

Gestion des troubles du comportement : la désinhibition

"Ce n'est pas dirigé contre vous. Mais c'est à vous qu'on peut en parler."



Pourquoi ça arrive ?

La désinhibition est une perte de contrôle des comportements ou des paroles. Elle peut apparaître chez des personnes atteintes de troubles cognitifs (Alzheimer, AVC, etc.).

Cela peut se traduire par des gestes déplacés, une familiarité excessive, voire des propos inappropriés.



Ce n'est pas intentionnel

Ces comportements sont liés à une **atteinte du cerveau**.

Ce n'est ni de la **méchanceté**, ni un **caprice**.

Mais ils peuvent être **épuisants** ou **blessants** pour l'aidant.



Des pistes pour mieux gérer

- **Ne pas répondre avec colère**, mais poser un cadre ferme et calme : "Je ne suis pas d'accord, je ne veux pas cela."
- **Changer de sujet**, détourner l'attention (photos, chansons, gestes doux)
- **Limiter les sources de stress ou de confusion** (bruits, lieux inconnus)
- **Préserver l'intimité** (éviter les situations où la personne est nue devant autrui)
- En parler à un **médecin** ou un **professionnel** : des aides existent



Petit rappel bienveillant

Ce n'est pas plus long. C'est plus durable. Et vous vous fatiguerez moins sur le long terme.