

AVC : COMPRENDRE LA MALADIE ET TROUVER DES SOLUTIONS POUR LE QUOTIDIEN

AGIR, SÉCURISER ET STIMULER APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Formation destinée aux aidants familiaux, proches et professionnels accompagnant une personne ayant subi un AVC

Un parcours 100 % pratique pour agir dès maintenant et favoriser la récupération au quotidien

Durée : 4 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 10 leçons	Public : Aidants familiaux, proches et professionnels
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous donne des repères simples pour comprendre l'AVC (ischémique ou hémorragique), ses causes et ses séquelles. Vous apprendrez à reconnaître les signes d'alerte et à agir immédiatement face à l'urgence. Vous découvrirez des gestes concrets, une organisation du quotidien adaptée et des outils de stimulation pour favoriser la récupération. Vous repartirez avec un plan clair, des routines efficaces et des outils concrets pour sécuriser, stimuler et renforcer le lien au quotidien, au bénéfice de la personne concernée et de toute la famille.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre l'AVC	3 leçons
MODULE 2	La rééducation au quotidien	3 leçons
MODULE 3	Le rôle de l'entourage	3 leçons
MODULE 4	DYNSEO pour accompagner une personne après un AVC	1 leçon
MODULE 5	Quizz final	Évaluation

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Différencier les types d'AVC (ischémique vs hémorragique), connaître les facteurs de risque et les leviers de prévention
- Repérer les signes d'alerte (règle Visage-Bras-Parole / VBP, autres signes, AIT) et appeler le 15 sans attendre
- Identifier les séquelles fréquentes : motricité (hémiplégie), langage (aphasie), cognition/mémoire, vision, sensibilité, humeur
- Sécuriser le domicile : barres d'appui, tapis antidérapants, éclairage/veilleuses, couloirs dégagés, objets accessibles
- Structurer la rééducation au quotidien : exercices simples et réguliers (motricité, coordination, équilibre, marche) avec progression douce
- Stimuler cognition et langage : jeux de mémoire, lecture, musique, mots simples et supports visuels/numériques
- Organiser la journée : fractionner les tâches, alterner efforts et repos, prioriser et déléguer
- Maintenir la vie sociale : sorties courtes et régulières, associations/groupes de patients, lutter contre l'isolement
- Communiquer positivement et soutenir l'aidant : messages courts, gestes et regard, encouragements ; reconnaître les émotions de chacun et préserver du temps pour soi
- Outiller l'accompagnement avec DYNSEO - JOE (30+ jeux pour mémoire, attention, logique) et suivre les progrès pour ajuster

Informations générales

--

Durée	4 heures
Public visé	Aidants familiaux, proches et professionnels accompagnant une personne ayant subi un AVC
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Qu'est-ce qu'un AVC et ses causes

- AVC ischémique (4/5 cas) : caillot bouche une artère / AVC hémorragique (1/5) : rupture d'artère, plus grave
- Chaque minute sans oxygène = milliers de neurones meurent (« le temps, c'est du cerveau »)
- Facteurs de risque modifiables : hypertension, tabac, cholestérol, diabète, sédentarité, surpoids, alcool
- Prévention : contrôler la tension, alimentation équilibrée, 30 min d'activité/jour, arrêter le tabac, gérer le stress

Leçon 2 - Séquelles fréquentes : motricité, langage, mémoire

- Séquelles motrices (60-70 %) : hémiplégie/hémi-parésie, difficultés bras/jambe/équilibre, neuroplasticité permet récupération
- Aphasie (30-40 %) : trouble compréhension/production du langage, intelligence préservée, comprend souvent plus qu'il exprime
- Séquelles cognitives (25-50 %) : mémoire récente affectée, mémoire ancienne préservée, fatigue mentale rapide
- Autres séquelles : troubles visuels/sensoriels, déglutition (risque fausse route), dépression (30-50 %), fatigue disproportionnée
- Chaque AVC unique, partiellement récupérable via neuroplasticité, rééducation précoce + intensive essentielle

Leçon 3 - Les premiers signes et l'urgence d'agir

- Règle VBP : V = Visage asymétrique / B = Bras faible (ne monte pas/retombe) / P = Parole difficile (confuse, mots impossibles)
- Autres signes : troubles visuels soudains, grande faiblesse jambe, vertiges, mal de tête violent, incoordination
- Urgence absolue : fenêtre 4,5 h pour thrombolyse, avant 1 h = 40 % de bonne récupération, après 4,5 h = très limité
- Actions immédiates : appeler le 15 (SAMU), noter heure de début, personne immobile + sécurité, pas manger/boire
- AIT = identique à AVC mais < 24 h (URGENCE aussi = 25 % font un AVC dans l'année)

Leçon 1 - Exercices simples et stimulation cognitive

- Principes : complément jamais remplacement, régularité > intensité (5 min/jour > 30 min/semaine), sécurité, plaisir, progressivité
- Rééducation motrice : mouvements articulations, motricité bras/jambe, coordination, marche régulière courte
- Stimulation mémoire/attention : lire liste mots (3-5) + répéter, jeu de paires, chercher différences, repérer mot dans texte
- Stimulation langage : compréhension (lire + questions), production (nommer objets, décrire), chanson (très efficace)
- Organisation : 30-45 min (échauffement + moteur + cognitif + repos), 3-5x/semaine, matin meilleur

Leçon 2 - Aménagement du logement et de la routine

- Sécurité partout : éclairage vif, sol dégagé, salle de bain (tapis anti-glisse, barres d'appui, chaise douche), escaliers sécurisés
- Accessibilité : objets à portée de main, étagères entre épaules/genoux, aides techniques (canne, déambulateur, ouvre-boîte)
- Routine : horaires réguliers (lever 7-8 h, rééducation matin, sieste 14-15 h, coucher 21-22 h), alternance efforts/repos
- Aménagement zones : chambre (lit hauteur, barres, veilleuse) / salon (fauteuil ferme) / cuisine (ustensiles ergonomiques)
- Aides techniques : mobilité (canne, déambulateur), transferts (barres, planche), hygiène (chaise douche, gants)

Leçon 3 - Favoriser le retour à une vie sociale

- Importance : combat isolement/dépression (30-50 % si isolés), maintient estime de soi, stimulus cognitif/émotionnel
- Obstacles/solutions : peur d'être compris (expliquer AVC) / fatigue (sorties 30-45 min) / dépendance (aides techniques)
- Progression : semaine 1-2 sorties 15-30 min / semaine 3-4 sorties 30-45 min / semaine 5-8+ sorties plus longues
- Formes de socialisation : sorties famille (repas, promenades, culture) / clubs (post-AVC, loisirs adaptés) / sports (marche, natation)
- Communication aphasie : informer gens avant, temps pour répondre, stratégies alternatives (gestes, dessins, app), rôle aidant

Leçon 1 - Le vécu des proches et des aidants

- Qui est aidant : personne non-pro aide régulièrement (conjoint, enfant, parent, ami), charge 5-10 h à 50+ h/semaine, durée semaines à vie
- Émotions positives : amour + lien renforcé, moments de tendresse, gratitude reçue, sens de contribution importante, petites victoires
- Émotions difficiles (normales) : peur, fatigue physique/morale 24 h/24, culpabilité (patience, temps pour soi), colère
- Autres émotions : isolement social/psychologique, deuil de la personne « d'avant », de la vie « d'avant », projets perdus
- Stratégies : accepter perfection impossible, demander aide, soin de soi (sommeil/alimentation/exercice/hobbies), partager émotions

Leçon 2 - Maintenir la qualité de vie ensemble

- Concept : qualité de vie ≠ absence de maladie, capacité de moments agréables MALGRÉ, relations significatives, dignité, activités sens
- Petites joies quotidiennes : repas ensemble (choix, belle présentation, conversation) / musique (chansons, chanter, danser) / sorties

simples

- Moments de tendresse : main tenue, câlins, caresses, sourire / rires (film, blagues, souvenirs drôles) / souvenirs (albums, vidéos anciennes)
- Activités saines : pas performance = participation + mouvement, motricité (marche, jardinage, piscine, yoga) / cognitif (jeux, puzzles)
- Communication positive : ton doux (pas condescendant), valorisation (effort compte), non-verbal (sourire, contact visuel), autonomie préservée

Leçon 3 - Favoriser la communication positive

- Messages courts et clairs, éviter les phrases complexes, un sujet à la fois
- Utiliser gestes, regard, supports visuels pour renforcer la compréhension
- Encouragements réguliers, valoriser chaque effort et progrès, même minime
- Reconnaître les émotions de chacun, valider les ressentis sans jugement
- Préserver du temps pour soi en tant qu'aidant, partager la charge avec l'entourage

MODULE 4

DYNSEO pour accompagner une personne après un AVC

1 leçon

Leçon 1 - JOE, votre coach cérébral

- DYNSEO : entreprise stimulation cognitive depuis 2013, app tablette/smartphone, approche ludique, rendre rééducation accessible
- JOE : app stimulation cognitive DYNSEO, « coach cérébral », 30+ jeux, conçu post-AVC, interface facile sur tablette
- Avantages digital : accessible 24/7, progression suivie, adaptatif, ludique (jeu pas corvée), interactif, partageable à deux
- Catégories de jeux : langage (chasse intrus, mots croisés) / mémoire (paires, séquences) / attention (différences, repérer)
- Autres catégories : visuo-spatial (parking, puzzles, labyrinthe) / logique + calcul (sudoku, opérations, réflexion stratégique)

MODULE 5

Quizz final

Évaluation

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible 24h/24 sur ordinateur, tablette ou smartphone
- Parcours auto-rythmé : avancez à votre rythme selon vos disponibilités
- Contenus interactifs : vidéos, fiches pratiques, exercices et quizz d'évaluation
- Accompagnement : accès aux ressources DYNSEO et supports pédagogiques téléchargeables
- Attestation de fin de formation remise à l'issue du parcours complet