

Troubles cognitifs légers

La maladie commence à être visible et à toucher les fonctions de la vie quotidienne.

Symptômes	Personne atteinte	Personne aidante
Confusion au niveau des mots, oubli de certains termes	Elle peut construire des phrases, mais elle confond ou oublie des mots. Elle peut se sentir gênée et préférer arrêter de parler pour éviter de faire des erreurs.	<ul style="list-style-type: none"> Je me sens mal à l'aise face à mon proche qui constate ses atteintes. Je me sens impuissant.e car je veux aider mon proche, mais je ne sais comment. Je suis blessé.e lorsque la personne ne se rappelle plus des prénoms.
Difficulté de concentration et à apprendre	Elle a de la difficulté à se concentrer et à retenir des nouvelles informations, sa mémoire à court terme ne fonctionne plus. Elle a un discours répétitif et pose souvent les mêmes questions. Elle peut se sentir frustrée ou vivre de la honte.	<ul style="list-style-type: none"> Je n'ai plus envie de répéter toujours la même chose et suis impatient.e. Je suis irrité.e quand je vois que mon proche reproduit toujours les mêmes erreurs.
Le syndrome "écureuil"	Elle égare des objets ou les place dans des endroits inhabituels et ensuite elle oublie où ils se trouvent. Elle ne se rappelle pas avoir fait les gestes et peut alors avoir un comportement suspicieux par rapport à son entourage et/ou vivre de la frustration car ne se sent pas responsable de cette situation.	<ul style="list-style-type: none"> Je vis de la frustration à force de constamment chercher les objets égarés, je dois les retrouver parfois acheter de nouveau ce qui a été perdu. Je suis insulté.e de pouvoir être accusé.e à tort de vols.
Difficulté à faire des activités habituelles	Comprendre ce qu'elle lit, entretenir la maison ou faire des courses deviennent de plus en plus difficile. Elle peut se sentir dévalorisée, en colère ou encore inquiète. Il est possible qu'elle refuse de faire ce type d'activités devenues trop frustrantes pour elle.	<ul style="list-style-type: none"> Je vois mon proche en difficulté et cela m'attriste. Je tente d'épauler mon proche et de pallier à ses difficultés physiques en faisant de plus en plus de tâches à sa place. Je suis agacé.e par le fait que je suis seul.e à faire les choses désormais. Je lui en veux.
Trouble de l'humeur	Elle a des sautes d'humeur : elle peut être apathique, renfermée ou anxieuse, irritable, agitée et ce changement peut se faire rapidement et sans raison apparente.	<ul style="list-style-type: none"> Je vis de l'inquiétude et de l'agacement, mon proche change d'attitude plus rapidement qu'avant Je ne comprends pas ce qui lui arrive. Je me sens rejeté.e par mon proche qui est en colère et qui ne veut pas m'en parler.
Difficultés à socialiser	Quand il y a trop de gens autour d'elle, elle peut avoir des difficultés à se faire comprendre, se sentir confuse et sembler se renfermer sur elle. L'entourage lui adresse de moins en moins la parole et a tendance à parler d'elle à la troisième personne en sa présence : cela peut créer de la vexation et diminuer l'estime personnelle.	<ul style="list-style-type: none"> Je suis bouleversé.e par son isolement. Je ne sors plus parce que mon proche ne sort plus. Je vis de la tristesse et de la frustration car nos proches nous invitent moins voir plus du tout. Je me sens de plus en plus seul.e.

