

Agressivité, opposition : comment gérer les conflits ?

Lorsqu'elles deviennent malades ou dépendantes, certaines personnes deviennent irascibles : elles font des reproches à leurs proches, se mettent en colère ou refusent de coopérer... Elles semblent abusives ou ingrates. Angoisse ou lésions du cerveau peuvent causer cette agressivité. Il n'y a pas lieu d'accepter une situation vous fait souffrir ou vous épuise : sachez vous protéger du stress.

La réaction agressive à la maladie

Une personne atteinte d'une maladie grave peut se comporter de manière agressive envers les proches ou les soignants. Cette attitude est souvent l'expression détournée d'un **sentiment d'injustice face à la maladie, de la peur de la mort, de la dépendance ou de l'abandon**... Certaines personnes, naguère actives et autoritaires, ressentent un véritable dégoût vis-à-vis de la vulnérabilité que leur impose la maladie ... Elles sont alors querelleuses pour se sentir encore puissantes. Ces **réactions « de défense »**, bien connues des psychologues, sont **difficiles à vivre** pour les proches.

De plus, les maladies chroniques entraînent généralement une fatigue physique qui abaisse le seuil de tolérance au stress et augmente l'irritabilité.

Pour éviter que la situation n'empire et vous épuise...

1. Soyez indulgent en gardant à l'esprit la cause réelle de cette agressivité.
2. Adoptez une attitude calme et sereine.
3. Ne prenez pas ses agressions personnellement.
4. Cherchez à éviter tout différent et ne réagissez pas « au quart de tour » à ses attaques.

Lorsque votre proche malade est calme et bien disposé, dites-lui gentiment mais fermement à quel point ses colères sont difficiles à supporter. En parlant avec lui, tentez de comprendre la peur ou la tristesse qui se cache derrière cette agressivité.

Les troubles du comportement dus aux atteintes cérébrales

Les personnes atteintes de lésions au niveau de certaines parties du cerveau peuvent perdre la capacité à se contrôler. Elles réagissent parfois en criant, jurant et accusant la personne qui les aide. Les personnes souffrant d'Alzheimer peuvent également refuser de coopérer aux soins. A cette fameuse réaction de défense « agressive » s'ajoutent là les conséquences directes des lésions cérébrales sur le comportement et les facultés de communication.

Gérer les colères et le refus de coopération

Pour vous protéger du stress, tentez **de garder votre sérénité**. Evitez à votre proche les sources inutiles d'énervement (bruit, agitation) et en cas d'accès de colère, expérimentez différentes méthodes pour les atténuer:

1. "Je me rends compte à quel point tu es énervé(e), et je te comprends".
2. **L'humour** : Prenez les choses plus à la légère, sans mépris.
3. **La diversion** : Changez de sujet rapidement.
4. **La pause** : Dites à la personne que vous avez quelque chose à faire dans une autre pièce, et que vous reparlerez de tout ça un plus tard. Cela lui donnera le temps de se calmer, et à vous, de souffler un peu.

Votre proche refuse de collaborer aux soins :

1. La maladie peut l'empêcher de réagir aussi vite que vous le souhaitez. De plus, il a ses propres horaires et habitudes.
2. **Soyez attentif** : Il peut être désorienté, mal installé, souffrir physiquement... Prenez le temps de lui demander s'il se porte bien.
3. **Décodez**. Il peut refuser de prendre son bain par pudeur.
4. **Lâchez prise**. Remettez à plus tard les soins personnels si votre proche est contrarié.
5. **Déleguez**. Les soins prodigués par une aide-soignante sont souvent mieux acceptés que ceux des conjoints.

Si ça ne s'améliore pas : pensez « sécurité »

Ne vous mettez pas en danger en tentant de gérer un accès de violence. Eloignez-vous de votre proche et appelez les secours.

Emmanuelle Manck, rédactrice