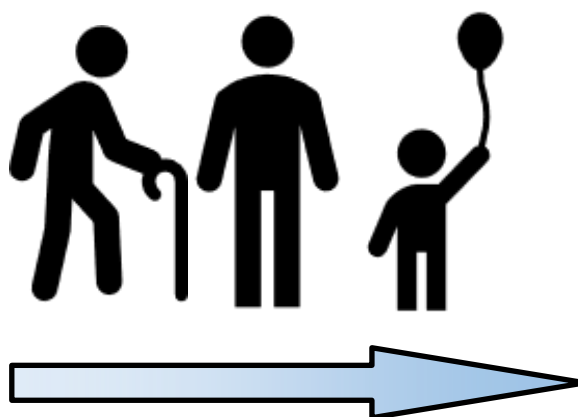




LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS MAJEURS

Programme régional ambulatoire de gériatrie
(PRAG)

LE PLONGEON RÉTROGRADE



QU'EST-CE QUE LE PLONGEON RÉTROGRADE?

- ❖ Un ancien facteur, qui est retraité depuis plusieurs années, se réveille à 4 heures du matin, avec l'idée d'aller distribuer ses lettres...
- ❖ Une dame âgée met fin à une partie de cartes avec ses amies, car elle doit absolument aller chercher ses enfants à la sortie de l'école...
- ❖ Un homme de 85 ans, qui vit dans une résidence depuis 10 ans, dit qu'il veut retourner chez lui, dans la maison de ses parents...
- ❖ Une dame reconnaît son conjoint sur des photos de mariage, mais ne le reconnaît pas lorsqu'il se tient devant elle...
- ❖ Avec l'évolution de la maladie, il est possible que votre proche présente une désorientation dans le temps. Un peu comme s'il vivait dans ses souvenirs anciens.



COMMENT S'EXPLIQUE CE PHÉNOMÈNE?

La mémoire est l'une des fonctions du cerveau qui est la plus touchée au cours de l'évolution de la maladie. Ce processus s'explique par **la mort progressive des neurones** (les cellules qui transmettent l'information dans le cerveau).

La mémoire épisodique, qui contient les **souvenirs des différents événements de la vie** (par exemple : l'anniversaire de vos 16 ans, votre mariage, la naissance de votre premier enfant, le décès d'un être cher, etc.) **s'efface peu à peu, en commençant par les souvenirs les plus récents.**

En conséquence, votre proche en vient à ne plus pouvoir créer de nouveaux souvenirs et se réfère à sa mémoire ancienne. **Il peut donc utiliser ses souvenirs comme s'il s'agissait du présent.**

En d'autres termes :

Imaginez que tout au long de sa vie, votre proche a tricoté une couverture (sa mémoire) composée de centaines de mailles (ses souvenirs). Avec l'arrivée de la maladie, il a cessé de former de nouvelles mailles. Au fil de l'évolution, votre proche « détricoterait » graduellement la couverture, maille par maille, souvenir par souvenir.



COMMENT AGIR FACE AU PLONGEON RÉTROGRADE?

**Prenez tout d'abord un moment pour consulter le document
« L'approche adaptée ».**

- ❖ Évitez la confrontation. Votre proche a sa propre réalité et tenter de l'orienter dans le présent ne peut que créer de l'irritation. Par exemple, il ne faudrait pas dire : « Mais voyons, tu habites ici depuis 10 ans! »;
- ❖ Tentez de valider l'émotion que vit votre proche. Par exemple, si votre conjointe dit qu'elle veut voir ses parents (qui sont décédés), vous pouvez dire : « tu t'ennuies de tes parents? ». Puis, essayez de faire dévier la discussion vers un sujet connexe. Dans ce cas-ci, vous pourriez dire : « Je comprends que tu t'ennuies d'eux. Ta sœur, comment va-t-elle? Nous pourrions l'appeler pour prendre de ses nouvelles! »;
- ❖ Trouvez des activités qu'il aime et proposez-lui de les faire pour rediriger son attention. Par exemple, jouer aux cartes, regarder un album photo, trier des objets. Si la désorientation a habituellement lieu vers 17 h, commencez une activité vers 16 h 30, en prévention;
- ❖ Tentez de recréer des tâches que votre proche faisait dans son emploi. Par exemple, un facteur pourrait trier des lettres, un comptable pourrait classer de vieilles factures selon les dates, une couturière pourrait rouler des balles de laine, etc;
- ❖ Créez une fausse lettre de retraite au nom de votre proche qu'il pourra lire si l'envie lui venait d'aller au travail;
- ❖ Si votre proche persiste à vouloir retourner chez lui, malgré des tentatives de diversion, vous pouvez « accepter » de l'aider. Ainsi, vous pourriez sortir avec lui, marcher à ses côtés et discuter d'un autre sujet. Vous pourriez également embarquer dans votre voiture, faire quelques minutes de route en discutant et revenir au domicile. L'objectif est d'éviter de déclencher une crise à force de dire « non » et simplement lui changer les idées.

IMPORTANT!

Certaines personnes peuvent se sentir mal à l'aise d'inventer des histoires et d'employer des « mensonges blancs » auprès de leur proche. Les stratégies proposées dans ce guide sont des suggestions. Respectez vos limites afin d'être à l'aise dans vos interventions.

Les stratégies proposées dans ce document sont des pistes de solutions à explorer. Soyez créatif et adaptez-les à votre proche, car **c'est vous qui le connaissez le mieux!**

Conception par Guillaume Lajoie et Natacha Aubé, psychoéducateurs PRAG. Mai 2022.
En collaboration avec l'équipe professionnelle PRAG.

Inspiré de :

Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île (2010). *Agir pour accompagner, aider et protéger*. PDF trouvé en ligne