



TENSION ET SÉCURITÉ

Agressivité verbale : les bons réflexes

Les paroles agressives peuvent traduire peur, douleur, fatigue ou incompréhension. L'objectif immédiat est de réduire la tension et de protéger chacun.

Un repère, pas une faute

Ces comportements peuvent traduire une peur, une perte de repères ou un besoin de sécurité. Ils ne résument pas la personne et ne sont pas nécessairement dirigés contre l'aidant.

Guide pratique gratuit - septembre 2026

Repères pratiques

Réduire la tension

Baissez la voix, ralentissez, gardez une distance confortable et limitez le nombre de personnes présentes. Évitez de corriger, d'argumenter ou de répondre sur le même ton.

Chercher un déclencheur

- Douleur ou inconfort physique.
- Faim, soif, fatigue ou besoin d'aller aux toilettes.
- Bruit, foule ou consigne trop complexe.
- Changement d'habitude ou personne inconnue.
- Effet indésirable ou modification d'un traitement.

Phrases utiles

- « Je vois que vous êtes en colère. »
- « Je vais ralentir, nous avons le temps. »
- « Je reste à côté. Nous allons chercher ce qui vous gêne. »

Après l'épisode

Notez l'heure, le contexte, les signes observés et ce qui a aidé. Passez le relais avant l'épuisement et parlez des épisodes répétés aux professionnels.

Quand demander un avis médical

Un changement brutal peut signaler une douleur, une infection, une constipation, un trouble du sommeil ou un effet médicamenteux. Contactez rapidement un professionnel. En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112.

Questions fréquentes

Dois-je raisonner la personne ?

Pendant la crise, privilégiez une phrase simple, la reconnaissance de l'émotion et la diminution des stimulations.

Puis-je quitter la pièce ?

Oui, si la personne reste en sécurité. Prendre de la distance quelques instants peut prévenir l'escalade.

Reconnaître la colère signifie-t-il accepter l'insulte ?

Non. Vous pouvez reconnaître l'émotion tout en posant une limite et en vous protégeant.

Sources officielles

- Haute Autorité de Santé - Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : prise en charge des troubles du comportement perturbateurs.
- Haute Autorité de Santé - Guide du parcours de soins des patients présentant un trouble neurocognitif.
- Pour-les-personnes-agees.gouv.fr - Vivre à domicile avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

À retenir

Ce document fournit des repères généraux. Il ne remplace ni un diagnostic, ni une consultation, ni les recommandations personnalisées des professionnels qui connaissent la situation.

mediwalk.fr - Guides gratuits pour les aidants