GUIDE PRATIQUE • COMMUNICATION ALZHEIMER

Alzheimer : les phrases à éviter et par quoi les remplacer

Certaines phrases, même bien intentionnées, blessent ou agitent une personne Alzheimer. Lesquelles éviter et comment les reformuler.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

https://www.mediwalk.fr/phrases-a-eviter-alzheimer.html

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Pourquoi certaines phrases compliquent-elles l’échange ? 3

Par quoi remplacer les tests de mémoire ? 3

Comment sortir du reproche ou de l’injonction ? 3

Quelles questions facilitent un vrai choix ? 3

Peut-on être simple sans infantiliser ? 4

Questions fréquentes 5

Sources et article en ligne 5

Votre fiche de préparation 6

Version enrichie - 17 octobre 2026

Pourquoi certaines phrases compliquent-elles l’échange ?

Les **phrases à éviter avec Alzheimer** sont surtout celles qui mettent à l’épreuve, humilient ou ajoutent plusieurs consignes difficiles à suivre. Le but n’est pas de surveiller chaque mot, mais de rendre l’échange plus accessible et respectueux.

Une reformulation n’a pas un effet garanti. Le ton, le moment, le bruit et les besoins de la personne comptent aussi. Si vous avez parlé trop vite ou sèchement, vous pouvez reprendre simplement sans transformer l’erreur en culpabilité durable.

Par quoi remplacer les tests de mémoire ?

Au lieu de « Tu te souviens de son nom ? », vous pouvez donner le repère : « Voici Paul, qui vient déjeuner avec nous. » Pour une photo, racontez ce que vous souhaitez partager plutôt que de demander à votre proche de prouver qu’il reconnaît la scène.

Vous pouvez poser une question si elle invite réellement à exprimer une préférence ou un ressenti. La différence tient à l’attente : cherchez-vous sa participation ou une bonne réponse ? Si la personne semble en difficulté, simplifiez ou racontez vous-même une petite partie.

Comment sortir du reproche ou de l’injonction ?

« Fais un effort » n’explique pas comment réussir une action devenue difficile. Proposez une étape : « Nous pouvons commencer par les mains. » « Tu ne m’écoutes jamais » peut devenir « Je vais le dire plus simplement », puis une courte invitation.

> **Exemple illustratif**
>
> au lieu de répéter « dépêche-toi, nous allons encore être en retard », l’aidant réduit les demandes et propose le manteau. Il revoit aussi l’organisation du départ, car une pression horaire répétée ne se règle pas uniquement avec un nouveau vocabulaire.

Quelles questions facilitent un vrai choix ?

Une question très large peut être difficile au moment où la personne est fatiguée. Proposez deux possibilités réelles si cela l’aide : « le pull bleu ou le gris ? » Laissez ensuite du temps pour répondre. Ne multipliez pas immédiatement les options.

Un choix doit rester sincère. Ne proposez pas une possibilité que vous refuserez systématiquement. Pour un besoin de soins ou de sécurité, expliquez ce qui est possible avec l’aide des professionnels plutôt que d’utiliser une fausse alternative.

Peut-on être simple sans infantiliser ?

Oui : employez un vocabulaire adulte, une idée à la fois et un ton naturel. Évitez de parler de la personne devant elle comme si elle n’était pas présente. Associez-la à l’échange selon ses capacités et ses souhaits.

Les surnoms, le tutoiement ou les gestes affectueux doivent correspondre à ses préférences, pas à une règle générale appliquée à tous. Si une formulation ne fonctionne pas, le guide général et les situations spécialisées peuvent vous aider à comprendre ce qui bloque au-delà des mots.

Questions fréquentes

Faut-il bannir la question « tu te souviens » dans tous les cas ?

L’important est d’éviter un test qui met votre proche en difficulté. Une évocation partagée peut être agréable si elle ne dépend pas d’une bonne réponse et si vous respectez sa réaction.

Que faire après une phrase blessante ?

Si vous le pouvez, reconnaissez simplement le ton ou la formulation puis reprenez calmement. Cherchez aussi un relais si votre fatigue vous conduit régulièrement à vous emporter.

Dois-je toujours dire oui pour éviter le conflit ?

Non. Vous pouvez poser une limite ou expliquer une contrainte avec des mots simples, sans menace ni humiliation. Les besoins de sécurité nécessitent parfois un accompagnement professionnel.

Sources et article en ligne

NHS : communiquer avec une personne atteinte de démence
Consulter la publication

France Alzheimer : les questions du quotidien
Consulter la publication

Consulter la version web actualisée

Votre fiche de préparation

Reformuler une situation réelle

Décrivez une situation réelle sans jugement. Choisissez une seule adaptation à discuter et limitez les informations personnelles au nécessaire. Conservez cette fiche de manière confidentielle.

1. Phrase que vous dites sous pression.

2. But pratique recherché : quelle action ou quel choix ?

3. Alternative courte, adulte et sans reproche.

4. Changement de contexte à prévoir en complément.

Prochaine étape

Interlocuteur : ..... Date : .....

Après l’essai : la personne semble-t-elle plus à l’aise ? Que faut-il transmettre ou réévaluer ? Ne provoquez pas une situation risquée pour tester une réaction.

À propos de ce guide

Les exemples sont illustratifs. Ces repères doivent être adaptés à la personne avec les professionnels concernés. Un changement brutal ou un danger nécessite une réponse appropriée.