



## 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>.