

# TROUBLES COGNITIFS APRÈS UN AVC : MÉMOIRE, ATTENTION ET VIE QUOTIDIENNE

**Formation destinée aux familles et proches d'une personne ayant eu un AVC présentant des troubles cognitifs**

Comprendre les troubles invisibles et adapter l'accompagnement au quotidien

<b>Durée</b> : 2 heures	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Leçons</b> : 16 leçons	<b>Public</b> : Familles et proches de personnes post-AVC
<b>Format</b> : 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme</b> : N° 11757351875
<b>Certification</b> : Qualiopi	<b>Tarif</b> : Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Après un AVC, votre proche oublie, perd le fil, met beaucoup plus de temps à faire les choses, ne sait plus par où commencer. Ces difficultés invisibles sont souvent mal comprises — on pense que la personne ne fait pas attention ou ne fait pas d'efforts. Cette formation explique l'origine neurologique de ces troubles, leur impact concret au quotidien, et donne aux familles des stratégies pratiques pour adapter la vie à la maison et soutenir la stimulation cognitive sans créer de pression. Vous apprendrez à distinguer les différents types de troubles, à aménager l'environnement, à communiquer efficacement et à prendre soin de vous en tant qu'aidant.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre les troubles cognitifs post-AVC	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Adapter la vie quotidienne	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Stimuler sans pression	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Vous, en tant que proche	4 leçons

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les différentes fonctions cognitives touchées après un AVC et comprendre leur variabilité
- Distinguer troubles cognitifs post-AVC et démence pour mieux accompagner
- Aménager l'environnement et adapter la communication pour compenser les troubles
- Intégrer la stimulation cognitive dans le quotidien sans créer de pression
- Reconnaître l'épuisement de l'aidant et trouver du soutien adapté
- Anticiper l'avenir avec lucidité et connaître les dispositifs disponibles

## Informations générales

<b>Durée</b>	2 heures
<b>Public visé</b>	Familles et proches d'une personne ayant eu un AVC présentant des troubles cognitifs
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Quelles fonctions cognitives peuvent être touchées ?**

- Mémoire immédiate, événements récents et souvenirs anciens
- Attention et concentration : difficulté à rester focalisé, distraction facile
- Fonctions exécutives : planifier, organiser, prendre des décisions
- Vitesse de traitement ralentie, indépendamment de la volonté

**Leçon 2 - Pourquoi ces troubles varient d'une personne à l'autre**

- La localisation de la lésion détermine les fonctions touchées
- Deux AVC similaires peuvent donner des profils très différents
- Possibilité d'amélioration avec le temps et la stimulation
- Rôle et utilité de l'évaluation neuropsychologique

**Leçon 3 - Ce que votre proche vit avec ces troubles**

- Frustration de savoir qu'on oublie sans pouvoir contrôler
- Honte face aux oublis répétés devant famille et amis
- Anxiété liée à l'anticipation des situations d'échec
- Repli progressif pour éviter d'être mis en défaut

**Leçon 4 - Distinguer troubles cognitifs post-AVC et démence**

- Les troubles post-AVC ne signifient pas Alzheimer
- Différences entre démence vasculaire et séquelles d'un AVC unique
- Signes d'alerte nécessitant une consultation médicale
- Importance du diagnostic précis pour l'accompagnement

**Leçon 1 - Aménager l'environnement pour compenser les troubles**

- Simplifier et organiser : chaque chose à sa place, toujours au même endroit
- Aides visuelles : listes, tableaux, post-it, calendriers adaptés
- Réduire les distracteurs : bruit, télévision, conversations simultanées
- Routines régulières comme substitut à la mémoire

**Leçon 2 - Adapter sa communication et ses demandes**

- Une consigne à la fois, ne pas enchaîner les instructions
- Laisser le temps de traitement avant de relancer
- Reformuler plutôt que répéter si incompréhension
- Ne pas finir les phrases à la place de votre proche

**Leçon 3 - Les aides techniques et numériques utiles**

- Applications de rappel et d'agenda adaptées aux personnes post-AVC
- Outils de stimulation cognitive numériques utilisables à la maison (JOE)
- Carnets de mémoire pour externaliser l'information
- Montres et téléphones adaptés aux troubles cognitifs

**Leçon 4 - Gérer les situations d'échec avec bienveillance**

- Comment réagir quand votre proche oublie quelque chose d'important
- Ne pas signaler chaque oubli pour préserver l'estime de soi
- Dédramatiser sans minimiser : trouver le bon équilibre
- Construire des stratégies de compensation ensemble

**Leçon 1 - Pourquoi la stimulation cognitive est importante**

- Plasticité cérébrale : le cerveau continue à s'adapter après un AVC
- Stimulation régulière pour la récupération et le maintien
- Différence entre stimuler et tester : l'un aide, l'autre décourage

- Intégrer la stimulation dans la vie ordinaire sans séance formelle

## Leçon 2 - Les activités qui stimulent au quotidien

- Lecture, mots croisés, jeux de société : comment choisir et adapter
- La conversation comme stimulation cognitive naturelle
- Activités manuelles, cuisine, jardinage pour la mémoire procédurale
- La musique comme outil de stimulation puissant et accessible

## Leçon 3 - Utiliser les outils numériques de stimulation

- Applications de stimulation cognitive adaptées au post-AVC (JOE)
- Installer une routine numérique sans contrainte
- Faire ensemble plutôt que laisser seul face à l'écran
- Adapter la difficulté pour rester dans la zone de progrès

## Leçon 4 - Ce qu'il ne faut pas faire

- Tester la mémoire pour « voir s'il a progressé »
- Corriger chaque erreur devant d'autres personnes
- Comparer les performances d'une séance à l'autre avec anxiété
- Abandonner la stimulation après une résistance ponctuelle

## MODULE 4

## Vous, en tant que proche

4 leçons

### Leçon 1 - L'épuisement lié aux troubles cognitifs

- Répéter vingt fois par jour : épuisement réel et sous-estimé
- Solitude de l'aidant quand les conversations deviennent difficiles
- Frustration face à la lenteur des progrès
- Reconnaître cet épuisement sans culpabilité

### Leçon 2 - Adapter vos propres attentes

- La récupération cognitive prend des mois, parfois des années
- Fixer des objectifs réalistes avec l'équipe soignante
- Valoriser les petits progrès plutôt que ce qui manque
- Apprendre à vivre avec l'incertitude sur la récupération finale

### Leçon 3 - Trouver du soutien

- Associations et groupes de parole pour aidants
- Soutien psychologique pour aidants de personnes avec troubles cognitifs
- Professionnels ressources : neuropsychologue, assistante sociale, médecin
- Plateformes d'information fiables sur les troubles cognitifs post-AVC

### Leçon 4 - Anticiper l'avenir avec lucidité

- Évaluer régulièrement l'évolution avec l'équipe médicale
- Anticiper les besoins en aide humaine si les troubles persistent
- Connaître les dispositifs disponibles : MDPH, APA, services à domicile
- Prendre les décisions importantes pendant que votre proche peut participer

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Contenus pédagogiques : vidéos, documents PDF téléchargeables
- Exemples concrets et mises en situation du quotidien
- Ressources complémentaires et outils pratiques à utiliser à la maison
- Attestation de fin de formation délivrée après validation
- Accompagnement possible par l'équipe DYNSEO