

au fil du temps

**Comprendre le vieillissement du cerveau
pour agir avec bienveillance**



ORDRE DES
PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

Le projet *Au fil du temps*

Au fil du temps est une initiative de l'Ordre des psychologues du Québec visant à mieux comprendre la réalité des personnes vieillissantes et de leurs proches.

En connaissant mieux le fonctionnement du cerveau des personnes âgées, nous pourrions collectivement agir avec bienveillance auprès d'elles. En plus des textes informatifs, le projet inclut des capsules vidéo et des balados avec des psychologues et des personnes proches aidantes, le tout animé par la D^{re} Christine Grou, psychologue, neuropsychologue et présidente de l'Ordre.

Les thèmes abordés :

Page 03 Le vieillissement du cerveau

Page 08 Le trouble neurocognitif

Page 14 Comment aider ?

Page 16 Quitter sa maison

Page 18 Prendre soin de soi

aufildutemps.quebec

Un cerveau qui vieillit

Au fil du temps, notre corps porte les marques de l'âge : nos cheveux blanchissent, nos muscles perdent de leur force, notre peau se ride.

Notre cerveau subit aussi des transformations. Contrairement à de nombreux changements physiques, les changements du cerveau sont invisibles, mais ils sont bien présents et se manifestent de plusieurs manières.

Tous les cerveaux vieillissent, mais chacun vieillit à son propre rythme, à sa propre façon, influencé par le parcours et l'histoire de la personne.



Au fil du temps, ces transformations s'observent notamment par :

- Un ralentissement dans la vitesse de traitement de l'information
- Une diminution de l'attention
- Une plus grande vulnérabilité de la mémoire

Avec l'âge, on observe naturellement certains changements

- Certains chemins entre les neurones sont moins performants et communiquent moins bien entre eux.
- Le cœur peut moins bien pomper le sang, les veines peuvent se durcir ou se bloquer et des microlésions vasculaires peuvent apparaître. Le cerveau, moins bien irrigué en sang, ne peut fonctionner d'une manière optimale.

Vous avez dit « cognitif » ?

Vous avez peut-être déjà lu ou entendu les mots suivants : déclin cognitif, perte cognitive, problème cognitif, etc. Mais de quoi parle-t-on précisément ? Les fonctions cognitives du cerveau font référence aux opérations mentales, qui nous permettent de réfléchir, d'apprendre, de discuter, de choisir, de nous orienter, de mémoriser, de conduire, de nous organiser, et même de nous inquiéter.

Des changements normaux avec le vieillissement

Adopter un rythme plus lent pour réaliser ses activités

Pour s'habiller, pour lire, pour faire son épicerie, pour cuisiner, etc.

Éprouver une plus grande fatigue à l'effort mental

Après une longue conversation, après avoir fait de la route, après avoir trié des choses, etc.

Chercher ses mots à l'occasion

Répondre plus lentement à une question, demander à ce que la question soit répétée, etc.

Oublier des choses

Ses clés, la raison pour laquelle on entre dans une pièce, celle pour laquelle on appelle quelqu'un, etc.

S'inquiéter plus facilement

Pour ses proches, pour l'horaire du lendemain, pour des problèmes non résolus, pour des tâches à faire, pour la météo, etc.





Préserver sa santé cognitive

Même si des personnes âgées partagent le même âge, leurs cerveaux peuvent être très différents. Si de nombreux facteurs peuvent influencer le vieillissement de notre cerveau, de saines habitudes de vie peuvent toutefois lui permettre de préserver certaines capacités.

Continuer à apprendre et exercer des activités permettent au cerveau de rester actif et de stimuler la production de nouveaux neurones. L'important est de déjouer la routine du cerveau et de lui imposer des défis.

Trois habitudes qui contribuent au maintien de la santé cognitive

01

Entretenir régulièrement des conversations

La discussion est bénéfique pour la santé mentale et permet de créer des liens sociaux et cognitifs. C'est aussi par les rencontres que l'on se sent aimé, valorisé.

- Parler au téléphone
- Faire du bénévolat
- Joindre des groupes d'intérêts (artisanat, chorale, etc.)

02

Réduire et gérer le stress

Le cerveau est moins résistant au stress avec l'âge, et le niveau de cortisol, soit l'hormone du stress, que le corps accumule peut perturber la mémoire.

- Faire des exercices de respiration
- Respecter son rythme et ses limites
- Écouter de la musique

03

Bouger

Être actif physiquement permet d'entretenir une bonne santé générale tout en contribuant à diminuer le stress. L'exercice améliore aussi l'apport sanguin au cerveau.

- Prendre une marche
- Danser
- Jardiner



Le trouble neurocognitif

Le trouble neurocognitif, ou TNC, désigne un ensemble de symptômes provoqués par une maladie du cerveau, généralement irréversible. Le TNC se caractérise par le déclin ou l'altération d'une ou de plusieurs capacités du cerveau menant à des changements de comportements, de personnalité ou encore d'humeur.



Le TNC peut être léger ou majeur, selon l'avancement de la maladie. Lorsque le TNC est léger, la personne peut effectuer seule les activités quotidiennes, malgré le déclin de certaines capacités. Par exemple, la personne peut cuisiner des repas familiaux, mais avoir de la difficulté à suivre une nouvelle recette.

En revanche, un TNC majeur est associé à une perte d'autonomie importante chez la personne. Celle-ci peut alors être incapable de gérer son budget, de faire ses courses, de conduire et de réaliser les soins d'hygiène de base.

65

Après 65 ans, les risques d'être atteint de la maladie d'Alzheimer doublent tous les cinq ans.

600 000

Nombre estimé de personnes qui vivent actuellement avec un trouble neurocognitif au Canada.

1 700 000

Nombre estimé de personnes qui vivront avec un trouble neurocognitif au Canada en 2050.

Source : L'Étude marquante de la Société Alzheimer du Canada, 2022

Des repères qui s'effritent

Il peut arriver, à partir d'un stade ou à certains moments, qu'on ait l'impression de ne plus reconnaître son proche :

Ma mère, qui adorait jardiner, s'en est complètement désintéressée !

Ma grand-mère, qui cuisinait beaucoup, a cessé de le faire, se disant plus fatiguée.

Mon grand-père, qui aimait raconter des blagues, ne prend plus part à nos discussions.

Mon mari semble distant avec ses petits-enfants, qui représentaient pourtant tout pour lui.



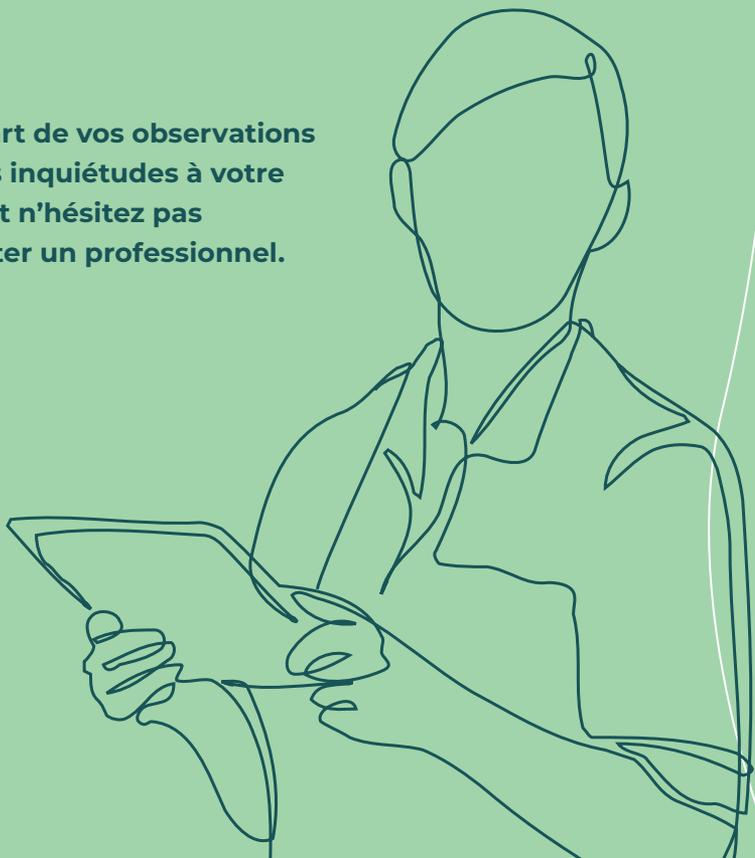
Comportements normaux

- Oublier parfois les noms, rendez-vous, sujets de conversation, articles à l'épicerie, etc.
- Égarer ses clés, ses effets personnels, etc.
- Être fatigué et moins motivé
- Avoir besoin d'aide pour prendre certaines décisions financières complexes ou gérer les imprévus
- Subir des variations de l'humeur au fil des semaines
- Douter, être moins sûr de soi
- Être moins concentré, perdre le fil à l'occasion

Comportements à surveiller

- Changement d'humeur qui persiste
- Stress accru, anxiété ou craintes excessives
- Perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées
- Adoption de nouveaux comportements étranges ou inquiétants
- Difficultés à bien s'exprimer ou à trouver ses mots
- Incapacité à se souvenir d'une discussion pourtant récente

Faites part de vos observations et de vos inquiétudes à votre proche et n'hésitez pas à consulter un professionnel.



Comprendre la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est le trouble neurocognitif le plus fréquent. Son évolution progressive et irréversible explique pourquoi elle est dite neurodégénérative. Aux premiers stades de la maladie, les personnes présentent surtout des difficultés de mémoire, sans présenter de changements marqués de comportements. Au fil du temps, les atteintes pourront être plus évidentes et inclure de la difficulté à s'exprimer, à reconnaître des objets ou des visages, de la désorientation et des difficultés d'organisation.

Quand s'inquiéter ?

Chaque inquiétude compte. À partir du moment où l'on est inquiet après avoir observé des changements dans les comportements, les habitudes ou les attitudes d'un proche, il est judicieux d'en discuter avec la personne et de réfléchir, ensemble, à la pertinence de consulter un professionnel.



Pas que l'Alzheimer...

Il existe toutefois de bien nombreuses maladies distinctes qui peuvent être confondues avec l'Alzheimer, selon les stades et l'évolution. En voici quelques-unes:

Démence vasculaire

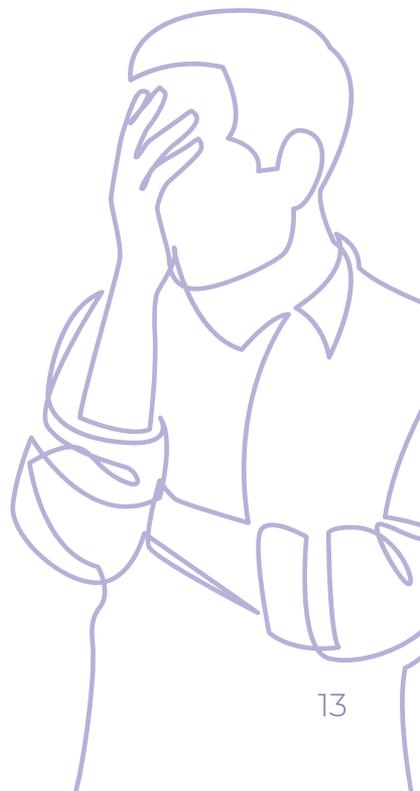
Caractérisée par des lésions cérébrales causées par des problèmes de circulation sanguine vers certaines zones du cerveau. Les perturbations cognitives sont progressives et très variées selon les régions moins bien alimentées en sang.

Démence à corps de Lewy

Peut entraîner des hallucinations visuelles et des troubles moteurs pouvant ressembler à la maladie de Parkinson. Ne touche pas la mémoire au début.

Démence frontotemporale

Affecte principalement les régions frontales et temporales du cerveau, entraînant des changements de personnalité, de la désinhibition pouvant causer des gestes déplacés socialement, et des difficultés dans le langage.



Comment aider ?

Apprendre qu'un proche est atteint d'un TNC peut être très déstabilisant. Après le choc initial, de nombreuses questions émergent, et vous ne savez pas nécessairement de quelle façon aider. Quoi dire, quoi faire ? Comment rassurer ? Et si une partie de la réponse résidait dans notre capacité à nous centrer sur les besoins de la personne ?

Une approche centrée sur les besoins

La personne avec un TNC peut avoir des réactions imprévisibles, voire agressives. Pourtant, plusieurs raisons peuvent les expliquer : la faim, la soif, l'envie d'aller à la toilette, les douleurs physiques, la sécurité, l'incompréhension, etc. On parle alors de besoins non satisfaits. L'approche centrée sur la personne vise à considérer la personne et ses besoins.



Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

Mieux vous connaîtrez les besoins de la personne, plus vous serez en mesure de les reconnaître et de les combler par la suite. Malgré tout, il est normal de réagir devant un comportement problématique.

Respecter son espace personnel

La personne peut être surprise lorsqu'on cherche à lui prodiguer des soins d'hygiène sans avertissement. Vous le seriez aussi ! Au moment du bain, la personne s'agite et refuse de collaborer ? Il est important de lui expliquer chaque action, chaque geste que vous poserez, étape par étape, pour éviter de la surprendre.

Amener un sentiment de confort et de sécurité

Une résidente d'un CHSLD, nerveuse et confuse, veut retourner à la maison préparer un repas pour son époux. Or, celui-ci est décédé. Plutôt que de recentrer la personne dans la réalité, on peut lui poser des questions sur un autre sujet et la ramener doucement vers un lieu où elle pourra se sentir en sécurité.

Favoriser son autonomie

Après le repas, vous aimeriez diriger votre proche vers sa chambre, car vous savez qu'il s'endormira à table. Vous répétez cette demande deux fois. Or, ce dernier se met en colère. Et s'il désirait simplement que l'on respecte sa décision de demeurer assis ?

Quitter sa maison

Au fil du temps, il peut arriver qu'une personne âgée doive être hébergée en résidence pour aînés ou en CHSLD. Cette prise de décision est complexe pour la personne, qui doit vivre avec la perte de son autonomie et quitter l'endroit qui la sécurise le plus : SA maison.

Pour la personne âgée, les deuils sont multiples, et la personne aidante doit aussi faire le deuil de son parent autonome. Le rôle de soutien dans cette transition est crucial afin que tout se déroule de la meilleure façon possible.

Bien que la ligne soit mince et qu'il n'existe pas de recette magique, la décision de déplacer la personne aux prises avec un TNC doit se prendre lorsque les enjeux de sécurité surpassent les avantages à demeurer à la maison.



La conversation bienveillante

→ Discuter de la situation avec bienveillance

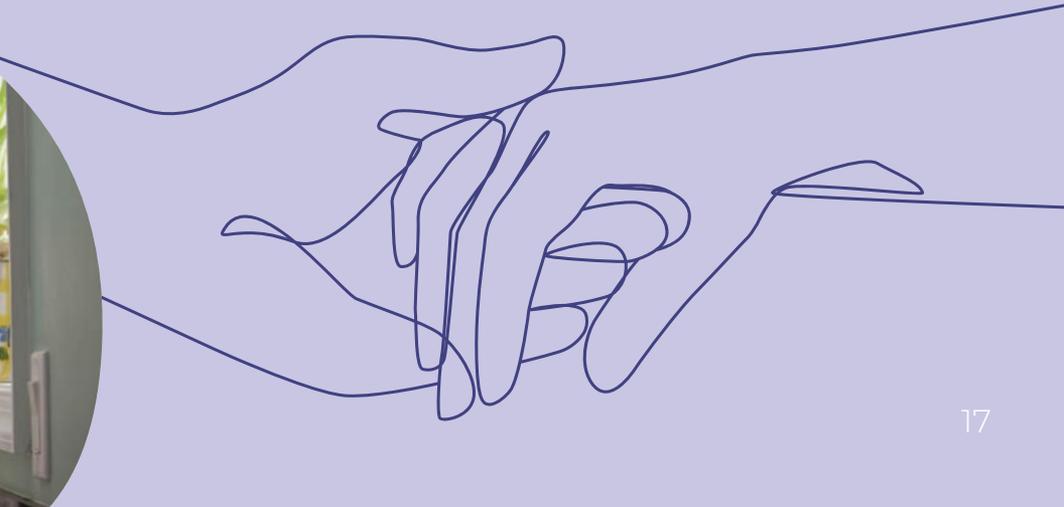
Maman, aimes-tu vivre seule ? Penses-tu que ta maison est toujours adaptée à tes besoins et à ta situation ?

→ Expliquer les conséquences associées à son choix

Papa, tu as eu plusieurs chutes récemment. Sais-tu que tu pourrais te fracturer un os ? Cela impliquerait de limiter tes mouvements et d'avoir une marchette.

→ Exprimer ses inquiétudes

Mon chéri, la cuisinière est demeurée ouverte toute la journée et un incendie a failli se déclarer. J'ai peur qu'il arrive un accident.



Prendre soin de soi en tant que personne proche aidante

Suis-je une personne proche aidante ?

Beaucoup de personnes ignorent qu'elles sont proches aidantes, notamment parce qu'elles ne vivent pas avec la personne âgée ou alors que les soins prodigués sont occasionnels. Or, selon le gouvernement du Québec, il s'agit de toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non.



Devenir proche aidant, c'est, même avec la meilleure volonté du monde, s'engager dans un parcours parsemé de défis et de préoccupations. Apprendre à tracer ses limites est souvent difficile en raison du sentiment de culpabilité qui peut survenir. Toutefois, cette étape est essentielle afin d'éviter l'épuisement.

Par où commencer pour prendre soin de soi ?

Planifiez

Prenez du temps pour préparer l'horaire de la semaine, les papiers nécessaires à l'hôpital, une liste de choses à faire, etc.

Utilisez les services numériques et de livraison

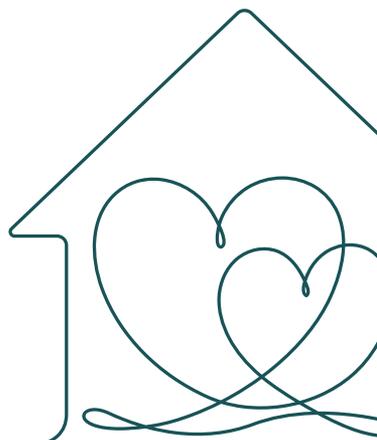
Faites appel aux services de livraison d'épicerie ou de médicaments et planifiez les rendez-vous médicaux en ligne.

Discutez avec d'autres proches aidants et bénéficiez des services de répit

Faites appel à des ressources externes qui vous offriront des moments de répit et inscrivez-vous à des groupes de soutien de proches aidants.

Soyez indulgent envers vous-même

Votre rôle est difficile et exigeant. Vous avez le droit d'éprouver une multitude d'émotions et, parfois, d'en avoir assez. Rappelez-vous que ce que vous faites est formidable et traitez-vous comme vous le feriez avec un ami proche aidant.



Connaissez-vous la fatigue de compassion ?

On peut s'user à trop aider. À force de tenir son rôle de proche aidant, il peut arriver que l'on s'épuise, que l'on se sente impuissant, surmené ou émotif. Il est bien difficile de donner de notre temps quand nos batteries sont à plat ! C'est ce qu'on appelle la fatigue de compassion. Il est donc essentiel de se rappeler ses limites et de prendre soin de soi.

Voici quelques signes pouvant suggérer que nos limites sont atteintes, voire dépassées :

- Fatigue importante et troubles de sommeil
- Impatience et irritabilité
- Anxiété et craintes
- Tristesse
- Perte de motivation
- Tendance à s'isoler



35 %

**Pourcentage des proches aidants
qui ne se reconnaissent pas comme tels.**

46 %

**Chaque semaine, 46 % des proches
aidants soutiennent leur proche à raison
de cinq heures et plus.**

1/3

**Un peu plus du tiers des adultes
québécois sont proches aidants.**



À découvrir

De nombreuses vidéos et balados ont été produits dans le cadre du projet *Au fil du temps*.

Visionnez nos vidéos à :
bit.ly/AFDTyoutube

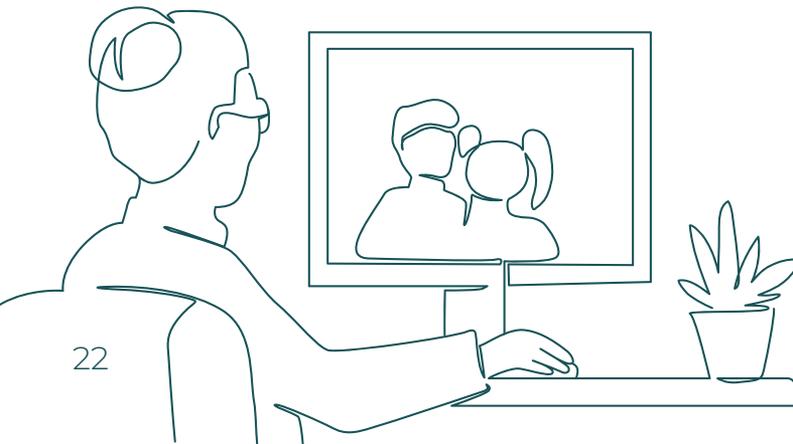
Découvrez-en davantage à :
aufildutemps.quebec

Ressources pour les personnes proches aidantes

L'Appui pour les proches aidants :
lappui.org

Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer :
alzheimer.ca/federationquebecoise/fr

Association québécoise des neuropsychologues :
aqnp.ca





La psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, D^{re} Christine Grou, en compagnie de Jean Bernaquez, l'invité du balado *Vieillir en santé*. Photo: Louis-Étienne Doré

Conception de la brochure :

Direction des communications de l'Ordre des psychologues du Québec et MissPixels

ISBN : 978-2-923164-69-4

Pour consulter le site de l'Ordre des psychologues du Québec :

www.ordrepsy.qc.ca

En partenariat avec :

Québec 

au fil du temps



aufildutemps.quebec

