



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## RÉCAPITULATIF



### MÉMOIRE

#### Stratégies internes

- **Encourager les répétitions actives et espacées** : Demander au proche de répéter une information à voix haute ou de l'expliquer à sa manière pour en renforcer la mémorisation. Répéter les informations à intervalles croissants (après 5min, 15min, 30min, 1h, 1j...) pour ancrer en mémoire.
- **Encourager la création d'images mentales** : Poser des questions au proche sur les détails visuels (ex. la couleur des murs, la tenue du médecin) pour faciliter mémorisation. Associer l'information à une image que l'on veut mémoriser (exemple boulangerie, visualiser un croissant).
- **Faire des associations mentales avec des lieux** : Associer les éléments à mémoriser à un lieu familier (ex. visualiser les informations à mémoriser en image, dans sa maison)
- **Faire des associations mentales avec des habitudes, idées connues** : Associer une action à réaliser à une activité que le proche fait souvent à ce moment là. Relier une nouvelle information à des connaissances familières (ex. associer un nom à une célébrité connue qui porte le même nom)

#### Stratégies externes

- **Utiliser des rappels visuels** (calendriers, tableaux, post-it) : Afficher des rappels dans des lieux visibles avec des images et des mots simples.
- **Prendre des photos ou enregistrer des messages vocaux** : Inciter le proche à prendre des photos ou enregistrer un message vocal avec quelques détails, pour être réécouté au besoin.
- **Fournir des indices** : Poser des questions, donner des indices (verbaux ou visuels) ou montrer des modèles
- **Prendre des notes** (ex. liste de tâches, agenda, carnet mémoire) : Ecrire des informations (ex. rendez-vous, listes de courses...) pour les consulter plus tard. Créer un carnet mémoire, en notant les détails des événements vécus.
- **Créer des cartes mentales** : Organiser visuellement les informations dans un schéma pour faciliter la mémorisation, avec des liens logiques entre les idées.
- **Programmer une alarme** : Configurer une alarme (récurrente ou ponctuelle) pour inciter le proche à penser à faire une action, avec une vibration ou un son distinctif.
- **Utiliser un pilulier électronique** : Un pilulier électronique est un outil qui émet un signal lumineux ou sonore à l'heure de la prise. L'aidant peut proposer au proche d'utiliser cet outil.



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### Stratégies internes

- **Effectuer des pauses régulières** : Encourager son proche à prendre des pauses pour éviter la surcharge cognitive.
- **Encourager les répétitions actives** : Demander au proche de répéter une information à voix haute ou de l'expliquer à sa manière pour en renforcer la mémorisation.
- **Prioriser les tâches** : Encouragez la personne aidée à se concentrer sur 1 seule tâche à la fois, en classant les activités par importance et en simplifiant les étapes pour les rendre plus accessibles.
- **Auo-régulation** : Proposer des périodes de concentration (ex. période de travail, période de pause)
- **Définir objectifs spécifiques** : Encourager à définir des objectifs clairs pour chaque session de travail pour rester motivé et concentrer
- **Fractionner les tâches** : Diviser les grandes tâches en sous-tâches plus petites.

### Stratégies externes

- **Inciter l'utilisation d'un carnet mémoire** : Rappeler au proche de compléter un carnet mémoire, en notant les détails des événements vécus, les informations reçues.
- **Utiliser des outils de suivi de tâches** : Inciter le proche, par exemple, à utiliser des applications de liste de tâches avec des rappels sonores ou visuels. Noter les tâches à faire (ex. to-do list visible, tableau, application).
- **Créer un environnement calme et ordonné** : Dédier un espace spécifique pour les activités qui nécessitent de se focaliser, comme la lecture ou la gestion des papiers importants.
- **Réduire les distractions** : Favoriser un environnement sans distracteurs visuels ou auditifs lorsque l'aidant s'adresse au proche ou lorsque le proche doit se concentrer
- **Utiliser la technique Pomodoro** : Inciter l'utilisation de cette méthode qui consiste à travailler pendant 25 minutes sans distraction, suivies d'une pause de 5 minutes, et de répéter ce cycle quatre fois avant de prendre une pause plus longue.

ATTENTION



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### PLANIFICATION

#### Stratégies internes

- **Faire une prévision en étapes** : Encourager le proche à penser aux étapes à l'avance avant de commencer une activité. Diviser les grandes tâches en plus petites.
- **Encourager les répétitions actives** : Demander au proche de répéter une information à voix haute ou de l'expliquer à sa manière pour en renforcer la mémorisation.
- **Prioriser les tâches** : Encouragez la personne aidée à se concentrer sur 1 seule tâche à la fois, en classant les activités par importance et en simplifiant les étapes pour les rendre plus accessibles.
- **Fixer des objectifs SMART** : inciter l'utilisation de cette méthode qui consiste à se fixer des objectifs clairs et précis, mesurables pour suivre les progrès, réalisables pour rester motivé, réalistes pour ne pas se décourager, et avec une date limite pour rester concentré.

#### Stratégies externes

- **Organiser un agenda** : Inscrire les tâches, rendez-vous, échéances dans un agenda physique ou numérique pour visualiser les journées, semaines à venir.
- **Utiliser des rappels visuels** (calendriers, tableaux, post-it) : Afficher des rappels dans des lieux visibles avec des images et des mots simples.
- **Outils de gestion** : des plateformes comme Trello facilitent le suivi des projets en permettant d'organiser les tâches par étapes et priorités.
- **Planning visible** : un emploi du temps affiché visiblement aide à structurer les journées et à mieux gérer le temps alloué à chaque activité.
- **Liste de tâches priorisée** : établir une liste où les tâches essentielles sont en haut garantit que les priorités sont traitées en premier, évitant la dispersion.



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### INHIBITION

#### Stratégies internes

- **Enseigner l'auto-contrôle avec des phrases clé** : Prendre 10 secondes avant de réagir permet de mieux contrôler ses impulsions et de réfléchir à la meilleure réponse. Par exemple, « Est-ce le bon moment pour parler ? » ou « Est-ce que je peux attendre un peu ? »
- **Encourager l'expression émotionnelle** : Aider le proche à parler de ses propres sentiments et de ceux des autres.
- **Auto-observation** : observer et noter ses comportements aide à mieux comprendre ses réactions et à identifier les moments où l'inhibition est difficile.
- **Auto-renforcement positif** : se féliciter pour chaque effort de contrôle réussi renforce la motivation et encourage à répéter ces comportements.
- **Visualisation des conséquences** : imaginer les conséquences positives et négatives de ses actions aide à prendre des décisions plus réfléchies et à éviter les impulsions.

#### Stratégies externes

- **Mettre en place des repères visuels** : Des symboles comme un feu rouge (arrêt), un feu orange (réfléchir) et un feu vert (agir) peuvent être affichés pour rappeler d'attendre avant d'agir.
- **Limiter les distractions** : réduire les sources de distraction (comme le téléphone) aide à rester concentré et à mieux contrôler ses actions.
- **Outils de contrôle** : utiliser des applications ou alarmes pour gérer le temps (ex. minuteurs pour rester concentrer sur une tâche) et structurer les activités facilite l'autorégulation.
- **Encadrement (soutien externe)** : s'appuyer sur une personne de confiance pour du soutien et des conseils renforce la discipline et aide à rester sur la bonne voie.

DE WEVER Julie  
FERON Marion  
2024

**Note** : les stratégies mentionnées ici ne constituent pas une liste exhaustive, mais rappellent les éléments abordés en atelier



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### Stratégies internes

- **Encourager les changements progressifs** : Lors de nouvelles tâches, permettre au proche de se familiariser par petites étapes.
- **Reformuler les pensées rigides** : L'aidant peut encourager à reformuler (ex. « Je fais toujours comme ça ») vers plus de flexibilité (ex. « Je pourrais aussi essayer... » ou « cette fois, je vais faire différemment. »)
- **Scénarios alternatifs** : imaginer plusieurs façons d'aborder une situation aide à envisager d'autres perspectives et à être plus flexible face aux changements.
- **Réflexion sur ses réactions** : prendre le temps d'analyser ses réactions permet de mieux comprendre ses blocages et de s'adapter plus facilement aux imprévus.

### Stratégies externes

- **Utiliser des routines souples, de changement progressif** : Mettre en place des routines flexibles avec plusieurs options. Instaurer des journées découvertes ou des semaines de nouveauté.
- **Faire des rappels visuels d'alternatives possibles** : L'aidant peut afficher des panneaux dans les espaces fréquentés, rappelant plusieurs options (ex. pour le dîner, je peux cuisiner une soupe ou une salade).
- **Check-lists alternatives** : préparer des listes de solutions ou d'étapes de rechange aide à s'adapter si le plan initial ne fonctionne pas.
- **Méthodes flexibles (ex : agile)** : utiliser des méthodes comme l'agilité permet d'adapter les projets au fur et à mesure, en ajustant les priorités et les actions selon les besoins ou les imprévus.

FLEXIBILITÉ



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### Stratégies internes

- **Encourager l'analyse progressive** : Découper une situation en sous-éléments pour que le proche puisse la comprendre étape par étape.
- **Questions critiques** : se poser des questions comme "Pourquoi ?" ou "Comment ?" aide à analyser les situations de manière plus approfondie et à éviter les conclusions hâtives.
- **Prise de perspective** : essayer de voir la situation sous plusieurs angles (ex. perspectives des autres) permet de mieux comprendre différents aspects et d'élargir son propre raisonnement.
- **Schémas de raisonnement** : suivre un schéma logique ou une liste d'étapes pour organiser sa pensée aide à structurer ses idées et à éviter les raisonnements confus.

### Stratégies externes

- **Donner des outils visuels pour organiser les idées** : Par exemple, un tableau avec des colonnes pour les avantages et les inconvénients.
- **Outils de prise de décision** : utiliser des outils simples (tableaux, grilles) pour comparer les options aide la personne à structurer ses choix et à mieux évaluer chaque possibilité.
- **Recherche d'informations** : encourager et guider la recherche d'informations complémentaires permet de renforcer la compréhension et d'appuyer le raisonnement avec des faits.
- **Diagrammes, cartes mentales** : créer des schémas visuels ou des cartes mentales aide à organiser les idées de manière claire, ce qui facilite la réflexion et la prise de décision

RAISONNEMENT



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### LANGAGE

#### Stratégies internes

- **Encourager la reformulation** : Demander au proche de reformuler ce qu'il a compris dans ses propres mots pour l'aider à comprendre et vérifier la justesse de l'expression.
- **Autorépétition** : encourager la personne à répéter les mots ou phrases difficiles à retenir permet de renforcer la mémorisation et la compréhension
- **Association son, sens** : encourager à associer des mots avec des sons similaires ou des images (ex. utiliser des mots-clés phonétiquement proches) pour rappeler les termes précis, ou se concentrer sur le contexte et le sens pour mieux saisir le vocabulaire.
- **Visualisation mentale de mots, idées** : inciter à imaginer une image mentale des mots ou idées permet de rendre le langage plus concret et accessible. Cela aide à comprendre le sens des mots et retrouver plus facilement les termes dans le discours.

#### Stratégies externes

- **Utiliser des supports visuels pour illustrer des idées** : Par exemple, montrer des images ou des objets pour soutenir la compréhension et la production verbale. Ils facilitent l'accès aux mots par association visuelle.
- **Tablettes, applications** : utiliser des applications de communication visuelle ou de dictionnaires simplifiés aide la personne à trouver les mots et à mieux s'exprimer. Cela peut permettre de trouver des mots, construire des phrases en touchant des icônes.
- **Tableaux de mots fréquents** : fournir un tableau de mots courants permet d'accéder rapidement à des termes utiles, facilitant la communication quotidienne.
- **Modèles de phrases** : proposer des phrases types ou des structures simples aide à construire des phrases complètes et à s'exprimer de manière plus claire et fluide



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### Stratégies internes

- **Encourager l'expression émotionnelle** : Aider le proche à parler de ses propres sentiments et de ceux des autres.
- **Modéliser l'expression des émotions** : L'aidant peut partager comment il se sent dans une situation similaire pour donner un exemple.
- **Prise de perspective** : encourager la personne à se mettre à la place des autres pour comprendre leurs émotions (ex : « comment cette personne pourrait se sentir) et réactions (ex »comment réagirais-je si j'étais à sa place ? ») aide à développer l'empathie.
- **Régulation des jugements spontanés** : inciter à réfléchir avant de juger ou réagir face aux comportements des autres permet d'éviter des réponses automatiques et de mieux saisir les intentions d'autrui.

### Stratégies externes

- **Donner des outils visuels (films, livres, témoignages)** : Proposer de lire des livres, regarder des films qui mettent en scène des émotions et relations complexes.
- **Poser des questions ouvertes amenant à la réflexion** : L'aidant peut poser des questions pour guider le proche comme « Pourquoi, selon toi, il a réagi de cette manière ? »
- **Expliquer les comportements des autres** : L'aidant peut fournir des explications alternatives aux comportements observés chez autrui.
- **Encourager la mise en perspective** : Demander régulièrement « Comment penses-tu que l'autre personne se sent ? » pour encourager l'empathie.
- **Jeux de rôle** : Proposer de participer à des exercices de jeu de rôle, où l'on joue des situations fictives en se mettant à la place d'autrui, pour expérimenter les émotions et perspectives d'autres personnes.

EMPATHIE



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement

## TAKE HOME MESSAGE



### RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS

#### Stratégies internes

- **Modéliser l'expression des émotions** : L'aidant peut partager comment il se sent dans une situation similaire pour donner un exemple.
- **Visualisation des émotions** : encourager la personne à associer chaque émotion à une image mentale (par exemple, la colère à une tempête) peut aider à mieux identifier et différencier les sentiments
- **Analyse des indices corporels** : apprendre à repérer les signes physiques associés aux émotions (comme le cœur qui bat vite pour la peur) aide à reconnaître plus facilement ses propres émotions et chez les autres (sourire pour la joie, froncement sourcils pour la colère)
- **Auto-observation des émotions** : inciter la personne à prendre quelques instants pour identifier et nommer ses émotions au fur et à mesure qu'elles apparaissent renforce sa compréhension émotionnelle.

#### Stratégies externes

- **Expliquer les comportements des autres** : L'aidant peut fournir des explications alternatives aux comportements observés chez autrui.
- **Utiliser des supports visuels pour illustrer des idées** : Par exemple, montrer des photos ou des vidéos pour mieux comprendre les émotions d'autrui.
- **Proposer un "thermomètre des émotions"** : Un outil visuel qui aide à évaluer l'intensité des émotions peut aider le proche à mieux les comprendre.
- **Retours des proches** : offrir des retours bienveillants en nommant les émotions observées ("Tu sembles stressé" ou "On dirait que tu es content") aide la personne à prendre conscience de ses propres émotions et à mieux les identifier.



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### Stratégies internes

- **Encourager l'ouverture d'esprit** : Aider le proche à considérer plusieurs raisons possibles pour expliquer un événement "Quelles autres explications pourrais-tu imaginer ?", « Pourquoi aurait-il fait cela ? »
- **Explications alternatives** : encourager la personne à envisager plusieurs raisons possibles aux actions des autres (par exemple, "Peut-être qu'il est en retard à cause du trafic") aide à éviter les interprétations automatiques.
- **Indices contextuels** : guider la personne à observer le contexte (lieu, circonstances) pour mieux interpréter les intentions des autres aide à ajuster sa perception.
- **Mise en perspective (décentration)** : encourager à prendre du recul et à imaginer la situation d'un point de vue extérieur favorise une compréhension plus nuancée des intentions.

### Stratégies externes

- **Expliquer les comportements des autres** : L'aidant peut fournir des explications alternatives aux comportements observés chez autrui.
- **Encourager la mise en perspective** : Demander régulièrement "Comment penses-tu que l'autre personne se sent ?" pour encourager l'empathie.
- **Phrases « si j'ai bien compris »** : encourager la personne à vérifier ses interprétations en posant des questions comme « Si j'ai bien compris, tu veux dire que... » aide à clarifier les intentions de l'autre sans faire d'hypothèses.
- **Applications, jeux collaboratifs** : utiliser des applications ou des jeux qui requièrent coopération et communication permet de pratiquer la compréhension des intentions et d'affiner l'interprétation des comportements des autres de façon ludique.
- **Analyse scénarios sociaux** : Inciter à utiliser des vidéos, films ou jeux de rôle pour observer les interactions entre personnes.

ATTRIBUTION D'INTENTION



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### THÉORIE DE L'ESPRIT

#### Stratégies internes

- **Utiliser l'auto-questionnement social** : Apprendre à se poser des questions pour évaluer les normes sociales dans différentes situations "Comment les autres se sont-ils comportés dans cette situation ?".
- **Encourager l'ouverture d'esprit** : Aider le proche à considérer plusieurs raisons possibles pour expliquer un événement "Quelles autres explications pourrais-tu imaginer ?"
- **Mise en perspective** : encourager la personne à imaginer ce que l'autre peut ressentir ou penser dans une situation donnée (par exemple, « Comment se sentirait-il dans ce contexte ? ») aide à développer la compréhension des pensées et émotions des autres.
- **Dialogue intérieur** : inciter la personne à se poser des questions à elle-même comme « Que penserait-il de cela ? » ou « Comment réagirait-elle ? » permet d'exercer la capacité à envisager les points de vue et sentiments d'autrui.

#### Stratégies externes

- **Poser des questions ouvertes amenant à la réflexion** : L'aidant peut poser des questions pour guider le proche comme « Pourquoi, selon toi, il a réagi de cette manière ? »
- **Encourager la mise en perspective** : Demander régulièrement "Comment penses-tu que l'autre personne se sent ?" pour encourager l'empathie.
- **Supports (films, livres...)** : utiliser des films ou des livres pour illustrer différentes situations sociales aide la personne à mieux comprendre les pensées et émotions des autres en voyant des exemples concrets de théorie de l'esprit.
- **Jeux de rôle** : pratiquer des jeux de rôle où la personne doit adopter différents points de vue permet de renforcer la compréhension des intentions et émotions d'autrui dans des situations variées.

DE WEVER Julie  
FERON Marion  
2024

**Note** : les stratégies mentionnées ici ne constituent pas une liste exhaustive, mais rappellent les éléments abordés en atelier



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### Stratégies internes

- **Utiliser l'auto-questionnement social** : Apprendre à se poser des questions pour évaluer les normes sociales dans différentes situations "Comment les autres se sont-ils comportés dans cette situation ?".
- **Observation, analyse des interactions** : encourager la personne à observer attentivement les comportements et réactions des autres dans différentes situations sociales aide à mieux comprendre les règles implicites et les attentes sociales.
- **Mise en perspective** : inciter la personne à réfléchir à ce que les autres attendent d'elle ou à comment ils pourraient réagir dans certaines situations sociales favorise une meilleure compréhension des normes sociales.
- **Rappels mentaux des règles sociales** : aider la personne à se souvenir des règles sociales de base (comme saluer les autres ou attendre son tour) par des rappels mentaux permet de mieux naviguer dans les interactions sociales.

### Stratégies externes

- **Utiliser des vidéos éducatives sur les situations sociales** : Renforcer la compréhension des normes sociales et des comportements appropriés dans divers contextes.
- **Poser des questions ouvertes amenant à la réflexion** : L'aidant peut poser des questions pour guider le proche comme « Pourquoi, selon toi, il a réagi de cette manière ? »
- **Modèles de conversation** : fournir des exemples clairs de conversations appropriées (comme comment commencer une discussion ou répondre poliment) aide la personne à mieux comprendre les attentes sociales et à structurer ses échanges.
- **Jeux de rôle** : utiliser des jeux de rôle pour simuler des situations sociales permet de pratiquer les comportements appropriés et de mieux comprendre les interactions dans un cadre sécurisé et contrôlé.

CONNAISSANCES SOCIALES



# Journée des aidants

Gérer les troubles cognitifs et du comportement



## TAKE HOME MESSAGE

### Stratégies aidées

- **Rediriger l'attention** : aider la personne à se concentrer sur une autre activité ou un sujet peut être un moyen efficace de détourner son attention d'un comportement problématique ou d'une source de stress.
- **Environnement apaisant** : créer un environnement calme et sans distractions (par exemple, en réduisant le bruit ou en utilisant des lumières tamisées) peut favoriser la détente et réduire les comportements agités.
- **Routines** : établir des routines prévisibles aide à offrir un cadre structuré, ce qui réduit l'anxiété et les comportements impulsifs en permettant à la personne de savoir à quoi s'attendre.
- **Reconnaître les émotions** : aider la personne à identifier ses émotions en les nommant (par exemple, "Tu sembles en colère") permet de mieux réguler les réactions émotionnelles et de prévenir les comportements problématiques

### Stratégies aidants

- **Réguler ses émotions** : l'aidant peut apprendre à réguler ses propres émotions pour éviter qu'elles n'affectent la personne accompagnée, en utilisant des techniques de relaxation ou en prenant du recul dans les moments de tension.
- **Déculpabilisation** : il est important que l'aidant se libère de la culpabilité, en comprenant que certaines situations échappent à son contrôle et qu'il fait de son mieux pour aider la personne concernée.
- **Pauses** : l'aidant doit s'accorder des pauses régulières pour éviter l'épuisement et maintenir sa capacité à offrir un soutien efficace et bienveillant.
- **Groupes de soutien** : rejoindre un groupe de soutien permet à l'aidant de partager ses expériences, de recevoir des conseils et de se sentir compris dans les défis qu'il rencontre.
- **Aides professionnelles** : solliciter l'aide de professionnels (médecins, psychologues, assistants sociaux) peut offrir un soutien précieux pour mieux comprendre et gérer les besoins de la personne concernée par les troubles cognitifs.

TROUBLES DU COMPORTEMENT