

Fiches pratiques



LES PETITS
FRÈRES

La grande famille
des personnes
âgées seules




Les troubles complexes de santé

En partenariat avec le



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC



Comprendre la différence entre les troubles de santé mentale et les déficits cognitifs

Un trouble de santé mentale est la combinaison d'un ensemble de symptômes qui génère des difficultés marquées de fonctionnement et une détresse significative. Ces difficultés de fonctionnement peuvent être limitées à un domaine de la vie ou être présentes dans plusieurs, selon le trouble et sa sévérité. Les plus connus sont : la bipolarité, la dépression, les troubles anxieux, les troubles obsessionnels compulsifs, la schizophrénie et les troubles de la personnalité.

Les processus cognitifs correspondent à l'ensemble des processus mentaux qui permettent à un individu de fonctionner.

Les **déficits cognitifs** englobent une multitude de fonctions orchestrées par le cerveau : le langage, la mémoire, le raisonnement, la coordination des mouvements, les reconnaissances, la perception et l'apprentissage ainsi que les fonctions exécutives regroupant le raisonnement, la planification, le jugement et l'organisation.

On les retrouve entre autres dans les démences telles que l'Alzheimer, le Parkinson, les tumeurs au cerveau, les traumatismes crâniens, les conséquences d'AVC.

Bonne lecture!

Les Petits Frères

À savoir

- Dans tous les cas, la personne conserve ses sentiments, perçoit et apprécie les gestes de tendresse.
- Nous communiquons tous par les émotions, les gestes, le toucher.
- Prendre la main de quelqu'un ou sourire peut transmettre plus que des paroles.
- Soyez conscient du message que transmet votre corps : un regard sévère ou impatient peut être aussi nocif que des paroles dures.
- Incluez la personne dans vos conversations : personne n'aime entendre parler de lui/elle comme s'il/elle n'était pas là.
(Source: <https://bit.ly/ps-alzheimer>)
- Enfin, restez doux et bienveillant avec vous-même et la personne aînée.



Bonnes pratiques

- Rester calme et rassurant, établir un contact visuel;
- Parler lentement avec des messages clairs et simples;
- Donner le temps de réfléchir, respecter les silences, donner le temps de répondre;
- Offrir son aide, reconnaître ses émotions, sa détresse;
- Faire preuve d'empathie pour ce que la personne vit, exprimer sa compréhension;
- Être conscient que l'humour peut être un outil précieux pour désamorcer les tensions;
- Prendre soin de soi, respecter ses limites et celles de l'accompagnement;
- Si la situation se détériore, référer rapidement à une personne responsable.



Attitudes à privilégier



- Gardez en tête que la personne doit continuer d'être considérée à part entière et avec respect.
- Lors de moments plus difficiles, attendez que les tensions baissent avant d'intervenir.
- Vous n'êtes pas seul! Comme bénévole, partagez vos observations : votre responsable est là pour accueillir les informations sur la condition de la personne aînée et vous offrir du recul et des ressources pour faire face aux défis de la situation.
- Comme proche aidant, consultez les professionnels de votre région ou parlez-en à des gens de confiance.



À éviter

- Prendre les réactions de la personne de façon personnelle;
- Émettre des jugements;
- Vouloir aller trop vite pour créer un lien;
- Brusquer, confronter ou contredire la personne.

Pour aller plus loin

En cas d'urgence : 911 ou 811.

En ligne

Les Petits Frères,

Fiches : *Troubles complexes de santé*,

<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

Société Alzheimer du Canada,

Communiquer avec les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif,

<https://bit.ly/societe-alzheimer-TNC>

Alpabem, <https://www.alpabem.qc.ca/>

Marta C. González, « *La danseuse qui se souvient* », [vidéo]

<https://bit.ly/danseuse-alzheimer>.



Troubles cognitifs : faciliter la communication

Les troubles cognitifs touchent les capacités intellectuelles et sociales au point de rendre difficile la vie quotidienne : parmi les principaux aspects affectés figurent la mémoire, le langage, le jugement et la capacité de prendre des décisions, l'orientation, la capacité de reconnaissance, la planification des gestes.

Tout contact avec une personne atteinte de troubles cognitifs recèle sa part d'ajustements. Comme accompagnateur, il vous faut prendre un certain recul et voir la situation telle qu'elle est pour procurer du bon temps à la personne aînée malgré tout, en cherchant le filon qui vous permettra de garder contact avec son histoire et son cœur.

« La mémoire nous tire plutôt vers le passé, elle n'est pas indispensable au plaisir de vivre l'instant. »

Jean-Louis Servan-Schreiber, journaliste

Bonne lecture et bon accompagnement,

Les Petits Frères

Les règles de communication

Selon la Société Alzheimer, il est essentiel de maintenir la communication avec un proche atteint de troubles cognitifs, même de façon limitée. **Voici quelques conseils pratiques pour vous soutenir :**

- Établir et maintenir un climat de confiance chaleureux;
- Garder en tête les effets de la maladie sur les comportements de la personne accompagnée, être patient;
- Maintenir la cohérence et la constance;
- S'adapter et au besoin, consulter;
- Maintenir l'autonomie le plus longtemps possible;
- Partager ses expériences avec des réseaux spécialisés, des proches.

Source: <https://bit.ly/appui-alzheimer>



Bonnes pratiques

- Se préparer à la visite (disposition de corps et d'esprit), tout en restant ouvert à l'inattendu;
- Prendre conscience de l'effet de son humeur sur la personne accompagnée;
- Établir, puis respecter une routine de « prise de contact » pour sécuriser la personne;
- Prendre connaissance et s'adapter aux handicaps sensoriels. Au besoin, adapter l'environnement pour assurer la sécurité de la rencontre;
- S'intéresser à l'histoire de vie de la personne, amener la personne vers des éléments positifs et gratifiants de son passé;
- Garder à l'esprit que le récit peut ne pas être exact et vrai : accueillir ce récit tel qu'il est, sans s'arrêter aux incohérences, la personne partage sa réalité avec vous;
- Au besoin, faire diversion en changeant de sujet ou en utilisant l'humour;
- Rester calme et authentique, rester soi-même;
- Devant les défis, aller chercher des spécialistes.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence fait toute la différence.
- Pensez aux aspects sur lesquels vous pouvez agir : l'environnement, l'ambiance, le déroulement des visites, le soutien du personnel soignant et du réseau entourant la personne, etc.
- Identifiez vos limites et assurez-vous de bien les respecter.
- Partagez vos observations. Comme bénévole, vous êtes les yeux et les oreilles des organismes pour lesquels vous vous impliquez. Gardez contact avec le responsable qui est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne aînée, vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la relation.
- En tant que proche aidant, assurez-vous du soutien de professionnels et de prendre des pauses et répit pour prendre soin de vous. Pratiquez le lâcher-prise sur les choses non essentielles.



À éviter

- Parler à la place de la personne;
- Traiter la personne comme une enfant;
- Questionner avec insistance;
- S'arrêter aux détails.

Pour aller plus loin

Info-aidant : 1 855 852-778, tous les jours de 8h à 20h, ou info-aidant@lappui.org

En ligne

Les Petits Frères,
Fiches : *Troubles complexes de santé*,
<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

CHUM, *Troubles de la mémoire et autres fonctions cognitives*, <https://bit.ly/CHUM-troubles-memoire>

FOURNIER Édith et CARBONNEAU Michel, *Au-delà des mots : paroles de proches aidants*, [Série documentaire] <https://appui-audeladesmots.ca/>

Lecture

GENDRON Marie, *Le mystère Alzheimer*, Éd de L'homme, 2008.



Troubles de santé mentale : faciliter la communication

Qu'est-ce que la santé mentale et comment la définir?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.

Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.*

Selon Santé Québec, la maladie mentale est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne et qui sont observables par son entourage. La maladie peut se manifester également par une expression de détresse ou de souffrance.

Les Petits Frères

*Santé Mentale Québec - Chaudière Appalaches (2021)

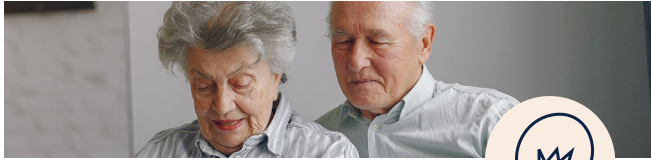
Les règles de communication

Selon l'Association des parents et amis des personnes atteintes de maladie mentale (AQPAMM) :

Certains préjugés persistants soutiennent l'idée que les problèmes de santé mentale sont inhérents au vieillissement, qu'il est normal de vieillir anxieux et déprimé. Or il n'en est rien, la prévalence de troubles de santé mentale n'est pas plus élevée chez les aînés que dans le reste de la population.

Avec l'âge cependant, la réalité est complexifiée par la présence simultanée de problèmes de santé physique, souvent chroniques, de troubles cognitifs et de problèmes de santé mentale, comme la dépression ou l'anxiété.

Cette combinaison de problématiques s'ajoute au processus naturel du vieillissement. Cela complique le portrait clinique puisque la santé mentale a un impact sur la santé physique et vice versa.



Bonnes pratiques

- Se préparer à la visite (disposition de corps et d'esprit), tout en restant ouvert à l'inattendu;
- Prendre des nouvelles, échanger des politesses;
- Établir, puis respecter une routine de « prise de contact » pour sécuriser la personne;
- Favoriser le partage d'émotions. Prendre son temps, rester authentique et calme;
- Accueillir et témoigner de sa compréhension et de l'importance de la personne âgée pour soi;
- Au besoin, faire diversion en changeant de sujet ou en utilisant l'humour si c'est approprié;
- Considérer les éléments sur lesquels il est possible d'agir : l'environnement, l'ambiance, le déroulement des visites, le soutien de l'entourage de proches;
- Recourir au toucher pour rassurer, si la personne l'apprécie;
- Devant les défis, avoir le courage d'aller chercher l'aide de l'équipe entourant la personne.

À éviter

- Parler à la place de la personne;
- Traiter la personne comme un enfant;
- Confronter la personne ou exprimer des doutes;
- Questionner avec insistance;
- S'obstiner avec la personne.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence fait toute la différence.
- Reconnaissez sans jugement les efforts de la personne et essayez de composer avec.
- Partagez vos observations et respectez bien les consignes! Comme bénévole auprès d'organismes, vous êtes leurs yeux et leurs oreilles.
- Gardez contact avec le responsable qui est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne âgée, vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la relation.
- Si vous êtes proche aidant, assurez-vous du soutien de professionnels et de moments de répit pour prendre soin de vous. Pratiquez le lâcher-prise sur les choses non essentielles.
- Identifiez vos limites et assurez-vous de bien les respecter.

Pour aller plus loin

Au téléphone

8-1-1 (24/7) ou le 2-1-1 (8h à 18h 7 jours)

Info-aidant : 1 855 852-778, tous les jours de 8h à 20h ou info-aidant@lappui.org

FADOQ : 514-271-1411

Réseau Alternatif et Communautaire des Organismes (RACOR) : 514 847-0787 (sur Montréal) ou racor@racorsm.org

En ligne

Les Petits Frères,

Fiches : Troubles complexes de santé,

<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal. (2020).

- *Une fois à la maison, qu'est-ce qu'on fait?*, <https://bit.ly/ACSM-outil-maison>, 26 mars 2020.
- *Savez-vous faire pousser... la résilience?*, <https://bit.ly/ACSM-resilience>, 4 juin 2020.
- *Merci à toutes les personnes proches aidantes*, <https://bit.ly/ACSM-merci>, 3 novembre 2020.