



## TROUBLES NEUROCOGNITIFS CHEZ LES AÎNÉS

# Comment relever le défi de devenir proche aidant

Entre les premiers signaux d'alarme, le choc du diagnostic et la prise en charge - parfois éprouvante - d'un aîné aux prises avec un trouble neurocognitif, le rôle de l'entourage n'est pas toujours évident. Heureusement, les proches aidants peuvent bénéficier des conseils et de l'aide d'un réseau de spécialistes pour naviguer dans cette nouvelle réalité.

On connaît bien les manifestations physiques du vieillissement comme les rides, les cheveux blancs, les problèmes d'ouïe ou les mauvais tours que nous jouent les articulations. Mais notre cerveau aussi prend de l'âge: le traitement de l'information peut ralentir, l'attention peut diminuer et des défaillances de la mémoire peuvent commencer à se manifester. Des signaux de l'entourage subtils, susceptibles d'échapper à la vigilance de l'entourage.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 40% des personnes âgées de 65 ans et plus éprouvent des problèmes de mémoire plus ou moins importants liés au vieillissement du cerveau, un phénomène qui ne les empêche pas nécessairement de mener une vie normale. Cela dit, on estime qu'une fois passée la frontière des 60 ans, 5% à 8% de la population souffrent de troubles neurocognitifs plus graves, comme la maladie d'Alzheimer ou la démence, qui transforment radicalement leur vie et celle de leurs proches.

### QUAND TOUT BASCULE

C'est notamment le cas de Pierre, notaire à la retraite de 82 ans. Veuf depuis 17 ans, en bonne santé physique, il vit seul et mène une vie relativement active. Mais il cherche de plus en plus ses mots, néglige son hygiène personnelle alors qu'il a toujours pris soin de lui et est sujet à de fréquentes sautes d'humeur. Depuis quelques mois, il a dû renouveler ou réactiver sa carte de débit à maintes reprises parce qu'il l'égarait ou n'arrive plus à se souvenir de son NIP. Lorsqu'Anne-Julie, sa fille unique, manifeste son inquiétude à ce sujet et lui offre de l'aide, et ce, à plusieurs reprises, il se hérisse et affirme que tout va bien.

Mais au printemps 2024, alors que des fraudeurs prélèvent plus de 10 000 \$ dans son compte après lui avoir extorqué des renseignements par téléphone, il ne peut plus faire semblant. Honteux - un sentiment qui ne peut plus être ignoré - Pierre demande à sa fille de l'aider. Il lui apprend du même coup qu'il n'arrive plus à se connecter sur la plateforme de paiement en ligne et qu'il n'a pas consulté ses comptes depuis longtemps. La situation est on ne peut plus claire: cet homme brillant, qui a toujours bien géré sa vie et ses avoirs, est dépassé par les événements et n'est plus en mesure de s'occuper de ses finances.

Ce jour-là, bien avant que tombe le diagnostic d'un trouble neurocognitif majeur nécessitant un transfert rapide dans une RPA, Anne-Julie a compris que la vie de son père allait changer du tout au tout, sans se douter que son cheminement serait jalonné de déni, d'anxiété, de révolte et de découragement.

Ni que son nouveau rôle de proche aidante allait être très exigeant dans les mois à venir.

### OUVRIR LE DIALOGUE, MISER SUR LA BIENVEILLANCE

«Les personnes âgées font face à une foule de changements, de deuils, de pertes et de bouleversements qui demeurent incompris ou largement sous-estimés par leur entourage, souligne la D<sup>re</sup> Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Il est souvent difficile de bien comprendre les ramifications de ce qui se passe dans leur vie, ce qui nous amène parfois à minimiser la situation ou à mécomprendre leurs réactions.»

Comment annoncer à un proche, comme a dû le faire Anne-Julie, qu'une procuration notariée est nécessaire pour assurer la gestion de ses finances et qu'il ne lui sera plus possible de vivre de façon autonome à la maison? «Il faut tout d'abord engager la conversation avec ouverture et empathie, répond la D<sup>re</sup> Grou. Il faut aussi reconnaître le point de vue du proche en perte d'autonomie, tout en tâchant de bien lui communiquer les risques reliés au statu quo.» La présidente de l'Ordre ajoute que les aînés n'ont souvent pas la même perception que leurs proches en ce qui a trait à leur perte d'autonomie.

### UNE RÉFÉRENCE POUR GUIDER LES PROCHES AIDANTS

Initiative de l'Ordre des psychologues du Québec destinée au grand public, la plateforme Au fil du temps s'est donné pour mission de faire comprendre au grand public le vieillissement du cerveau et les troubles neurocognitifs liés à l'âge. L'objectif: permettre à l'entourage et aux proches aidants de mieux intervenir auprès des aînés. Au programme: conseils, informations pratiques, mises en situation et témoignages qui se déclinent sous forme de textes informatifs, de balados et de vidéos, le tout présenté par des psychologues, des spécialistes en soins aux personnes en perte d'autonomie, ainsi que des proches aidants.

Au fil du temps préconise une approche centrée sur la personne. D'abord en respectant l'espace personnel des aînés en perte d'autonomie, qui peuvent considérer comme envahissants certains gestes visant à les aider à prendre des décisions, à organiser leur temps, à faire leur toilette, à choisir ce qu'ils souhaitent manger. Il est essentiel de prendre le temps d'écouter, d'expliquer et de s'arrimer aux besoins de la personne plutôt que d'imposer. Ensuite, en leur procurant un sentiment de sécurité et de sérénité, puisque les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent être plus sujettes au stress et à l'anxiété. Enfin, en préservant leur autonomie,

par exemple en les laissant prendre certaines décisions qui ne mettent pas leur bien-être ou leur santé en danger.

Parce qu'il est difficile de comprendre ce qui se passe dans la tête des personnes atteintes de troubles neurocognitifs, l'approche «observer afin de mieux agir» est recommandée. À cet égard, le site propose une série de vidéos expliquant des phénomènes tels que l'apatie ou les troubles du sommeil chez les aînés, et démystifiant des comportements tels que l'errance ou la désinhibition.

### ET LES PROCHES AIDANTS, DANS TOUT ÇA?

Le concept peut paraître simple, mais il est loin de l'être: si l'on veut bien prendre soin des autres, il faut prendre soin de soi. «Le fait de prendre du temps pour vous n'a rien d'égoïste, c'est plutôt un moyen que vous vous donnez pour continuer à être présent, non seulement pour la personne que vous aidez, mais aussi pour vos proches et pour vous-même, affirme la D<sup>re</sup> Grou. Il est essentiel d'établir certaines limites, mais cette démarche n'est pas aisée, car elle s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité.»

Elle recommande, entre autres, de prendre le temps de réfléchir à vos besoins, d'identifier les actions qui vous permettent de recharger vos batteries et de réaménager votre emploi du temps pour qu'il soit plus équilibré. «Avant de s'épuiser, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à son réseau immédiat ou à des ressources externes», conclut-elle.

C'est d'ailleurs ce qu'a fait Anne-Julie après le tourbillon des consultations médicales, la vente de la maison paternelle et la recherche d'une résidence offrant des soins appropriés. Une fois son père bien installé dans un appartement lumineux pour personnes semi-autonomes, le sachant apaisé et bien entouré par du personnel compétent, elle peut maintenant passer du temps de qualité avec lui, tout en reprenant ses activités quotidiennes.

## BESOIN DE SOUTIEN?

La plateforme Au fil du temps, créée pour guider les proches aidants de personnes atteintes de troubles neurocognitifs, est là pour vous aider. Rendez-vous sur [aufildutemps.quebec](http://aufildutemps.quebec) pour en savoir plus sur le vieillissement du cerveau et la façon d'interagir de façon bienveillante avec les personnes âgées.