

ਫ੍ਰੈਂਚ | ਸ਼ਿਰੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਜਿੱਥੇ
ਅਸੀਂ ਰਾਂ ਉੱਥੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣਾ।

ਫ੍ਰੈਂਚ | ਸ਼ਿਰੀਨ ਕੀ ਕਹਾਣੀ: ਹਮ
ਜਹਾਂ ਹੈਂ ਵਹੀਂ ਖੁਸ਼ਿਆਂ ਫੁੰਡ ਰਹੇ ਹੈਂ

ਫਰਾਂਸਿਸੀ | ਸ਼ਿਰੀਨ ਕੀ ਕਹਾਣੀ: جہاں
ہم ہیں وہاں خوشیاں تلاش کرنا

L'histoire de Shireen : Trouver le bonheur là où nous sommes.

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

« En 1971, ma mère et mon père ont quitté le Guyana pour venir s'installer au Canada à la recherche d'une vie meilleure pour leur famille et leurs quatre enfants. À l'âge de 80 ans, ma mère a reçu un diagnostic de trouble neurocognitif, et je suis sa fille aînée et sa proche aidante. Je m'appelle Shireen et je veux vous raconter notre histoire. »



Pendant de nombreuses années avant le diagnostic, il y avait des changements intermittents dans le comportement de maman qui ont été négligés en raison de la stigmatisation liée aux troubles neurocognitifs.

Nous avons remarqué que maman avait de la difficulté à prendre des décisions courantes, comme choisir des produits frais ou du pain en faisant l'épicerie.

Je me souviens de conversations avec papa quand maman était au début de ses 70 ans sur le temps qu'il devait l'attendre avant qu'elle sorte d'un magasin. Il est très patient et parce qu'elle avait toujours aimé faire des courses, il considérait cela comme « normal ». Mais au fil du temps, d'autres routines quotidiennes telles que les visites aux toilettes, l'heure du bain, le choix des vêtements ou des bijoux et la préparation des repas prenaient plus de temps.

Le langage de maman est devenu très « scripté » en ce sens qu'elle utilise les mêmes phrases générales dans ses conversations, notamment au téléphone (c.-à-d. Comment va la famille? Dis à tout le monde que je les aime). Si maman répondait quand je l'appelais, elle avait vite fait de demander à papa de prendre le deuxième combiné. Elle commençait également à trouver des excuses pour ne pas vouloir rencontrer des amis pour prendre un café, disant que les conversations étaient une « perte de temps ». Elle avait peut-être peur d'admettre qu'il était difficile de suivre les conversations parce que cela pouvait signifier que quelque chose sonnait « faux » chez elle. Elle était fière de sa santé et toute « maladie » dans notre culture est considérée comme une faiblesse et reste cachée.

Shireen a rencontré récemment ses parents pour parler de leur expérience dans le domaine des troubles neurocognitifs dans le but d'aider les autres membres de la communauté sud-asiatique. Lisez la conversation ci-dessous :

Être atteint d'un trouble neurocognitif

Shireen : Comment te sens-tu par rapport au fait d'être atteinte d'un trouble neurocognitif?

Mère : « Cela signifie que j'oublie des choses. Les choses importantes que j'oublie sont les anniversaires de mes enfants et des choses comme ça. Je dois les écrire. »

Rester en bonne santé

Shireen : Que fais-tu pour rester en bonne santé?

Mère : « Je me lève tous les matins et je fais mes exercices, je fais des étirements et je vais marcher. Et chaque après-midi, mon mari et moi nous promenons. »

Shireen : Qu'est-ce qui t'aide dans ta routine quotidienne?

Mère : « Mes enfants et mon mari. Je suis heureuse là où je suis. Et le programme de jour auquel je participe deux jours par semaine me plaît, et les gens sont très gentils avec moi. »

Communiquer avec la famille et les amis

Shireen : Comment te sens-tu quand les gens te rendent visite?

Mère : « Quand les gens me rendent visite, je dois me concentrer quand ils parlent, mais j'aime leur compagnie. »

Shireen : Est-ce que tu restes en contact avec la famille au téléphone?

Mère : « Oui, je peux parler à ma famille au téléphone. Je dois simplement me concentrer sur ce qu'ils me disent. Mais je n'aime pas trop les appels téléphoniques, je ne veux pas que les gens appellent tout le temps. »

La mère de Shireen a expliqué qu'elle ne veut pas discuter de son diagnostic de trouble neurocognitif avec les autres en affirmant : « Et peu de temps après, les gens penseront que vous devenez fou! »

Stigmatisation

Shireen : Comment les troubles neurocognitifs sont-ils perçus dans notre culture?

Père : « On manque de connaissances, ils ne savent pas ce que sont les troubles neurocognitifs. Je pense que si quelqu'un est différent ou agit de façon inhabituelle, les gens supposent que c'est la façon dont c'est censé être ou ils peuvent s'en moquer. Beaucoup de gens auraient honte d'admettre qu'ils sont atteints d'un trouble neurocognitif, car ça les rendrait différents. »

« En raison de l'amour de maman pour les gens et la vie en général, elle vit bien avec un trouble neurocognitif et j'ai l'intention de continuer à défendre ses intérêts, ceux des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et de leurs proches aidants dans ma communauté. »

Pour trouver des ressources sur les troubles neurocognitifs pour la communauté sud-asiatique, consultez le site

www.forwardwithdementia.ca.