



**Comprendre les déficits  
cognitifs:** Un guide de soutien,  
de communication et de soins  
à l'intention des proches aidants

# Table des matières

---

- 01 Introduction
- 02 Comprendre les déficits cognitifs
- 04 Reconnaître les signes : distinguer les déficits cognitifs du vieillissement normal
- 06 L'expérience vécue des déficits cognitifs : cultiver l'empathie
- 08 La communication : conseils pour les proches aidants
- 10 Pourquoi les soins pour perte cognitive pourraient être un bon choix ?
- 12 Conclusion et la suite des choses





# Introduction

Prendre soin d'une personne atteinte d'un déficit cognitif—un conjoint, un parent, un frère ou une sœur, un ami, un voisin—entraîne son lot d'émotions.

Chaque moment vécu avec cette personne peut être une source d'amour et de reconnaissance, mais aussi de tristesse, d'inquiétude, voire d'épuisement, à mesure que sa mémoire et son autonomie diminuent. Ne sachant pas ce que chaque journée réserve, il est facile de se sentir dépassé tout en essayant de faire en sorte que son proche se sente en sécurité, compris et valorisé.

Chez Chartwell, nous savons à quel point ce cheminement diffère d'une personne à l'autre. Selon nous, **la connaissance atténue l'incertitude, l'empathie aide à préserver la dignité et le bon réseau de soutien peut transformer le rôle de proche aidant.** C'est pourquoi nous souhaitons vous accompagner en vous offrant du soutien, des moyens concrets et des options de soins bienveillants afin que vous vous sentiez moins seul dans votre cheminement.

## Grâce à ce guide, vous pourrez:

- Comprendre les déficits cognitifs et leurs nombreuses formes.
- Distinguer les signes du vieillissement normal de ceux des déficits cognitifs.
- Vous mettre dans la peau d'une personne atteinte d'un déficit cognitif, et voir le monde à sa façon.
- Apprendre différentes stratégies pour renforcer la communication et les liens.
- Découvrir comment les soins pour pertes cognitives peuvent s'avérer bénéfiques, tant pour votre proche que pour votre famille.

Qu'importe où vous en êtes dans votre cheminement, nous espérons que ce guide saura vous éclairer et vous rassurer: vous et votre proche n'êtes pas seuls.

# Comprendre les **déficits cognitifs**

## D'abord, que sont-ils ?

Le terme « déficits cognitifs » désigne un ensemble de maladies, et non une seule, causées par une altération des cellules cérébrales affectant la mémoire et le comportement d'une personne, ainsi que sa capacité de réfléchir, de ressentir des émotions et d'accomplir les activités quotidiennes.

Chaque personne atteinte de l'un de ces déficits réagit différemment, selon la région du cerveau atteinte et de l'évolution de la maladie. Bien qu'aucun traitement ne permette d'en guérir à l'heure actuelle, le fait de connaître le déficit cognitif dont votre proche est atteint peut vous aider à mieux répondre à ses besoins et à lui apporter les soins appropriés. Les déficits cognitifs les plus courants sont :



## La maladie d'Alzheimer

De loin le trouble cognitif le plus répandu, la maladie d'Alzheimer se caractérise par une accumulation de protéines anormales dans le cerveau, laquelle nuit à la communication entre les cellules cérébrales. L'oubli de conversations ou d'événements récents constitue le signe avant-coureur le plus courant. S'ensuivent les difficultés à raisonner, à s'exprimer et, finalement, à prendre soin de soi au quotidien. L'expression « lentement mais sûrement » résume bien l'évolution de la maladie d'Alzheimer.

## La démence vasculaire

Causée par une diminution de l'apport sanguin au cerveau, résultant souvent d'un accident vasculaire cérébral ou d'une maladie microvasculaire, la démence vasculaire peut apparaître soudainement ou s'installer progressivement. Un ralentissement des capacités de réflexion, de concentration, d'organisation ou de prise de décision compte parmi les symptômes les plus courants, qui correspondent souvent à la région atteinte du cerveau.

## La maladie à corps de Lewy

Cette maladie tire son nom des dépôts de protéines (les « corps de Lewy ») qui se forment dans les cellules nerveuses du cerveau et présente des symptômes semblables à ceux de la maladie d'Alzheimer et à la maladie de Parkinson. Les symptômes les plus courants—fluctuations de l'attention et de la vivacité, hallucinations visuelles, difficultés à se mouvoir, troubles du sommeil—peuvent varier considérablement d'un jour à l'autre.

## La démence frontotemporale (DFT)

La DFT se caractérise par une atrophie progressive des lobes frontaux et temporaux du cerveau, responsables de la personnalité, du comportement et du langage. Les personnes qui en souffrent manifestent d'importants changements de personnalité, des comportements sociaux inadéquats, un manque d'empathie et des difficultés d'élocution et de compréhension du langage, et ce, souvent bien avant qu'une atteinte de la mémoire ne soit remarquée.





### L'ampleur du problème

Aujourd'hui, on estime à **50 millions le nombre de personnes qui souffrent de déficits cognitifs dans le monde**, et ce nombre devrait tripler d'ici 2050. Les diagnostics devraient plus que doubler entre 2017 et 2027 au Canada, ce qui signifie que la majorité des familles devront, d'une manière ou d'une autre, composer avec les déficits cognitifs au cours de leur vie.

### Voici ce qu'ils ne sont pas

Il importe de mentionner que les déficits cognitifs ne sont pas une conséquence naturelle du vieillissement. Avec les années, on remarque souvent que l'on cherche ses mots et que l'on met plus de temps à se rappeler quelque chose ou à prendre une décision. Ces changements sont normaux et sans grande répercussion sur le quotidien.

En revanche, les déficits cognitifs entraînent progressivement des changements déstabilisants qui peuvent avoir des répercussions en matière de sécurité, d'autonomie, de relations et de bien-être général. D'où l'importance de les repérer rapidement afin que vos proches puissent obtenir les soins et le soutien dont ils ont besoin.

# Reconnaître les signes : **distinguer les déficits cognitifs du vieillissement normal**

Si vous passez beaucoup de temps auprès d'un proche, il peut être difficile de savoir si les troubles de mémoire, de l'humeur ou du comportement sont les signes d'un vieillissement normal ou d'un problème plus grave. Devant cette incertitude, on peut se demander : « Est-ce que j'exagère ? » ou « Peut-être que c'est normal quand on vieillit ? ».

## Les signes d'un vieillissement normal

**Il est normal que le cerveau ralentisse légèrement avec l'âge.** Généralement, ce phénomène se produit graduellement et n'influence pas vraiment le quotidien. Voici quelques changements normaux dus au vieillissement :

- Mettre plus de temps à réfléchir ou à agir.
- Hésiter avant de prendre une décision.
- Confondre le nom des personnes, mais être capable de les reconnaître ainsi que le lien qui nous unit à elles.
- Égarer des objets de temps à autre, mais être capable de revenir sur ses pas pour les retrouver.

Ces changements font partie du processus normal de vieillissement, et sont généralement sans conséquence grave.







### Quelques signes de déficit cognitif potentiel

De nature évolutive, **les déficits cognitifs entraînent des répercussions sur l'autonomie, la sécurité et les relations**. Vous pourriez remarquer que votre proche :

- A de la difficulté à entreprendre une tâche ou à suivre les étapes d'une opération routinière, comme faire du thé ou payer une facture.
- Reconnaît difficilement les gens, comme les membres de sa famille proche, ou des endroits connus, comme sa propre maison.
- Paraît confus au sujet de l'heure, des dates ou des événements ; ou semble « prisonnier » d'un moment du passé.
- Cherche ses mots, malgré des indices visuels ou verbaux.
- Se replie sur lui-même ou devient irritable ou méfiant, soudainement et sans explications.
- Perd de l'intérêt pour les passe-temps ou les activités sociales qui le rendaient heureux auparavant.

### Quand demander de l'aide ?

Si les changements nuisent à la sécurité, **aux activités quotidiennes ou aux relations de votre proche**, le moment est venu de demander une évaluation médicale. Un diagnostic de déficit cognitif précoce peut vous permettre de mettre des mesures de soutien en place, d'adapter votre approche et de préparer l'avenir ensemble.

#### Faire preuve de compassion

Rappelez-vous : ces signes **ne définissent pas la personne elle-même**, mais bien les changements qui se produisent dans son cerveau. Aussi problématiques soient-ils, ses comportements servent souvent à exprimer des besoins non satisfaits, de la confusion ou de la peur. En les recevant avec compassion, vous pourrez y réagir en faisant preuve d'empathie et non de frustration, et ainsi protéger le lien qui vous unit.

# L'expérience vécue des déficits cognitifs : **cultiver l'empathie**



Une personne atteinte d'un déficit cognitif se met à voir et à appréhender le monde d'une manière qui peut s'avérer difficile à concevoir pour ses proches. Sa réalité, plutôt que de concorder avec votre réalité quotidienne, résulte d'un assemblage **de souvenirs, d'émotions et d'images du passé** qui s'emmêlent avec des moments du présent.

Dans cette réalité déformée, les événements récents peuvent s'effacer rapidement, alors que d'autres survenus des dizaines d'années auparavant semblent s'être déroulés hier. Cela peut être déroutant pour vous, mais ces moments sont très réels pour votre proche.

## L'importance de l'empathie

Le fait d'aborder la réalité de votre proche avec bienveillance, et non en voulant la corriger, pourrait transformer vos échanges.

- **Il est plus important de rassurer que de corriger.** Une dispute concernant des faits (« Mais non, cette personne est décédée il y a des années ») peut s'avérer bouleversante. Pensez plutôt à traduire l'émotion derrière les mots (« Elle te manque, n'est-ce pas ? »).
- **Un saut dans sa réalité pour le mettre à l'aise et instaurer la confiance.** Si votre proche croit qu'il attend l'autobus pour se rendre au travail, asseyez-vous près de lui et faites-le parler de l'emploi qu'il occupait à cette époque. Cet échange pourrait l'apaiser.
- **Un comportement peut cacher un message.** En répétant, en se repliant sur lui-même ou en devenant soudainement agité, votre proche essaie peut-être d'exprimer qu'il a faim, que quelque chose le gêne ou qu'il se sent seul. Il ne veut probablement pas faire son « difficile ».







### Des étiquettes à éviter

De résumer l'essence d'une personne à son diagnostic ou à ses symptômes peut causer bien des dommages, même involontaires. Des étiquettes comme «fugueur», «colérique», «accumulateur compulsif» ou «violent» empêchent de bien comprendre une personne et d'oublier son humanité.

Essayez plutôt de **voir la personne d'abord** :

- Rappelez-vous son histoire, ses passions, ce qu'elle a accompli.
- Notez ce qui la rend heureuse, la calme ou la stimule, malgré la maladie.
- Essayez de connaître ce qu'elle préfère, ce qu'elle n'aime pas, ce qui lui fait peur.

Plutôt que de demeurer centré sur ce qui a changé, vous pourrez ainsi **garder dans votre cœur ce qui reste** de votre proche, préserver sa dignité et ce qui vous unit.

# La communication: **conseils pour les proches aidants**

Pour prendre soin d'une personne atteinte d'un déficit cognitif, il faut adapter sa façon de communiquer. À mesure que la maladie évolue, la personne a de plus en plus de difficulté à traiter le langage et à interpréter les expressions du visage ainsi que le langage corporel. Ces changements, progressifs ou soudains, peuvent être déstabilisants voire frustrants pour les proches aidants, surtout lorsqu'ils ont l'impression que le message ne passe pas.

Bonne nouvelle: la communication **ne se résume pas qu'aux mots**. Même si ses aptitudes pour la communication orale diminuent, votre proche peut encore réagir au ton, au toucher et aux moments de complicité.

## Le comportement comme moyen de communication

Votre proche répète une question, se retire d'une conversation, s'agite soudainement? Il essaie peut-être de communiquer un besoin, une émotion ou sa confusion.

- Une question répétée peut être un signe **d'anxiété ou d'incertitude**.
- Des allées et venues peuvent traduire **un malaise ou de la nervosité**.
- Un refus de participer à une activité peut vouloir dire que votre proche se sent **fatigué, dépassé ou peu sûr de lui**.

En voyant ces comportements comme des messages, vous comprenez qu'il vous faut **lire entre les lignes**, et non tenter de résoudre le problème.



## L'ordre des sens dans la communication

**Les personnes vivant avec un déficit cognitif traitent les informations en utilisant les sens dans un ordre précis: la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût.**

Ce point important, mis en lumière dans la formation donnée sur les soins pour perte cognitive chez Chartwell, signifie que toute interaction avec votre proche est déterminée par les sens que vous stimulerez.

1. **La vue en premier:** veillez à ce que votre proche vous voie avant de parler. Placez-vous toujours de face, à la hauteur de ses yeux, et souriez chaleureusement.
2. **L'ouïe ensuite:** Faites des phrases courtes et claires. Faites une pause entre chaque idée. Donnez-lui du temps pour analyser les informations avant de vous répondre.
3. **Le toucher en dernier:** Touchez-le doucement une fois qu'il sait que vous êtes là. Plutôt que de le surprendre, votre toucher se fera ainsi rassurant.



### Quelques conseils pratiques



**Tolérer les répétitions:** Lorsque votre proche répète sans cesse la même question, répondez-lui comme si c'était la première fois qu'il la posait. Peut-être que de se répéter le rassure, alors suivez la cadence plutôt que d'y résister.



**Confirmer avant de rediriger:** Reconnaissez d'abord ce que votre proche ressent («On dirait que tu es inquiet») avant de rediriger doucement son attention vers une activité destinée à le calmer ou à le stimuler.



**Limitier les possibilités:** Au lieu d'offrir plusieurs choix, proposez-en deux («Veux-tu boire un thé ou un café?»).



**Revenir en terrain connu:** Afin de le mettre à l'aise et d'engager la conversation, rappelez-lui des souvenirs, évoquez ses passe-temps préférés ou faites jouer un morceau de musique qu'il a toujours aimé.



**Prendre garde au ton et aux expressions:** Une voix douce et un langage corporel ouvert se font parfois plus rassurants que les mots.

### Veiller également à votre propre bien-être émotionnel

Sur le plan émotionnel, la communication avec une personne atteinte d'un déficit cognitif peut s'avérer épuisante, particulièrement lors d'une journée difficile. Accordez-vous la permission de faire une pause, de prendre une grande respiration, et de reprendre la conversation quand vous maîtrisez mieux vos émotions. N'oubliez pas: vous êtes tous les deux en train d'apprendre une nouvelle langue, fondée sur la patience, l'empathie et la présence.



# Pourquoi **les soins pour perte cognitive** pourraient représenter un bon choix ?



Malgré l'amour, le dévouement et les meilleures intentions, il pourrait arriver que de prendre soin de votre proche à la maison devienne trop lourd, physiquement, émotionnellement, voire financièrement. Vous pourriez ne plus être en mesure de combler ses besoins, qui dépassent ce que vous pouvez offrir de façon sécuritaire ou constante. Vous pourriez également constater que votre santé et votre bien-être en souffrent.

Loin d'être un échec, reconnaître que vous avez besoin d'aide constitue plutôt une **preuve d'amour, de votre sens des responsabilités et de votre lucidité**. En fait, le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre proche est de vous assurer qu'il vit dans un environnement sécuritaire et stimulant, qu'il y est traité avec dignité, qu'il s'y sent bien et qu'il peut y nouer des relations. N'étant plus son fournisseur de soins principal, vous pourrez reprendre votre rôle de conjoint(e), d'enfant ou d'ami(e).

## Pourquoi envisager les soins pour perte cognitive offerts dans les résidences Chartwell ?

Chez Chartwell, les soins pour perte cognitive et notre quartier Approche mémoire sont spécialement conçus pour les aînés vivant avec un déficit cognitif ou avec la maladie d'Alzheimer. Nous offrons :

- **Une approche axée sur la personne** : Chaque résident est d'abord vu comme une personne. Loin d'être basés seulement sur son diagnostic, les plans de soins tiennent compte de son histoire, de ses préférences et de sa personnalité.
- **Un ratio d'employés par résidents élevé** : Notre personnel formé interagit activement avec les résidents, leur fournit un soutien personnalisé et répond rapidement aux changements dans leur santé ou leur humeur.
- **Des environnements spécialisés** : Nos milieux de vie sûrs, sécurisés et bien aménagés comportent des repères visuels ainsi qu'un décor apaisant et des aménagements accessibles permettant aux résidents de se déplacer en toute confiance et de façon autonome.
- **Un vie quotidien enrichissant** : Les journées s'organisent autour d'une routine familière, d'activités stimulantes et d'occasions de socialiser, qui permettent de vivre de beaux moments et d'aider les résidents à se sentir utiles et heureux.
- **Un soutien familial** : Nous collaborons étroitement avec les familles en leur donnant régulièrement des nouvelles de leur proche et en leur offrant des conseils et du soutien émotionnel afin que tous les membres soient au courant et rassurés à chaque étape du processus.





## Les avantages pour les résidents

- Une routine stable et prévisible qui diminue le stress et la confusion.
- Des occasions de demeurer stimulés dans un milieu sûr et encadré.
- Des soins prodigués par un personnel formé spécialement sur la façon de prendre soin des personnes vivant avec un déficit cognitif.
- Une expérience culinaire et des activités récréatives personnalisées en fonction de leurs capacités et de leurs préférences.

## Les avantages pour les familles

- La tranquillité d'esprit, en sachant que leur proche est en sécurité et bien traité en tout temps.
- La libération du fardeau physique et émotionnel, qu'il provienne de la prise en charge quotidienne des soins seul ou de l'assignation des tâches à différents membres de la famille ou prestataires de soins à domicile.
- La possibilité de passer du temps de qualité avec leur proche, avec qui elles peuvent vivre de beaux moments sans devoir se concentrer sur différentes tâches et responsabilités.
- L'accès à l'avis et à des conseils de professionnels, ainsi qu'à des ressources sur les déficits cognitifs.

## Quand faut-il envisager de passer aux soins pour perte cognitive?

Le moment est peut-être venu d'y songer si votre proche :

- A besoin d'aide au quotidien pour s'habiller, faire sa toilette, préparer ses repas.
- A tendance à errer ou à adopter des comportements dangereux.
- Devient souvent anxieux ou agité, se replie fréquemment sur lui-même.
- Est souvent confus; suffisamment pour qu'il ne puisse rester seul pendant de longues périodes.
- Exige des soins que vous ou les autres membres de la famille êtes incapables de lui offrir à la maison.

Installer un proche dans un nouvel environnement représente une décision importante, souvent source d'émotions contradictoires. Néanmoins, ce changement peut s'avérer très positif et bénéfique. Ce pourrait être, pour vous et votre proche, l'occasion d'améliorer votre qualité de vie, de retrouver une stabilité et de rétablir le lien qui vous unit.

# Conclusion et suite des choses

S'occuper d'un proche vivant avec un déficit cognitif constitue une expérience marquée par l'amour, la résilience et, parfois, par le chagrin. Il peut être difficile de trouver le juste milieu entre le désir de le protéger et de le maintenir en contact avec la réalité de ses besoins changeants, et son propre bien-être. Cependant, vous n'avez pas à vivre ceci tout seul. En étant bien informé, et grâce à un solide réseau de soutien et à un environnement où les besoins particuliers des personnes ayant des déficits cognitifs sont pris en compte, vous pouvez faire en sorte que les journées soient teintées de réconfort, de dignité et de joie.



Chez Chartwell, nous croyons **qu'une personne représente beaucoup plus qu'un diagnostic et qu'elle devrait être vue comme telle**. Nos soins pour perte cognitive et notre quartier Approche mémoire sont fondés sur la compassion, le respect et l'idée que chaque beau moment de la vie compte, et ce, à chaque étape de la vie. Que vous ayez besoin d'écoute, d'aide, de conseils, de ressources éducatives ou d'un endroit sûr où votre proche vivra confortablement, vous pouvez compter sur nous.

## Pour commencer vos recherches sur la vie en résidence

Si le moment est venu d'envisager les soins pour perte cognitive pour l'un de vos proches, nous vous invitons à :



**Chercher une résidence Chartwell offrant des soins pour perte cognitive ou le programme Approche mémoire** près de chez vous.



**Rencontrer un conseiller en location** pour discuter des besoins de votre famille, de vos préférences et des choix offerts dans les différentes provinces.



**Planifier une visite** pour constater par vous-même comment nos équipes créent des milieux sûrs, enrichissants et bienveillants pour les personnes atteintes d'un déficit cognitif.





Où que vous soyez dans votre cheminement, rappelez-vous: vous n'êtes pas seul. Nous sommes là pour vous aider, vous et votre proche, à trouver la tranquillité d'esprit dans les moments à venir.

**Appelez-nous au 1 855 461-0685  
ou visitez le site [Chartwell.com](https://www.chartwell.com)**

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre indicatif uniquement. Elles ne visent pas à fournir des conseils médicaux ni à remplacer les conseils de votre médecin ou d'autres professionnels de la santé. Chartwell n'est pas responsable des décisions prises à partir de ces informations. Consultez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir des conseils ou un traitement personnalisés.



## NOTES

CHARTwell.COM | 1 855 461-0685



Novembre 2025