du velcro pour attacher les vêtements.

3. Comportement

Pour les personnes atteintes de démence et leurs aidants, les problèmes de comportement représentent une source majeure de stress et d'inquiétude car ils exposent la personne atteinte à des risques pour sa sécurité. Il s'agit également de la raison principale pour laquelle les personnes atteintes de démence sont



soignées dans les établissements de santé.

Les problèmes de comportement sont, entre autres, l'agitation, l'agressivité, les questions répétitives et l'errance qui met la personne en danger. Dans certains cas, le sentiment de frustration, d'insécurité et d'impuissance, la confusion et l'ennui sont à la base des problèmes de comportement.

Un certain nombre d'aménagements du lieu de vie contribuent à réduire ou à éliminer certains de ces comportements.

a. Agitation verbale avec comportement agressif

Chez les personnes atteintes de démence, les accès de colère et les gestes hostiles, le harcèlement verbal, les cris, les insultes ou l'utilisation d'un langage obscène ou grossier sont les types de problèmes de comportement les plus courants.

Dans certains cas, ces comportements sont le résultat de la frustration causée par la difficulté de communiquer ou de comprendre ce que les autres disent, le fait de se sentir dépassé par la trop grande quantité d'information ou de bruit (surtout au coucher du soleil), les tâches trop difficiles à accomplir, l'incertitude ou la peur qui découlent de l'absence de contrôle sur l'environnement, voire l'ennui, la fatigue ou la faim.

Voici quelques aménagements à apporter au lieu de vie qui sont susceptibles d'aider :

- Utiliser des tableaux illustrés afin d'inciter la personne atteinte de démence à montrer des images pour exprimer ses besoins;
- Utiliser l'ordinateur comme aide à la communication;
- Simplifier les instructions;
- Réduire le bruit ou d'autres stimulations;
- Aménager une pièce de la maison en endroit calme, où la personne pourra se retirer;
- Faire jouer de la musique douce;
- Suivre une routine pour diminuer l'incertitude;
- Fournir des repères pour aider à faire la transition entre les différents moments de la journée (p. ex., l'odeur de cuisson aide à se préparer au repas, sortir une petite couverture peut annoncer une période de repos ou un moment de tranquillité).

b. Agitation physique avec comportement agressif

Bien que beaucoup plus rares, ces comportements sont très stressants pour l'aidant. Ils prennent différentes formes. La personne agit de manière agressive ou violente, lance des objets, donne des coups, donne des coups de pieds, mord, tire les cheveux, pousse, griffe, déchire des choses, endommage les biens ou fait des gestes menaçants.



Dans bien des cas, l'agressivité physique est le résultat des mêmes difficultés et sentiments qui sont à la base de l'agressivité verbale, à savoir la surstimulation, le sentiment d'être dépassé si une tâche est trop difficile ou le fait de ne pas reconnaître une personne ou un objet lorsqu'on lui demande de le faire.

Les aménagements énumérés ci-dessus peuvent beaucoup aider lorsque la personne atteinte de démence présente des comportements agressifs, en particulier l'utilisation d'une pièce calme et la simplification des tâches et des instructions.

c. Agitation verbale sans comportement agressif

La personne répète les mêmes phrases ou les mêmes questions, fait des bruits étranges, murmure, se plaint ou est négative et demande fréquemment de l'attention – ce qui peut être irritant et stressant pour les aidants. Ces comportements dénotent souvent le besoin d'être rassuré.

- Rassurer la personne – en particulier si elle ne vous reconnaît plus;
- Faire jouer de la musique douce en arrière-plan;
- Introduire un objet familier ou une activité physique régulière;
- Afficher l'horaire de la journée et montrer celui-ci lorsque l'on passe à l'étape suivante du programme de la journée;
- Respecter l'horaire;
- Utiliser une minuterie pour rappeler à la personne l'emploi du temps prévu ou les activités;
- Essayer certains des aménagements suggérés ci-dessus à la section « Mémoire et autres fonctions cognitives ».

d. Agitation physique sans comportement agressif

Ces comportements sont moins fréquents chez les personnes atteintes de démence. Dans certains cas, la personne déambulera, fera les cent pas sans but, fuigera, suivra une personne de façon déplacée, sera hyperactive, s'habillera ou se déshabillera à des endroits ou des moments inopportuns, présentera un maniérisme ou des gestes répétitifs et sera agitée. Cela peut être le résultat de l'ennui, de la sous-stimulation ou du besoin de se sentir utile.

- Proposer des activités et des choses à faire nouvelles ou plus nombreuses;
- Varier les activités qui font appel aux différents sens (en particulier celles qui impliquent des objets que l'on peut toucher);
- Donner l'occasion de participer davantage aux activités quotidiennes (p. ex., les aspects sécuritaires de la préparation des repas, le nettoyage);
- Offrir plus d'occasions de socialiser.

De courtes vidéos sur le sujet, où l'on présente des solutions à certains problèmes, comme les comportements répétitifs ou les comportements difficiles, se trouvent à l'adresse suivante :

<http://www.theonlinequilt.com>.



4. Habitudes et préférences personnelles

Afin d'améliorer la qualité de vie et de réduire les problèmes de comportements qui accompagnent parfois la démence, il est important de trouver le juste équilibre entre la stimulation et le soutien dans le milieu de vie.

Par exemple, il arrive que les personnes qui sont sous-stimulées s'ennuient et soient agitées. En revanche, dans certains cas, les personnes qui sont surstimulées se sentent dépassées et deviennent agressives.

L'environnement devrait être soigneusement adapté aux changements et aux pertes que vit la personne atteinte de démence, tout en préservant les souvenirs, les expériences, les intérêts et les habitudes de celle-ci.

Où puis-je obtenir plus d'information?

La Société canadienne de psychologie a publié d'autres fiches d'information qui traitent de la démence : « Les déficiences cognitives et la démence » et « Personnes âgées atteintes de démence ».

Pour plus d'information, visitez le site Web de la Société Alzheimer du Canada à l'adresse <http://www.alzheimer.ca>.

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Kate Oakley, en collaboration avec la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées.

La D^{re} Oakley est associée en recherche, dans le cadre d'un programme de recherche du CRSNG, au Human Oriented Technology Lab du département de psychologie de l'Université Carleton, et scientifique à temps partiel à l'Institut de recherche Elizabeth Bruyère.

Révision : janvier 2009



Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous :
factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657