



Symptômes comportementaux et psychologiques liés à la démence (SCPD)

Comment bien communiquer et réagir en présence de SCPD chez mon proche atteint de trouble neurocognitif ?

Adapter l'environnement et gérer les comportements généraux

Favoriser un environnement rassurant

- Maintenir des routines régulières (repas, coucher, activités).
- Éviter les changements inutiles d'environnement, de routine ou de soignants.
- Offrir un milieu calme, lumineux, sécuritaire et chaleureux.
- Prévoir une bonne luminosité le jour et un éclairage plus doux (chaud) le soir, sans compromettre la sécurité ni la visibilité.

Favoriser l'orientation

- Encourager les sorties à l'extérieur et l'exposition à la lumière naturelle.
- Utiliser une grande horloge, un calendrier, des aide-mémoires et un pilulier.

Stimuler... sans surstimuler

- Proposer des activités simples et significatives (plier des serviettes, musique, jardinage, etc.).
- Privilégier les activités liées aux anciens intérêts de la personne.
- Maintenir les contacts sociaux, sans créer un environnement bruyant ou surchargé.

Répondre aux besoins de base

- Vérifier régulièrement : douleur, faim, soif, constipation, besoin d'uriner, sommeil, hygiène, confort, interactions sociales.
- Maintenir un environnement bien tempéré (et climatisé), particulièrement lors des périodes de grande chaleur.
- Si agitation, rechercher une cause déclenchante (fatigue, douleur, bruit, changement, inconfort, etc.).

En cas de syndrome crépusculaire (agitation en fin de journée)

- Limiter les longues siestes en après-midi.
- Prévoir des activités calmes en fin de journée.
- Optimiser l'éclairage durant la journée.
- Utiliser des objets réconfortants et offrir une présence rassurante.

Voici quelques conseils pratiques fournis par le MSSS pour les proches aidants afin de les aider à communiquer avec la personne souffrant de SCPD :

- Évitez les discussions, les confrontations, les questions à réponses fermées et les ordres négatifs et directs.
- Tentez d'adresser le contenu émotif derrière le message, même si vous ne comprenez pas ce que la personne dit.
- Évitez de vérifier si la personne se rappelle certaines choses et essayez de ne pas commencer ou terminer une conversation par des questions comme : « Le sais-tu ? » ou « Vous souvenez-vous ? ».
- Ne parlez ou n'agissez jamais comme si la personne n'était pas là, même si elle ne peut pas comprendre.
- Traitez toujours la personne comme un adulte.
- Ayez recours aussi souvent que possible au toucher et à la communication non verbale.
- Faites preuve d'humour!
- Conservez la structure normale de la conversation (où chacun parle à tour de rôle).
- Réduisez au minimum les distractions, parlez clairement et placez-vous en face de la personne afin que votre visage et votre bouche soient bien visibles.
- Donnez à la personne le temps de répondre.

Conseils sur les manières de composer avec des comportements difficiles :

- Restez calme. Redirigez et rassurez.
- Si la personne ne comprend pas, répétez en utilisant d'autres mots.
- Réévaluez vos façons de faire (adaptez les tâches à la condition de la personne).
- Réagissez aux contenus émotifs du discours de la personne.
- Si vous n'avez pas compris les propos de la personne, revérifiez (validez son point de vue).
- Rappelez certaines situations à la personne (encouragez l'évocation des souvenirs).
- Reflétez par vos gestes et vos paroles les sentiments de la personne.

Le MSSS propose également [un tableau avec plusieurs conseils pour une cohabitation sécuritaire en milieu de vie naturel](#)

Sécurité en général	• Évitez le désordre dans la maison. • Prévoyez des endroits dégagés et bien éclairés pour que la personne puisse marcher sans trébucher. • Enlevez les carpettes et les tapis. • Réduisez au minimum les reflets (ex : lustre du plancher, miroirs). • Employez des couleurs contrastantes pour indiquer les obstacles ou définir les bords et la profondeur. • Retirez les motifs abstraits sur les revêtements de sol, les nappes, etc. • Enlevez et rangez en sécurité les objets précieux (ex : bijoux) ou dangereux (ex : médicaments, nettoyants, objets tranchants). • Préconisez l'utilisation d'une boîte de médicaments pour vérifier aisément que les médicaments sont pris correctement. • Désactivez au besoin la cuisinière ou les appareils électriques si la personne les utilise dangereusement.
Si la personne risque de se perdre en quittant la	• Installez des serrures aux portes et aux fenêtres à des endroits invisibles ou inhabituels pour empêcher les sorties imprévues (ex : haut des portes, au-dessus de la ligne de vision normale).

maison ou est désorientée	• Recouvrez à des couleurs contrastantes ou à des recouvrements pour camoufler les serrures. • Installez une cloche qui indique quand la porte s'ouvre ou se ferme et vous avertit si quelqu'un sort. • Faites porter une pièce d'identité qui contient son adresse et son numéro de téléphone à votre proche au cas où il sortirait et se perdrait. • Placez un nom, une image significative ou une décoration à l'extérieur de la porte d'entrée de votre maison ou de votre appartement.
Si la personne est désorientée ou a tendance à s'égarer dans la maison	• Installez des veilleuses. • Posez des affiches ou des illustrations pour lui indiquer la direction à prendre pour aller à tel ou tel endroit. • Fermez les portes des pièces pour limiter la confusion. • Enlevez les objets qui ressemblent à autre chose ou causent de la confusion (ex : une poubelle à côté de la toilette). • Réduisez au minimum les reflets et la lumière éblouissante.
Si la personne marche de long en large ou devient agitée	• Placez des repères à certains endroits pour la distraire ou l'encourager à s'engager dans une activité familière (ex : un journal ou un autre objet familier sur la table de la cuisine ou du salon pour attirer son attention ou lui donner l'occasion de se rappeler certaines choses). • Réduisez les stimulations (ex : fermez la télévision). • Faites jouer de la musique apaisante. • Suivez une routine pour réduire l'anxiété au minimum. • Orientez-la dans le temps (ex : en lui disant quel jour ou quel mois on est) et dans l'espace. • Débarrassez les passages pour prévenir les chutes. • Si elle fouille, laissez-lui un tiroir dans lequel elle peut fouiller plutôt que d'essayer de mettre fin à ce comportement.
Si la personne a de la difficulté à organiser, exécuter ou terminer des tâches domestiques	• Établissez un horaire pour organiser les tâches et maintenir une routine constante. • Affichez un horaire ou une liste de « choses à faire » à un endroit bien en vue. • Demandez-lui d'effectuer des tâches familières et répétitives, en évitant de lui confier des tâches susceptibles de causer de la frustration. • Simplifiez les tâches à accomplir (ex : préparez l'équipement ou les articles de nettoyage pour chaque tâche; divisez la tâche en étapes; faites une étape à la fois). • Réalisez ensemble les activités de nettoyage.
Si la personne a de la difficulté à reconnaître les	• Étiquetez les articles selon leur utilisation.

produits ou articles de nettoyage	• Mettez sous clé ou débarrassez-vous des articles qui pourraient être dangereux. • Rangez les articles de nettoyage ensemble, loin des produits alimentaires. • Affichez des instructions simples, sur les appareils ou à côté de ceux-ci, lui indiquant comment procéder, étape par étape. • Étiquetez les produits et articles ou utilisez des couleurs contrastantes pour que les instructions soient faciles à comprendre.
Utilisation de la toilette et de la salle de bain si la personne devient désorientée	• Mettez une affiche sur la porte de la salle de bain pour désigner la pièce : un symbole familier ou facilement identifiable. • Retirez de la salle de bain les articles qu'elle pourrait prendre pour quelque chose d'autre (ex : une poubelle). • Colorez l'eau de la toilette en bleu ou utilisez des couleurs contrastantes pour le siège de toilette afin d'éviter que de l'urine tombe sur le siège (l'emploi de couleurs aide les hommes à diriger le jet d'urine). • Gardez la lumière de la salle de bain allumée pendant la nuit ou installez-y une veilleuse. • Assurez-vous qu'elle va uriner immédiatement avant d'aller au lit. • Gardez les portes des garde-robes fermées pendant la nuit ainsi que les portes des pièces situées entre sa chambre et la salle de bain.
Si la personne se lève ou est désorientée durant la nuit	• Placez une lampe tactile à côté de son lit. • Installez une veilleuse dans sa chambre. • Achetez une horloge numérique ayant des chiffres lumineux que l'on peut voir dans l'obscurité. • Posez un tableau d'affichage dans sa chambre à coucher sur lequel vous aurez mis de l'information et des instructions pour l'aider à s'orienter (ex : endroit où elle se trouve; instructions disant de demeurer au lit jusqu'à une heure donnée). • Mettez des photos, des livres ou des revues à côté de son lit pour l'encourager à s'adonner à une activité apaisante. • Orientez-la verbalement dans le temps et dans l'espace.