



Comprendre les troubles cognitifs, trucs et astuces

Hébergé par: Division du Québec
Jeudi 29 novembre 2018





- La Société canadienne de la SP tient à remercier Biogen pour sa subvention inconditionnelle à l'éducation, qui a rendu possible cette séance d'information.
- La Société de la SP n'approuve ni ne recommande aucun produit ou traitement, mais elle renseigne les personnes à qui elle offre du soutien et des services afin que celles-ci puissent prendre des décisions éclairées.
- La définition des besoins des participants et des objectifs de l'événement, de même que le choix du contenu, des conférenciers, des méthodes de transmission de l'information et des documents relèvent de la seule responsabilité du personnel et des conseillers de la Société de la SP.





La Société canadienne de la sclérose en plaques

- L'énoncé de mission : Être un chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques et permettre aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie.

COMPRENDRE LES TROUBLES COGNITIFS TRUCS & ASTUCES

Geneviève Primeau, M.Ps.
Neuropsychologue

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches*

Québec 

PSYCHOLOGIE
Rive-Sud Centre d'évaluation
et de traitement
psychologique, SENCRL

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION



Quels sont les troubles cognitifs les plus importants dans la SP ?



Qu'est-ce qui cause les troubles cognitifs ?



Comment composer avec ces symptômes ?



QUELS SONT LES TROUBLES COGNITIFS LES PLUS IMPORTANTS DANS LA SP ?

○ Prévalence

- 45 à 65% ont des *troubles* cognitifs
- Jusqu'à 80% ont au moins de légères difficultés cognitives
- Difficultés sévères = rare



QUELS SONT LES TROUBLES COGNITIFS LES PLUS IMPORTANTS DANS LA SP

○ Attention/concentration

- Traitement plus lent de l'information
 - Lenteur à comprendre les informations transmises, à effectuer des raisonnements et à formuler une réponse
- Difficulté à demeurer vigilant
- Sensibilité à la distraction
- Difficulté à faire plusieurs choses en même temps ou à alterner entre les tâches



QUELS SONT LES TROUBLES COGNITIFS LES PLUS IMPORTANTS DANS LA SP ?

○ Fonctions exécutives

- Difficulté à faire des liens entre des situations, à avoir une vue d'ensemble, à prendre du recul
- Difficulté à se retenir d'agir impulsivement
- Difficulté à résoudre des problèmes
- Difficulté à planifier les étapes



QU'EST-CE QUI CAUSE LES TROUBLES COGNITIFS ?

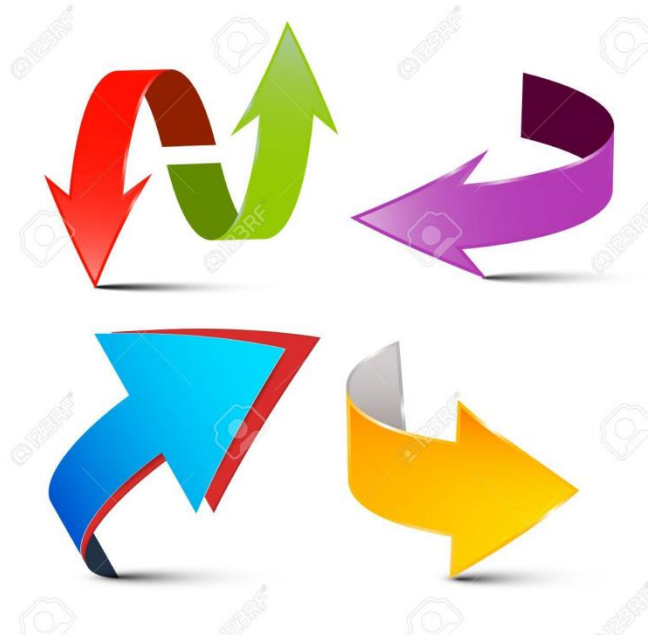
- Atteinte cérébrale
- Fatigue et troubles du sommeil
- Dépression/anxiété
- Douleur
- Médicaments



QU'EST-CE QUI CAUSE LES TROUBLES COGNITIFS ?

○ Éléments reliés

- Secondaire progressive > poussées-rémissions
- Peu relié à l'atteinte physique
- Peu relié à la durée de la maladie
- Accentuation pendant les poussées



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Observer ses difficultés
 - Type de difficulté, contexte, impact
 - Tenir compte des commentaires d'autrui
 - Évaluation neuropsychologique ?



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

○ Renseigner l'entourage

- Informations générales
- Mentionner les réactions attendues
 - Parlez plus lentement
 - Ne faites pas de bruit quand je me concentre
 - Écrivez-moi les choses importantes
 - Attendez que j'aie fini quelque chose avant de me demander autre chose
 - Assurez-vous que je suis vraiment disponible quand vous avez quelque chose d'important à discuter
 - ...soyez patient, je ne le fais pas exprès 😊



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Prévenir et traiter les symptômes psychologiques
 - En parler à l'entourage
 - Consulter un médecin ou un psychologue
 - Appliquer des méthodes de gestion de l'anxiété (ex. méditation, yoga)
 - Faire de l'exercice
- Limiter la fatigue
 - Se reposer avant l'épuisement, pauses et siestes au besoin, alimentation équilibrée, agir sur les troubles du sommeil
- Soulager la douleur
- Se garder actif



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Faire les activités cognitives dans les moments où l'on est le plus efficace
- Prendre des pauses
- Prévoir plus de temps
- Limiter les distractions
- Faire une chose à la fois



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Utiliser un support écrit pour appuyer les raisonnements
- Faire répéter
- Visualiser les choses à mémoriser
- Avoir une routine



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

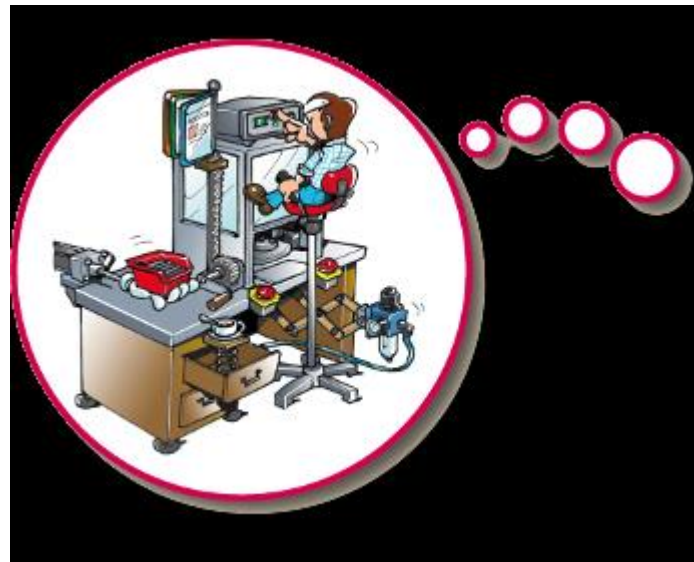
- Prendre le temps de planifier les actions au préalable
- S'assurer d'avoir pris en compte toutes les informations pertinentes pour résoudre un problème
- S'allouer du temps pour réfléchir aux situations avant de prendre une décision



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

○ Adapter l'environnement

- Toujours mettre les choses au même endroit à mesure
- Classer la paperasse
- Limiter les distracteurs



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Stratégies de compensation
 - Développer de nouvelles façons de faire les choses
 - Outils externes :
 - Carnet-mémoire
 - Post-it
 - Système de gestion financière
 - Repères en lecture
 - Guide de séquençage
 - Outils électroniques : alarmes, rappels d'anniversaires, logiciels de gestion des tâches...



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

○ Stratégies de compensation

- Développer de nouvelles façons de faire les choses
- Outils externes :
 - Carnet-mémoire
 - Post-it
 - Système de gestion financière
 - Repères en lecture
 - Guide de séquençage
 - Outils électroniques : alarmes, rappels d'anniversaires, logiciels de gestion des tâches...



Écrire !



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Le coaching neuropsychologique
 - Habituellement, suite à une évaluation complète
 - Le neuropsychologue offre un soutien et un encadrement dans l'application des stratégies d'adaptation et de compensation appropriées



- Et la remédiation cognitive ?



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Utilité des programmes d'entraînement ?
 - Problème de généralisation...



QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR LIMITER L'IMPACT DES TROUBLES COGNITIFS ?

- Médication ?
 - Pour la maladie
 - Pour les symptômes
 - Pour les poussées
- ... en parler au neurologue



COMMENT AIDER NOTRE PROCHE ATTEINT DE TROUBLES COGNITIFS ?

- Encourager une perception réaliste des troubles cognitifs
 - Pour les (trop) optimistes, développer l'autocritique
 - Pour les trop pessimistes, dédramatiser (sans banaliser)
- S'informer sur les réactions attendues
- Aider à mieux s'organiser



QUESTIONS ?



LECTURES SUGGÉRÉES

- Brochure disponible sur le site internet de la SCSP : Cognition et SP
- La Santé de l'esprit et du corps, du groupe CAMUS (Chapitre sur la réadaptation cognitive)
- Service de référence de l'Association québécoise des neuropsychologues (AQNP)

