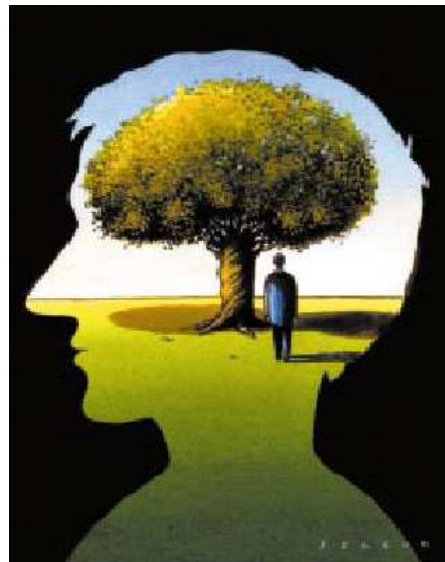


# L'Accident vasculaire cérébrale:

*L'handicap invisible...*



**Nicolas LEROY,**  
Psychologue spécialisé en neuropsychologie



*Les fonctions cognitives*: la mémoire, l'attention, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la prise de décision, la perception.

### **Un AVC :**

- La 1<sup>ère</sup> cause de handicap acquis et la 2<sup>ème</sup> cause de démence;
- Seulement 25 % des actifs frappés d'un AVC pourront un jour travailler à nouveau;
- Des troubles physiques et/ ou cognitives;

### *Les atteintes des fonctions cognitives:*

#### - **Le handicap invisible :**

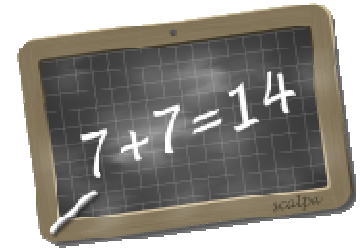
- difficile déceler
  - minimiser ou mal compris par la famille ou par l'environnement social
  - conséquence de troubles psychiatriques ou d'une atteinte des fonctions cognitives.
- Une évaluation exhaustive est nécessaire
- pour comprendre les déficits
  - objectiver l'impact dans le quotidien.

# Plan

1. **La mémoire**
2. Ressources attentionnelles
3. Les fonctions exécutives
4. Conseils pratiques
5. La dépression

# La mémoire

- **La mémoire à court terme et la mémoire de travail**, retenir pendant quelques secondes et manipuler une quantité limitée d'informations pour la réalisation d'une tâche.




- **La mémoire à long terme**, retenir plus longtemps une information; 3 systèmes :



- **La mémoire sémantique** qui correspond aux connaissances, culture générale, scolaire. Ces informations ne sont pas liées à un contexte particulier.



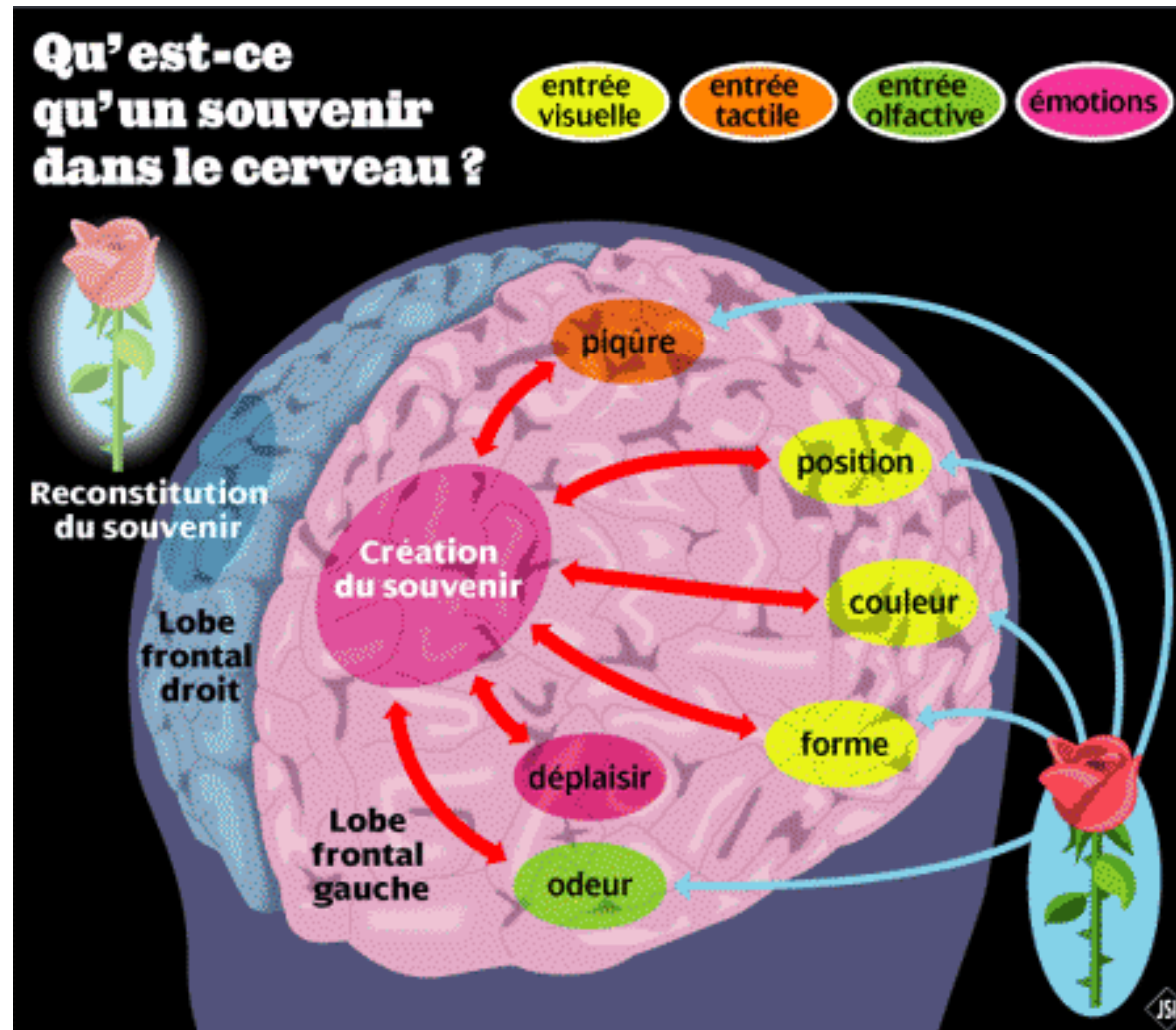
-  **La mémoire épisodique** est liée au contexte d'acquisition et concerne l'ensemble des événements que nous avons vécus dans le passé.

- **La mémoire procédurale** concerne les savoir-faire, habiletés motrices réalisés de façon automatique, tels que faire du vélo.



# La mémoire

Différentes mémoires selon le type de tâches à effectuer ou d'informations à mémoriser et qui se situent à des endroits différents dans notre cerveau.



# Plan

1. La mémoire
2. **Ressources attentionnelles**
3. Les fonctions exécutives
4. Conseils pratiques
5. La dépression

# Ressources attentionnelles

➤ **L'attention dirigée:** automatique et sensible au changement

➤ **L'attention sélective** correspond à la capacité à sélectionner les stimuli pertinents.



➤ **L'attention divisée** sous tend la capacité à gérer plusieurs choses à la fois.



➤ **L'attention soutenue** notre capacité à rester concentré durant une activité continue et répétitive.



# Ressources attentionnelles

**Les troubles de l'attention** concerne 80% à 90% des personnes ayant fait un AVC.  
Plusieurs types de problèmes peuvent être recensés :

- ❑ *Un ralentissement* pour réaliser la moindre action.
  
- ❑ *De la fatigue* (très fréquente) :
  - soit physiquement (maux de tête, douleurs diverses...),
  - soit mentalement (déconcentration, énervement...).
  
- ❑ *De la distraction*, *Ex* : Arrêter une action en cours attiré par un objet qui traîne.
  
- ❑ *Des difficultés à faire plusieurs choses simultanément*, *Ex* : une gêne pour écouter de la musique tout en cuisinant.
  
- ❑ *Des troubles de la concentration*, *Ex*: les personnes ont le sentiment de vite "décrocher" dans une conversation, dans le suivi d'une émission, pour gérer une tâche, etc.



# Plan

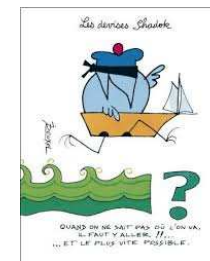
1. La mémoire
2. Ressources attentionnelles
3. **Les fonctions exécutives**
4. Conseils pratiques
5. La dépression

# Les fonctions exécutives

**Les fonctions exécutives**, sont nécessaires à chaque individu pour s'adapter à des situations complexes ou nouvelles (où il n'y a pas de réponse tout prêle).

Dans les suites d'un AVC, les difficultés les plus fréquentes :

- ❑ **Altérations de l'analyse et du raisonnement**, difficultés pour faire des liens logiques, des déductions ou des généralisations.
- ❑ **Les difficultés de mise à jour**, Ex : ne pas pouvoir gérer des changements d'horaire pour un RDV.
- ❑ **Les troubles de la flexibilité**, difficultés de s'adapter, persévérer. Ex: gérer un imprévu.
- ❑ **L'atteinte des capacités de planification**, difficultés à organiser, anticiper ou maintenir une série d'actions. Ex : ne pas savoir par quoi commencer.



# Les fonctions exécutives

Suite à un AVC, il est très fréquent que l'entourage constate des modifications de sa personnalité, de son caractère et de son comportement:

- ❑ ***Perte de contrôle*** (désinhibition), *Ex* : ne pas pouvoir réfréner ses envies (achats, nourriture, relations sexuelles...).
- ❑ ***Perte d'initiative***, la personne n'arrive pas à démarrer son action même si celle-ci est reconnue comme nécessaire.
- ❑ ***Changement dans les interactions sociales***, les réactions affectives ne sont plus adéquates, adaptées à la situation.
- ❑ ***Diminution de ses champs d'intérêts***, peu d'attrait face à la nouveauté avec des difficultés à envisager, ou à exprimer son envie ou les possibilités existantes.
- ❑ ***Difficultés de prise de conscience de ses troubles*** (anosognosie), *Ex* : elle n'est pas motivée pour la rééducation car tout va bien ou elle se rend compte de certaines difficultés mais ne s'en inquiète pas (anosodiaphorie).

# Plan

1. La mémoire
2. Ressources attentionnelles
3. Les fonctions exécutives
4. **Conseils pratiques**
5. La dépression

# Conseils pratiques

## Pour la mémoire: 3 principes

### *L'encodage*

- ✓ Éviter l'empressement, on prend le temps.
- ✓ Comprendre et sélectionner, mémoriser uniquement l'essentiel.
- ✓ Faire des liens avec des connaissances déjà acquises.

### *La consolidation*

- ✓ Faire des répétitions puis des rappels réguliers: « Répéter c'est consolider »

### *La récupération*

- ✓ Créer des associations verbales, visuelles, avec des autres connaissances,...
- ✓ Développer une routine, Ex: déposer certains objets toujours au même endroit

**Utilisation d'outil suppléant la mémoire:** de l'agenda au téléphone portable en passant par, le calendrier ou encore le post-it, mais aussi au support pédagogique ,etc.



# Conseils pratiques

## *Pour les fonctions exécutives et attentionnelles :*

- ✓ Permettre l'adaptation, laisser du temps pour s'habituer au changement.
- ✓ Eviter la fatigue, proposer des “arrêts préventifs”.
- ✓ Eviter toute distraction: environnement calme.
- ✓ Pour l'organisation d'une action, faire énoncer les différentes étapes puis les réaliser une à une.
- ✓ Utiliser des aides, *Ex* : supports imagés ou des check-lists ce qui permet de savoir où l'on en est. Ou encore des alarmes pour aider à l'initiation d'une action.

## *Pour le comportement* : n'oublier jamais que **ce n'est pas intentionnel**.

- ✓ Eviter les situations à risque, *Ex* : où elle serait trop tentée de dépenser.
- ✓ Déplacer ou recentrer son attention, *Ex* : aider à rester sur le sujet abordé.
- ✓ Détecter les signes de “dérapage”, *Ex*: les signes avant coureurs de l'irritabilité, respiration plus rapide, augmentation de la tonalité et du débit, agitation.
- ✓ Faire prendre conscience et essayer de convenir des limites à respecter.
- ✓ Encourager, accompagner et apaiser, indispensable (conditionnement positif).

# Plan

1. La mémoire
2. Ressources attentionnelles
3. Les fonctions exécutives
4. Conseils pratiques
5. **La dépression**

# La dépression

De 33% à 50% des personnes ayant survécu à un AVC souffrent de dépression.

La dépression se déclare dans les 3 mois majoritairement, mais elle peut aussi se manifester beaucoup plus tard.

**La dépression** est un trouble mental caractérisé par des épisodes de baisse d'humeur (tristesse) accompagnée d'une faible estime de soi et d'une perte de plaisir ou d'intérêt dans des activités habituellement ressenties comme agréables.





# La dépression, les 10 signes avant-coureurs :

1. Sentiments de tristesse, d'anxiété, d'irritabilité, d'agitation, de culpabilité, d'inutilité et de désespoir ;
2. Modification des habitudes de sommeil (difficulté à dormir plus que d'habitude) ;
3. Modification de l'appétit, gain ou perte de poids involontaire ;
4. Perte d'intérêt dans des activités qu'on apprécie habituellement ;
5. Comportement agité ;
6. Maux de tête, douleur chronique ou problèmes digestifs ;
7. Difficulté à se concentrer, à se souvenir ou à prendre des décisions ;
8. Fatigue ou perte d'énergie ;
9. Changements dans le travail;
10. Pensées suicidaires ou morbides (demandez immédiatement l'aide d'un professionnel).

Si deux ou plus de ces symptômes sont présents pendant plus de 2 semaines, **il faut prévenir** un médecin.

# La dépression

## En plus de la prévention voici quelques conseils:

- ✓ Eviter l'isolement : écouter (encouragez l'expression des émotions) et communiquer (toujours en faisant preuve de positif et d'espoir).
- ✓ Encourager, *Ex* : faire découvrir les ressources, les activités ou les aides disponibles.
- ✓ Conserver une vie sociale et son statut familial : impliquer la personne à faire des choix et à **participer aux décisions du foyer**. Adapter ses responsabilités à l'ampleur de ses séquelles.
- ✓ Faire attention aux nouveaux symptômes, *Ex* : douleur, fatigue, changements de personnalité.

*Note : Transmettre vos observations à l'équipe interprofessionnelle et aux proches.*

# Conclusion

Après une atteinte cérébrale, les changements auxquels la personne et son entourage doivent faire face sont très nombreux:

- Souffrance dès les 1ères phases: angoisse face aux déficits soudains et aux diagnostics.
- Prise de conscience de la lourdeur de la charge et de l'importance des troubles,
- Il faut renouer les liens distendus par l'absence prolongée (hospitalisation, rééduc).
- Le travail de deuil douloureux, il faut accepter la nouvelle personne qu'est devenu le blessé (modification de l'image parentale).
- Bouleversement de la dynamique familiale, changement des rôles dans le couple, dans la fratrie, problème financier, etc.

Il est recommandé après un AVC, un dépistage régulier de la dépression **autant chez les aidants que chez les patients** (directives en place au Canada).

Il faut **favoriser et encourager les relations familiales** afin que la personne et ses proches puissent se retrouver et prendre du bon temps ensemble.

**MERCI  
DE  
VOTRE ATTENTION**

