

Avoir des « troubles cognitifs »

Qu'est-ce que c'est ?

Petit guide à l'attention des patients



Réalisé par Marie LEMBACH & Esther FERRANTE,
Psychologues spécialisées en neuropsychologie
mlembach.psycho@gmail.com - Avril 2020



Les fonctions cognitives correspondent aux capacités qui sont gérées par notre cerveau. Elles sont multiples et ne concernent pas seulement la mémoire. Les modifications du fonctionnement cognitif sont normales au cours de notre vie, que ce soit durant des grandes périodes de stress, de fatigue ou avec l'avancée en âge.

On parle de « troubles cognitifs » plus particulièrement lorsque ces modifications ont un impact important en vie quotidienne. C'est le cas dans le cadre des « Troubles Neuro-Cognitifs Majeurs » (TNCM), anciennement appelés « maladies neurodégénératives » ou « démences ». Ces TNCM rassemblent l'ensemble des difficultés apparentées à Alzheimer et peuvent, entre autres, toucher la mémoire ou la concentration.

Ce livret a pour but d'expliquer simplement les grandes capacités cognitives et de mieux comprendre comment elles fonctionnent pour mieux s'adapter à ce type de handicap.



La mémoire « déclarative »

La mémoire « déclarative » correspond à notre définition du terme de « mémoire » dans le langage courant. Elle contient différentes fonctions.

Les souvenirs (ou « mémoire épisodique »)

Notre mémoire fonctionne comme un magnétoscope. Chaque évènement que nous vivons au quotidien est enregistré grâce à ce magnétoscope sur une cassette, qui est ensuite classé dans notre « bibliothèques des souvenirs ». Quand on a une maladie d'Alzheimer ou apparentée, la touche « enregistrement » ne fonctionne pas bien. Les nouveaux souvenirs sont donc mal ou pas du tout enregistrés. Parfois, nous avons du mal à trouver la bonne cassette/souvenir au bon moment. Parfois les bandes des cassettes sont effacées, en partie ou totalement. Dans les maladies de la mémoire, comme la maladie d'Alzheimer par exemple, les bandes des cassettes s'effacent progressivement, des plus récentes au plus anciennes.

Que faire ?

Si je souffre de problèmes de mémoire épisodique, la meilleure stratégie est de contourner ces difficultés. Ainsi, comme pour tout le monde, il est conseillé de noter les informations importantes à retenir. Cela évite de poser plusieurs fois les mêmes questions ou de rester sans savoir. Utilisez un support bien lisible (calendrier, agenda, tableau velleda) et prenez l'habitude de l'utiliser.

Les connaissances (ou « mémoire sémantique »)

Dans notre tête, nous avons tous un dictionnaire qui rassemble toutes nos connaissances sur le monde qui nous entoure. Pour chacune d'entre elles, nous avons une photo, le nom et la définition qui y correspondent. Lorsqu'on a des troubles cognitifs, il arrive que les images soient mélangées et ne soient plus en face de la bonne définition (par exemple, confondre la brosse à cheveux et la brosse à dents). Parfois, les noms sont effacés. Cela explique pourquoi certaines personnes n'arrivent plus à nommer des objets, à trouver leurs mots, qu'elles remplacent des mots par d'autres ou qu'elles ne comprennent pas ce qu'on leur dit.

Que faire ?

Maintenez vos relations sociales. Continuez à échanger, à donner votre avis, à plaisanter... Et pas seulement avec des personnes du même âge ! C'est une excellente manière de continuer à stimuler le langage. N'hésitez pas à poursuivre la lecture ou l'écriture si c'est quelque chose que vous aimez. Et pourquoi ne pas partager vos connaissances sur l'un de vos domaines de compétence ? En proposant une courte conférence dans votre médiathèque par exemple !

Dans ce dictionnaire de connaissances, nous avons un chapitre sur les personnes que nous connaissons (personnellement ou non). Là encore, les définitions et les noms peuvent être mélangés et les photos peuvent ne plus être actualisées.

Que faire ?

Qu'il est gênant de ne plus se souvenir du nom de quelqu'un qu'on croise dans la rue... Et pourtant, cela arrive à tout le monde ! Au quotidien, n'hésitez pas à vous fabriquer un album avec des photos récentes et des informations sur les personnes chères ou que vous voyez régulièrement. Et durant les fêtes de famille par exemple, pourquoi ne pas proposer à tout les invités de mettre un badge ? Cela facilitera les échanges pour tout le monde !



L'attention

L'attention correspond à notre capacité à nous concentrer. On distingue trois types d'attention.

Se concentrer pendant une longue période (« *attention soutenue* »).

Pour une personne qui a des difficultés d'attention soutenue, être concentré pendant plus d'une heure provoque la même sensation que de faire un trajet en voiture de plusieurs heures sans s'arrêter. L'attention lâche, on se déconcentre voire même, on s'endort.

Que faire ?

Réduisez vos temps d'activités si besoin. Il est préférable de se concentrer moins longtemps mais de manière efficace, que de se forcer à continuer alors qu'on n'est plus concentré. Aménagez-vous des temps de calme et de repos dans la journée si vous en ressentez le besoin.



Se concentrer sur plusieurs choses en même temps (« attention divisée »).

Pour une personne qui a des difficultés d'attention divisée, se concentrer sur ce que disent deux personnes en même temps provoque la même sensation que si une centaine de personnes parlait. Difficile alors de tout comprendre ! L'attention divisée nous permet aussi de faire plusieurs choses en même temps. Certaines actions, comme parler tout en marchant, peuvent alors devenir plus compliquées.

Que faire ?

Ne faites qu'une chose à la fois. Vous serez plus efficace et le résultat sera meilleur !

Se concentrer sur une chose parmi d'autres (« attention sélective »).

L'attention sélective nous aide à ne pas être continuellement distrait par ce qui nous entoure. En cas de difficultés à ce niveau, il devient plus difficile de se concentrer sur ce que dit quelqu'un alors que la télévision est allumée. Ou de se concentrer sur son assiette alors que la table est en bazar.

Que faire ?

Rangez. Il est plus facile de s'y retrouver dans un environnement aéré. Et lorsque vous recevez, n'hésitez pas à éteindre la télévision ou la musique. Il sera ainsi plus facile de suivre la conversation.

Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives correspondent par exemple à notre capacité à prendre des décisions, à démarrer et organiser des actions...

Démarrer des actions (« initiation »).

Lorsque nous avons des difficultés d'initiation, nous avons plus de mal à démarrer les actions. Commencer une action provoque alors la même sensation qu'on peut avoir devant un nouvel appareil qu'on ne sait pas utiliser. On ne sait pas par où commencer.

Que faire ?

N'hésitez pas à vous faire des programmes de journées, avec des buts simples, agréables et atteignables. En plus de vous donner des repères, ils vous donnent des objectifs sur les tâches à réaliser.



Organiser les différentes étapes d'une action (« planification »).

Par exemple, lorsque vous devez tourner à droite à un stop, vous devez effectuer plusieurs étapes pour réussir cette action : mettre le clignotant, regarder dans le rétroviseur, s'arrêter, regarder si une voiture arrive, redémarrer en tournant correctement le volant. Sans que vous en ayez conscience, votre cerveau planifie toutes les étapes, dans le bon ordre et sans en oublier, pour réaliser correctement l'action. Des difficultés de planification entraînent des erreurs ou des oublis dans certaines étapes.

Que faire ?

Ne vous précipitez pas et soyez pleinement à ce que vous faites. N'hésitez pas à vous faire une check-list des différentes étapes pour ne pas en oublier. Et si vous ne vous sentez plus à l'aise dans une tâche, comme la conduite, n'hésitez pas à la confier à une autre personne.

Passer d'une chose à une autre (« flexibilité »).

La flexibilité permet, par exemple, de changer de sujet au cours d'une conversation. Cela peut être plus difficile de passer d'une chose à une autre lorsque cette capacité est touchée.

Que faire ?

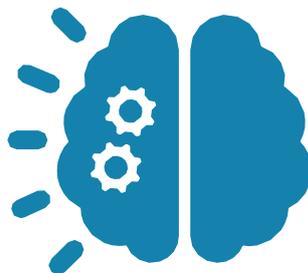
Prenez l'habitude de faire une chose à la fois. Chaque chose en son temps.

S'empêcher de faire ou de dire quelque chose (« inhibition »).

Les capacités d'inhibition nous aident à nous contenir, par exemple, lorsque nous nous sentons énervé. Cela devient plus difficile voire impossible lorsque cette capacité est touchée. Ce type de difficultés rend souvent les relations sociales plus compliquées, voire sources de conflits.

Que faire ?

Apprenez à identifier les causes de vos pertes de contrôle. Vous pourrez ainsi éviter certaines situations désagréables mais aussi apprendre à mieux gérer vos émotions. N'hésitez pas à vous aménager un espace adapté pour vous défouler si besoin. Il est essentiel de pouvoir évacuer ses émotions plutôt que les accumuler.



Mais alors, qu'est-ce qui marche ?

Même à des stades avancés, des capacités restent préservées. Avoir des troubles cognitifs n'est pas forcément synonyme d'incapacité totale.

La mémoire émotionnelle : même si vous n'enregistrez plus certains souvenirs, l'émotion ressentie reste. C'est pourquoi il est important de poursuivre des activités positives et valorisantes, qui ont un impact sur l'humeur. Or, on sait aujourd'hui que les émotions influencent énormément notre fonctionnement cognitif.

La mémoire des habitudes : vous garderez toujours une trace de ce que vous aimez faire ou de ce que vous avez l'habitude de faire durant la journée. Maintenez vos routines de vie, qui donnent des repères. Et surtout, maintenez vos activités plaisantes, en vous donnant des objectifs atteignables, en fonction de vos capacités et sans vous mettre en difficulté. Ainsi, vous pouvez par exemple continuer à bêcher le jardin mais confier la taille des arbres à quelqu'un d'autre ?

De manière générale, ne vous concentrez pas seulement sur vos difficultés mais appuyez-vous sur vos capacités préservées. Marcher, lire, écouter de la musique, apprécier un beau paysage, rire et être en relation sont autant d'activités que vous pouvez maintenir encore longtemps et qui vous apportent une stimulation adaptée.

« Je n'idéalise pas la maladie. Je ne la diabolise pas non plus. Je dois faire avec. Je n'ai pas le choix, et mes proches non plus.

Et bien souvent, il nous arrive d'être heureux. »

Témoignage de Philippe Blanchard,

ancien médecin ayant des troubles cognitifs en lien avec une maladie apparentée Alzheimer. Université d'été, Espace National de Réflexion Ethique et Maladie Neurodégénératives. Nantes, 2015.



Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.