



GESTION DES TROUBLES COGNITIFS ET COMPORTEMENTAUX

Eve BENCHETRIT
Neuropsychologue
CHU Timone

PERTURBATIONS COGNITIVES



La COGNITION ?

- Syndrome DYSEXECUTIF
 - *Rigidité (manque de flexibilité)*
 - *Programmation / Planification*
 - *Prise de décision*
 - *Mémoire de travail*
- RALENTISSEMENT des processus de pensée
- RÉDUCTION vs. EXCÈS du langage spontané
- ANOSOGNOSIE
 - *pas de plainte ≠ pas de trouble*

La COGNITION ?

- Syndrome DYSEXECUTIF

- *Rigidité (manque de flexibilité)*
- *Programmation / Planification*
- *Prise de décision*
- *Mémoire de travail*

« Il est frontal »

- RALENTISSEMENT des processus de pensée

- RÉDUCTION vs. EXCÈS du langage spontané

- ANOSOGNOSIE

- *pas de plainte ≠ pas de trouble*

MÉMOIRE DE TRAVAIL

- Retenir un petit nombre d'informations pendant un temps très court (le temps de réaliser une tâche).

- Difficultés à rappeler un code reçu sur le téléphone.
- Difficultés à reprendre une conversation en cours après avoir été interrompu.
- Difficultés à se rappeler ce qu'il vient chercher dans une pièce.

FLÉXIBILITE MENTALE

- S'adapter aux changements, aux imprévus.
- Passer d'une activité ou d'une idée à l'autre.
→ « Persévère »

- « *Il reste bloqué sur la conversation précédente et n'arrive pas à changer de sujet* ».
- « *Elle s'agace si sa place habituelle sur le canapé est prise* ».
- « *S'il est occupé à une activité, il ne réagit plus quand je lui parle* ».
- « *Elle semble perdue lors des repas de famille et n'arrive pas à passer d'une discussion à une autre* ».
- « *S'il y a des travaux sur le trajet pour aller chez son kiné, il éprouve de la difficulté à prendre un autre chemin* ».

QUE FAIRE ?

- Signaler **CLAIREMENT** les changements d'activités ou de conversations.
- Permettre un temps d'adaptation.
- Evitez de changer les routines.
- Accompagnez le s'il ne trouve pas de solution face à un changement. Envisagez ensemble les alternatives possibles.
→ Si l'agacement est trop important : détournez l'attention.
- S'il est trop concentré dans une activité, ne criez pas, touchez le !

PLANIFICATION et ORGANISATION

- Organiser les différentes étapes d'une action (préparer un repas, réaliser un trajet...)
- Planifier une journée en tenant compte des contraintes.

- « Il ne sait plus organiser sa journée »
- « Elle ne sait pas mener à bien la moindre tâche »

Au quotidien ... :

- Inverse ou omet une étape de la tâche à réaliser.
- Se précipite dans l'activité sans avoir suffisamment anticiper les différentes étapes.
- Ne sait pas par quoi commencer.
- Démarre plusieurs tâches en même temps sans en terminer aucune (Priorités ? Impératifs ?).

QUE FAIRE ?

Si difficulté dans la REALISATION d'une tâche :

- Organiser les différentes étapes ensemble.
- Placer les différents éléments de la tâche à réaliser dans l'ordre d'utilisation (ingrédients; vêtements..).
- Aides écrites avec les différentes étapes à réaliser : cocher au fur et à mesure.
- Essayez d'automatiser certaines tâches en les effectuant régulièrement et toujours de la même façon.

QUE FAIRE ?

Si difficulté dans la ORGANISATION et COORDINATION :

- Numérotez sur un papier les tâches à faire.
- Une seule activité à la fois !
- Restreindre au maximum les distractions.

MAINTIEN de l'ATTENTION

- « Comment se fait-il qu'il soit **si distrait** ? »
- « Elle n'arrive plus à se concentrer ».
- « Il est plus vite fatigué ».
- « Il ne sait plus faire deux choses à la fois ».
- « Elle met 1h pour lire une page »
- « Il a des difficultés à participer à de longues conversations »
- « Elle se laisse distraire dans une conversation par ce qu'elle voit et change brusquement de sujet »

Au quotidien ... :

- Lenteur importante dans la réalisation des tâches.
- Rapidement épuisé par une action.
- Difficultés à faire abstraction des bruits de son environnement ou ignorer ses pensées.
- Difficultés à prêter attention à plusieurs choses en même temps.

QUE FAIRE ?

- Ne surtout pas le brusquer. Mieux vaut **s'adapter** en commençant les activités plus tôt, partir en avance...
- Réaliser des **pauses fréquentes** en prévention d'une importante fatigue (repos vs. activités différentes).
- Evitez toute distraction !
ex : Couper la radio lors d'une conversation
- Une seule activité à la fois !

La COGNITION ?

- Syndrome DYSEXECUTIF
 - *Rigidité (manque de flexibilité)*
 - *Programmation / Planification*
 - *Prise de décision*
 - *Mémoire de travail*

- RALENTISSEMENT des processus de pensée

- RÉDUCTION vs. EXCÈS du langage spontané

- ANOSOGNOSIE
 - *pas de plainte ≠ pas de trouble*

LANGAGE

- Outil de communication et d'expression orale et écrite

- « *Pourquoi ne dit-il jamais rien?* »
- « *Son discours est décousu* ».

Au quotidien :

- Communication réduite (réponses brèves)
- N'entame jamais la conversation.
- Cherche ses mots.
- Discours désorganisé.
- Répète le dernier mot ; la même phrase.
- Difficultés de compréhension du second degré.

QUE FAIRE ?

Si DIMINUTION de la communication :

- Posez lui des questions, **invitez le à discuter.**
- **Orienter** vers des thèmes qui l'intéressent particulièrement.
- Initier le début des mots qu'il a du mal à trouver.

SI EXCÈS de communication :

- Mettre en place un signe pour l'inviter à s'arrêter.
- **Questions fermées** = réponses plus courtes.
- Parlez plus bas et plus lentement que lui : imitation possible.

Si vous avez compris, même si le mot n'est pas juste, n'insistez pas faites lui savoir que c'est entendu.

La COGNITION ?

- Syndrome DYSEXECUTIF
 - *Rigidité (manque de flexibilité)*
 - *Programmation / Planification*
 - *Prise de décision*
 - *Mémoire de travail*

- RALENTISSEMENT des processus de pensée

- RÉDUCTION du langage spontané

- ANOSOGNOSIE
 - *pas de plainte ≠ pas de trouble*

ANOSOGNOSIE

- Non conscience du trouble

- « Il dit n'avoir aucune difficulté »
- « Elle veut se lever alors qu'elle ne sait pas marcher seule »
- « Il dit que tout va bien et qu'il ne voit pas pourquoi il faut poursuivre les séances de kiné »
- « Elle s'irrite quand on veut l'aider ou la conseiller »

QUE FAIRE ?

- Signaler une difficulté ou un comportement inadéquat, sans le sermonner ni le culpabiliser.
- Faites-lui remarquer **calmement** une difficulté au moment où elle se présente en lui expliquant, sans dramatiser, ce qui se passerait si cette difficulté se présentait dans une autre situation (dans la rue, seul etc.).

MODIFICATION COMPORTEMENTALE



APATHIE et INERTIE

- Perte d'initiative
- Trouble d'auto activation
- Diminution des champs d'intérêts, des loisirs

- « *Il peut rester assis dans son fauteuil pendant des heures, sans rien faire* ».
- « *Elle n'intervient plus dans les conversations* ».
- « *Il n'entreprend plus d'activité de sa propre initiative. Je dois le pousser...* ».
- « *Elle reste passive* ».
- « *Il semble indifférent* ».
- « *Elle répète les mêmes activités* ».

APATHIE et INERTIE

- Perte d'initiative
- Trouble d'auto activation
- Diminution des champs d'intérêts, des loisirs

- « *Il peut rester assis dans son fauteuil pendant des heures, sans rien faire* ».
- « *Elle n'intervient plus dans les conversations* ».
- « *Il n'entreprend plus d'activité de sa propre initiative. Je dois le pousser...* ».
- « *Elle reste passive* ».
- « *Il semble indifférent* ».
- « *Elle répète les mêmes activités* ».



Ce n'est pas une
dépression !

QUE FAIRE ?

- Lui donner le « petit coup de départ ».
- L'inviter à réaliser une **activité précise**.
- Etablir un **planning journalier**.
- Animal de compagnie ?

DÉSINHIBITION

- Difficulté de contrôle.
- Difficulté à arrêter un comportement inadéquat.
- Difficulté à stopper une action au bon moment.

- « *Il s'énerve pour un rien et de façon excessive* ».
- « *Elle ne peut pas s'empêcher de dire ce qu'elle pense* ».
- « *Il s'entête à poursuivre une activité malgré le fait qu'il n'y arrive pas* ».
- « *Elle est très familière avec les inconnues. Elle les tutoie, leur pose des questions indiscrettes...* ».
- « *Il ne peut réfréner ses envies* ».
- « *Elle ne peut pas s'empêcher de toucher et d'utiliser des choses qui ne lui appartiennent pas* »

DÉSINHIBITION

- Difficulté de contrôle.
- Difficulté à arrêter un comportement inadéquat.
- Difficulté à stopper une action au bon moment.

- « *Il s'énerve pour un rien et de façon excessive* ».
- « *Elle ne peut pas s'empêcher de dire ce qu'elle pense* ».
- « *Il s'entête à poursuivre une activité malgré le fait qu'il n'y arrive pas* ».
- « *Elle est très familière avec les inconnues. Elle les tutoie, leur pose des questions indiscrettes...* ».
- « *Il ne peut réfréner ses envies* ».
- « *Elle ne peut pas s'empêcher de toucher et d'utiliser des choses qui ne lui appartiennent pas* »



Il ne fait pas exprès !

QUE FAIRE ?

- Eviter certains thèmes de conversations.
- Ranger hors de sa portée les aliments si grignotage excessif.
- Si persévérations : attirer son attention sur autre chose.
- Si distractibilité : ramener avec tact sur le sujet premier.
- Essayer de détecter les **signes de « dérapage »**
 - *Voix forte, respiration rapide, agitation motrice si irritabilité*
 - *Bruit ? Monde ? Fatigue ? Attente ?*
- Ajuster votre attitude.
- Encourager les comportements positifs.

EXPRESSION des ÉMOTIONS

- Réactions émotionnelles excessives.
- Absence de réaction dans un contexte pourtant très chargé en émotion.
- Emotions inappropriées à la situation.

- « *Il n'exprime plus aucune émotion* ».
- « *Elle ne sait pas s'empêcher de rire* ».
- « *Il ne s'intéresse plus à ce que je ressens* ».
- « *Elle ne se sent plus concernée par ce qui arrive à son entourage* ».

Au quotidien :

- Indifférence aux autres.
- Retrait social.
- Difficultés à exprimer et comprendre ses propres émotions.
- Difficultés à identifier celles des autres.
- Difficultés à adapter son comportement en fonction de leurs émotions ou de ce que les autres ressentent.

EXPRESSION des ÉMOTIONS

- Réactions émotionnelles excessives.
- Absence de réaction dans un contexte pourtant très chargé en émotion.
- Emotions inappropriées à la situation.

- « *Il n'exprime plus aucune émotion* ».
- « *Elle ne sait pas s'empêcher de rire* ».
- « *Il ne s'intéresse plus à ce que je ressens* ».
- « *Elle ne se sent plus concernée par ce qui arrive à son entourage* ».



Ne signifie pas pour autant que les sentiments de votre proche à votre égard ont changé !

QUE FAIRE ?

- L'aider à mieux identifier et comprendre les émotions d'autrui (exemples concrets).
- Prendre le temps pour revenir sur la manière dont il/elle s'est comporté et justifier la réaction d'un tiers.
- Encourager à mettre des mots. **Suggérer.**

J'ai une
PSP, et ?

Je suis toujours...
Je suis aussi...

Tu peux ?
Alors
faisons-le !
Investir ce qui est
préservé mais...
patience !

