LA COMMUNICATION

En raison de la dégénérescence cérébrale, le langage est touché. C'est pourquoi les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer rencontrent des « troubles de la communication » : les aphasies d'expression et de compréhension.

Tant dans son expression que dans sa compréhension, le langage s'altère avec l'évolution de la maladie : les mots se perdent, sont remplacés par d'autres plus simples et par la suite confondus… Le discours de la personne devient ainsi de moins en moins intelligible. Par ailleurs, elle comprend de moins en moins celui de son interlocuteur.

Dans les stades plus avancés de la maladie d'Alzheimer, la personne ne dispose plus des ressources suffisantes pour recourir à l'usage du langage verbal. L'expression de ses besoins et de ses envies s'exprime davantage par des manifestations non verbales comme des postures, des gestes, des mimiques, etc.

Parallèlement ou en dehors de ces troubles du langage proprement dits, la confusion peut affecter la communication. Une conséquence de la maladie d'Alzheimer, la confusion peut provoquer des idées incohérentes ou de propos insensés dans le discours de la personne.

Ces difficultés de communication sont bien souvent sources d'embarras. Lié au besoin d'être en relation avec le monde, le besoin de communiquer ne s'efface jamais. Il n'est alors pas rare de voir apparaître de la frustration, de la colère ou de la peine chez la personne, mais aussi chez son aidant : ne pas réussir à aider son proche, rester perplexe devant son comportement, regretter les dialogues passés…

Le manque d'échanges peut par ailleurs occasionner un sentiment de rejet ou d'isolement.

Dès lors, comment maintenir la communication avec une personne touchée par la maladie d'Alzheimer ? Comment comprendre son message ? Comment lui faire comprendre le mien ?

Dans un premier temps, ajuster son point de vue permettra d'adopter une attitude bienveillante à l'égard de la personne :

- Se rappeler que celle-ci éprouve des difficultés pour formuler ses propos et comprendre ceux des autres à cause de sa maladie
- Se souvenir qu'elle vit, en raison de la confusion présente dans la mémoire de son vécu, dans une réalité différente, mais qui est la sienne

Lorsque la personne est âgée, il sera utile de veiller aux autres facteurs physiques pouvant également altérer sa communication : une mauvaise vue, une mauvaise ouïe, un problème bucco-dentaire, etc.

Garder à l'esprit que le plaisir de communiquer, autrement dit d'échanger avec la personne, ne se limite pas uniquement à la discussion. Il sera également utile d'exploiter d'autres moyens de communication : un sourire, un regard, un clin d'œil, un geste familier ou affectueux, un moment partagé (écouter une chanson, contempler la nature…).

© All rights reserved

Quelques clefs pour se faire comprendre

De manière générale, pour faciliter la compréhension, il est possible de privilégier un discours simple et concis dans un environnement calme et sans distraction. De même, signaler que l'on veut communiquer avec la personne grâce à certaines attitudes favorisera la compréhension.

- Commencer la conversation en s'identifiant et en appelant la personne par son nom,
- Rester face à face avec la personne,
- Maintenir le contact des yeux dans la mesure du possible,
- Bouger lentement,
- Toucher la personne sur le bras ou la main,
- Utiliser des phrases courtes et simples avec des mots familiers,
- Parler lentement sans toutefois infantiliser la personne,
- Garder un timbre de voix doux, éviter de crier,
- Utiliser les mêmes termes pour se répéter,
- Poser une question à la fois,
- Attendre la réponse,
- Écouter attentivement,
- Employer des expressions de visage et des gestes qui expliquent ou amplifient le message,
- Etc. Voir « Les 10 commandements » pour plus d'informations.

Quelques clefs pour comprendre et favoriser l'expression de la personne

- Être un interlocuteur bienveillant et calme, qui cherche à comprendre les intentions de la personne invitera davantage celle-ci à continuer de s'exprimer ; il en sera toutefois l'inverse si elle se sent gênée.
- Chercher à comprendre son propos en reformulant celui-ci ou en amenant des propositions.
- Veiller à prendre l'initiative de créer le dialogue.
- Favoriser l'expression verbale ou non verbale autour des souvenirs : photos, objets personnels… (réminiscence)
- Favoriser l'expression verbale ou non verbale autour de ce qui est animé et observable : la nature, les passants, les animaux…
- Favoriser l'expression verbale ou non verbale autour des sensations procurées : les soins du corps, un massage des mains, goûter une saveur, humer un parfum… (snoezelen)
- Veiller à inviter la personne à prendre part à une conversation avec d'autres personnes (une ou deux afin que l'échange puisse être suivi).
- Veiller à éviter de parler ou répondre à la place de la personne qui éprouve des difficultés à s'exprimer ; lorsqu'elle est en mesure de le faire, lui laisser le temps de s'exprimer.
- Être à l'écoute et renvoyer les manifestations et réactions non verbales perçues (expressions du visage, gestes, postures…).
- « Chaque être humain adopte un comportement X ou Y dans la vie et ce comportement a valeur de message. Même en ne faisant rien, on dit quelque chose… » Paul Watzlawick - La théorie de la communication

© All rights reserved

Dialoguer avec une personne confuse : l'empathie et la validation.

Maintenir le dialogue avec une personne qui tient des propos confus n'est pas une chose innée ; cela demandera de faire preuve d'empathie, autrement dit de bien vouloir rejoindre la personne dans sa réalité afin de se mettre à son écoute sans jugement ni volonté de la raisonner.

Cette technique alternative de communication appelée Validation vise ainsi à accorder une place légitime aux souvenirs ainsi qu'à la charge émotionnelle exprimés par la personne au travers des propos qu'elle tient ; l'écoute de son ressenti lui procurant un sentiment de reconnaissance favorable à son bien-être (apaisement). Plus d'infos http://vfvalidation.fr/naomi-feil

Informations supplémentaires

- Alzheimer, le guide des aidants, Alzheimer Europe, Édition 2013, 158 p.
- Mieux communiquer avec les personnes âgées désorientées (Brochure Espace Senior Solidaris)
- http://vfvalidation.fr/naomi-feil

Les « dix commandements »

Nécessaires pour aborder la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et pour communiquer avec elle.

Pour aborder la personne

- Près de la personne, tu te tiendras.
- Son nom, tu diras.
- Son corps, tu toucheras.
- À sa hauteur et face à lui, tu te tiendras.
- Un contact visuel, tu établiras.

Pour communiquer avec la personne

- Lentement et distinctement, tu parleras.
- Des mots simples et concrets, des phrases courtes, tu emploieras.
- Avec des gestes et le toucher, tes paroles, tu compléteras.
- Un message à la fois, tu donneras.
- Aux énoncés affirmatifs, tu recourras.

© All rights reserved