

Gérer les changements : émotions et comportement

Également disponible en pendjabi | ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ | ਹਿੰਦੀ ਮੈਂ ਭੀ ਤਪਲਬਧ ਹੈ | اردو میں
بھی دستیاب ہے

Il s'agit d'une ressource pour la communauté sud-asiatique. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté sud-asiatique au Canada. Un proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou une autre personne qui soutient une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Cette ressource fournit des renseignements sur les sujets suivants :

- ✓ Les changements courants avec les émotions et le comportement et les stratégies connexes pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants
- ✓ Les mesures de soutien et les services, y compris le médecin de famille, les médicaments, le counseling et les services de soutien en cas de troubles du comportement



Les changements avec les émotions et le comportement

Certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif connaissent des changements dans leurs émotions et leur comportement. Cela peut inclure de devenir facilement frustrées ou contrariées, de se sentir anxieuses ou tristes, de voir des choses qui ne sont pas là, de croire des choses qui ne sont pas vraies ou de perdre leur motivation.

À mesure qu'un trouble neurocognitif progresse, une personne peut éprouver des difficultés à communiquer. Par conséquent, elle peut exprimer ses besoins en utilisant des mots, des actions ou des expressions qui sont déroutants, difficiles à comprendre ou différents de son comportement habituel. **Il est important de se rappeler que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif ne fait pas exprès de se comporter différemment. Elle essaie peut-être de vous dire quelque chose qu'elle ne peut plus dire avec des mots.** Par exemple, elle peut être inquiète, contrariée, affamée, assoiffée, mal à l'aise, souffrir ou avoir besoin d'aller aux toilettes.

Si la personne atteinte d'un trouble neurocognitif montre des changements soudains ou persistants dans son comportement, il est important de parler avec son médecin de famille. Il peut y avoir des causes médicales expliquant les changements, comme les infections ou les effets secondaires des médicaments.

Les changements qui se produisent dans les émotions et le comportement peuvent être stressants à gérer. Il existe des stratégies et des services qui peuvent l'aider. Toutes les stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde, et ce qui fonctionne un jour peut ne pas fonctionner un autre jour. Trouvez des stratégies et adaptez-les à votre situation. Les proches aidants peuvent également bénéficier de services pour les aider à s'adapter ou à faire une pause. Consultez le site forwardwithdementia.ca pour **En savoir plus sur les programmes et les services.**

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :	Stratégies pour les proches aidants :
<p>Devenir facilement frustré ou contrarié</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Respirez profondément, essayez de rester calme et faites une pause si nécessaire. ● Discutez avec votre famille et vos amis de la façon dont ils peuvent vous aider à rester calme lors de situations frustrantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Créez un environnement calme et réduisez les distractions. ● Respirez profondément et essayez de rester calme. Être frustré ou élever la voix peut empirer les choses, même si vous communiquez de cette façon. ● Prenez une pause de la situation ou utilisez les services de répit si nécessaire. ● Reconnaissez les émotions. Par exemple, « Je comprends pourquoi vous êtes frustré. » ● Ignorez le langage « inapproprié » ou les jurons. ● Essayez de rediriger la personne vers un nouveau sujet ou une nouvelle activité.

« Quand maman est de mauvaise humeur, je trouve que la distraction l'aide. C'est une « gourmande », surtout avec les sucreries, alors je lui offre une friandise et ça semble la calmer. »

- Proche aidant de la communauté sud-asiatique

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :	Stratégies pour les proches aidants :
<p>Se sentir anxieux ou triste</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Créez et respectez une routine quotidienne pour aider à réduire les sentiments d'incertitude. ● Utilisez un journal ou un carnet pour noter vos sentiments, vos routines ou vos questions à poser aux autres ● Trouvez des activités qui améliorent votre humeur et vous aident à vous détendre. Par exemple, faire de l'exercice, être dans la nature, écouter de la musique ou appeler un ami. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Créez ensemble une routine quotidienne cohérente. ● Discutez avec la personne de ce qu'elle trouve réconfortant. Par exemple, une chanson préférée, une prière, regarder des albums-photos et se souvenir, se tenir la main. ● Essayez de changer l'environnement. Par exemple, aller marcher ou vous promener en voiture ou dans un endroit que la personne apprécie. ● Évitez d'insister sur les activités si la personne est fatiguée ou frustrée.

« Nous faisons souvent des prières sikhes à la télévision pour ma grand-mère. La personne qui dirigeait la prière regardait directement la caméra. Ma grand-mère se couvrait le visage avec son châle et me demandait : Où est votre grand-père? Cette personne me fixait. »
Cela m'a aidé à quitter la pièce ensemble et à suggérer d'appeler grand-père. »

- Proche aidant de la communauté sud-asiatique

Ce que vous pourriez remarquer :

Voir des choses qui ne sont pas là (par exemple, des insectes sur le mur) ou croire des choses qui ne sont pas vraies (par exemple, quelqu'un est dans la maison)

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

- Parlez avec les membres de votre famille ou les personnes avec qui vous vivez pour identifier les choses dans votre maison qui peuvent être mal perçues. Par exemple, changer le papier peint si le motif ressemble à des insectes.

Stratégies pour les proches aidants :

- Prenez rendez-vous pour des examens auditifs et de la vue réguliers et assurez-vous du port des lunettes et des appareils auditifs.
- Consultez votre médecin pour éliminer les causes médicales.
- Restez calme.
- Reconnaissez les émotions et rassurez. Par exemple, « Je sais que vous êtes inquiet. Je vais m'assurer que la porte est verrouillée. »
- Essayez de diriger la personne vers un nouvel endroit ou un sujet ou une activité plus agréable.
- **Évitez** de discuter, de corriger ou d'essayer de convaincre la personne qu'elle a tort. La façon dont une personne atteinte d'un trouble neurocognitif voit ou comprend une situation peut être différente de la vôtre.

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :	Stratégies pour les proches aidants :
<p>Perdre la motivation ou ne pas commencer les tâches</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Créez et respectez une routine quotidienne. Utilisez un grand calendrier ou un tableau blanc que vous pouvez voir facilement. ● Essayez de planifier des activités lorsque vous êtes bien reposé. ● Demandez à un ami ou à un membre de la famille de faire l'activité ou la tâche avec vous. ● Essayez de nouvelles activités, même si vous doutez de celles-ci. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aidez la personne à commencer la tâche. ● Donnez une seule instruction à la fois. Par exemple, « Il est l'heure de vous lever » plutôt que « vous devez vous lever et prendre une douche avant le déjeuner ». ● Offrez des choix limités. Par exemple, « aimeriez-vous porter le châle bleu ou le châle vert? » ● Soulignez les aspects positifs de la tâche. Par exemple, « Il faudrait balayer le plancher pour que la maison soit propre pour nos visiteurs. » ● Encouragez la personne à participer à des activités qu'elle aime et, si possible, participez-y avec elle. Consultez le site forwardwithdementia.ca pour En savoir plus sur les programmes et les services.

Mesures de soutien et services

Parlez à votre médecin de famille ou à un autre prestataire de soins de santé si vous avez des préoccupations au sujet de ce que vous ou votre ami ou membre de la famille ressentez. Discutez, s'il y a lieu, des options de counseling ou de médicaments pour régler les problèmes d'humeur. Vous pouvez également apporter des modifications à votre mode de vie qui peuvent améliorer votre humeur. Consultez le site forwardwithdementia.ca pour connaître les stratégies non médicales liées à **Avoir de l'espoir et bien vivre**.

Les services de soutien en cas de troubles du comportement aident les gens à élaborer des stratégies pour gérer les changements de comportement qui peuvent survenir à mesure qu'un trouble neurocognitif progresse. **Demandez des renseignements à votre médecin de famille ou au personnel de soutien de la Société Alzheimer.**



Notes

Utilisez cet espace pour écrire vos notes, vos réflexions ou vos questions sur cette ressource.