

GUIDE PRATIQUE • ALZHEIMER & BIEN-ÊTRE

Alzheimer : utiliser l'humour sans minimiser l'agitation

L'humour peut-il apaiser une personne atteinte d'Alzheimer ? Repères pour respecter son vécu, rechercher les causes d'agitation et éviter les maladresses.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/humour-alzheimer-agitation.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

L'humour, un lien possible mais jamais automatique	3
Observer avant d'agir	3
Partir de l'histoire de la personne	3
Suivre sa réaction	3
Ce que montre la recherche	4
Questions fréquentes	4
Continuer le dossier	4
Sources scientifiques	4

L'humour, un lien possible mais jamais automatique

Un sourire ou un souvenir amusant peut parfois recréer du lien. Mais l'humour ne remplace ni l'observation ni un avis médical quand la situation le demande.

Dossier « Rire et seniors » : cette page traite l'usage de l'humour auprès d'une personne atteinte d'Alzheimer, sans minimiser l'agitation. Pour la vue d'ensemble, consultez [Les bienfaits du rire chez les personnes âgées](#), la page centrale du dossier.

Observer avant d'agir

Avant de chercher à détendre l'atmosphère, cherchez d'abord une cause concrète au comportement.

Un besoin non satisfait

Douleur, faim, soif, fatigue ou besoin d'aller aux toilettes.

L'environnement

Un bruit gênant, une lumière, une consigne incomprise.

⚠ Un changement brutal de comportement nécessite un avis médical : ne le masquez pas par une plaisanterie.

Partir de l'histoire de la personne

Privilégiez une chanson, une photographie ou une anecdote qu'elle appréciait déjà.

i Évitez les surprises, le sarcasme et les blagues qui mettent en échec ou soulignent une difficulté.

Suivre sa réaction

Si le visage se ferme, si la personne détourne le regard ou paraît anxieuse, arrêtez.

Une communication douce, un environnement calme ou le relais d'une autre personne seront parfois plus adaptés qu'un moment d'humour.

Ce que montre la recherche

Un essai en maisons de retraite a observé une réduction de l'agitation avec un programme structuré d'humour, sans amélioration significative de plusieurs autres critères.

i Ce résultat collectif ne garantit pas un effet individuel. L'humour reste un appui possible, pas un traitement.

Questions fréquentes

L'humour calme-t-il toujours l'agitation ?

Non. Son effet dépend de la personne, du moment et de la cause du comportement. Il peut aussi être mal compris.

Quels signes imposent un avis médical ?

Une agitation brutale ou persistante, une fièvre, une douleur, une chute, une somnolence inhabituelle ou un danger pour la personne ou son entourage nécessitent une évaluation.

Peut-on rire d'un oubli ?

Évitez de rire aux dépens de la personne ou de souligner son erreur. L'objectif est de partager un moment, pas de la tester ni de l'humilier.

Continuer le dossier

Guide central

Ce que le rire apporte, et ses limites, chez les personnes âgées. — [Voir le guide](#)

Yoga du rire

Organiser un atelier collectif adapté et facultatif. — [Voir le guide](#)

Sources scientifiques

Revue systématique : [rire et bien-être après 60 ans](#).

Méta-analyse : [humour chez les personnes âgées.](#)

Essai SMILE : [programme d'humour en établissement.](#)

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.