

Pour les personnes atteintes de trouble neurocognitif qui conduisent encore

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 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 les effets des troubles neurocognitifs sur la conduite automobile	2
Reconnaître quand la conduite automobile devient non sécuritaire	4
Obtenir de l'aide pour décider de cesser de conduire.....	8
Se déplacer sans conduire	11
Gérer ses émotions	13
Au sujet du permis, de la déclaration et des options de transport	15
Remerciements	18

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

- Il s'agit d'une ressource pour vous aider à prendre des décisions au sujet de la conduite automobile avec un trouble neurocognitif afin de ne continuer à conduire que si vous pouvez le faire de façon sécuritaire.
- Elle vous aidera à vous préparer pour quand vous ne pourrez plus conduire de façon sécuritaire.
- De plus, elle vous montrera comment vous pouvez continuer à 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 qu'à 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 les effets des troubles neurocognitifs sur la conduite automobile

- Les troubles neurocognitifs peuvent avoir des effets sur diverses fonctions cérébrales qui sont nécessaires pour une conduite automobile sécuritaire.
- Les effets particuliers sur les aptitudes de conduite dépendent du niveau de progression de la neurodégénérescence ainsi que des parties du cerveau qui sont touchées.
- Les problèmes courants associés aux troubles neurocognitifs comprennent :
 - le manque de mémoire;
 - la tendance à se perdre;
 - le ralentissement des réflexes;
 - la réduction de la capacité d'attention.

Réaliser que la conduite automobile non sécuritaire est inévitable

- Certaines personnes atteintes de trouble neurocognitif sont capables de conduire de façon sécuritaire pendant un certain temps après le diagnostic. Cependant, d'autres personnes peuvent devoir cesser de conduire dès le diagnostic.
- Au fil du temps, la plupart des personnes atteintes de trouble neurocognitif perdront la capacité à conduire sans danger.
- Bien qu'il existe différents types de troubles neurocognitifs, ils ont tous des effets sur le cerveau.
- Le plus longtemps une personne atteinte de trouble neurocognitif continue à conduire après le diagnostic, le plus grand est le risque d'accident.
- Les accidents peuvent avoir lieu près du domicile comme en allant à l'épicerie ou au centre d'achats. C'est la raison pour laquelle même les petits déplacements pour se rendre dans des endroits familiers sont dangereux.

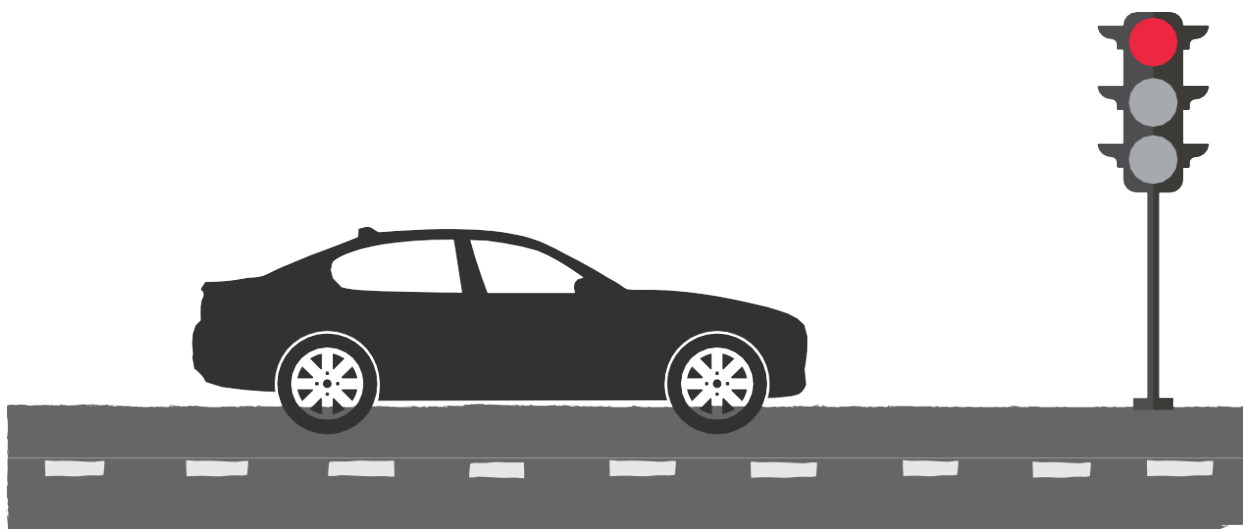
Voici ce que disent certaines personnes atteintes de trouble neurocognitif :

« Il est très difficile de cesser de conduire. Mais, vous devez penser aux gens qui vous entourent. Vous pourriez blesser quelqu'un grièvement si vous êtes impliqué(e) dans un accident, pour la simple raison que vous vous êtes entêté(e) à ne pas vouloir renoncer à votre permis. »

« Il est très difficile de cesser de conduire, mais en fin de compte, c'est mieux pour toutes les personnes concernées. Personne ne s'inquiète de savoir que vous conduisez et risquez un accident. Je me sentirais terriblement coupable si quelque chose arrivait. »

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 ***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 conduis encore. » Puis cliquez sur « Comprendre les effets des troubles neurocognitifs sur la conduite automobile ».



Reconnaître quand la conduite automobile devient non sécuritaire

- Il est très important de vérifier constamment si votre conduite automobile est sécuritaire dès que vous recevez un diagnostic de trouble neurocognitif.
- Si vous remarquez des changements dans votre façon de conduire, vous devriez commencer à vous demander si vous êtes toujours capable de conduire de façon sécuritaire.
- Il peut devenir plus difficile de réaliser que vous n'êtes plus capable de conduire de façon sécuritaire.

Voici ce que dit une personne atteinte de trouble neurocognitif :

« Ayez conscience de vous-même et défendez-vous et ne niez pas la réalité si vous vous rendez compte que vous pourriez avoir un problème. Ou, si quelqu'un vous dit "Je pense que tu ne devrais plus conduire. ", ne répliquez pas simplement "J'en suis parfaitement capable. " Pensez-y. »



Évaluer sa conduite

Répondez **régulièrement** aux questions suivantes pour vérifier si votre conduite est sécuritaire :

- Manquez-vous parfois d'assurance ou ressentez-vous de l'anxiété lorsque vous conduisez?
- Avez-vous évité de justesse de frapper un piéton ou un autre véhicule?
- Les autres conducteurs klaxonnent-ils après vous?
- Avez-vous brûlé un panneau d'arrêt ou un feu rouge ou vous êtes-vous arrêté(e) à un feu vert?
- Vous êtes-vous déjà perdu(e) en conduisant?
- Avez-vous remarqué des problèmes avec vos aptitudes à conduire comme d'avoir des difficultés à rester dans votre voie, à respecter la vitesse limite, à changer de voie, à tourner ou à converger?
- Quelqu'un vous a-t-il dit que vos aptitudes à conduire diminuent ou que votre conduite n'est pas sécuritaire?
- Quelqu'un a-t-il refusé de monter dans votre véhicule?

Si vous avez répondu oui à certaines de ces questions, il est peut-être temps de commencer à discuter de votre conduite automobile avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Par exemple, vous pourriez parler à un membre de votre famille, un ami, un voisin ou un médecin. Demandez également à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner afin qu'il puisse observer comment vous conduisez. Pour obtenir de l'aide au sujet de cesser de conduire, reportez-vous à la page 8.



Comment évalue-t-on votre conduite automobile?

- Un professionnel de la santé ou l'instance d'émission du permis de conduire pourrait vous demander de passer une évaluation approfondie de votre conduite automobile. Cela s'appelle parfois autrement, comme une évaluation fonctionnelle.
 - Elle évalue si votre trouble neurocognitif a un effet sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire.
 - Ce n'est pas la même chose que l'examen de conduite gouvernemental que vous avez passé pour obtenir votre permis de conduire au départ.
 - Elle comprend des tests de conduite spécialisés menés normalement par un ergothérapeute et un moniteur de conduite.
- Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre pendant l'évaluation :
 - Un professionnel de la santé, appelé ergothérapeute, passera en revue vos antécédents médicaux et de conduite automobile.
 - L'ergothérapeute évaluera également vos capacités sensorielles, physiques et mentales en rapport avec la conduite automobile.
 - Un moniteur de conduite et un ergothérapeute vous accompagneront en voiture et vérifieront de quelle façon vous contrôlez le véhicule sur la route.
 - L'ergothérapeute passera les résultats en revue avec vous et vous confirmera si vous pouvez continuer à conduire ou vous recommandera de cesser de le faire.



Essayez ces feuilles de travail

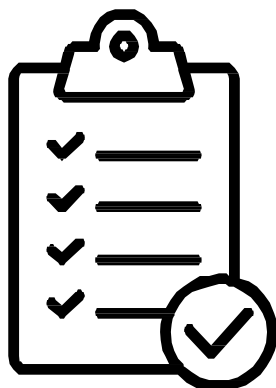
Les feuilles de travail suivantes sont disponibles sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#) et dans la Trousse de ressources DDR en format imprimé).

1. **Warning signs for drivers with dementia.** Reportez-vous à la page 1 de la Trousse de ressources DDR.
2. **Évaluation simple de la conduite.** Bien qu'il ne s'agisse pas d'une évaluation officielle de la conduite automobile, elle peut servir de point de départ pour évaluer l'aptitude à conduire de façon sécuritaire. Reportez-vous à la page 2 de la Trousse de ressources DDR.

Autres ressources disponibles sur notre site Web

1. **Troubles neurocognitifs et conduite automobile : Aide à la décision** pour vous aider à décider quand il est temps de cesser de conduire. Ce document est disponible uniquement sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#).
2. Sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#), cliquez sur la vidéo intitulée **A bump in the road** dans laquelle une mère et sa fille discutent de la possibilité que la mère se soumette à une évaluation de sa conduite automobile et d'autres façons de se déplacer.

Vous pouvez consulter ces deux ressources 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 conduis encore. » Puis cliquez sur « Reconnaître quand la conduite devient non sécuritaire ».



Obtenir de l'aide pour décider de cesser de conduire

- Il peut être difficile de cesser de conduire.
 - Assurez-vous d'avoir du soutien.

Parlez à une personne en qui vous avez confiance

Elle peut vous aider :

- en vous accompagnant en voiture afin d'observer comment vous conduisez;
- en étudiant avec vous la liste de contrôle ***Warning signs for drivers with dementia*** à la page 1 de la Trousse de ressources DDR;
- en discutant avec vous de vos réponses aux questions suivantes :
 - Quelle est l'importance de conduire pour vous?
 - Avez-vous déjà envisagé de cesser de conduire maintenant que vous avez reçu un diagnostic de trouble neurocognitif?
 - Si vous cessez de conduire, comment vous déplacerez-vous?
 - Parvenir à une entente avec vous en utilisant le document de la page 8 de la Trousse de ressources DDR.



Voici ce que disent certaines personnes atteintes de trouble neurocognitif :

« Cela a toujours été une vraie question. J'ai essayé d'être proactif. Je dis à ma femme et à mes enfants que je pourrais être fâché contre eux sur le moment, mais que je les autorise à me dire "Cela suffit, tu ne peux plus conduire. " »

« Je pense qu'il faut être conscient, point final. Si vous vous posez des questions sur vos capacités; si vous avez l'impression que vous pouvez le faire, mais que vous ne pouvez en réalité le faire qu'en partie, faites un tour en voiture avec quelqu'un. Demandez à un membre de votre famille "Peux-tu aller au magasin avec moi? Je conduirai et tu me diras comment je me débrouille." »

Consultez votre médecin

Votre médecin peut vous aider :

- en fournissant du soutien par le biais de conversation et de partage d'idées;
- en discutant avec vous des résultats des évaluations en cabinet et des recommandations;
- en vous recommandant une évaluation spécialisée de la conduite automobile s'il n'est pas certain de votre capacité à conduire.

Si votre médecin vous recommande de cesser de conduire, il peut être dans l'obligation d'aviser l'organisme gouvernemental concerné. Cet organisme peut alors suspendre votre permis de conduire. Si votre médecin ne fait pas un tel rapport, il pourrait être tenu légalement responsable si vous êtes impliqué(e) dans un accident.

Essayez ces feuilles de travail

Pour vous aider à décider quand il est temps de cesser de conduire, consultez ces feuilles de travail dans la Trousse de ressources DDR.

1. ***Warning signs for drivers with dementia.*** Reportez-vous à la page 1 de la Trousse de ressources DDR.
2. ***Agreement with my family about driving.*** Reportez-vous à la page 8 de la Trousse de ressources DDR.

Pour obtenir de l'aide pour trouver des façons de vous déplacer lorsque vous n'êtes plus capable de conduire, consultez ces feuilles de travail 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.

Certaines parties de ces feuilles de travail peuvent ne pas être utiles si vous vivez en milieu rural.

Autre ressource disponible sur notre site Web

Troubles neurocognitifs et conduite automobile : Aide à la décision.

Ce document est disponible sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#). Vous pouvez consulter cette ressource 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 conduis encore. » Puis cliquez sur « Obtenir de l'aide pour décider 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. Par exemple, il pourrait vous conduire un certain nombre de fois par mois en échange de lui avoir fait don de votre voiture;
- 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 des organismes religieux ou des clubs.

Envisagez 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;
- 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.

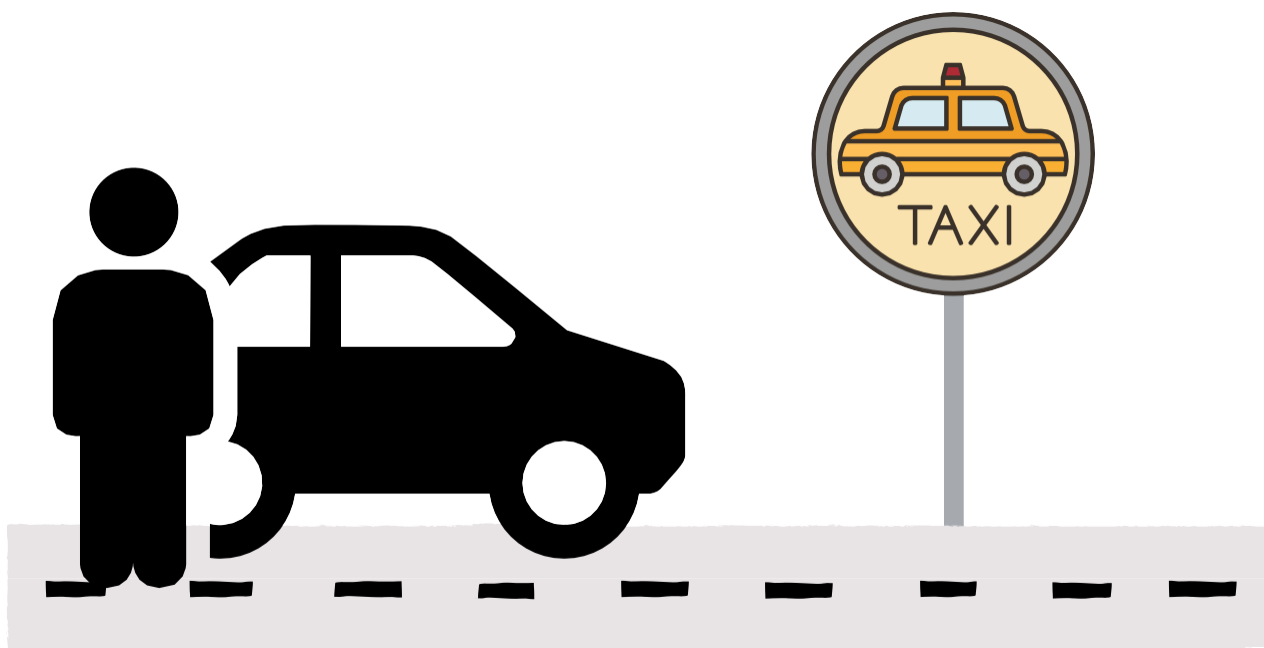
Vidéo disponible sur notre site Web

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 planifie 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 conduis encore. » 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 et dans la Trousse de ressources DDR.

1. ***Agreement with my family about driving.*** Reportez-vous à la page 8 de la Trousse de ressources DDR.
2. ***Driving activities – Where, when and why?*** Reportez-vous à la page 11 de la Trousse de ressources DDR.
3. ***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.

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 pensez que cesser de conduire signifie que vous renoncez à votre indépendance?
- 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 devez cesser de conduire?
- Ressentez-vous **une perte** de fierté liée à la propriété parce que le fait de cesser de conduire signifie de renoncer à la voiture que vous aimez?
- Ressentez-vous **de l'inquiétude** parce que vous ne savez pas comment vous vous déplacerez sans conduire?
- Ressentez-vous **de l'embarras** à l'idée de devoir dire aux autres que vous n'êtes plus capable de conduire?
- Ressentez-vous **de la culpabilité** parce que vous devrez demander aux autres de vous aider à vous déplacer si vous cessez de conduire?
- Ressentez-vous **du soulagement** à l'idée de cesser de conduire et l'acceptez-vous?

Toutes ces émotions sont courantes. Essayez ensuite ces idées :

- 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;
- 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

Pour vous donner des idées sur à qui parler de vos émotions, utilisez cette feuille de travail sur le site [Feuille de route sur la conduite automobile et les troubles neurocognitifs](#) 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.

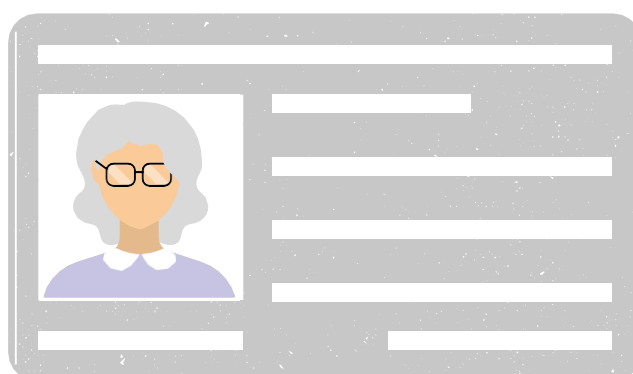


Au sujet du permis, de la déclaration et des options de transport

- Lorsque vous renouvelez votre permis de conduire, la plupart sinon toutes les provinces et les territoires exigent que vous déclariez si vous êtes atteint(e) d'un problème médical. Par conséquent, comme le trouble neurocognitif est un problème médical, vous devez le déclarer.
- 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.

Déclaration publique d'une conduite non sécuritaire

- Dans plusieurs provinces et territoires, votre famille et vos amis, ainsi que les citoyens préoccupés, peuvent déclarer une conduite non sécuritaire à l'autorité qui délivre les permis de conduire. Nous donnons des renseignements au sujet de chaque province et territoire sur [notre site Web](#).



Obligation des professionnels de la santé de déclarer un diagnostic de trouble neurocognitif

- Toutes les provinces et les territoires exigent une forme de déclaration par les professionnels de la santé qui traitent des personnes atteintes de problèmes médicaux.
- Comme le trouble neurocognitif est un problème médical qui touche la capacité à conduire, votre professionnel de la santé pourrait devoir faire un rapport. Consultez [notre site Web](#) pour en savoir plus.

En quoi consiste une évaluation en profondeur de la conduite automobile

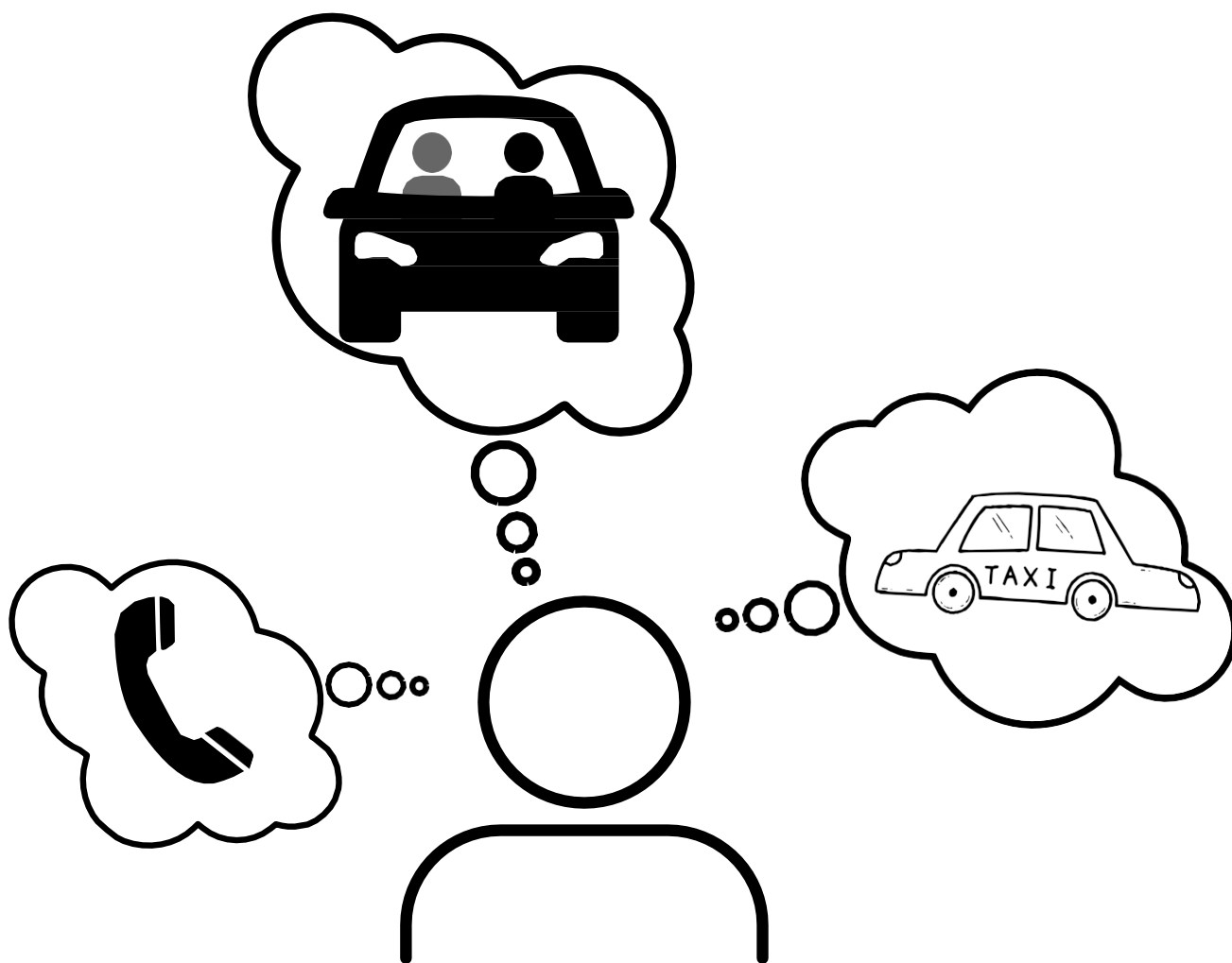
- Pour établir si vous pouvez continuer à conduire et, le cas échéant dans quelle mesure, l'autorité qui délivre les permis de conduire dans la plupart des provinces et territoires pourrait vous demander de passer une évaluation en profondeur de votre conduite automobile. Cela s'appelle parfois autrement, comme une évaluation fonctionnelle.
 - Elle évalue si votre trouble neurocognitif a un effet sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire.
 - Ce n'est pas la même chose que l'examen de conduite gouvernemental que vous avez passé pour obtenir votre permis de conduire au départ.
 - Elle comprend des tests de conduite spécialisés menés normalement par un ergothérapeute et un moniteur de conduite.

Procédure d'appel de la suspension d'un permis de conduire

- La plupart des provinces et territoires ont une procédure d'appel de la suspension d'un permis de conduire.
- Vous trouverez des renseignements au sujet de chaque province et territoire sur [notre site Web](#).

Autres options de transport

- Lorsque vous ne pouvez plus conduire de façon sécuritaire en raison d'un trouble neurocognitif, demandez à vos proches aidants et à votre médecin de vous aider à préparer un **plan d'alternatives de transport**.
 - Reportez-vous à la page 13 de la Trousse de ressources DDR pour obtenir plus de renseignements sur la préparation d'un plan d'alternatives de transport.
- Vous trouverez également des ressources particulières aux provinces et territoires au sujet d'autres options de transport sur [notre site Web](#).



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.