



Je tiens à dire que beaucoup d'aidants et d'associations engagées dans les maladies neurodégénératives font un travail remarquable.

Leur contenu est précieux, mais souvent dispersé et difficile à retrouver dans l'immensité d'Internet.

Pour aider ceux qui cherchent des informations fiables, je propose de regrouper, sur mon blog, les articles et images des personnes qui souhaitent partager leur travail.

Cela permettra d'avoir une vision d'ensemble, claire et accessible, tout en respectant les auteurs et en citant toujours les sources.

Voici le travail de :



Bonjour à tous et bienvenue sur Modus Stimulus ! 🎉

Ici, vous trouverez des conseils, des informations et des exercices pour stimuler vos capacités cognitives et celles de vos proches. Que ce soit pour entretenir la mémoire, améliorer l'attention ou simplement garder un esprit vif, nous partagerons régulièrement des contenus adaptés aux personnes présentant des troubles cognitifs, mais aussi aux seniors souhaitant préserver leurs facultés mentales.

☀️ Au programme :

- ✅ Des astuces pour booster la mémoire et la concentration
- ✅ Des informations sur les troubles cognitifs et leur prise en charge
- ✅ Des jeux ludiques et exercices de stimulation cognitive
- ✅ Des activités simples à intégrer dans le quotidien

La stimulation cognitive est essentielle pour entretenir le cerveau à tout âge. Ensemble, faisons de cette page un espace d'échange et de bienveillance pour apprendre, comprendre et s'amuser tout en prenant soin de son esprit !



Merci pour votre confiance ! Vous êtes désormais plus de 3700 à suivre la page Modus Stimulus.

2000 aidants, professionnels, proches... 2000 personnes concernées, engagées, bienveillantes qui cherchent chaque jour des repères pour mieux accompagner une personne vivant avec des troubles cognitifs.

Cette page a été créée pour informer, soutenir et partager autour de l'accompagnement au quotidien.

🙏Merci pour votre présence, vos messages et vos partages.
Chaque échange compte. ❤️

<https://www.modustimulus.com/>

<https://www.facebook.com/modustimulus>

19 Conseils pour l'Aidant d'un Aidé avec Maladie Neuronale

L'APPROCHE GÉNÉRALE

1. **La patience est la clé** : Tout prendra plus de temps. Rester calme est votre meilleur outil.
2. **Ne pas prendre les réactions personnellement** : C'est la maladie qui parle, pas votre proche.
3. **Se mettre à sa place** : L'empathie aide à désamorcer la frustration mutuelle.
4. **Adapter son environnement** : Simplifier l'espace pour éviter la confusion (moins de désordre, meilleure lumière).
5. **Accepter l'aide extérieure** : Ne restez pas isolé. Votre épuisement ne l'aidera pas.
6. **Valoriser les moments présents** : Même une petite interaction positive est une victoire.

LA COMMUNICATION

7. **Des phrases courtes et simples** : Éviter les instructions complexes. Une idée à la fois.
8. **Le contact visuel** : Assurez-vous qu'il vous regarde avant de lui parler.
9. **Observer le langage corporel** : Ses gestes disent ce que ses mots ne peuvent plus exprimer.
10. **Valider ses sentiments** : Ne le contredisez pas, reconnaissez plutôt sa peur ou sa confusion.

LA ROUTINE

11. **Maintenir des horaires fixes** : Les habitudes rassurent et diminuent l'anxiété.
12. **Favoriser l'indépendance** : Laissez-le faire tout ce qu'il peut encore faire seul, même lentement.
13. **Adapter les activités** : Proposer des tâches simples qui ne le mettent pas en échec (tri, écouter de la musique, etc.).

SANTÉ ET SÉCURITÉ

14. **Prévenir les chutes** : Retirer les tapis, installer des barres d'appui si nécessaire.
15. **Surveiller l'alimentation** : Assurer une hydratation et des repas adaptés à ses difficultés (difficultés à mâcher, etc.).
16. **Prévenir l'errance** : Installer des serrures adaptées ou un système d'alarme sur les portes.

SOINS PERSONNELS ET SANTÉ

17. **Simplifier l'habillement** : Choisir des vêtements faciles à enfiler (pas de boutons complexes).
18. **Adapter les soins d'hygiène** : Respecter sa pudeur et trouver des astuces si le bain devient un problème.
19. **Gérer les médicaments** : Utiliser un pilulier clair et surveiller les effets secondaires.

La déambulation :

comprendre pour mieux accompagner



Un besoin constant de marcher, souvent sans but apparent.



Chercher



Sortir



Fugue

Observer les causes :



Douleur



Ennui



Bruit



Fatigue...

Privilégier des phrases positives :

« Je suis avec vous »



Accompagner la marche :



• marcher à son rythme

« On est ensemble »

Sécuriser l'espace :



• Inviter vers un autre lieu ou une activité apaisante.

La déambulation : comprendre pour mieux accompagner

La déambulation correspond à un besoin constant de marcher avec ou sans but apparent. La personne peut chercher un lieu, un objet, un proche, vouloir sortir, ouvrir des portes ou manipuler des objets. Ces déplacements peuvent être répétitifs, difficiles à stopper et parfois source d'inquiétude pour l'entourage.

Ce comportement n'est pas « sans raison ». Il peut être une réponse à une angoisse, une douleur, un inconfort, un environnement trop bruyant ou au contraire trop vide, à l'ennui, à la faim, à la fatigue ou encore à un besoin d'aller aux toilettes. Marcher peut alors avoir une fonction auto-apaisant.

Pour comprendre une déambulation, il est important d'observer à quel moment elle survient, dans quel lieu, après quel événement ou encore dans quel état émotionnel se trouve la personne. Certaines causes peuvent être somatiques comme une douleur ou une déshydratation, environnementales comme le bruit ou la lumière, liées à un inconfort physique ou encore psychologiques comme le stress ou l'ennui.

Dans ces moments, privilégier des phrases positives peut aider à rassurer. Par exemple, dire « tout va bien, je suis avec vous » plutôt que « ne vous inquiétez pas », ou encore « on est ensemble » plutôt que « vous n'êtes pas seule ».

Il est également possible d'accompagner la personne en marchant à ses côtés au même rythme puis en ralentissant progressivement pour l'inviter vers un lieu plus apaisant.

Enfin, sécuriser l'environnement est essentiel. Ne rien laisser sur le passage comme des tapis, des fils ou de petits meubles permet de limiter les risques de chute.

Installer des repères visuels et proposer des activités simples comme plier du linge, écouter de la musique douce ou faire une promenade peut également favoriser un retour au calme.

Il est important d'observer ce qui précède ces moments et accompagner votre proche dans ses déplacements plutôt que de chercher à les interrompre. 💜

Où est ma maman ?



Situation

- “Où est ma maman ?”
Même si elle est disparue depuis longtemps.

Pourquoi cette question ?

C'est un besoin de sécurité, de réconfort.

- Elle demande de l'amour, du soutien.
- Elle pense encore être jeune.
- Elle revit des souvenirs.



Que faire concrètement ?

1 Rassurer avec douceur

- Ne pas dire « elle est morte ».
- Réconforter et écouter : « On va la retrouver ».
- Laisser parler sa peine.



2 Parler de sa mère gentiment

- Comment s'appelait-elle ?
- Elle était jeune ou vieille ?
- Qu'aimait-elle ? Elle cuisinait ?
- La laisser parler d'elle.



3 Changer doucement de sujet

- Puis proposer quelque chose de simple (goûter, promenade...).



Écouter sans briser la peine



Accompagner, pas contrarier



Ramener des souvenirs doux

Elle cherche sa maman, mais surtout un peu de sécurité en souvenir.

“Où est ma maman ?”

Une phrase qui bouleverse... et pourtant, elle ne parle pas vraiment de l'absence, elle parle surtout d'un besoin de sécurité, de réconfort, d'amour.

Quand une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer pose cette question, ce n'est pas pour chercher une réponse logique mais pour apaiser une émotion profonde.

Derrière ces mots, il y a souvent :

- le souvenir d'un lien fort,
- le besoin d'être rassuré,
- l'envie de se sentir aimé,
- une époque de la vie qui revient.

Que faire ?

- . Ne pas la contrarier,
- . ne pas lui dire “elle est morte”
- . la rassurer avec douceur,
- . lui poser des questions sur sa maman.
- . la laisser parler.

Puis ensuite proposer un petit moment simple : un thé, une photo, une promenade...

Parce qu'au fond, elle ne cherche pas seulement sa maman...

elle cherche un peu de sécurité dans ses souvenirs.

PRÉVENTION DES ESCARRES

Chez les personnes âgées ou atteintes de troubles cognitifs



- ✓ Changer régulièrement de position
- ✓ Surveiller les rougeurs
- ✓ Hydrater la peau
- ✓ Soulager les zones d'appui
- ✓ Favoriser les petits mouvements



Une rougeur persistante doit alerter.

Prévenir les escarres chez une personne atteinte de troubles cognitifs.

Avec la maladie d'Alzheimer, la personne peut rester longtemps dans la même position sans ressentir l'inconfort ou sans penser à bouger.

➡ Cela peut entraîner des escarres (plaies liées à une pression prolongée sur la peau).

Au quotidien, quelques gestes simples peuvent faire la différence :

- changer de position toutes les 2 à 3 heures (au lit ou au fauteuil),
- encourager les petits mouvements, même accompagnés,
- vérifier que les draps soient bien lisses (sans plis),
- garder la peau propre, sèche et bien hydratée,

- surveiller les zones d'appui : talons – bas du dos – hanches – coudes – omoplates – arrière de la tête
- installer des coussins pour soulager les points de pression,
- favoriser une bonne hydratation.

Attention : une rougeur qui ne disparaît pas lorsque vous appuyez dessus doit vous alerter. Avec les troubles cognitifs, la personne ne dit pas toujours qu'elle a mal.👉 La prévention repose donc souvent sur votre observation.

Chaque petit geste compte pour préserver le confort et éviter ainsi des soins plus lourds. ❤️



Pourquoi continuer à faire travailler la mémoire ?

On me pose parfois la question...

"À quoi bon stimuler la mémoire si la maladie progresse ?"

Parce que la mémoire, ce n'est pas seulement se souvenir d'une date ou d'un prénom.

C'est :

- *garder un lien avec son histoire*
- *préserver son identité*
- *maintenir la communication*
- *ralentir le repli sur soi*
- *stimuler l'attention et la concentration*
- *préserver l'estime de soi*

Même lorsque certaines capacités diminuent,
le cerveau reste vivant 

La stimulation cognitive ne guérit pas la maladie,
mais elle permet de :


- ++ *maintenir les capacités restantes plus longtemps*
- ++ *créer des moments de partage*
- ++ *redonner confiance*
- ++ *offrir des instants de joie*

Et parfois...

*une chanson, une image, un souvenir
réveille un regard, un sourire, une émotion.*

Et ça, c'est précieux.

*Continuer à faire travailler la mémoire,
c'est continuer à faire exister la personne.*

Patricia — Modus Stimulus 



Pourquoi continuer à stimuler la mémoire ?

On entend parfois : "puisque la maladie évolue, à quoi bon continuer ?"

Parce que stimuler la mémoire, ce n'est pas lutter contre la personne, c'est l'accompagner.

La mémoire, ce n'est pas seulement retenir une information.

C'est :

- se rappeler qui l'on est,
- se sentir reconnu,
- pouvoir raconter un morceau de son histoire,
- maintenir un lien avec ceux que l'on aime,
- rester acteur, même dans les petites choses.

Dans la maladie d'Alzheimer, certaines capacités diminuent mais tout ne disparaît pas.

Les émotions restent, les sensations restent, les souvenirs anciens peuvent rester longtemps présents. Le besoin d'exister, lui, ne disparaît jamais.

La stimulation cognitive ne guérit pas, elle soutient.

Elle permet :

- * d'entretenir les capacités encore présentes,
- * de ralentir le repli et l'isolement,
- * de favoriser la communication,
- * de préserver l'estime de soi,
- * de créer des moments de complicité.

Parfois, il suffit juste d'une chanson, d'une odeur, d'une photo, d'un mot familier et le regard s'éclaire, un sourire apparaît, une histoire revient.

Ces instants sont précieux. Continuer à stimuler la mémoire,

c'est continuer à nourrir l'identité, c'est rappeler à la personne qu'elle existe et qu'elle compte pour vous.

À vous qui accompagnez : chaque geste, chaque parole, chaque souvenir partagé laisse une trace.

Alzheimer :

Pourquoi la personne pleure souvent dans la journée ?

Les pleurs peuvent être dus à :

- La confusion et la perte de repères
- La fatigue et la surcharge d'informations
- Un besoin d'être rassuré
- La frustration

Que peut faire l'aidant ?

- Parler doucement et rassurer
- Prendre la personne dans les bras
- Proposer une activité apaisante
- Vérifier les besoins : faim, soif, douleur...

La douceur et la présence apaisent souvent les pleurs.



Alzheimer : pourquoi la personne pleure souvent dans la journée ?

Certains aidants observent que leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer pleure fréquemment, parfois sans raison apparente.

Ces moments peuvent être très difficiles à vivre et laisser les proches démunis.

Dans la maladie d'Alzheimer, les émotions peuvent devenir plus difficiles à contrôler. La personne peut ressentir de la tristesse, de l'angoisse ou un sentiment d'insécurité sans toujours pouvoir expliquer pourquoi.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ces pleurs.

◆ La confusion et la perte de repères : la personne peut se sentir perdue, ne plus comprendre ce qui se passe autour d'elle ou ne plus reconnaître certains lieux ou certaines personnes.

◆ La fatigue ou la surcharge d'informations : lorsque le cerveau est fatigué, les émotions peuvent prendre le dessus et provoquer des pleurs.

◆ Un besoin d'être rassuré : la personne peut ressentir une peur ou une inquiétude et chercher du réconfort.

◆ La frustration : ne plus trouver ses mots, ne plus réussir certaines actions simples ou ne pas être compris peut provoquer beaucoup d'émotion.

Que peut faire l'aidant ?

- rester calme et parler doucement,
- prendre la personne dans les bras ou lui tenir la main si elle l'accepte,
- la rassurer avec des phrases simples : « Je suis là », « Tout va bien », « Je reste avec toi »
- proposer une activité douce : regarder un album photo, écouter une musique qu'elle aime, boire une boisson chaude
- vérifier si elle n'a pas faim, soif, mal ou besoin d'aller aux toilettes.

Parfois, les pleurs s'apaisent simplement avec de la présence et de la bienveillance.

♥ Chaque personne malade est différente et chaque aidant fait de son mieux, avec beaucoup de courage et d'amour.

Le Toucher Thérapeutique & Massage Doux

pour les Personnes Alzheimer



Les Bienfaits du Massage:

♥ Sécurité & Apaisement



Réduction de l'Anxiété



Éveil de la Mémoire Sensorielle



Renforcement du Lien de Confiance

Avec les Huiles Essentielles (avec précaution)



Douce Lavande, Orange Douce..



Toujours Bien Diluées



En Très Petite Quantité

Un geste tendre,
& qui parle au cœur...



Parfois, une main posée avec douceur apaise plus que les mots...

Le toucher thérapeutique & le massage doux (avec ou sans huiles essentielles).

Pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, le toucher doux est un véritable langage du cœur. Quand les mots deviennent difficiles, le contact bienveillant rassure, apaise et relie.

Les bienfaits du massage doux :

- * Apporte un sentiment de sécurité,
- * réduit l'anxiété, l'agitation et les tensions,
- * favorise la détente corporelle,
- * aide à apaiser les émotions,
- * stimule la mémoire sensorielle,
- * renforce le lien de confiance avec l'aidant.

Avec des huiles essentielles (en toute prudence) :

- * Utilisées en très petite quantité,
- * choisies pour leur douceur (ex. lavande vraie, orange douce),
- * toujours diluées dans une huile végétale,
- * en respectant les sensibilités, contre-indications et avis médical si besoin.

Un geste simple, lent et respectueux : un massage des mains, des avant-bras ou des épaules suffit. L'important n'est pas la technique, mais l'intention, la présence et la douceur.

Parfois, une main posée avec bienveillance apaise plus que mille mots. 🧡

Elle pose la même question...

QUE FAIRE ?



Répéter sans cesse, c'est souvent :



Une angoisse



Un besoin
d'être rassuré(e)



Une faim
ou un besoin caché



Une difficulté
à mémoriser

— EXEMPLE : —




Quand est-ce qu'on
mange ?

Il est presque midi...



Elle a peut-être juste **FAIM**.

— CE QUI AIDE : —

- ✓ 😊 Répondre calmement 🤞
- ✓ 🕒 Observer l'heure 🕒 ☕ 
- ✓ ☕ Dire : "On va bientôt manger..."
- ✓ ➡ Proposer une action douce ➡

— À ÉVITER : —

- ✗ « Je te l'ai déjà dit »
- ✗ S'énerver
- ✗ Ignorer la question



Parfois la question cache un besoin...

Une réponse douce, un moment partagé.

Elle pose la même question encore et encore... que faire

?

Quand une personne atteinte de troubles cognitifs répète une question, ce n'est ni de la provocation, ni de l'entêtement.

C'est souvent :

- * une angoisse qui revient,
- * un besoin d'être rassuré (e),
- * une difficulté à mémoriser la réponse,
- * un besoin non exprimé.

Exemple très fréquent : il est presque midi et la personne demande sans cesse : Qu'est-ce qu'on fait ? Pourquoi j'attends ? Quelle heure est-il ?

👉 En réalité, elle a peut-être faim, sans réussir à l'identifier ni à le dire.

Ce qui aide vraiment :

- * Répondre calmement, même si c'est la 10^e fois,
- * utiliser les mêmes mots, la même phrase,
- * Observer le contexte (heure, fatigue, faim, besoin d'aller aux toilettes)

Proposer une action concrète :

👉 « On va bientôt manger, viens m'aider à mettre la table »

Ajouter un geste rassurant, un regard, une main posée.

Ce qui est inutile (et douloureux) :

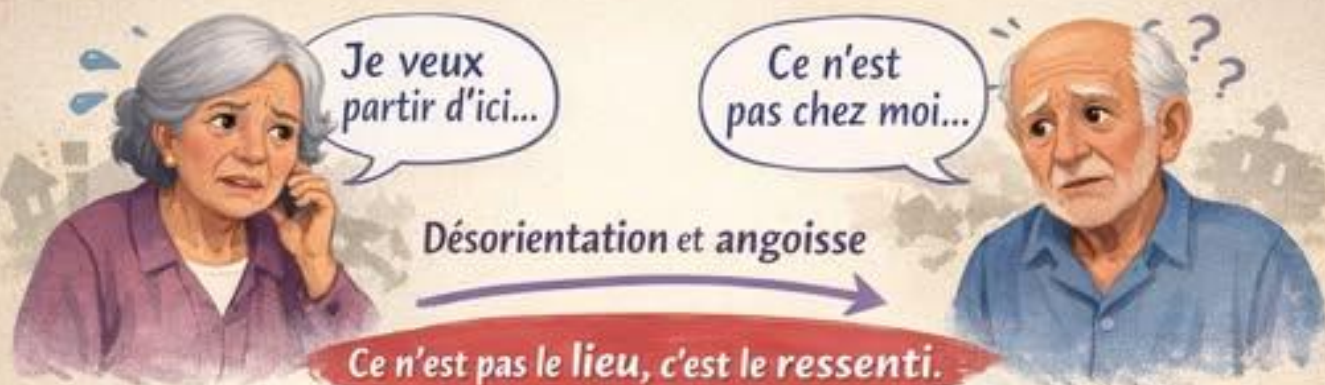
- * Dire : je te l'ai déjà dit,
- * montrer de l'agacement,
- * ignorer la question.

Parfois, la question n'attend pas une réponse mais juste qu'on réponde à un besoin.

❤️ Chaque réponse répétée est un acte de patience.

Chaque petit moment partagé compte.

« Ce n'est pas ma maison »



Que faire ?

- ✓ Accueillir l'émotion
- ✓ Rassurer avec douceur
- ✓ Donner des repères
- ✓ Parler calmement

« Vous êtes en sécurité ici. »
« Je suis avec vous. »
« Prenons un moment ensemble. »

À éviter

- ✗ Dire: « Mais si, c'est chez vous ! »
- ✗ Insister ou se fâcher
- ✗ Vouloir prouver à tout prix

Astuces apaisantes



Photos familiales



Objet rassurant

Un lieu familier

« Je suis là, tout va bien. »

Rassurer avant d'expliquer.



« Je me sens perdu(e), aidez-moi à me sentir en sécurité. ♥

Ce n'est pas ma maison !

Ce que vous observez :

la personne dit « ce n'est pas ma maison », elle peut sembler inquiète, chercher à partir, ou regarder autour d'elle comme si tout était étranger.

👉 Cette phrase est souvent chargée d'angoisse.

Ce qui se passe réellement :

avec la maladie d'Alzheimer, les repères spatiaux se brouillent, même un lieu pourtant familier peut soudain paraître inconnu, sembler menaçant ou donner l'impression de ne pas être à sa place.

Derrière cette phrase, il y a souvent :

- un sentiment d'insécurité
- une perte de repères
- une peur d'être perdu(e)

👉 Ce n'est pas le lieu qui pose problème, mais le ressenti de la personne à cet instant.

Ce que vous pouvez faire :

- * Accueillir l'émotion sans contredire,
- * rassurer immédiatement,
- * apporter des repères simples et concrets,
- * parler doucement, avec calme.

💬 Exemples de phrases possibles :

« Je vois que tu es inquiet(ète). »

« Tu es en sécurité ici. »

« Je suis avec toi, tout va bien. »

« Prenons un moment ensemble. »

👉 Ensuite, vous pouvez montrer ou évoquer quelque chose de familier : un objet, une photo, une image douce, une routine habituelle.

🚫 Ce qu'il vaut mieux éviter :

- * Mais si, c'est chez toi.
- * Insister pour prouver.
- * Montrer de l'agacement.
- * Forcer la personne à rester sans explication.

👉 Ces réactions peuvent augmenter l'angoisse et le sentiment de ne pas être compris(e).

🌱 Petite astuce :

Les repères visuels sont très aidants : une image rassurante, une photo, ou un objet connu peut aider la personne à se poser.

👉 Parfois, s'asseoir quelques minutes, boire un verre d'eau ou regarder autour calmement suffit à faire redescendre l'angoisse.

💙 À retenir :

✅ Quand la personne dit « Ce n'est pas ma maison », elle exprime souvent :

➡ « Je ne me sens pas en sécurité. »

➡ « J'ai besoin de repères. »

👉 Rassurer d'abord.

👉 Faire revenir dans le présent par des repères visuels.

Trier des objets : une **activité simple** mais **très utile**



Dans la maladie d'Alzheimer ou autres troubles apparentés, proposer une activité de tri peut être très intéressant.

Pourquoi c'est utile ?

- ✓ Sollicite l'attention
- ✓ Travaille la motricité
- ✓ Développe la logique
- ✓ Entraîne le geste
- ✓ Réveille la mémoire ancienne

Participer, manipuler, comparer, échanger...

Quels objets proposer ?

- 1 des livres
- 2 des boutons de couture
- 3 des stylos, crayons
- 4 des petits utensiles de cuisine (couverts, fouets...)
- 5 des chaussettes à assortir
- 6 des pelotes de laine
- 7 des pinces à linge



À retenir

- 1 Adapter l'activité à la personne
- 2 Simplifier si besoin
- 3 S'arrêter si c'est trop fatigant...

Pour échanger

À quoi cela vous fait penser ?
Vous en aviez chez vous ?
Qui utilisait cela dans la famille ?



Les choses simples sont souvent
les meilleures

Manipuler, observer, comparer, se souvenir... Tout cela compte..



Trier des objets, une activité simple mais très utile.

Dans la maladie d'Alzheimer proposer une activité de tri peut être très intéressant. C'est une activité concrète, rassurante et souvent plus facile qu'un exercice trop compliqué.

Pourquoi c'est utile ?

Trier des objets permet de solliciter plusieurs capacités en douceur :

L'attention, l'observation, la logique, le geste, la mémoire ancienne lorsque les objets sont familiers.

Cela peut aussi aider la personne à se sentir occupée, utile et valorisée. Le plus important n'est pas de réussir parfaitement, mais de participer, manipuler, regarder, comparer et échanger.

Quels objets peut-on proposer ?

Il vaut mieux choisir des objets simples, sans danger, faciles à prendre en main et bien visibles. Par exemple : des boutons de couture, des stylos, des crayons, des petits ustensiles de cuisine (couverts, fouets...), des tissus, des chaussettes à assortir, des pelotes de laine, des pinces à linge, des livres ...

Comment trier ?

* On peut proposer différentes consignes selon les capacités de la personne : trier par couleur, par taille, par forme, par matière.

* On peut regrouper les objets identiques.

* On peut aussi associer des paires, ranger du plus petit au plus grand, séparer ce qui sert à la cuisine, au jardin ou à la couture...

Cette activité peut apaiser, occuper les mains, redonner un sentiment d'utilité et favoriser les échanges. Elle peut aussi faire revenir des souvenirs si les objets sont connus de la personne. Parfois, un simple objet peut suffire à ouvrir la discussion :

À quoi cela te fait penser ? - Tu en avais chez toi ? - Qui utilisait cela dans la famille ? »

Il faut toujours adapter l'activité à la personne. Si c'est trop difficile, on simplifie. Si la personne se fatigue, on arrête. Et si elle prend simplement plaisir à manipuler les objets sans vraiment trier, cela reste déjà bénéfique.

Les choses simples sont souvent les meilleures. Manipuler, observer, comparer, se souvenir et échanger... tout cela compte. 🍀



Maladie d'Alzheimer :

pourquoi certaines personnes cachent des objets ?

Clés, argent, papiers importants...

Certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer cachent leurs affaires puis ne souviennent plus où elles les ont mises.

Elles peuvent alors penser qu'on leur a volées.



Ce comportement est fréquent et peut avoir plusieurs causes :

♥ La solitude ou le sentiment d'être seul

Même si la famille vient souvent, la personne peut oublier à cause des troubles de mémoire.

Elle peut alors avoir l'impression d'être seule ou abandonnée. Cette inquiétude peut la pousser à garder ou cacher certains objets pour se sentir rassurée.



♥ Des souvenirs anciens

Certains souvenirs peuvent remonter (périodes difficiles, peur de perdre ses biens). La personne cache alors les objets pour les protéger.

♥ L'anxiété et les troubles de mémoire

Ne plus se souvenir où l'on a posé ses affaires peut être angoissant.

La personne peut alors cacher ses objets pour se rassurer.

Quelques pistes pour aider :

- ✓ rester calme et rassurant
- ✓ chercher les objets avec la personne
- ✓ étiqueter les tiroirs et les placards



Ce comportement n'est pas volontaire.

La personne essaie de se sentir en sécurité → dans un monde devenu confus.

Maladie d'Alzheimer : pourquoi certaines personnes cachent des objets ?

Clés, argent, papiers importants... Certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer cachent leurs affaires puis ne se souviennent plus où elles les ont mises. Elles peuvent alors penser qu'on les leur a volées. Ce comportement est fréquent et peut avoir plusieurs causes.

* La solitude ou le sentiment d'être seul : même si la famille vient régulièrement, la personne peut l'oublier à cause des troubles de mémoire. Elle peut alors avoir l'impression d'être seule ou abandonnée. Cette inquiétude peut la pousser à garder ou cacher certains objets pour se sentir rassurée.

* Des souvenirs anciens : certains souvenirs peuvent remonter (périodes difficiles, peur de perdre ses biens). La personne cache alors les objets pour les protéger.

* L'anxiété et les troubles de mémoire : ne plus se souvenir où l'on a posé ses affaires peut être angoissant. La personne peut alors cacher ses objets pour se rassurer.

Voici quelques pistes pour aider :

- rester calme et rassurant
- éviter de contredire brutalement
- chercher les objets avec la personne
- prévoir un endroit fixe pour les objets importants
- faire des doubles (clés, lunettes...)
- retirer les objets dangereux ou très précieux
- étiqueter tiroirs et placards pour faciliter le repérage

Parfois, il peut aussi être utile de prévoir une boîte ou un tiroir où la personne peut fouiller librement. Ce comportement n'est pas volontaire. La personne essaie simplement de se sentir en sécurité dans un environnement devenu confus.

Chaque aidant fait de son mieux, avec patience et bienveillance. 🧡

Notes personnelles :