

La maladie d'Alzheimer favorise souvent le repli sur soi, au cœur du cocon protecteur que constitue le logement. Une tendance spontanée contre laquelle il faut s'efforcer de lutter

## **Pourquoi continuer à sortir ?**

Difficulté à se concentrer et à planifier, pertes de mémoire, apathie, parfois dépression, ces symptômes tendent à faire réduire peu à peu les activités, jusqu'à ne plus vouloir sortir du domicile. La seule apathie, qui se manifeste par une baisse de motivation, une perte d'initiatives, un appauvrissement des activités sociales et un émoussement affectif, touche près de la moitié des malades Alzheimer.

Plusieurs études ont démontré l'efficacité sur ce symptôme d'interventions non médicamenteuses, à base d'activités adaptées (stimulation sensorielle, musicothérapie, art-thérapie...).

Ce sont autant de facteurs de bien-être, comme le sont les sorties. Le simple fait de marcher (le jour) favorise le sommeil (la nuit) et contribue à réduire le stress. Sortir de son domicile réduit également l'ennui, atténue le sentiment d'isolement et stimule les capacités cognitives en soumettant à des situations et des interactions sociales variées.

## **Donner envie**

Continuer à sortir aussi longtemps que possible est donc primordial, pour la personne malade autant que pour son aidant. Mais que faire face à un refus ?

Chez tout être humain, la motivation est intimement liée au plaisir. Et si les sources de plaisir changent souvent avec l'évolution de la maladie, il en persiste très longtemps. Elles constituent la base sur laquelle s'appuyer pour motiver la personne malade à franchir la porte de son logement.

En pratique, et selon ses préférences, il peut s'agir de sortir pour faire des courses, nager, courir ou se promener, aller au cinéma, participer à un atelier (chant, relaxation, gymnastique...) ou à une cueillette (fruits, légumes, fleurs) à la ferme ou dans le jardin des voisins, faire une partie de badminton ou de pétanque, assister à un concert en plein air ou au coucher du soleil.

Réussir à embarquer la personne malade dans le projet de sortie nécessite comme souvent de faire sien un équilibre délicat. Il faut proposer de façon répétée, sans pour autant harceler. Il faut aussi stimuler, sans déstabiliser. Une sortie en terrain connu, à

l'heure où la personne malade se sent habituellement le mieux, sera plus facile à accepter et moins stressante.

Il s'agit également d'impulser une bonne dose de dynamisme, nécessaire à l'action, tout en restant calme. L'agitation excessive est aussi contagieuse que nocive. Il s'agit enfin de planifier pour deux, tout en restant attentif à l'autre et souple (sur les horaires, le trajet...).

## **Des astuces et de la bienveillance**

Pour surmonter une situation de blocage, mieux vaut procéder par étapes. Commencer par une sortie dans le jardin ou à proximité immédiate de l'appartement avant d'envisager d'aller plus loin. Parfois, la solution vient d'un tiers.

Un aidant professionnel ou un proche apprécié peut parvenir à motiver davantage la personne malade que son aidant habituel. Dans tous les cas, communiquer (par les mots mais aussi par le toucher, le sourire et le regard) s'avère essentiel.

Rester positif aussi, au travers d'encouragements avant et pendant la sortie, puis de félicitations après !

*Sources : Alzheimer society of Canada, Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology, Current Opinion in Behavioral Sciences, Haute autorité de santé*