

Pour les personnes atteintes de trouble neurocognitif qui ne conduisent plus

Une version imprimable du site Feuille de route sur
la conduite automobile et les troubles neurocognitifs



Préface

- Ce document est une version imprimable du site Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs qui a été créé pour les personnes qui n'ont pas accès à un ordinateur ou à Internet.
- Ce PDF présente le contenu écrit du site Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs.
- Le site Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs, qui peut être consulté sur Internet, contient des vidéos, des liens, des feuilles de travail et des ressources supplémentaires qui ne figurent pas dans ce document PDF.
- Si vous avez accès à Internet, veuillez consulter le site Web www.conduiteautomobileettroublesneurocognitifs.ca.
- Veuillez noter que de nombreuses ressources disponibles sur ce site sont uniquement offertes en anglais. Nous nous excusons pour tout inconvénient que cela pourrait causer et vous remercions de votre compréhension.

Table des matières

Qu'est-ce que la Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs?	1
Comprendre pourquoi il était nécessaire de cesser de conduire	2
Se déplacer sans conduire	3
Gérer ses émotions	5
Au sujet du permis, de la déclaration et des options de transport	7
Remerciements	8

Qu'est-ce que la Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs?

- C'est une ressource pour vous aider à comprendre pourquoi il était important que vous cessiez de conduire.
- Elle vous donnera des idées sur la façon de vous déplacer maintenant que vous ne conduisez plus.
- Elle vous montrera comment vous pouvez continuer de mener une vie gratifiante après avoir cessé de conduire.
- L'information provient d'un site Web gratuit destiné aux personnes atteintes de trouble neurocognitif ainsi que leurs proches aidants et prestataires de soins de santé :
www.conduiteautomobileettroublesneurocognitifs.ca.
- Ce site Web a été développé par une équipe de chercheurs en consultation avec des personnes atteintes de trouble neurocognitif et leurs proches aidants.



Comprendre pourquoi il était nécessaire de cesser de conduire

- Au départ, vous étiez capable d'ajuster votre conduite pour vous assurer de conduire de façon sécuritaire.
- Mais la neurodégénérescence est progressive et à mesure que vos symptômes se sont aggravés, votre conduite est probablement devenue moins sécuritaire.
- Il arrive souvent que les personnes atteintes de trouble neurocognitif ne réalisent pas quand leur conduite n'est plus sécuritaire.
- Les problèmes courants associés aux troubles neurocognitifs qui rendent la conduite non sécuritaire comprennent :
 - le manque de mémoire;
 - la tendance à se perdre;
 - le ralentissement des réflexes;
 - la réduction de la capacité d'attention.

Vidéo disponible sur notre site

Sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#), cliquez sur la vidéo intitulée ***Driving with Alzheimer's disease (National Highway Traffic Safety Administration)*** pour voir les effets des troubles neurocognitifs sur la conduite automobile. Vous pouvez visionner cette vidéo en localisant l'en-tête « Je suis atteint(e) de trouble neurocognitif... » sur la page d'accueil du site Web et en cliquant sur « et je ne conduis plus. » Puis, cliquez sur « Comprendre pourquoi il était nécessaire de cesser de conduire ».

Se déplacer sans conduire

Conduire est une façon commode de se déplacer, mais ce n'est pas la seule. Pensez à tous les endroits où vous allez et vérifiez si l'une des solutions qui suivent pourrait convenir pour vous y rendre :

- la conduite par un membre de la famille ou un ami;
- le covoiturage;
- le transport en commun, mais si vous avez tendance à vous perdre, il faut que quelqu'un vous accompagne au point de départ et que quelqu'un d'autre vous accueille à destination;
- les taxis et les voitures avec chauffeur (par exemple Uber, Lyft), mais si vous avez tendance à vous perdre, il faut que quelqu'un vous accueille à destination;
- les organismes communautaires qui offrent des services de chauffeur;
- les maisons de retraite qui offrent des services de navettes;
- les déplacements offerts par votre organisme religieux.

Envisager de modifier certaines de vos façons de faire avec l'aide de quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un membre de la famille, un ami ou un voisin. Par exemple :

- au lieu de vous rendre à la banque, mettez en place le paiement automatique des factures;
- au lieu d'aller à l'épicerie, au centre d'achats et à la pharmacie, achetez en ligne et utilisez les services de livraison de l'épicerie et de la pharmacie ainsi que les services de repas à domicile;
- au lieu de vous rendre au salon de coiffure ou chez le médecin, organisez des visites à domicile.

Le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#) contient de l'information sur d'autres options de transport selon votre province ou territoire de résidence.

Voici ce que dit une personne atteinte de trouble neurocognitif :

« Les gens sont là pour vous aider. Ils aiment le faire et se sentent bien lorsqu'ils le font. Compter un peu plus sur les gens peut être une bonne chose. Cela peut vous rapprocher. »

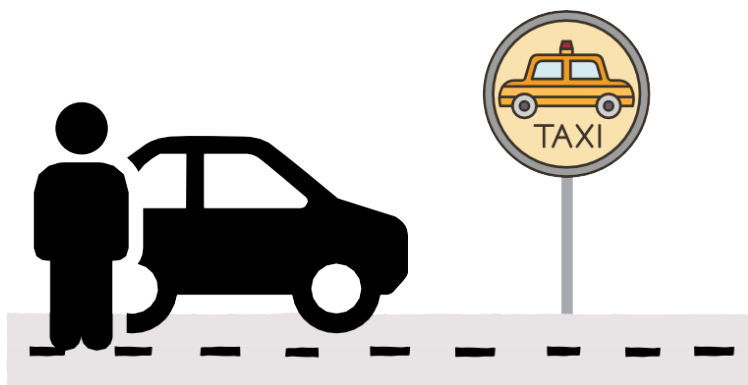
Vidéo disponible sur notre site Web

Sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#), cliquez sur la vidéo intitulée ***Plan in Place (The Alzheimer's Society)*** dans laquelle une femme atteinte de trouble neurocognitif prépare un plan avec sa famille pour quand elle ne pourra plus conduire. Vous pouvez visionner cette vidéo en localisant l'en-tête « Je suis atteint(e) de trouble neurocognitif... » sur la page d'accueil du site Web et en cliquant sur « et je ne conduis plus. » Puis, cliquez sur « Se déplacer sans conduire ».

Essayez ces feuilles de travail

Essayez ces feuilles de travail sur le site Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs (DDR) et dans la Trousse de ressources DDR.

1. ***Driving activities – Where, when and why?*** Reportez-vous à la page 11 de la Trousse de ressources DDR.
2. ***Getting there – Using alternative transportation.*** Reportez-vous à la page 13 de la Trousse de ressources DDR.



Gérer ses émotions

- Pour beaucoup de gens, devoir cesser de conduire est un changement de mode de vie majeur.
- Il est compréhensible de ressentir de la peine et diverses émotions.
- Il faut se donner la place et le temps de toutes les ressentir.

Identifier ses émotions

Il est parfois difficile de savoir comment on se sent. Essayez d'identifier vos émotions en répondant aux questions suivantes :

- Ressentez-vous de la **tristesse** parce que vous ne pouvez plus être indépendant(e)?
- Ressentez-vous de la **colère** parce que vous ne pensez pas que vous devriez être obligé(e) de cesser de conduire?
- Ressentez-vous de la **confusion** parce que vous ne comprenez pas pourquoi vous avez dû cesser de conduire?
- Ressentez-vous de l'**inquiétude** parce que vous ne savez pas comment vous vous déplacerez maintenant?
- Ressentez-vous de la **culpabilité** parce que vous pensez que vous devez maintenant demander aux autres de vous aider à vous déplacer?
- Êtes-vous **soulagé(e)** à l'idée de ne plus conduire?

Une fois que vous avez identifié vos émotions, partagez-les avec d'autres personnes, car le fait de discuter de comment vous vous sentez vous aidera à gérer vos émotions. Tous ces sentiments sont courants chez les personnes qui ont cessé de conduire.

Essayez ces idées pour gérer comment vous vous sentez

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance comme un membre de la famille, un ami, un voisin ou un chef religieux.
- Consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé.
- Joignez-vous à un groupe de soutien en personne ou en ligne;
- Demandez à une personne en qui vous avez confiance de vous aider à trouver des idées de soutien en utilisant la feuille de travail ***Not going it alone: Who can offer support?*** à la page 15 de la Trousse de ressources DDR.
- Contactez la [Société Alzheimer régionale](#) pour obtenir du soutien ou des ressources.

Voici ce que dit une personne atteinte de trouble neurocognitif :

« Prenez une grande respiration. Expirez. Tout ira bien. Cela fait très peur au départ. Vous avez l'impression de perdre votre liberté. En réalité, le fait de ne plus avoir de permis de conduire est également un soulagement. »

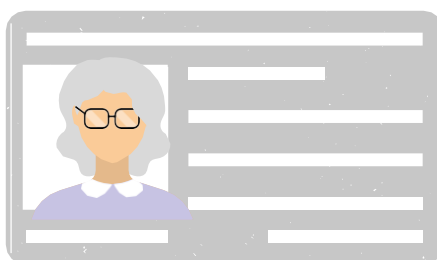
Essayez cette feuille de travail

Essayez cette feuille de travail sur le site Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs (DDR) et dans la Trousse de ressources DDR.

- ***Not going it alone: Who can offer support?*** Reportez-vous à la page 15 de la Trousse de ressources DDR.

Au sujet du permis, de la déclaration et des options de transport

- Si l'autorité qui délivre les permis de conduire a suspendu votre permis, vous auriez dû cesser de conduire tout de suite.
- Si un professionnel de la santé vous a dit que vous ne pouvez plus conduire de façon sécuritaire, espérons que vous avez cessé de conduire immédiatement. Le fait de continuer présente un risque, pour vous et pour les autres.
- De plus, la plupart sinon toutes les polices d'assurance de véhicules à moteur comprennent une clause exigeant que vous déclariez à votre assureur que vous êtes atteint(e) d'un problème médical, comme un trouble neurocognitif, qui peut avoir un effet sur votre conduite automobile.
- Pour vous déplacer sans conduire, demandez à vos proches aidants et à votre médecin de vous aider à préparer un plan d'alternatives de transport. Pour obtenir plus d'information au sujet de la préparation d'un plan, reportez-vous à la page 13 de la Trousse de ressources DDR.
- Consultez le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#) pour voir d'autres options de transport selon votre lieu de résidence au Canada.



Remerciements

Équipe de recherche

Chercheurs principaux :

Gary Naglie (*Baycrest Health Sciences*, Université de Toronto)

Mark Rapoport (*Sunnybrook Health Sciences*, Université de Toronto)

Groupe consultatif de personnes ayant une expérience vécue

Brian Bailey

Cindy Bailey

Dawn Baxter

Len Carter

Mary Huang

Dr Ron Posno

Julie Sabourin

Mary Beth Wighton

Associées de recherche

Elaine Stasiulis (*Baycrest Health Sciences/Rotman Research Institute*)

Sarah Sanford (*Baycrest Health Sciences/Rotman Research Institute*)

Cochercheurs

Michel Bédard (*Université Lakehead*)

Patricia Belchior (*Université McGill*)

Anna Byzsewski (*Université d'Ottawa*)

Alexander Crizzle (*Université de la Saskatchewan*)

Isabelle Gélinas (*Université McGill*)

Shawn Marshall (*Université d'Ottawa*)

Barbara Mazer (*Université McGill*)

Paige Moorhouse (Université Dalhousie)

Anita Myers (Université de Waterloo)

Janice Polgar (Université Western)

Michelle Porter (Université du Manitoba)

Holly Tuokko (Université de Victoria)

Brenda Vrkljan (Université McMaster)

Stephanie Yamin (Université Saint-Paul)

Assistante de recherche

Sharan Mundy (Baycrest Health Sciences/Rotman Research Institute)

Rédactrice en langage clair (anglais)

Carolyn Wilby (Clear Language @ Work Inc.)

Financement

Le site DDR a été développé dans le cadre du travail de l'équipe 16 du Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement (CCNV). Le CCNV est soutenu par une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) avec un financement de plusieurs partenaires. Les autres organismes de financement qui ont contribué au projet comprennent le Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI) et le fond d'innovation du plan de diversification des modes de financement du Centre universitaire des sciences de la santé (AHSC) du Ministère de la Santé de l'Ontario. Gary Naglie a été soutenu par la Chaire de la famille Hunt en médecine gériatrique de l'Université de Toronto. La recherche de Mark Rapoport a été financée par les psychiatres de Sunnybrook.