



COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC UNE PERSONNE AUX PRISES AVEC DES CHANGEMENTS COGNITIFS ASSOCIÉS À LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est un trouble du cerveau. Il s'agit d'une maladie complexe associée à des changements cognitifs et d'humeur ainsi qu'à des symptômes moteurs. Environ la moitié des personnes atteintes de la maladie de Parkinson éprouvent une forme ou une autre de déficience cognitive¹.

Le présent document d'aide a pour but de donner un aperçu général des changements cognitifs associés à la maladie de Parkinson et de fournir quelques conseils aux partenaires de soins.

Les changements de la fonction cognitive peuvent se traduire par l'un ou l'autre des problèmes suivants :

- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à planifier et à établir l'ordre des tâches
- Changements de perception
- Mauvais discernement
- Lenteur à réfléchir et à exprimer des idées
- Anomie (problème à trouver les bons mots)
- Difficulté à suivre les conversations en présence de nombreuses personnes
- Difficulté à comprendre la signification émotionnelle d'une conversation
- Difficulté à changer de sujet rapidement ou perte du fil de sa pensée en parlant
- Difficultés visuospatiales (comme la conceptualisation d'objets en 3D)
- Oubli et difficulté à retrouver des connaissances acquises
- Changements de comportement (agressivité, etc.)
- Déficits de langage (comme la recherche de mots, l'articulation, le volume et le ton)

L'anomie est souvent l'une des premières capacités affaiblies. Les gens luttent parfois pour rassembler leurs idées et ont besoin de plus de temps pour les organiser et les communiquer. La capacité à saisir des phrases et des concepts complexes peut également être diminuée.

La participation des personnes atteintes aux conversations est souvent très touchée. Dans les premières phases de la maladie, les personnes atteintes n'essaieront peut-être pas d'exprimer de nouvelles idées ou observations, et l'étendue de leurs sujets de conversation sera peut-être restreinte. Il se peut qu'elles parlent moins qu'à l'habitude, et la conversation sera peut-être réduite. Dans les stades avancés de la maladie, il se peut que les personnes atteintes s'écartent du sujet et deviennent vagues. Elles parleront peut-être davantage, mais elles se répéteront et ce qu'elles diront aura moins de sens.

¹ Mind, Mood and Memory, National Parkinson Foundation, chapitre 3, Cognitive Changes in Parkinson Disease, p.19



Étant donné les nombreux changements cognitifs associés à la maladie de Parkinson, il est important que les partenaires de soins apprennent différents moyens de communiquer ce qu'ils ont à dire afin de garder contact avec la personne dont ils s'occupent.

Les stratégies suivantes peuvent être utiles pour améliorer la communication avec une personne atteinte de la maladie de Parkinson qui éprouve des changements cognitifs :

Choisissez le meilleur moment pour communiquer

Les symptômes de la maladie de Parkinson peuvent entraîner des problèmes de communication. Les périodes d'effet actif ou inactif des médicaments, d'hypersomnie, d'anxiété et de dépression peuvent être de mauvais moments pour communiquer efficacement.

Réunissez les conditions propices

La discussion peut être difficile s'il y a des distractions. Éteignez le téléviseur et la radio, et évitez de faire plusieurs choses à la fois afin de pouvoir porter toute votre attention à la communication. Simplifiez l'environnement; par exemple, trouvez un coin isolé pour avoir une conversation privée. Évitez les grands groupes de personnes lorsque vous le pouvez et privilégiez les conversations à deux ou trois personnes à la fois.

Attirez l'attention de la personne atteinte

Pour attirer l'attention de la personne atteinte, vous pouvez l'approcher doucement, lui faire face et lui toucher délicatement la main ou le bras en attendant qu'elle semble prête à écouter. Le contact visuel est très important. Asseyez-vous ou restez debout face à la personne et gardez le contact visuel (à moins que ce soit culturellement inapproprié).

Parlez lentement, clairement et doucement

Parlez à la personne d'adulte à adulte, mais faites un effort conscient pour parler lentement et clairement. Utilisez des mots simples et des phrases courtes. De plus, dites exactement ce que vous pensez. Réduisez les messages implicites pour faire valoir votre point de vue. Par exemple, au lieu de dire « Il pleut encore! », dites « Nous ne pouvons pas sortir pour faire une promenade parce qu'il pleut ». Utilisez des noms plutôt que des pronoms pour rappeler à la personne atteinte de qui vous parlez. Attention aux taquineries et aux sarcasmes, car ils peuvent facilement être mal compris. Assurez-vous que la personne à laquelle vous parlez comprend votre sens de l'humour.

Posez des questions fermées

Les questions fermées qui entraînent un « oui », un « non », un « peut-être » ou un « Je ne sais pas » peuvent s'avérer plus efficaces que les questions ouvertes. Par exemple, « Est-ce que ça va? » peut être plus efficace que « Comment vas-tu? »



Soyez attentif à la communication non verbale

La façon dont nous disons les choses communique autant d'information, sinon plus, que ce que nous disons. Soyez attentif au ton de votre voix et aux autres formes de communication non verbale, comme l'expression de votre visage et le langage de votre corps. Cependant, ne comptez pas sur la communication non verbale pour préciser le sens de votre message, car la personne à qui vous parlez pourrait ne pas comprendre instinctivement ce que dit le ton de votre voix, le langage de votre corps ou l'expression de votre visage. Verbalisez toujours ce que vous ressentez et ce que vous pensez.

Soyez attentif à la personne atteinte de la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson peut altérer l'expression faciale et le langage corporel. Observez attentivement la personne atteinte afin de pouvoir réagir à ses humeurs et à ses émotions, en particulier si ce que la personne dit n'a pas de sens. Si vous avez un doute, demandez à la personne ce qu'elle ressent.

Joignez le geste à la parole

Ayez recours autant à des gestes qu'à des mots. Par exemple, si vous sortez faire une promenade, dirigez-vous vers la porte ou apportez le manteau de la personne pour illustrer ce que vous voulez dire. En outre, la stabilité de l'environnement physique peut être très importante pour une personne aux prises avec des problèmes cognitifs modérés et graves. Si vous déplacez des objets, expliquez immédiatement ce que vous faites et dites à quel endroit vous les déplacez.

Répétez les messages importants

Si vous n'êtes pas certain que votre message a été compris, répétez-le en utilisant d'autres mots. Essayez aussi de résumer des segments de votre conversation. Si la personne atteinte de la maladie de Parkinson semble avoir perdu le fil de la conversation, donnez-lui un indice (par exemple « Veux-tu que je répète ce que je viens de dire? ») ou rappelez-lui de quoi il était question (par exemple « Nous parlions de sortir ce soir. Souhaites-tu encore sortir? »).

Prenez le temps

Il se peut que la maladie de Parkinson ait diminué la capacité de la personne atteinte à répondre ou à réagir. Soyez positif et rassurant, et accordez suffisamment de temps à la personne pour répondre. Pour les situations en société, suggérez des signaux et mettez-vous d'accord sur ceux que vous donnerez à la personne atteinte afin qu'elle puisse participer aux conversations. Par exemple, les pistes, comme « Jean et moi en parlions l'autre jour, et il a fait une remarque très intéressante... ». L'utilisation de pistes ou d'autres signaux laisse suffisamment de temps à la personne atteinte pour saisir la conversation et planifier sa participation.

Encouragez les échanges

Faites en sorte que les conversations se fassent à deux sens et qu'elles demandent une participation de la personne atteinte de la maladie de Parkinson. Évitez d'interrompre la personne ou de répondre aux questions qui lui sont posées, ce qui pourrait la dissuader de communiquer. Aidez-la si elle éprouve de la difficulté à trouver le mot juste.

N'oubliez pas de tenir compte des problèmes d'ouïe et de vision

Veillez à ce que la personne atteinte porte un appareil auditif qui fonctionne ou les bonnes lunettes, le cas échéant.



Faites de la communication une partenaire

Évitez de trop corriger les erreurs que fait la personne atteinte de la maladie de Parkinson. Soyez conscient que vous êtes tous les deux responsables de la réussite de la communication. N'oubliez pas non plus qu'apprendre à reconnaître les changements dus à la maladie et à communiquer autrement prend du temps. Soyez patient avec vous-même et avec la personne atteinte.

Le sourire fait partie des bonnes aptitudes à communiquer et peut être très efficace!

*Une personne est sous l'effet inactif des médicaments pour combattre les symptômes de la maladie de Parkinson lorsque ces derniers ne font plus effet et que les symptômes réapparaissent. La personne pourra demeurer plus facilement sous l'effet actif des médicaments si elle les prend au bon moment.

Sources

Communication and Cognition Challenges in Parkinson's, Angela South, orthophoniste, London Health Sciences Centre, The Parkinson's Update, Société Parkinson du sud-ouest de l'Ontario, hiver-printemps 2010, numéro 51.

Communication tips for Caregivers, Day to Day Series – Communications, Société Alzheimer du Canada, www.alzheimer.ca.

Dementia and Parkinson's Information Sheet, Parkinson's UK.

Interacting with People with Dementia, Société Alzheimer de la Colombie-Britannique.

Élaboré en collaboration avec la Société Parkinson Colombie-Britannique.
Société Parkinson Canada, novembre 2010.