

TROUBLES ÉMOTIONNELS APRÈS UN AVC : COMPRENDRE LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT

Formation destinée aux familles et proches de personnes ayant subi un AVC

Comprendre, accompagner et préserver le lien malgré les bouleversements émotionnels

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches de personnes post-AVC
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

Après un AVC, la personnalité semble parfois changer : pleurs incontrôlés, colère soudaine, indifférence, anxiété permanente. Ces bouleversements émotionnels sont souvent vécus comme une deuxième blessure par les proches, qui ne reconnaissent plus la personne qu'ils aimaient. Cette formation de 2 heures explique l'origine neurologique de ces changements et aide les familles à ne pas les vivre comme un rejet ou une faillite personnelle. Elle donne des clés concrètes pour traverser cette épreuve sans perdre le lien et pour prendre soin de soi en tant qu'aidant. Un accompagnement essentiel pour comprendre, accepter et continuer à aimer différemment.

Sommaire des modules

MODULE 1	Pourquoi le comportement change après un AVC	4 leçons
MODULE 2	La dépression et l'anxiété post-AVC	4 leçons
MODULE 3	Vivre avec ces changements au quotidien	4 leçons
MODULE 4	Prendre soin de vous	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases neurologiques des changements émotionnels et comportementaux après un AVC
- Identifier et différencier les troubles émotionnels : labilité, apathie, dépression, anxiété, désinhibition
- Acquérir des stratégies concrètes pour gérer les crises émotionnelles et adapter la vie quotidienne
- Apprendre à préserver la relation avec votre proche malgré les bouleversements
- Reconnaître vos propres besoins et vous autoriser à prendre soin de vous en tant qu'aidant

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles, conjoints, enfants et proches de personnes 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 - Le cerveau émotionnel touché par l'AVC

- Les zones cérébrales impliquées dans la régulation des émotions
- Pourquoi une lésion cérébrale peut transformer la manière d'exprimer les émotions
- La différence entre un changement de personnalité et un changement neurologique
- Ce que cela signifie pour la responsabilité et la relation avec votre proche

Leçon 2 - La labilité émotionnelle — rires et pleurs incontrôlés

- Définition : des émotions qui s'expriment de façon disproportionnée et incontrôlable
- Ce que votre proche ressent : honte, incompréhension, impression de perdre pied
- Comment réagir sans alimenter ni minimiser un épisode de labilité
- Ce n'est pas de la manipulation : pourquoi il est crucial de le comprendre

Leçon 3 - Irritabilité, impulsivité et désinhibition

- Pourquoi votre proche dit des choses blessantes qu'il ne dirait jamais avant
- La désinhibition : comportements ou paroles inappropriées d'origine neurologique
- L'impulsivité : décisions précipitées, achats, prises de risque
- Protéger la relation en comprenant que ce n'est pas lui qui parle, c'est la lésion

Leçon 4 - Apathie et perte d'initiative — quand votre proche ne fait plus rien

- Définition de l'aboulie et de l'apathie post-AVC
- Différence fondamentale entre apathie neurologique et dépression ou paresse
- Ce que vous pouvez faire pour maintenir une légère stimulation sans forcer
- Pourquoi insister et culpabiliser votre proche aggrave la situation

Leçon 1 - Reconnaître la dépression post-AVC

- Fréquence : touche 30 à 50% des personnes après un AVC
- Signes spécifiques : tristesse persistante, perte d'intérêt, ralentissement, pleurs fréquents
- Différencier dépression, deuil de l'avant et apathie neurologique
- Pourquoi la dépression freine la récupération et doit être prise en charge rapidement

Leçon 2 - Soutenir un proche déprimé sans s'épuiser

- Ce que vous pouvez faire : présence, écoute, ne pas minimiser
- Ce que vous ne pouvez pas faire : guérir la dépression par l'amour ou la volonté
- Les phrases qui aident vs les phrases qui enfoncent
- Quand et comment orienter vers un médecin ou un psychologue

Leçon 3 - L'anxiété post-AVC — vivre dans la peur du lendemain

- Les peurs les plus fréquentes : second AVC, chute, dépendance, mort
- Comment l'anxiété se manifeste : agitation, demandes répétées, accrochage
- Ce que vous pouvez faire pour créer un environnement rassurant
- Ce qui aggrave l'anxiété : catastrophisme, surprotection, informations alarmantes

Leçon 4 - Le syndrome de stress post-traumatique après un AVC

- L'AVC comme événement traumatique : flashbacks, évitement, hypervigilance
- Comment reconnaître un SSPT chez votre proche
- Votre propre traumatisme de témoin : quand vous aussi avez vécu un choc
- Vers qui se tourner : psychologue, psychiatre, groupes de soutien

Leçon 1 - Gérer les moments de crise émotionnelle à la maison

- Rester calme : votre état émotionnel influence directement celui de votre proche
- Valider sans approuver : « je vois que tu es bouleversé » sans cautionner
- Ne pas argumenter pendant la crise : attendre que la vague passe

- Ce qu'il faut faire après : reprendre contact doucement, sans rancune

Leçon 2 - Adapter la vie familiale aux nouvelles réalités émotionnelles

- Expliquer les changements aux enfants, aux frères et sœurs, aux amis proches
- Protéger les moments de vie ordinaire malgré les perturbations émotionnelles
- Poser des limites bienveillantes sans rejeter votre proche
- Trouver des espaces de légèreté et d'humour malgré tout

Leçon 3 - Quand la relation de couple est bouleversée

- Les changements émotionnels et leur impact sur la relation intime
- La perte de la réciprocité émotionnelle : ne plus se sentir compris ni soutenu
- Parler à votre proche de ce que vous vivez : comment, quand, avec quels mots
- Trouver un accompagnement de couple si nécessaire : thérapie, médiation

Leçon 4 - Garder le lien malgré la distance émotionnelle

- La personne que vous aimez est toujours là, même si elle s'exprime différemment
- Trouver les canaux de connexion préservés : regard, toucher, musique, souvenirs
- Ne pas renoncer à la relation parce qu'elle a changé de forme
- Témoignages de proches qui ont traversé cette épreuve et reconstruit un lien

MODULE 4

Prendre soin de vous

4 leçons

Leçon 1 - L'impact des troubles émotionnels sur vous

- Marcher sur des œufs en permanence : l'épuisement du proche hypervigilant
- La honte et l'isolement face à des comportements difficiles à expliquer
- La colère que vous n'osez pas exprimer et qui s'accumule
- La culpabilité de ne plus aimer pareil : une réaction humaine et normale

Leçon 2 - Nommer ce que vous ressentez sans vous juger

- Il est normal de ressentir de la colère, du dégoût, de la tristesse ou du rejet
- Ces émotions ne font pas de vous un mauvais aidant ou un mauvais proche
- Trouver un espace pour les exprimer : journal, thérapeute, groupe de parole
- Ne pas tout porter seul : partager la charge émotionnelle avec d'autres

Leçon 3 - Se faire aider sans attendre le point de rupture

- Les signaux qui indiquent que vous avez besoin d'aide maintenant
- Le soutien psychologique pour les aidants : comment y accéder simplement
- Les groupes de parole pour proches de personnes post-AVC
- Déléguer certaines responsabilités pour préserver votre santé mentale

Leçon 4 - Construire une vie qui ne tourne pas qu'autour de l'AVC

- Garder des activités, des relations et des plaisirs qui vous appartiennent
- Ne pas faire de votre proche votre seul projet de vie
- Le droit à la joie même quand votre proche souffre
- Préparer l'avenir : anticiper les besoins sans vivre dans l'anxiété permanente

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Supports pédagogiques téléchargeables
- Vidéos explicatives et témoignages
- Fiches pratiques d'aide à la gestion des crises
- Accès à une communauté de proches aidants
- Accompagnement par des professionnels formés à l'AVC