



**Pour bien vieillir  
dans le Calvados**  
COMMISSION DES FINANCEURS

avec le concours de la CNSA.



# LA MINUTE CORTEX ©

Psychothérapie pour les  
aidants.

*Comprendre et agir face aux  
maladies neurodégénératives.*

*Que faire après l'annonce du  
diagnostic ?*

[www.laminutecortex.com](http://www.laminutecortex.com)

07 64 71 36 66

[contact.bmarteau@gmail.com](mailto:contact.bmarteau@gmail.com)

**Benjamin Marteau**

Neuropsychologue  
Psychologue social  
Psychothérapeute

Numéro RPPS :  
10009158485

Siret :  
90200991900025



Unique en France, cette psychothérapie a pour objectif d'accompagner et de soutenir les proches aidants confrontés à la perte d'autonomie d'un membre de leur famille.

## **PUBLIC CONCERNÉ**

*Conjoints et proches aidants* de personnes ayant reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée :

- maladie d'Alzheimer
- démence à corps de Lewy
- démence vasculaire
- maladie de Parkinson
- démence fronto-temporale
- dégénérescence cortico-basale
- maladie de Huntington
- syndrome de Korsafoff
- aphasie primaire progressive
- ...

## Les étapes du programme

Le programme repose sur huit modules pédagogiques en présentiel:

- 6 à 10 personnes / groupe
- 8 séances de 2h (16h)
- un travail structuré
- un cadre bienveillant
- des outils pratiques



### Module 1: Le diagnostic

- Comprendre les étapes du diagnostic et ses implications.
- Identifier les spécificités et similitudes des principales maladies neurodégénératives.

### Module 2 : Les troubles cognitifs

- Exploration des troubles cognitifs et leur impact sur la vie quotidienne.
- Stratégies pour compenser les déficits cognitifs dans le quotidien.

### Module 3 : Les modifications comportementales et émotionnelles

- Comprendre les dysfonctionnements comportementaux liés aux maladies neurodégénératives (impulsivité, colère, agitation, apathie...).
- Identifier les modifications de personnalité sous-jacentes aux troubles du comportement.

### Module 4 : La charge de l'aidant

- Comprendre la notion de « charge » chez les proches aidants.
- Identifier les différentes composantes de la charge dans son quotidien.

## Module 5 : La dépression et l'anxiété chez les aidants

- Les symptômes de la dépression et de l'anxiété.
- Traitement non médicamenteux de la dépression et de l'anxiété.

## Module 6 : Prévenir l'épuisement physique et mental

- Prévention de l'épuisement grâce à une analyse personnalisée des facteurs de risque pour chaque aidant (analyse fonctionnelle).
- L'importance des activités personnelles et sociales.

## Module 7 : Plan d'action – Partie 1

- Construction d'un plan personnalisé en fonction de la nature de la maladie du proche aidé.
- Ajustement du plan en fonction des éléments intégrés lors des six premiers modules.

## Module 8 : Plan d'action – Partie 2

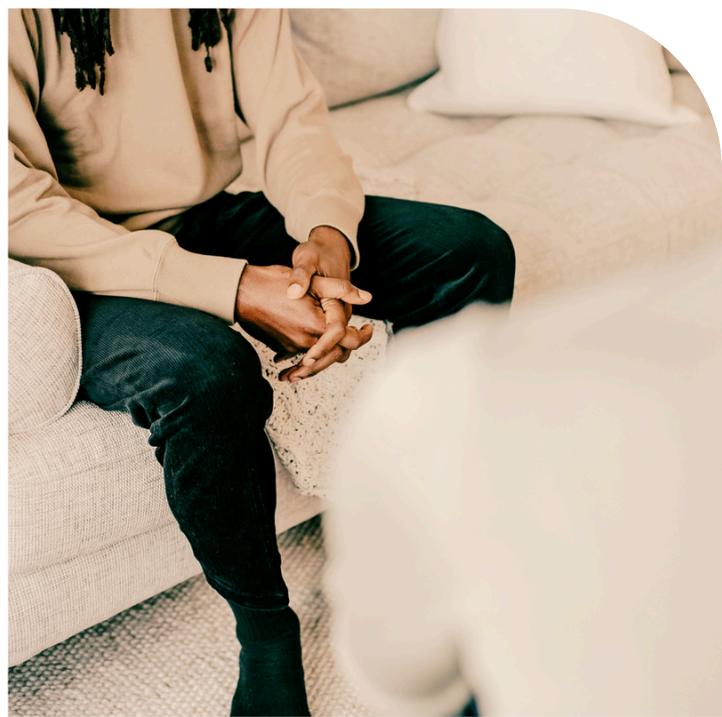
- Présentation du plan d'action au groupe.
- Identifier les ressources disponibles pour préparer une continuité dans la mise en œuvre du plan d'action (médecins, associations, assistante sociale, plateformes de répit...).

**Tarif :** gratuit



Cette thérapie de groupe est entièrement personnalisée et adaptée aux enjeux de chacun.

Avant d'intégrer la thérapie, un entretien individuel non facturé sera réalisé afin de s'assurer que le programme thérapeutique est bien adapté.



## Évaluation des besoins

Les aidants seront réorientés vers les professionnels et services adaptés selon les besoins exprimés au cours des séances (ex. redirection vers une assistante sociale).



## Méthodologie

- Approche basée sur les données probantes : chaque module repose sur des études scientifiques récentes en neurosciences et en psychologie.
- Pédagogie interactive : chaque module présente des concepts vulgarisés et des discussions de groupe, avec la possibilité de partager sa propre histoire et son vécu quotidien.
- Adaptation individuelle : construction d'un plan d'accompagnement personnalisé en fin de programme.

## Procédure pour intégrer le programme

Un entretien individuel d'une heure sera requis avant d'intégrer un aidant dans le programme afin de :

- s'assurer du diagnostic de maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée de l'aidé ;
- présenter le programme à l'aidant ;
- s'assurer de l'adéquation du programme avec les besoins et contraintes de l'aidant ;
- compléter les questionnaires d'évaluation de la charge de l'aidant, de la dépression et de l'anxiété afin de comparer les scores avant et après le programme (évaluation de l'efficacité de programme).

Une grille d'entretien sera complétée par l'intervenant lors de chaque entretien afin d'identifier les besoins réels de l'aidant. Cette grille sera jointe à l'entente de fonctionnement co-signée entre l'aidant et l'intervenant, qui comprendra l'établissement d'objectifs personnalisés.

Certains programmes pédagogiques destinés aux aidants sont déjà proposés en France. Cependant, le présent programme se distingue par plusieurs éléments de nouveauté :

- **Volet éducatif/pédagogique** : bien que les programmes proposés aux aidants constituent des formations à visées pédagogiques et éducatives, le présent programme se différencie par l'ajout de contenu :
  - emphase sur la compréhension des troubles du comportement de l'aidé en lien avec une modification des traits de personnalité inhérente à la maladie (module 3 du programme) ;
  - présentation de données probantes issues de la littérature scientifique en psychologie (modules 1 à 8) ;
  - compréhension des mécanismes reliés à l'épuisement de l'aidant, à l'anxiété et au développement de la dépression qui sont un réel enjeu dans le quotidien des aidants (modules 4, 5 et 6).

- **Volet psychothérapeutique** : l'ensemble des programmes proposés aux aidants sont des formations et ne constitue pas une psychothérapie. Le présent programme s'étend au-delà d'une formation et du partage de connaissances, pour se centrer sur le traitement d'une souffrance psychologique et l'amélioration de la qualité de vie. Plus précisément, les aidants se trouveront dans une position de patient au sein de ce programme :

- analyse fonctionnelle personnalisée pour chaque aidant au cours du programme (module 6). L'analyse fonctionnelle est une méthode structurée visant à comprendre comment les pensées, les émotions, les comportements et l'environnement interagissent pour maintenir ou aggraver certains symptômes (anxiété, dépression, doutes, épuisement émotionnel);

- plan d'intervention thérapeutique personnalisé (modules 7 et 8) basé sur l'analyse fonctionnelle. Chaque participant élaborera un plan d'intervention thérapeutique comme dans le cadre d'une thérapie classique.

Bien que le programme soit une psychothérapie de groupe, une analyse des besoins et des attentes de chaque aidant est réalisée en amont du programme (entretien individuel) ainsi que l'élaboration d'objectifs personnalisés.

Ensuite, chaque module de groupe comprendra un temps de travail individuel et/ou en binôme, permettant un suivi personnalisé pour chaque aidant.