



demenz.lu



# Vivre avec une personne atteinte de démence

Informations pour les proches



## Se concentrer sur les points forts

Face à la dégradation des facultés de son conjoint, d'un membre de la famille ou d'une personne de son entourage, et en particulier lorsqu'un diagnostic de démence est posé, il est difficile de rester serein. Mais il faut à tout prix essayer. Une partie des facultés (cognitives) de votre conjoint ou proche déclinent. Vous pourriez désormais observer le détail de ces détériorations. Mais vous pouvez aussi vous concentrer sur ses qualités qui sont sûrement encore nombreuses! Que fait-il bien? Qu'est-ce qui le rend heureux? Quels sont ses centres d'intérêt? Se fixer sur les déficiences affaiblit, tandis que se concentrer sur les points forts reconforte! **Aidez votre proche à prendre conscience de ses atouts.**



## Rester actif au quotidien

### → Dans la phase initiale de la maladie

Il est indispensable d'adapter votre quotidien aux modifications des compétences de votre conjoint ou proche. Incitez-le à ne pas tomber dans l'oisiveté, mais plutôt à continuer de faire ce qu'il a toujours fait jusqu'à présent: par exemple faire les courses, la cuisine, la vaisselle, envoyer du courrier, entretenir le jardin, etc. S'il n'y arrive pas aussi vite et aussi facilement qu'avant, il peut prendre son temps.

Il lui faut peut-être plus de gestes répétitifs au quotidien et de rituels qu'avant pour se sentir à l'aise. Mettez-les en place ensemble.

## → Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie:

### **maintenir l'autonomie et l'emploi**

Pour les personnes atteintes de démence, il est de plus en plus difficile d'apprendre de nouvelles choses. Il est toutefois possible d'entraîner et de préserver les acquis. Dans le cadre des tâches ménagères par exemple, les possibilités sont nombreuses. Les personnes atteintes de troubles neurocognitifs sont souvent encore capables p. ex. d'éplucher les légumes, de trier du linge, de mettre ou d'essuyer la table ou de participer à différentes activités quotidiennes. Elles gardent ainsi le lien avec leur entourage et **se sentent utiles**.

Pour impliquer la personne atteinte dans d'autres activités au quotidien, tenez compte de ses goûts et de ses compétences. Les jeux, les chansons et les activités du passé sont souvent appréciés. Proposer une activité en lien avec sa vie professionnelle peut aussi être une idée.

## → Aider à donner des repères au quotidien

Avoir **une vie réglée et simple** durant la journée et un bon éclairage aux endroits importants durant la nuit aide les personnes atteintes à s'orienter. Il est également conseillé d'essayer de préserver les **habitudes** de la personne atteinte dans la mesure du possible.

Lorsqu'elle reçoit de la visite ou rencontre quelqu'un en chemin, prévenez-la : « Ah, voici Monsieur machin, ...ta sœur Nicole », etc.

Des **petits mots affichés** dans le logement peuvent également être utiles. Une horloge facile à lire et un calendrier indiquant la date du jour aident la personne à s'orienter dans le temps.

Vous trouverez ici d'autres conseils pour aménager le domicile d'une personne atteinte de démence de façon adaptée:

<https://demenz.lu/fr/les-proches/lorsque-les-contraintes-sintensifient/quotidien/#adapter-le-logement>



## **Relations et communication**

Avec l'évolution de la maladie, la communication verbale devient de plus en plus difficile. Communiquer, c'est aussi rencontrer, entrer en relation, échanger avec d'autres. On n'a pas nécessairement besoin de beaucoup de mots ; avec un peu de créativité il est possible d'adapter sa communication. En acceptant l'autre, bien sûr, comme un interlocuteur à part entière.

## → Conseils

- Assurez-vous que votre interlocuteur sait que vous lui parlez.
- Tenez-vous près de la personne et saluez-la.
- Placez-vous face à elle, à sa hauteur et cherchez le contact visuel.
- Éventuellement, effleurez la personne (à l'épaule par exemple).
- Parlez lentement et distinctement (phrases simples et courtes).
- Complétez vos paroles par des gestes et un contact physique.
- Évitez les questions (en cas de besoin, posez des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou par « non »).
- Faites passer un seul message à la fois.
- Faites preuve de patience et d'empathie dans la mesure du possible.
- Ne prenez pas sur vous les éventuels reproches ou accusations.
- Essayez d'être positif, gentil et calme. N'oubliez pas que vos propres émotions se reflètent souvent chez votre interlocuteur.

## Changements de comportement

Les personnes atteintes de démence ont tendance à percevoir le quotidien comme conflictuel, voire menaçant. Souvent elles ne comprennent plus ce qui se passe et se sentent donc dépassées.

### Il peut être utile:

- **d'apprendre à reconnaître les déclencheurs latents ou les signaux d'alerte** de comportements provoquants et de les désamorcer. Il peut s'agir par exemple de bruits, d'une lumière trop vive ou d'une voix forte et perçante ou du fait qu'elles se sentent dépassées;
- de **simplifier le quotidien** pour éviter des sollicitations excessives, par exemple en laissant toujours les objets à la même place, en faisant les choses dans le bon ordre et en préservant des rituels;
- de faire en sorte que la personne atteinte de démence **se sente accompagnée au quotidien**, par exemple en maintenant le contact visuel et en lui parlant;
- de prévoir suffisamment de temps pour **préparer les activités qui sortent de l'ordinaire**, comme un rendez-vous chez le médecin, pour éviter le stress.

## Le désir de rentrer à la maison

Il est fréquent qu'une personne atteinte de démence demande à rentrer

« à la maison », même si elle se trouve dans son propre logement. Ce désir est souvent l'expression d'un besoin affectif de sécurité, de bien-être et d'acceptation.

### → Conseils

- Évitez toute discussion sur la question de savoir si la personne est déjà « chez elle ».
- Rassurez la personne en lui disant qu'elle est en sécurité.
- Essayez de changer de conversation.
- Tenez un journal des heures auxquelles la personne souhaite rentrer chez elle afin de pouvoir éviter à l'avenir d'éventuels déclencheurs d'agitation.



### Prendre soin de sa propre santé

Vivre avec une maladie démentielle est un grand défi pour la personne concernée mais aussi pour son entourage. Aider et accompagner une personne atteinte de démence au quotidien peut devenir une tâche difficile. Accepter de l'aide tôt permet au malade et au proche de rester plus longtemps ensemble et de simplifier la vie quotidienne.

« Se concentrer sur ses points forts » doit aussi être votre devise en tant que proche accompagnant. Vos points forts seront aussi parfois sollicités. Que faites-vous bien? Que faites-vous moins bien? **Dans quelle mesure souhaitez-vous/pouvez-vous aider et dans quels domaines est-il préférable d'impliquer tôt des tierces personnes et de recourir à des offres d'aide dans l'accompagnement de votre proche?** Afin de prévenir une surcharge physique et psychique et de pouvoir continuer à bien accompagner votre proche, il est important que vous preniez également soin de votre propre santé au quotidien. **Prévoyez des temps de repos, faites régulièrement de l'exercice, mangez équilibré et faites les choses qui vous font plaisir.**

Sous la rubrique suivante, vous trouverez plus d'informations: <https://demenz.lu/fr/les-proches/>

L'utilisation de la forme féminine ou masculine inclut toutes les identités de genre.



**Vous avez des questions sur  
l'oubli ou la démence?  
Nous sommes là pour vous aider!**

Notre équipe propose des consultations  
gratuites avec ou sans rendez-vous.

Contactez-nous:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



**demenz.lu**



Info-Zenter  
**Demenz**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil