

## Déambulations et disparitions

Certaines personnes atteintes de démence se déplacent constamment. Le fait de déambuler leur permet de libérer un trop-plein d'énergie, mais il révèle aussi des tensions internes. Pour les proches aidants, les déambulations sont un facteur de stress important, notamment en raison du risque de disparition. Dans cette fiche vous trouvez des pistes pour mieux comprendre les déambulations et pour en éviter les désagréments.

Le besoin de bouger est fondamental pour notre bien-être. Or, certains malades atteints de démence peuvent avoir des phases de déambulations intenses. Vues de l'extérieur, ces pérégrinations semblent dépourvues de sens et de but, mais pour le ou la malade elles sont essentielles dans la mesure où elles offrent une forme d'autonomie. Cependant, elles peuvent aussi révéler des tensions dues par exemple à des angoisses ou des douleurs. Il est dès lors important que les proches et autres aidants puissent comprendre les besoins ou problèmes de la personne malade afin de pouvoir y répondre de façon adéquate.

Les déambulations sont un important facteur de stress tant pour les proches que pour les soignants, car la personne risque de se perdre si elle s'éloigne, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques. Il s'agit dès lors d'un accompagnement complexe qui comprend de grandes responsabilités. Parfois les difficultés s'accumulent à un tel point qu'une entrée en institution devient incontournable.

### Créer de l'espace et éliminer les risques

Une personne atteinte de démence devrait pouvoir bouger le plus librement possible. En général, toute restriction physique peut engendrer de la confusion et de l'agressivité. Il importe de créer un espace dans lequel la personne malade peut bouger sans risques. Pour viser la meilleure qualité de vie possible, il convient de:

- **Prévenir les chutes** : aménagez un environnement dans lequel la personne peut se déplacer en toute sécurité. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Adapter le logement ».
- **Préserver la santé** : le besoin impératif de bouger peut être dû à un problème physique ou psychique ou à un traitement médicamenteux. Un examen médical permet d'en déterminer les causes et d'y remédier. Cela dit, un traitement avec des calmants doit être mûrement réfléchi, car souvent il a peu d'effets sur les déambulations et conduit à d'autres problèmes de santé.
- **Prévenir l'épuisement et la perte de poids** : essayez d'aménager des moments de relaxation dans la journée, avec des massages, des enveloppements, un bain, de la musique douce, etc. Veillez à ce que le malade boive et s'alimente suffisamment. Placez des choses à grignoter un peu partout dans l'appartement, il pourra s'en servir en passant.
- **Prévenir les disparitions** : le risque que le ou la malade se perde constitue un grand danger pour eux et un facteur de stress extrême pour les proches. Si le risque zéro n'existe pas, on peut néanmoins le diminuer en adoptant des mesures adéquates.

# Faire face aux déambulations et prévenir les disparitions : conseils utiles

**Dans un premier temps, il convient de chercher à comprendre pourquoi une personne déambule. Ensuite, des mesures de sécurité et des aménagements adéquats permettent souvent d'améliorer la situation et diminuent les risques de disparition.**

## Comprendre les causes

Pour trouver les causes des déambulations, commencez par observer la personne malade. Quand cela se produit-il ? À un moment précis de la journée ? Dans des endroits particuliers ? Dans certaines situations ? En notant vos observations, vous découvrirez peut-être un schéma récurrent qui expliquera ces comportements à première vue dépourvus de sens. Les points suivants peuvent vous mettre sur la piste.

### La personne a simplement besoin de bouger

Certaines personnes bougent beaucoup leur vie durant. D'autres ont besoin d'évacuer un trop-plein d'énergie. Veillez à ce que la personne puisse se dépenser physiquement tout au long de la journée.

- Facilitez les déplacements de proximité, p. ex. dans l'appartement, sur une terrasse ou dans un jardin sécurisé. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Adapter le logement ».
- Bougez ensemble : allez vous promener, faites les courses à pied, de la gymnastique en musique, etc.
- Faites appel à des services de répit comme les promenades accompagnées ou un accueil de jour.
- Le besoin de bouger peut résulter d'un sentiment d'ennui. Occupez le malade en tenant compte de ses capacités, faites-le participer aux tâches quotidiennes. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Activités au quotidien ».

### La personne cherche quelque chose

Parfois, les malades déambulent quand ils cherchent un objet ou une personne. Il s'agit souvent de choses du passé qui ont cessé d'exister. Ou encore d'un lieu ou d'une activité de leur passé, p. ex. le chemin du

travail ou le lieu de leur enfance.

- Faites preuve de compréhension à l'égard de la personne et de ce qu'elle cherche. Rassurez-la et restez à ses côtés plutôt que de la questionner.
- Cherchez à orienter la personne vers une activité différente, commune. Allez par exemple boire un café ensemble.

### La personne est désorientée dans l'espace

Avec la progression de la maladie, les personnes atteintes perdent toujours plus le sens de l'orientation au point de ne plus retrouver leur chemin, même dans des lieux familiers. Elles sont tendues intérieurement, s'angoissent, voudraient « rentrer à la maison » et se mettent à déambuler.

- Evitez de modifier l'espace familial du malade. Veillez cependant à le rendre aussi agréable, simple et bien structuré que possible.
- En cas de séjour dans un nouveau lieu (p.ex. une institution), des objets et meubles familiers aident le ou la malade à s'y sentir « comme à la maison ».
- Les risques de disparition sont accrus dans des lieux inconnus, les centres commerciaux par exemple. Il est recommandé de s'y faire accompagner par une tierce personne prête à intervenir en cas de nécessité.

### La personne est désorientée dans le temps

Avec la progression de la maladie, les personnes atteintes perdent de plus en plus la notion du temps et se sentent déséquilibrées. Elles risquent de confondre le jour et la nuit et de se mettre à déambuler dans l'appartement si elles se réveillent au milieu de la nuit.

- Ne laissez jamais seule une personne atteinte de démence. N'essayez pas d'expliquer que vous reviendrez plus tard, dans cinq minutes, elle ne s'en souviendra pas. Elle se sentira abandonnée et pourra se mettre à vous chercher.

– La déambulation nocturne peut avoir plusieurs causes, par exemple un manque d'activités pendant la journée. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Troubles du sommeil ».

### **La personne est inquiète**

Une personne peut se mettre à déambuler parce qu'elle est dérangée par un bruit, par la présence de personnes inconnues ou par une surstimulation due à la radio ou la télévision. Elle peut aussi être angoissée en raison d'idées délirantes (idées de persécution, par exemple) ou d'hallucinations.

– Écartez la source de stress et aidez la personne inquiète à se calmer. Réduisez les stimuli extérieurs. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Faire face à l'agressivité ».

– Si vous suspectez des angoisses, des idées délirantes ou des hallucinations, parlez-en au médecin. Certains médicaments peuvent réduire ces symptômes.

### **La personne ne se sent pas bien ou a mal**

Souvent, la personne n'arrive pas à identifier ce qu'elle ressent, ni à en faire part à l'entourage ou à réagir de façon adéquate. Son mal-être ou sa douleur se manifeste alors par la déambulation.

– Cherchez à identifier ce qui tracasse la personne au moyen de questions : at-elle besoin d'aller aux toilettes ? A-t-elle faim ou soif ?

– Observez la personne pour savoir si elle a mal : quelle est l'expression de son visage ? Gémit-elle ou se plaint-elle ? Avez-vous remarqué des changements, tels que manque d'appétit, constipation, troubles du sommeil, etc. ? Si vous suspectez un problème de santé, contactez le ou la médecin ou un infirmier, une infirmière.

## **Prévenir les disparitions**

Les personnes atteintes de démence partent parfois sur un coup de tête et se perdent. Comme elles ne

sont pas en mesure de réagir de façon raisonnée ni d'évaluer les risques dans une telle situation, elles peuvent mettre leur vie en danger. Prenez donc toutes les précautions pour éviter les disparitions, sans toutefois limiter la liberté du malade au-delà du strict nécessaire.

– Cachez tout ce qui pourrait donner à la personne l'idée de partir en rangeant manteau, chapeau, canne, parapluie, etc. hors de sa vue. Dissimulez la porte d'entrée avec une tenture ou un poster.

– Pour plus de sécurité, utilisez des moyens auxiliaires tels qu'une serrure compliquée (sauf pour des personnes habitant seules), un carillon ou un système qui détecte le franchissement de la porte (tapis capteur ou barrière lumineuse).

– Signalez le risque de disparition aux voisins et à l'entourage, afin qu'ils puissent vous alerter le cas échéant.

– Assurez-vous que le malade puisse être identifié : glissez dans une de ses poches ou son sac à main une carte de visite ou une carte spécifique (disponible gratuitement chez Alzheimer Suisse), portant ses nom, adresse, téléphones des proches, munissez ses habits d'étiquettes à son nom ou faites-lui porter un bracelet en plastique sur lequel vous avez inscrit son nom (en vente chez Alzheimer Suisse).

– Faites porter à la personne un appareil GPS ou un téléphone mobile adapté. Pour en savoir plus, contactez le Téléphone Alzheimer.

– Gardez toujours à portée de main une fiche d'identité de la personne avec ses nom, prénom, date de naissance, langue, taille, corpulence, couleur des cheveux et des yeux, moustache ou barbe pour les hommes, lunettes, canne, signes particuliers. Ajoutez-y une photo récente.

## Si la personne a disparu

- Gardez la tête froide. Cherchez à l'endroit où le ou la malade se trouvait en dernier, d'abord dans la maison, puis dans les environs immédiats.
- Sollicitez l'aide d'amis, de voisins ou de tiers.
- Pendant les recherches, veillez à ce que quelqu'un reste au domicile au cas où la personne revient par elle-même.
- Avant de commencer les recherches, munissez-vous d'un téléphone mobile, d'adresses et de numéros de téléphone, d'une pharmacie de poche et de quelque chose qui pourrait amadouer le ou la malade, par exemple un petit chocolat.
- Alerte la police si vos recherches restent vaines ou si la personne court un danger sérieux, p. ex. par temps froid ou à la tombée de la nuit.

### Au moment des retrouvailles

- Rappelez-vous que le malade ne sait pas pourquoi il est parti et que lui aussi a vécu une expérience traumatisante.
- Montrez votre joie. Expliquez-lui que vous êtes content de l'avoir retrouvé. Ne le grondez pas, ne vous disputez pas, ne lui faites pas de reproches et n'essayez pas de le raisonner.
- Restez calme et apaisez-le en lui parlant d'une voix douce. Évitez toute confrontation et toute contrainte physique.
- Rejoignez-le simplement et rentrez ensemble sans en faire grand cas.
- Si le malade s'obstine dans le refus, faites-lui une proposition attrayante qui pourrait l'en détourner (p. ex. aller boire un café).

Après un incident aussi stressant, parlez de ce que vous avez vécu avec vos proches ou au sein de votre réseau. Il se peut que le moment est venu d'envisager un soutien extérieur, par exemple par le biais d'un accompagnement à domicile, d'un centre de jour ou d'un court séjour dans une institution.

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

**Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00**  
lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter, [alz.ch](http://alz.ch).

### Impressum

Rédaction et éditrice :

Alzheimer Suisse

Conseil scientifique :

Ruth Ritter-Rauch, gérontologue dipl. SAG,

Dr méd. Christoph Held, psychiatre et psychothérapeute