

Paranoïa et délires

Comprendre la paranoïa et les délires et certaines stratégies d'adaptation

Les personnes qui sont au stade intermédiaire ou tardif de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ont souvent des délires et une paranoïa. Les délires sont de fausses croyances qui découlent généralement d'une interprétation erronée de ses perceptions ou expériences. La paranoïa, qui est également une forme de délire, est une crainte ou inquiétude irréaliste que l'on est sur le point de subir du tort ou que des gens veulent s'en prendre à soi. Il est important de comprendre que la personne ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée a souvent l'impression qu'elle a peu de prise sur sa vie et qu'elle comprend mal ce qui se passe dans son environnement. Quand on ne comprend pas ce qui arrive, il est souvent plus facile d'en rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre, comme l'aidant.

Quelques délires courants

La personne atteinte croit que :

- des gens lui volent de l'argent ou d'autres effets personnels;
- des intrus ont été chez elle (ou sont sur le point d'arriver);
- les gens qu'elle voit à la télévision sont réellement avec elle dans la pièce;
- des objets inanimés (comme des poupées ou des figurines) sont en fait animés;
- son conjoint est infidèle;
- quelqu'un la suit, l'espionne et écoute secrètement ce qu'elle dit.

Exemples de comportements

- La personne accumule ou cache des choses.
- Elle porte des accusations et se montre méfiante.
- Elle résiste aux soins qu'on tente de lui fournir.
- Elle voit des choses qui n'existent pas.
- Elle a un délire de grandeur (p. ex., elle croit jouir de grands pouvoirs ou occuper un poste important).
- Elle est agitée et peut être agressive.

Causes possibles

Il ne faut pas oublier que la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées peuvent causer une perte progressive de la mémoire ainsi que des difficultés spatio-visuelles. Ces problèmes peuvent faire en sorte que la personne se méprend sur ce qu'elle voit et entend. Voici des causes possibles :

- **Facteurs liés à la santé** : Si la paranoïa ou les délires viennent de se manifester, ils pourraient être causés par le delirium, qui est un changement soudain, plutôt réversible en règle générale, sur le plan du raisonnement et de l'orientation, causé par un problème physique comme une infection, une chirurgie ou une autre maladie.
- **Facteurs environnementaux** : Éclairage inadéquat, surcharge sensorielle causée par un trop grand nombre de choses se produisant en même temps.
- **Changements dans le cerveau** causant une perte de jugement et de maîtrise de soi, une incompréhension des situations, ou l'impossibilité de reconnaître des choses auparavant familières ou de communiquer et de se faire comprendre.

Résolution du problème grâce à la démarche « antécédent-comportement-conséquence »

Antécédent : Tentez d'abord de déterminer le déclencheur ou la cause du comportement.

- Observez la personne pour voir s'il pourrait s'agir d'un problème de santé. A-t-elle des problèmes sensoriels?
- Observez son environnement. Est-ce bruyant ou trop sombre, ou y a-t-il trop de monde?
- Y a-t-il un problème sur le plan des soins?

Comportement : Observez et écoutez. Essayez de nommer le comportement. S'agit-il de paranoïa ou d'un délire de grandeur? Le comportement est-il vraiment problématique?

Conséquence : Déterminez les causes des délires et de la paranoïa; pensez à consulter, par exemple, un médecin de famille, un gériatre ou des ressources en santé mentale. N'oubliez pas que le résultat sera positif ou non selon la façon dont vous gérez la situation. Essayez d'éliminer le déclencheur ou de réagir différemment au comportement. La paranoïa et les délires peuvent être sans danger s'ils ne troublent pas la personne atteinte. Il n'est peut-être pas nécessaire d'intervenir.

Techniques

La personne atteinte pourrait ne pas être consciente du fait qu'elle a mauvaise mémoire et qu'elle ne peut se remémorer des événements récents, et pourrait être incapable d'interpréter les explications qu'on lui donne. Voici des choses à faire si ce comportement semble la troubler :

- Demeurez calme et parlez d'une voix posée.
- Dites calmement la vérité, et évitez d'argumenter avec la personne.
- Déterminez s'il y a une cause ou un déclencheur évident (antécédent), et si c'est le cas, tentez de l'éliminer si possible.
- Détournez l'attention de la personne en lui proposant une activité qu'elle connaît et qu'elle peut faire sans aide.
- Détachez-vous du comportement pour déterminer pourquoi la personne a des idées fausses. Essayez de calmer ses émotions sous-jacentes, en la rassurant.
- Aménagez un environnement où la personne se sent à l'aise en intégrant des activités apaisantes dans son emploi du temps quotidien.
- Offrez-lui de l'aider à chercher un article « égaré », car elle peut devenir méfiante si elle croit qu'il lui manque quelque chose.

Prévention

- Faites subir à la personne un examen médical pour déterminer s'il y a d'autres problèmes physiques ou psychiatriques, faites évaluer sa vision et son ouïe et vérifier les effets de ses médicaments.
- Essayez de prévoir un emploi du temps quotidien pour la personne atteinte, pour ajouter de la

régularité et de la familiarité dans sa vie et lui donner un sentiment de sécurité.

- Si la personne est paranoïaque en ce qui concerne l'argent, il est préférable d'établir à l'avance un système permettant de consigner les opérations et de la rassurer.
- Si la personne égare des choses et accuse quelqu'un de les avoir volées, essayez de découvrir ses cachettes. Si possible, gardez un autre exemplaire d'objets souvent perdus, comme des clés, un sac à main ou des lunettes.
- Intensifiez l'éclairage à la maison, surtout à la fin de l'après-midi et en soirée, et installez des veilleuses.
- Vérifiez si les soupçons de la personne sont fondés, car ils pourraient l'être!
- Ne vous sentez pas visé par les accusations de la personne, et sachez que ce comportement est indépendant de sa volonté.

Stratégies de communication utiles

- Si un objet est manquant, reconnaissez les sentiments de la personne et offrez-lui de l'aider à le chercher. Puis, après un certain temps, détournez son attention vers autre chose.
- Parlez à la première personne pour engager la conversation et vous concentrer sur les émotions. Vous pourrez ainsi réduire les différends et prévenir les comportements défensifs. Par exemple, dites : « Je vois que tu es en colère. Laisse-moi t'aider ».
- N'argumentez pas avec la personne qui a une idée fausse et ne vous mettez pas directement en désaccord avec elle. Dites ce qui est vrai selon ce que vous savez, puis essayez de la distraire (p. ex., « Allons faire une promenade »).
- Ne reconnaissez pas avoir fait une chose que la personne prétend que vous avez faite si ce n'est pas le cas. La meilleure stratégie consiste à l'écouter attentivement puis de lui laisser savoir que vous êtes désolé qu'elle se sente ainsi et de tenter délicatement de changer de sujet.
- Expliquez les choses calmement en termes simples, et laissez plus de temps à la personne pour répondre qu'avant l'apparition de la maladie.

- Évitez de rire ou de murmurer près de la personne, car elle pourrait se méprendre sur vos intentions.
- Malheureusement, les délires paranoïaques peuvent mener à l'agressivité. Si vous ne parvenez pas à détourner l'attention de la personne délicatement, il est important de demander une aide professionnelle.

Choses à retenir

Il n'est pas facile de composer jour après jour avec une personne qui a des délires. Vous devez bien écouter la personne et faire preuve de patience et de compréhension. Si vous vous sentez dépassé, vous devrez peut-être sortir pour prendre un peu de répit. Il est essentiel de demander du soutien. Communiquez avec votre Société Alzheimer locale; elle vous dirigera vers des ressources précieuses et vous fournira renseignements et soutien.

Ressources

- Feuillet d'information sur les délires et les hallucinations : www.alzheimerbc.org

Renseignements sur le sujet

Visitez les sites Web suivants :

- www.alzheimerbc.org
- www.alzheimers.org.au

(Septembre 2013)