

Sachez que les changements d'humeur ne sont pas dirigés contre vous : ils constituent plus souvent un moyen d'expression et d'action.

**En cas de difficulté,
n'allez pas jusqu'à l'épuisement et
sachez passer le relais aux professionnels.**

Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin



Fiche conseil élaborée dans le cadre du groupe
de réflexion Information-Prévention

**FAIRE FACE AUX
CHANGEMENTS D'HUMEUR
D'UNE PERSONNE AGÉE**

BIEN-ETRE DES PERSONNES AGEES – CONSEILS AUX AIDANTS



FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS D'HUMEUR D'UNE PERSONNE AGÉE



Pour en savoir plus sur REPER'Age :
☎ 03 27 14 00 98 ou www.reperage-sante.fr



Les changements d'humeur chez une personne âgée

Les manifestations

Les changements d'humeur peuvent se traduire par :

- ↪ un repli sur soi,
- ↪ une ou plusieurs oppositions,
- ↪ un refus de soins,
- ↪ des comportements agressifs (dans les gestes, dans les mots...),
- ↪ des colères répétitives,
- ↪ des pleurs,
- ↪ des rires nerveux,
- ↪ des comportements non adaptés à la situation...



Des causes multiples

Les causes des modifications du comportement de votre proche sont nombreuses.

Les changements d'humeur peuvent notamment être liés :

- ↪ à la **maladie** et à certains **traitements**,
- ↪ à la prise de conscience de sa propre **perte d'autonomie**, ou à son entrée dans la **dépendance**,
- ↪ à des **changements dans son environnement** immédiat (perte des repères dans le temps et dans l'espace, perte d'un être proche...),
- ↪ à une baisse de son **estime de soi**,
- ↪ au sentiment d'être **incompris** par l'autre ou de **ne pas le comprendre**,
- ↪ à un **mal-être** ou à une véritable **dépression** qui s'installe,
- ↪ à la survenue d'**angoisses** (à la tombée de la nuit par exemple)...



Comment réagir face aux changements d'humeur ?

L'expérience permet de dire que **votre cas n'est pas unique**.

Ne culpabilisez pas par rapport à vos réactions (chacun a son propre seuil de tolérance) et n'ayez pas peur de celles de votre proche.



Voici toutefois quelques conseils pour vous aider à mieux gérer la situation :

- ↪ essayez de **rester calme** et d'**éviter de faire monter le ton**,
- ↪ **n'ignorez pas son attitude** mais essayez de **comprendre ce qui s'est passé**,
- ↪ **n'infantilisez pas votre proche** dans votre échange,
- ↪ **mettez-vous au calme** pour **apaiser les tensions**,
- ↪ essayez de **rester neutre**, de vous montrer **attentif et bienveillant**,
- ↪ prenez le temps de **faire le point**, sachez **tourner la page** et ne plus revenir sur ce qui s'est passé une fois que la situation s'est apaisée,
- ↪ pour mieux faire face, sachez **libérer votre stress** et vos propres tensions : promenez-vous, faites du sport, allez au cinéma... En bref, il est important de se détendre.



Si toutefois la colère et l'agressivité persistaient...

Contactez votre **médecin traitant** pour vous assurer qu'elles ne sont pas provoquées par :

- une **maladie sous-jacente** (dépression, pathologie de la mémoire...),
- une **cause autre que la maladie** : douleur, infection, constipation, effets de certains médicaments...

