

# « Ces comportements qui dérangent ... Quelles attitudes adopter ? »



Florence Bugnard, psychologue

Collectif d'Aides aux aidants, Vétraz Monthoux, le 6 juin 2026

The image features two thick black L-shaped brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner, framing the central text.

# LES COMPORTEMENTS QUI DÉRANGENT

# ILS DÉRANGENT QUI ?

L'entourage ?

La personne malade elle-même ?

# Le symptôme a une fonction :

- Le comportement est souvent une tentative d'adaptation
- Il protège parfois d'une angoisse plus importante
- Il peut traduire une émotion impossible à verbaliser
- Il conserve une dimension relationnelle

# La question de l'identité :

- La maladie attaque la continuité du moi
- Difficulté à se reconnaître soi-même
- Sentiment d'étrangeté
- Besoin accru de soutien narcissique
- Importance du regard de l'autre

# Les angoisses principales :

- Angoisse d'abandon
- Angoisse de séparation
- Angoisse de perte de contrôle
- Peur de disparaître psychologiquement
- Crainte d'être humilié ou infantilisé

# Face à ces troubles, chacun mobilise des défenses psychiques

**Le Dénî** : Refus de reconnaître la maladie ou le déclin

**La Projection** : Attribuer à l'autre ses propres émotions (colère, honte, ...)

**La Régression** : Retour à des comportements anciens chez la personne âgée

# Les comportements dérangementants sont perçus comme un langage :

- Quand les mots disparaissent, le corps parle davantage
- Les comportements expriment souvent une détresse
- Importance de l'observation clinique
- Lire le contexte relationnel

# Les répétitions :

- Recherche de continuité psychique
- Difficulté à inscrire le temps
- La répétition vise à recréer du lien et à réduire l'angoisse
- Besoin de réassurance

## Attitudes :

- ▶ Répondre calmement
- ▶ Utiliser des repères
- ▶ Éviter l'agacement visible

# Les refus de soins :

- Dernière forme d'autonomie et de contrôle de soi
- Stratégie de survie identitaire
- Le soin peut être vécu comme intrusif
- Perte de maîtrise du corps
- Honte et vulnérabilité

## Attitudes :

- ▶ Expliquer chaque geste
- ▶ Respecter le rythme
- ▶ Préserver l'intimité

# L'agressivité :

- Souvent secondaire à la peur ou à l'incompréhension
- Réaction défensive
- Peut être amplifiée par l'environnement

## Attitudes :

- ▶ Garder une posture calme
- ▶ Parler lentement
- ▶ Se mettre à hauteur

# L'agitation et la déambulation :

- Désorientation temporo-spatiale
- Angoisse d'abandon et recherche de figures d'attachement
- Recherche d'un lieu psychique sécurisant
- Mise en mouvement de l'angoisse
- Besoin de stimulation

Attitudes :

- ▶ Sécuriser sans enfermer
- ▶ Accompagner le mouvement

# Les cris et les régressions :

- Appel à l'autre
- Manifestation d'angoisse ou de solitude
- Difficulté à réguler les émotions
- Mécanisme de défense face à la perte : retour à un état antérieur plus sécurisant

Attitudes :

- ▶ Présence rassurante
- ▶ Validation émotionnelle

# La désinhibition :

- Atteinte des capacités de contrôle, du cortex pré-frontal
- Retour de comportements archaïques
- Mise à mal des normes sociales

Attitudes :

- ▶ Ne pas humilier
- ▶ Rediriger avec tact



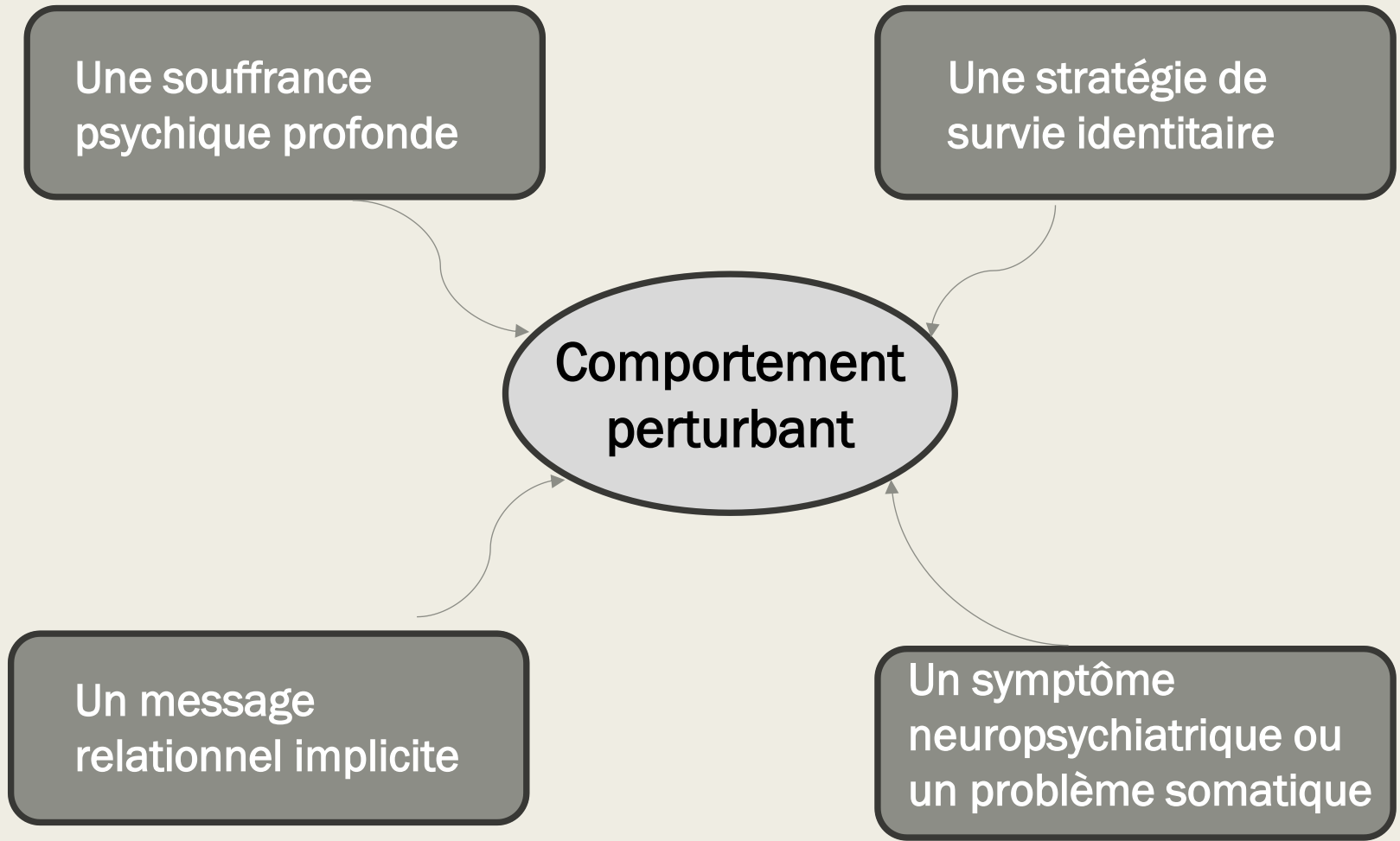
POURQUOI CES  
COMPORTEMENTS  
NOUS  
BOULEVERSENT ?

- Impression d'irrationalité
- Sentiment d'échec chez les aidants
- Inversion des rôles
- Atteinte des codes sociaux habituels
- Réactivation émotionnelle chez les proches, liens affectifs anciens réactivés
- Fatigue et usure relationnelle



GRILLE DE LECTURE  
DE CES  
COMPORTEMENTS  
DÉRANGÉANTS

# Derrière chaque comportement perturbant ...



# Donc une communication ajustée :

- ▶ Une information à la fois
- ▶ Phrases simples
- ▶ Temps de réponse suffisant
- ▶ Importance du non-verbal

# Ce qui aggrave les troubles :

- Bruit et agitation
- Contradictions
- Infantilisation
- Stress des aidants
- Multiplication des consignes

## Ce qui apaise :

- Prévisibilité
- Routines
- Musique
- Activités significatives
- Présence émotionnelle stable

# 6 attitudes aidantes :

## 1 – Contenir sans fusionner :

*Offrir un cadre sécurisant sans se laisser envahir émotionnellement*

## 2 – Nommer la souffrance :

*Mettre des mots sur ce que la personne ressent, « Vous semblez avoir peur »...*

## 3 – Ne pas prendre personnellement :

*Distinguer le symptôme de la personne.  
L'agressivité n'est pas dirigée contre vous.*

## 4 – Maintenir la cohérence :

Un cadre stable et prévisible réduit l'angoisse et limite les comportements perturbants

## 5 – Valider l'expérience subjective :


Rejoindre la personne dans sa réalité émotionnelle

## 6 – Trouver de l'écoute et des conseils auprès des professionnels :

Partager, échanger avec des pairs et des professionnels limitent l'isolement et l'épuisement

# Gérer l'instant de crise : la méthode STOP

- S : Se taire
- T : Toucher (pas toujours !)
- O : Observer
- P : Proposer

 *En crise : ne pas argumenter, ne pas hausser la voix, ne pas retenir physiquement, ne pas dire « Calmez-vous ».*

# EN TANT QU'AIDANT

*« Il n'est pas possible de prendre soin  
de l'autre sans prendre soin de soi. »  
D.W. Winnicott*

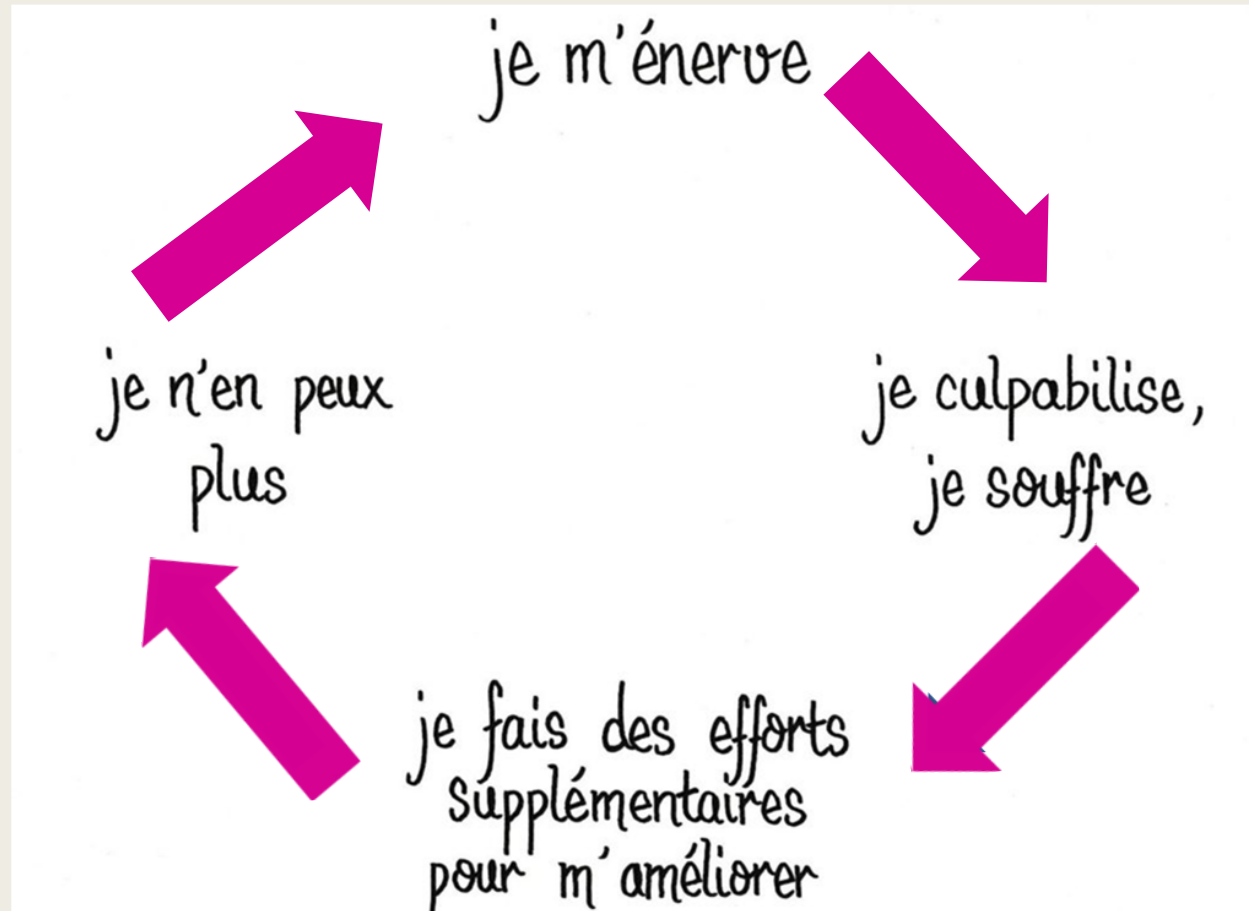
# Le vécu des aidants :

- Épuisement émotionnel
- Ambivalence
- Culpabilité
- Colère parfois tabou
- Isolement social

# Le risque d'épuisement :

- Charge mentale importante
- Hypervigilance
- Perte de vie personnelle
- Importance des relais

# La spirale de culpabilité :



# DE MANIÈRE PLUS GLOBALE

*« Prendre soin, c'est d'abord reconnaître  
l'autre dans sa singularité,  
quels que soient les comportements qui  
nous déroutent. »*

Votre accompagnement nécessite une même exigence que le travail d'une danseuse classique :



# Telle une danseuse classique, un aidant ...

- **Doit se trouver aligné** entre ce qu'il pense, ce qu'il ressent et ce qu'il fait !
- **Doit chercher un équilibre** entre les injonctions paradoxales qu'il peut vivre !
- **Doit avoir de la grâce** même si parfois les émotions le débordent !

- **Doit travailler sa souplesse** pour s'adapter à toutes les situations émotionnelles rencontrées !
  - **Doit savoir faire le grand écart** entre les contraintes administratives, les rendez-vous médicaux, la gestion du foyer, ...
    - **Doit pratiquer des pirouettes** pour gérer sa vie personnelle, amicale, professionnelle et familiale !
- **Doit exercer des entrechats** à chaque nouvelle étape de cette maladie neurodégénérative !
- **Doit apprendre à l'accepter et à tenir la barre** quand il se sent fatigué, isolé, épuisé !

Mexi