

Accompagner l'anxiété ou l'agressivité de mon proche



Comment accompagner l'anxiété ou l'agressivité de mon proche ?



Votre proche manifeste des troubles du comportement tels que de l'anxiété, de l'agitation, de l'agressivité ou des idées délirantes associées à de l'anxiété ... et il est difficile et épuisant de les vivre quotidiennement et de trouver le réajustement de votre comportement pour accompagner ces troubles.

Voici des exemples de situations que peuvent vivre les aidants :

« *Mon proche est très irritable, et même parfois agressif verbalement envers moi.* »

Dans le contexte actuel, l'agressivité peut être en lien avec l'épidémie, les gestes barrières demandés, les sorties (cf. fiche Préparer les sorties)... Vous pouvez entendre de votre proche : « *Non, je me laverai pas les mains, je ne porterai pas de masques !* » « *C'est n'importe quoi cette histoire de virus, c'est toi qui es malade !* »

En réponse, voici quelques clés pour accompagner au mieux votre proche :

- 1) Essayer d'identifier le trouble et se demander s'il s'agit d'une anxiété, une agressivité, une désorientation ou des idées délirantes qui génèrent de l'angoisse. Penser aussi au contexte qui entoure votre proche, son environnement (moment de la journée, situation d'échec, isolement, informations anxiogènes, ...). Cette identification permet d'avoir une vue d'ensemble pour mieux comprendre ce que vit votre proche, ce que peut être l'expression de son comportement mais aussi de définir si vous pouvez agir sur son environnement.
- 2) Pour aider à contenir le comportement de votre proche, que celui-ci ne s'amplifie pas mais aussi pour économiser votre énergie, il faut le plus possible éviter de s'opposer à son comportement en réagissant de manière brutale ou agressive, en tentant de le raisonner, ou en le contredisant.
- 3) Les éléments permettant d'accompagner au mieux le comportement de votre proche vont être :
 - d'adopter un comportement rassurant et sécurisant,
 - de communiquer avec son proche en abordant un ton, une posture, et des gestes calmes et apaisants. Pensez que la communication non verbale peut même être plus importante que la communication verbale car elle sera comprise en premier lieu. Il faut donc être vigilant à être cohérent entre votre posture physique, vos expressions et vos propos qui l'accompagnent.
 - Utiliser le contact, le toucher.
- 4) Les stratégies pouvant être utilisées vont être :
 - Echanger avec son proche et l'amener progressivement à une autre idée, de manière à faire diversion. Pour faire diversion, évoquer une activité à réaliser et que votre proche apprécie, ou bien un échange sur une personne ou un sujet également apprécié. Pensez à proposer une diversion dans laquelle votre proche puisse être impliqué, mobilisé, de manière à ce que son attention puisse se porter sur cette nouvelle proposition.
 - Recourir par téléphone à un membre de votre entourage que vous savez être écouté par votre proche soit pour échanger sur ce qu'il vit ou pour faire diversion.
 - En situation d'agressivité et si vous vous sentez en difficulté n'hésitez pas à couper court à l'échange en changeant de pièce ou même en sortant quelques instants.
 - Penser à la ritualisation du quotidien de votre proche qui peut réellement contribuer à la diminution des troubles du comportement (cf fiche pourquoi ritualiser le quotidien de votre proche malade ?)
- 5) Penser aussi à identifier les moments de la journée qui sont plus calmes pour votre proche de façon à profiter de ces moments pour vous ressourcer et prendre soin de vous.

Nous restons bien évidemment disponibles par téléphone, à votre écoute, et prêts à vous guider dans vos quotidiens en cas de besoin.



INNOVER POUR SERVIR L'AUTONOMIE

aidant@delta7.org • www.delta7.org