

Faire face aux comportements réactionnels chez les personnes âgées ayant des troubles cognitifs en période de confinement liée au coronavirus ?

Jérôme Erkes, psychologue, Directeur Recherche et Développements AG&D Montessori Lifestyle.

(avec la contribution de Marie Lembach, psychologue à l'UCC du CHU de Montpellier et à l'EHPAD Mathilde Laurent de Villeneuve-Les-Maguelone et formatrice Montessori)

Dans la période de confinement actuelle, les personnes âgées ayant des troubles cognitifs, particulièrement sensibles aux changements dans l'environnement, risquent de voir leurs fragilités se majorer fortement. Les professionnels, déjà en tension en temps normal, sont encore plus sollicités et ont à faire face dans certains cas à une augmentation des « troubles du comportement » associés aux pathologies neurodégénératives. Comment dès lors faire face à ces comportements ? Comment gérer cette situation de crise et tenter d'éviter une aggravation de la situation et l'épuisement de tous ? C'est à ces questions que nous voudrions apporter quelques pistes de réponse.

La première chose sur laquelle nous voulons insister est qu'il est normal de voir certains comportements et certaines réactions psychologiques s'exacerber dans le contexte actuel. Il n'y a qu'à, pour s'en convaincre, regarder les comportements qui apparaissent dans la population depuis le début du confinement. Il faut, plus que jamais, éviter d'attribuer ces comportements uniquement à la pathologie neurodégénérative, et les comprendre en termes de réactions humaines *normales* à une situation exceptionnelle, particulière et anxiogène pour un grand nombre d'entre nous. Nous utilisons d'ailleurs le terme « comportements réactionnels » pour évoquer ces situations.

Les réponses à ces comportements peuvent se concevoir à deux niveaux, sachant qu'il n'existe, encore moins actuellement qu'en temps normal, pas de réponse « magique », automatique, ou simple à mettre en place. Toutes les propositions doivent être ajustées en fonction des situations, des personnes et des possibilités des différents environnements, elles aussi plus limitées encore qu'en temps normal.

Le premier niveau est celui de la réaction lorsqu'un comportement réactionnel apparaît. Il s'agit d'appliquer dans la mesure du possible une démarche classique d'identification de la cause du comportement, et de répondre ensuite à cette cause et non au symptôme. Il est essentiel d'éviter les réponses *automatiques*, typiquement médicamenteuses, souvent inefficaces et entraînant des conséquences pouvant être dramatiques sur le plan humain. Nous n'avons pas besoin d'ajouter de la sévérité aux drames actuels.

La recherche des causes du comportement passe par des tentatives de répondre à la question « *Pourquoi ce comportement apparaît-il ?* » Pour aider à répondre à cette question, il est fondamental d'écouter en premier ce que la personne exprime, ses mots seront souvent très informatifs : A-t-elle compris ce qui se passe actuellement ? L'a-t-elle oublié si l'information lui a été donnée ?



Maya Angelsen Photographe

Est-elle en manque de contacts sociaux ? Est-elle inquiète pour sa famille ? Ressent-elle de la douleur ? etc. Si elle ne parle pas, l'observation de sa communication non verbale pourra être informative. Il est également utile de noter – rapidement et simplement – le contexte d'apparition du comportement : A quel moment particulier ? Avec qui ? et de voir de même s'il y a des contextes dans lesquels le comportement n'apparaît pas et qui pourraient aider à comprendre ce qui se passe pour la personne.

Les causes à envisager en priorité dans la période actuelle sont des causes classiques de comportements réactionnels, mais sans doute exacerbées au vu du contexte de confinement :

- Les potentielles causes somatiques ne doivent surtout pas être ignorées, en ce qu'elles sont un facteur majeur de comportements de type agitation et autres. Il y a un risque qu'au vu des urgences sanitaires et du manque de personnel, certains besoins somatiques soient négligés, comme par exemple, l'hydratation d'une personne seule dans sa chambre. Elles sont à rechercher en première intention, avec un examen infirmier ou médical.
- Le manque de compréhension des raisons du confinement ou l'oubli de ces informations peut déclencher également anxiété, irritation, colère, tentatives de sortir de sa chambre, etc.
- Le manque de contacts sociaux est également criant actuellement, surtout avec des contacts qui peuvent se réduire aux actes de soin, du fait du manque de disponibilité des professionnels débordés, il faut le dire. Il inclut bien entendu le manque de contacts avec la famille et les proches, voire, dans certains cas, au manque total de nouvelles de la famille. L'oubli des quelques temps d'échange peut aggraver ce sentiment.
- L'inactivité est également une cause majeure de comportements réactionnels, parfois du fait de l'ennui, parfois également du fait du manque d'activité physique pouvant entraîner douleurs, mais également une fonte musculaire aggravant la dépendance.
- La désorientation, en particulier temporelle, peut entraîner des comportements inadaptés ou de l'anxiété. Elle est d'autant plus majorée par le confinement (comme tous ceux qui sont coincés chez eux peuvent s'en rendre compte), lorsqu'il ne se passe pas grand-chose et que toutes les journées, toutes les heures se ressemblent.

- La confrontation aux informations négatives et anxiogènes, en particulier si la seule source de stimulations est la télévision, peut, elle aussi, générer anxiété et dépression.
- Enfin, nos attitudes, nos gestes, nos mots, dans les interactions avec des personnes fragilisées sont plus que jamais un élément majeur de leurs réactions, positives ou négatives.



Maya Angelsen Photographe

A un second niveau, pour faire face à ces causes, un certain nombre de stratégies peuvent être mises en place, parfois très simples et peu coûteuses. Elles peuvent être proposées en réponse à un comportement réactionnel qui apparaîtrait chez une personne, ou être envisagées en mesure de prévention et appliquées, au mieux des possibilités de chacun, avant que les comportements ne

se produisent. Ceci pour le bien des personnes accompagnées, mais aussi pour les professionnels. Répondre à un comportement demandera toujours beaucoup plus de charge de travail que d'empêcher qu'il ne se produise.

- Garder une vigilance accrue sur les fragilités somatiques, malgré l'évidente priorité donnée à la gestion des risques de contagion du coronavirus, et anticiper les risques. Par exemple, concernant les risques accrus de déshydratation, il est possible d'installer dans la chambre de la personne une carafe et un verre d'eau, avec un affichage bien visible et bien lisible, invitant la personne à boire régulièrement. Dans ce cas, penser à s'assurer (en lui demandant) si l'affichage est bien lisible et compréhensible et à l'inviter à se servir elle-même à l'occasion des passages en chambre afin de lui en faire prendre l'automatisme.
- Pour les personnes ayant des difficultés de mémoire, utiliser des affichages, fiches ou livrets en formats adaptés (bien lisibles et compréhensibles, visuellement accessibles à la personne) expliquant les raisons des mesures actuelles, en particulier celles qui semblent difficiles pour la personne (confinement en chambre, absence de visites...), de manière rassurante, claire et encourageante.
- Pour favoriser les contacts avec l'extérieur, pas de recette miracle : Organiser autant possible des échanges, téléphoniques ou vidéo, par exemple avec skype, mais pas seulement. Des échanges de mails avec des photos permettront aux personnes ayant des troubles de mémoire de garder des traces des échanges avec les proches et de voir qu'ils ne sont pas oubliés. Les visites sont maintenant autorisées, tout en gardant les règles de distanciation sanitaire. Elles constituent pour chacun un moment potentiel de respiration, de joie et de bien-être, à privilégier autant que cela est possible.

- Concernant l'ennui, la passivité et le manque d'activités, plusieurs stratégies peuvent être utilisées. Par exemple, l'usage d'un chariot d'activités individuelles à proposer aux habitants en passant dans les chambres, à l'usage des bibliothèques mobiles dans les hôpitaux. Ce chariot pourrait contenir des activités (toujours adaptées aux capacités des habitants) telles que des tricots, des mots mêlés, de la musique, des puzzles, des journaux ou des livres aux caractères adaptés pour être lisibles, etc. Il est essentiel ici de proposer du choix aux personnes et de les laisser décider ce qu'elles ont envie de faire. De même, faire correspondre les propositions aux goûts des personnes sera plus efficace. Dans le même ordre d'idées, des petites tâches utiles à la communauté apporteront motivation et fierté, comme par exemple, du matériel à nettoyer, des serviettes à plier, des fruits à découper, du café à moulin, des bouquets à composer, etc. Dans tous les cas, rappelons de bien penser aux mesures d'hygiène et à la désinfection du matériel utilisé avant et après l'activité. Et pourquoi pas par les personnes elles-mêmes ? Au-delà du chariot d'activités, lorsqu'un soignant quitte une chambre, il pourrait proposer une activité facilement réalisable en chambre, plutôt que simplement laisser la télévision allumée, qui est une activité très passive et qui diffuse des informations aisément anxiogènes actuellement.
- Pour la désorientation temporelle, s'assurer que la personne a dans sa chambre un affichage lisible et adapté de l'heure et de la date, bien à jour. Ne pas hésiter à lui demander de les lire lorsque l'on passe dans la chambre.
- Pour l'activité physique, essayer d'organiser avec l'animation ou des spécialistes d'APA, des courtes promenades dans le jardin (ou dans les couloirs, pour les établissements ne disposant pas d'un extérieur), avec un ou deux résidents, en veillant, bien entendu, à respecter les distances. Il est aussi possible de proposer quelques exercices d'éveil musculaire pouvant être pratiqués en chambre, même au fauteuil (mouvement des jambes, des bras, des poignets, des mains) pour garder une activité musculaire.
- Contre l'anxiété et la dépression, des exercices courts de respiration, de pleine conscience, ou de relaxation, ont prouvé leurs bienfaits. De nombreux exercices adaptés peuvent être trouvés sur internet. Attention, ces exercices ne sont pas adaptés à tout le monde. Il est important de les proposer à ceux qui le souhaitent ou sont ouverts à ces approches.
- Enfin, rester attentif à ce que nous véhiculons dans nos attitudes et nos discours. Il est plus important que jamais de s'adapter aux personnes, de leur offrir présence authentique, empathie et chaleur humaine, de reconnaître leurs émotions, sans les minimiser, et de s'adresser à eux dans un langage adapté. Dans cette période dans laquelle les équilibres psychiques de tous sont mis à rude épreuve, les professionnels devront également veiller à prendre soin d'eux. Ne pas hésiter à faire appel aux nombreuses plateformes de soutien psychologique qui se mettent en place et à signaler les signes d'épuisement, ainsi qu'à utiliser les approches que chacun applique

habituellement pour se détendre et se faire du bien. C'est aussi de cette manière que les professionnels pourront prendre soin des personnes âgées fragilisées.

Il n'y a donc pas de recettes miracles pour faire face aux comportements réactionnels dans cette période de grandes tensions : De l'observation, une recherche des facteurs déclenchants, des actions, réalistes et applicables, mais appliquées, pour répondre au mieux aux besoins des personnes âgées encore plus fragilisées actuellement. C'est en continuant à nous rappeler sans relâche qu'au-delà de l'urgence sanitaire, il y a des besoins psycho-sociaux, dont la satisfaction est elle aussi essentielle, que nous pourrons prendre soin de chacun au mieux.

Les réseaux sociaux regorgent aujourd'hui de partages d'astuces, d'initiatives et de la créativité de professionnels d'EHPAD ou du domicile pour continuer à assurer au mieux le bien-être de celles et ceux qu'ils accompagnent. A cet égard, AG&D Montessori Lifestyle met régulièrement à la disposition de tous, via les réseaux sociaux, des outils tels ceux évoqués dans ces lignes pour faciliter leur mise en place.