LE COMPORTEMENT SUIVEUR

Beaucoup de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (ou d'une maladie apparentée) développent l'habitude de suivre leur aidant principal à la trace de manière à ne pas le perdre de vue. Être ainsi suivi en permanence et ne jamais pouvoir s'absenter ou s'isoler est une expérience pouvant s'avérer pesante pour beaucoup.

Pourquoi ce type de comportement apparaît-il ?

Pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, le monde devient de plus en plus difficile à comprendre, à appréhender. Un sentiment d'étrangeté s'en dégage. Ce sentiment peut alors générer des inquiétudes. La personne oublie les événements et pourquoi les choses sont telles qu'elles sont. Son réflexe va alors être de se tourner naturellement vers quelqu'un qui lui semble « maîtriser » ce monde, vers une personne de confiance en présence de qui elle se sent rassurée. Dès lors, cette personne devient le repère, la bouée à laquelle elle va se raccrocher.

Conséquences et pistes de réflexion/réactions :

Quand elle est seule, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut donc ne pas supporter l'absence de son « sauveur » et craindre de l'avoir perdu pour toujours. Elle n'aura alors de cesse de le retrouver en le cherchant et en l'appelant par exemple. Il lui sera difficile de trouver des ressources (tant internes qu'externes) pour s'apaiser.

En cela, l'aidant peut alors se dire que c'est là le signe que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a confiance en lui et se sent rassurée par sa présence.

Bien qu'il soit difficile d'aider la personne à retrouver son calme par de longues explications rationnelles et logiques, quelques petites attitudes ou manières de faire pourraient permettre à l'aidant de rassurer son proche tout en s'accordant des moments indispensables de distanciation :

- Continuer à dire à la personne ce que l'on fait lorsque l'on sort de son champ de vision
- Tenter autant que possible d'identifier les craintes sous-jacentes pour y apporter un apaisement
- Installer et rester le plus possible dans une certaine routine quotidienne afin d'éviter les inquiétudes et angoisses parfois générées par des changements soudains et non annoncés
- Lorsqu'une absence est nécessaire, proposer une occupation simple et appréciée par la personne ; occupation qu'elle peut effectuer seule pour le laps de temps souhaité (plier du linge, prendre la poussière…)
- Autant que possible, dès le début de la maladie, il convient d'installer l'habitude d'un accompagnement par d'autres personnes. Cela permet alors à la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer de se familiariser à la venue de tiers apportant leur aide. Et cela permet aussi d'identifier avec qui d'autre la personne se sent en confiance
- On peut penser à faciliter l'orientation dans le temps de la personne. En effet, « Je reviens dans 5 minutes » est une information difficile à intégrer étant donné que la désorientation temporelle peut faire paraître les minutes comme de longues heures. Des supports tels que des sabliers ou des repères comme « quand la machine à laver se sera arrêtée » (par exemple) peuvent permettre à la personne de se baser sur une notion temporelle « palpable ».

© All rights reserved

De manière générale, pour ce type de comportements comme pour les autres manifestations de la maladie d'Alzheimer (ou apparentée), tout est affaire d'observation de la personne, de créativité, d'essais de solutions et d'ajustement en fonction des réactions qui s'en suivent. Les erreurs font partie inhérente du parcours et ne sont pas à voir comme des échecs, mais plutôt comme des éléments constructifs dans le cheminement au long de la maladie.

Pour rappel, tout est en constante évolution et une idée n'ayant pas fonctionné à un moment peut s'avérer efficace plus tard et inversement.

Informations complémentaires

Le guide des aidants, Alzheimer Europe, Édition 2013, 158 p.

© All rights reserved