

LES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DU COMPORTEMENT

L'anxiété, la dépression et l'apathie engendrent de la souffrance

L'ANXIÉTÉ

C'est un sentiment persistant d'inquiétude ou de peur, difficile à contrôler, qui concerne 20-30 % des patients AVC.

Les manifestations les plus fréquentes :

- ◆ Pensées répétitives anxiées
- ◆ Irritabilité, impatience
- ◆ Troubles de la concentration
- ◆ Fatigue constante
- ◆ Troubles du sommeil
- ◆ Sentiment de danger imminent



LA DÉPRESSION

C'est une perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités autrefois agréables, une perte d'énergie, une diminution de la concentration.

Après un AVC, dans les trois à six mois, et même parfois un peu plus tard, un épisode dépressif survient chez une personne sur 2.

Les manifestations les plus fréquentes :

- ◆ Tristesse de l'humeur,
- ◆ Perte d'envie
- ◆ Idées noires
- ◆ Perte de l'élan motivationnel
- ◆ Troubles du sommeil
- ◆ Modification de l'appétit
- ◆ Sentiment de découragement
- ◆ Perte de confiance en soi
- ◆ Menace de stopper la rééducation



L'APATHIE

C'est un manque de motivation entraînant une réduction des comportements dirigés vers un but (manque d'initiative, de curiosité), qui concerne un tiers des patients AVC. Les personnes paraissent lentes et peu réactives aux événements. Elles peuvent répondre aux stimulations.

LES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DU COMPORTEMENT

L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION RALENTISSENT LA RÉCUPÉRATION DU PATIENT

Conseils pour les patients :

- ◆ Ne pas considérer la dépression comme un signe de faiblesse.
C'est une manifestation de l'AVC et une réaction compréhensible face aux changements brutaux survenus.
- ◆ Favoriser les échanges avec l'entourage et les autres.
- ◆ Choisir des activités qui font plaisir et retrouver une vie sociale.
- ◆ Participer à des groupes de parole et à des activités de France AVC IDF.
- ◆ Prendre conseil sur les traitements de la dépression qui sont efficaces
- ◆ S'informer sur les soins psychologiques existants
- ◆ Rechercher une approche non médicamenteuse : exercice physique, relaxation, sophrologie...

Conseils pour l'entourage :

- ◆ Dépister les premiers signes de dépression : cf paragraphe dépression
- ◆ Favoriser les échanges, inciter le proche à s'exprimer sur son ressenti
- ◆ Comprendre, rassurer et encourager
- ◆ Essayer de fixer avec le proche des projets de vie (comme débuter ou reprendre une activité sportive) .

L'APATHIE DIMINUE LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE

Conseils pour les patients

- ◆ S'impliquer dans des activités pratiquées et appréciées avant l'AVC.

Conseils pour l'entourage

- ◆ Ne pas reprocher au patient de paraître désintéressé ou détaché.
- ◆ Lui proposer de choisir des activités patients / aidants.
- ◆ Structurer et organiser la journée en plusieurs étapes.



France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

france-avc.idf@wanadoo.fr

Pour plus de renseignements : <https://franceavc-idf.fr>

01 45 89 70 64 / 07 87 07 40 69

