



LA THÉRAPIE PAR LA STIMULATION COGNITIVE EN 6 QUESTIONS

La thérapie par la stimulation cognitive vise à maintenir les fonctions cognitives en proposant des activités de groupe stimulant la mémoire, le langage, l'attention-concentration et les fonctions exécutives (organisation, planification, sélection de l'information). La stimulation cognitive vise également à améliorer la qualité de vie, le bien-être et le moral.

1

Pour qui et pourquoi ?

La thérapie par la stimulation cognitive s'adresse

à des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée aux stades léger à modéré.

Cette intervention propose une stimulation cognitive de la mémoire, du langage, de l'attention-concentration, des fonctions exécutives et apporte un soutien psychologique (moral, qualité de vie et interactions sociales).

Cette intervention est proposée sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

Comment se déroule l'intervention ?

Un programme de thérapie par la stimulation cognitive dure 7 semaines

à raison de 2 séances de 45 minutes par semaine en groupe de 5 à 8 participants. Le groupe peut se choisir un nom et décider d'une chanson qui sera reprise à chaque séance.

Une séance se déroule de la manière suivante : accueil de chaque participant ; nom et chanson du groupe si choisis ; orientation temporelle (date du jour, heure, météo) ; discussion autour de sujets d'actualité (journaux) ; activité principale adaptée aux difficultés des participants ; bilan de la séance.

L'activité principale porte sur un thème comme l'alimentation, des jeux de mots ou la gestion de l'argent (payer ses courses, faire ses comptes, etc.) avec des exercices et des discussions. L'objectif est de faire travailler les fonctions cognitives.

À la fin du programme, le professionnel fait le point avec le participant et peut lui proposer de bénéficier d'un nouveau programme si besoin.

3

Quels en sont les bénéfices ?

Les effets observés sont un maintien voire une amélioration des fonctions cognitives. Les aidants des personnes bénéficiant de la thérapie par la stimulation cognitive présentent une amélioration de leur qualité de vie et de leur moral. Ceci peut s'expliquer par les améliorations de la cognition de la personne et par le fait que les aidants familiaux peuvent souffler et avoir du temps pour eux pendant que leur proche assiste aux séances.



4

Comment cela fonctionne ?

La thérapie par la stimulation cognitive va cibler et impliquer quatre domaines :

- Physique : gestes et intégration sensori-motrice (maîtrise et coordination des gestes en lien avec la perception de son environnement et de ses propres sensations).
- Cognitif : mémoire, attention-concentration, fonctions exécutives, langage et orientation temporelle et spatiale.
- Comportemental : humeur et troubles du comportement.
- Social : interactions sociales et communication.

Les séances se basent sur une stimulation mentale appropriée et adaptée pour maintenir et entretenir les capacités cognitives préservées et pour favoriser de nouveaux apprentissages. Les séances permettent également de maintenir le lien social et le plaisir de réaliser des activités en groupe.

Les séances sont un espace de parole pour les personnes qui peuvent exprimer et partager les difficultés rencontrées pendant les séances et dans la vie quotidienne.

5

Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

La thérapie par la stimulation cognitive n'est pas conseillée

pour des personnes avec des troubles cognitifs modérément sévères et sévères et/ou pour des personnes ayant des troubles auditifs et/ou visuels sévères. Des troubles cognitifs, la non-conscience de ses troubles cognitifs, des troubles auditifs et/ou visuels sévères peuvent empêcher les personnes à bien suivre les séances et peuvent les mettre en échec ; ce qui n'est évidemment pas l'effet recherché. Les personnes présentant des troubles du comportement comme de l'agitation ou de la déambulation peuvent gêner le bon déroulement des séances.

Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.

6

Qui peut encadrer des séances de thérapie par la stimulation cognitive ?

La thérapie par la stimulation cognitive est encadrée par des soignants, des psychologues, des neuropsychologues, des orthophonistes, des psychomotriciens ou des ergothérapeutes ayant suivi une formation ou se basant sur le manuel de thérapie par la stimulation cognitive.



Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.



Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

