

G^B
CD ?
@
L



Cerveau

Compréhension Et pRÉvention des
Atteintes neUropsychologiques

TROUSSE D'ACCOMPAGNEMENT

S'ADRESSANT AUX PROFESSIONNELS ET AUX **JEUNES ADULTES**

VOLET CLINIQUE

Caroline Cellard, Éva Racine, Caroline East-Richard, Élisabeth Thibaudeau,
Mélissa Turcotte, Alexandra R.-Mercier, Karianne Guay et Geneviève Dufour



UNIVERSITÉ
LAVAL

Québec 

Publié conjointement par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale et l'Université Laval.

Certaines sections de la présente trousse d'accompagnement proviennent de deux ouvrages de la même collection :

Trousse d'information s'adressant à l'ensemble des professionnels oeuvrant auprès de la clientèle jeunesse et adulte - Volet théorique (ISBN 978-2-551-26094-2)

Trousse d'information s'adressant aux adolescents (12-17 ans) et aux professionnels oeuvrant auprès de la clientèle jeunesse - Volet clinique (ISBN 978-2-551-26093-5)

Dépôt légal : 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-551-26524-4 (imprimé)

ISBN 978-2-550-85970-3 (PDF)



Obligation de citer l'auteur, pas de possibilité de modifier l'oeuvre, pas d'utilisation commerciale, partage à l'identique.

Réalisation de la trousse d'accompagnement

Caroline Cellard, Ph. D., neuropsychologue, professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval et directrice du Laboratoire de neuropsychopathologie cognitive : évaluation et traitement (NCET).

Étudiantes au doctorat en psychologie/neuropsychologie et auxiliaires de recherche à l'Université Laval sous la supervision de Caroline Cellard : Éva Racine, Élisabeth Thibaudeau, Mélissa Turcotte, Alexandra R.-Mercier (Ph. D., neuropsychologue) et Karianne Guay.

Caroline East-Richard, Ph. D., neuropsychologue et professionnelle de recherche au sein du laboratoire de Caroline Cellard.

Geneviève Dufour, ps.éd., professionnelle conseil, Développement des pratiques professionnelles, Direction des services multidisciplinaires, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Travail financé par la Chaire Richelieu de recherche sur la jeunesse, l'enfance et la famille, dont Caroline Cellard est la titulaire (2012-2022).

Remerciements

Nous remercions Maximiliano Agustin Wilson (Ph. D.) et Louis Laplante (Ph. D., neuropsychologue, Service de consultation de l'École de psychologie de l'Université Laval) pour leur contribution sur le plan théorique.

Nous tenons également à remercier tous les professionnels qui ont collaboré au groupe de discussion ayant permis d'adapter ce volet de la trousse Cerveau.

Nous remercions Marie Dekerle (Ph. D., neuropsychologue au Centre ressource de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive, Lyon, France), pour ses précieux commentaires ayant permis d'adapter ce volet de la trousse Cerveau pour les professionnels et la population en France.

Enfin, nous remercions les partenaires de la Chaire Richelieu de recherche sur la jeunesse, l'enfance et la famille, soit le Club Richelieu Québec-Ancienne-Lorette et le CIUSSS de la Capitale-Nationale, pour leur appui dans la réalisation de ce volet.

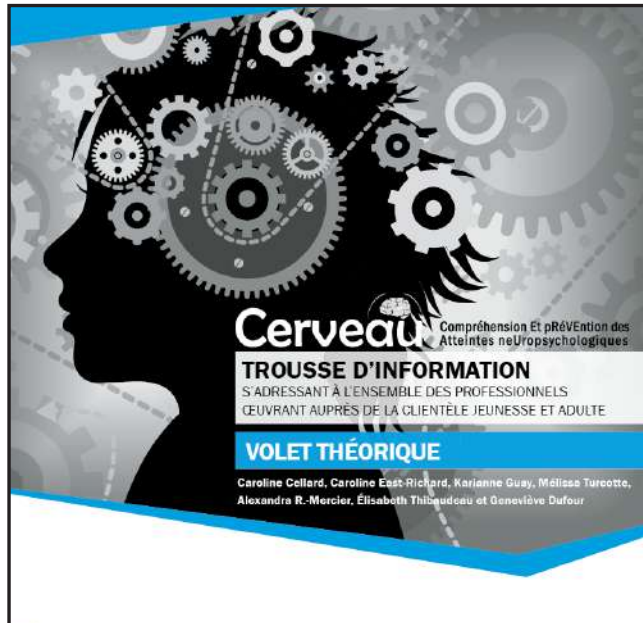
Table des matières

Comment utiliser la trousse	PAGE 1
Les atteintes neuropsychologiques au quotidien	PAGE 2
Résumé des grands domaines cognitifs	PAGE 3
Les processus cognitifs et le cerveau	PAGE 4
La vitesse de traitement de l'information	PAGE 5
L'attention	PAGE 7
La mémoire de travail	PAGE 9
La mémoire à long terme	PAGE 11
Les fonctions exécutives	PAGE 13
Les praxies	PAGE 16
L'analyse visuelle et spatiale	PAGE 18
La cognition sociale	PAGE 20
Le langage	PAGE 22
Ressources	PAGE 24

Comment utiliser la trousse?

Cette trousse est un **outil d'accompagnement** pour les professionnels qui interviennent auprès des jeunes adultes. Elle vise à mieux comprendre les difficultés neuropsychologiques et ainsi diriger la personne vers un professionnel qualifié si des difficultés sont suspectées. De plus, la trousse peut être un outil intéressant à lire **avec** la personne afin de l'accompagner dans sa compréhension du fonctionnement neuropsychologique. L'outil peut ensuite être remis directement à la personne pour qu'elle puisse s'y référer. Finalement, si des difficultés neuropsychologiques semblent présentes, la trousse suggère des trucs et des stratégies qui peuvent parfois être aidants et que vous pourrez tenter de mettre en place avec la personne.

Pour en connaître davantage sur le fonctionnement neuropsychologique, les facteurs de risque ou les facteurs de protection du cerveau et l'impact des difficultés neuropsychologiques au quotidien, vous pouvez vous référer au **volet théorique** de la trousse Cerveau.



Disponible sur le site Web du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca

Les atteintes neuropsychologiques au quotidien

Dans cette trousse, des mises en situation sont présentées afin de mieux comprendre l'impact des difficultés neuropsychologiques au quotidien. Ces mises en situation illustrent des exemples de difficultés neuropsychologiques que peuvent vivre certains jeunes adultes. Il est important de garder en tête que d'autres facteurs peuvent également avoir une influence sur de telles difficultés (par exemple : des difficultés psychologiques).

Des stratégies aidantes pour les différentes difficultés neuropsychologiques sont également présentées. Ces stratégies sont proposées uniquement à titre informatif et ne doivent en aucun cas remplacer l'expertise d'un professionnel qualifié dans l'évaluation et la prise en charge des difficultés neuropsychologiques.



AVIS aux intervenants et aux jeunes adultes

Il est possible que vous vous reconnaissiez dans certaines mises en situation, puisque **chaque personne a ses forces et ses difficultés sur le plan neuropsychologique**. Toutefois, lorsque les difficultés neuropsychologiques sont incapacitantes ou interfèrent avec les activités de la vie quotidienne, une prise en charge par un professionnel qualifié est requise.

Il est important de garder en tête que la présente trousse d'accompagnement a pour objectif de stimuler l'intérêt des jeunes adultes et des intervenants pour le fonctionnement du cerveau et de les sensibiliser aux stratégies qui peuvent être utilisées afin d'améliorer le fonctionnement au quotidien. Cette trousse est un document d'information qui ne remplace en aucun cas l'expertise d'un professionnel qualifié dans l'évaluation neuropsychologique.

Résumé des grands domaines cognitifs*

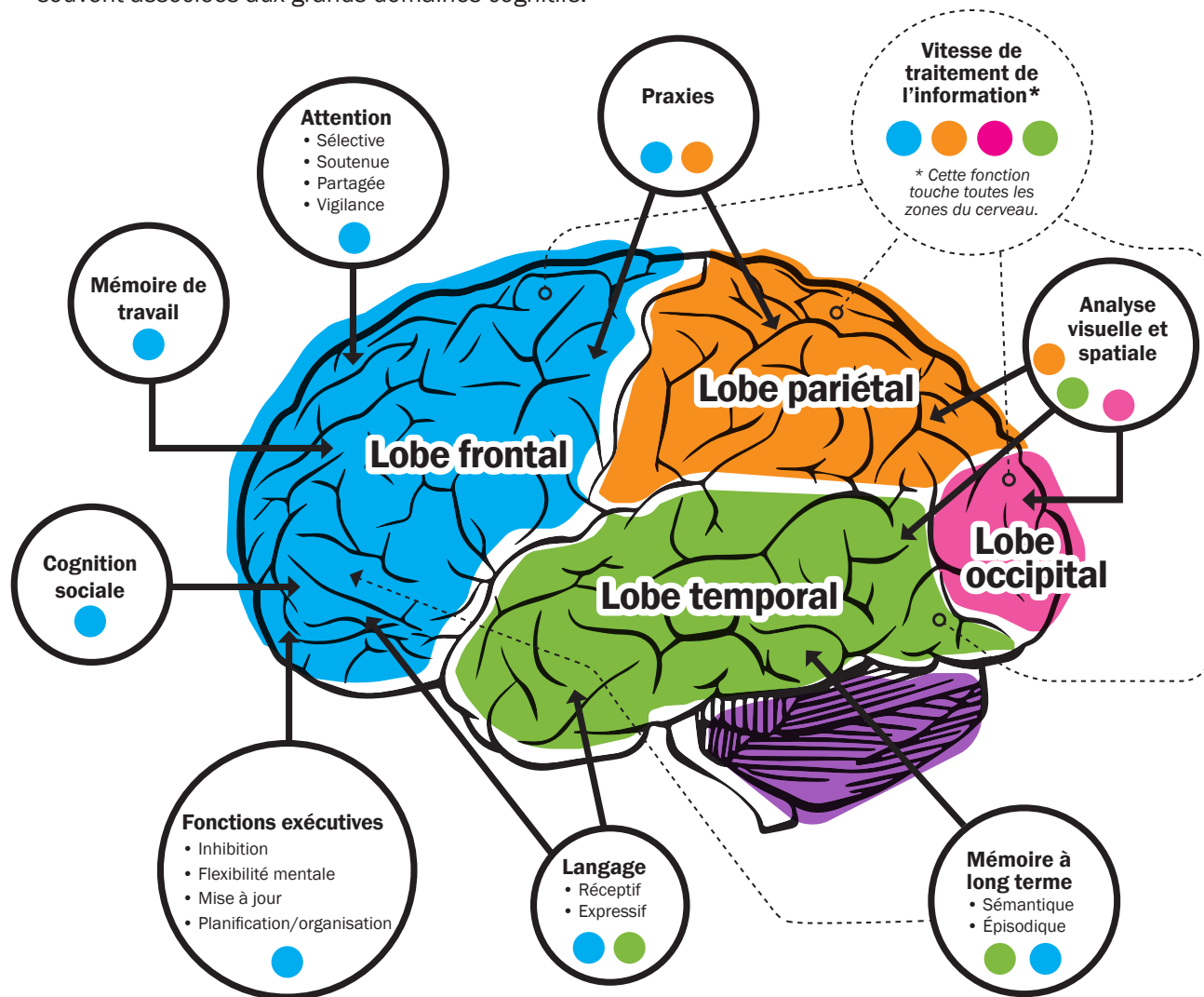
● Lobe frontal
 ● Lobe pariétal
 ● Lobe occipital
 ● Lobe temporal

Vitesse de traitement de l'information	● ● ● ●	Vitesse ou rythme auquel une personne réalise ou déclenche diverses opérations mentales ou tâches.
Attention	●	Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.
Mémoire de travail	●	Permet de maintenir et de manipuler des informations temporairement en mémoire pendant plusieurs secondes.
Mémoire à long terme	● ●	Capacité de se souvenir de ce que l'on vit au quotidien, de ce que l'on apprend. Il y a, entre autres, la mémoire épisodique (événements de notre vie personnelle) et la mémoire sémantique (connaissances générales).
Fonctions exécutives	●	Processus impliqués lors de situations nouvelles ou complexes. Comprennent notamment l'inhibition, la flexibilité mentale (ou flexibilité cognitive), la mise à jour de l'information et la planification/organisation. Ces processus ont pour objectif de coordonner efficacement les autres fonctions cognitives, un peu comme un rôle de chef d'orchestre.
Praxies	● ●	Capacité à coordonner des activités gestuelles volontaires dirigées vers un but.
Analyse visuelle et spatiale	● ● ●	Capacité à bien percevoir les objets qui nous entourent selon leur orientation, leur forme, leur couleur, la distance à laquelle ils se trouvent ainsi que leur emplacement dans l'espace/environnement.
Cognition sociale	●	Processus aidant à comprendre les gens qui nous entourent et les interactions sociales.
Langage	● ●	Permet la communication. Les fonctions langagières comprennent le langage expressif, qui permet de parler et d'écrire, ainsi que le langage réceptif, qui permet de comprendre ce que l'on écoute ou ce que l'on lit.

* Il s'agit de domaines cognitifs habituellement évalués en neuropsychologie, mais d'autres domaines existent également.

Les processus cognitifs et le cerveau

Les processus cognitifs sollicitent différentes régions dans le cerveau. Toutefois, rares sont les processus qui sollicitent uniquement une seule région cérébrale. L'objectif ici est de présenter les régions cérébrales les plus souvent associées aux grands domaines cognitifs.



La vitesse de traitement de l'information

LOUIS

Louis a remarqué qu'il lui arrive souvent de se sentir débordé et de trouver que tout se passe trop vite autour de lui. Cette difficulté pourrait être expliquée en partie par un ralentissement de sa **vitesse de traitement de l'information**, c'est-à-dire la vitesse à laquelle le cerveau traite l'information que l'on perçoit ou à laquelle on réfléchit.

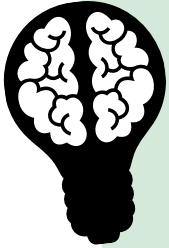


DIFFICULTÉS DE VITESSE DE TRAITEMENT DE L'INFORMATION



Louis travaille dans l'entrepôt d'un magasin. Malgré le fait qu'il connaît bien les différentes rangées de l'entrepôt, il a souvent de la difficulté à suivre le rythme plus rapide de certaines journées. Lorsqu'il essaie d'aller plus vite, il fait plus d'erreurs et se trompe souvent (par exemple : sortir la mauvaise boîte ou en ranger une au mauvais endroit).

De plus, Louis a de la difficulté à suivre les instructions de son patron qui parle très vite. Il se sent rapidement débordé et prend encore plus de temps pour répondre aux demandes de son patron.



Stratégies aidantes pour les difficultés de vitesse de traitement de l'information

- Ne pas hésiter à poser des questions pour clarifier sa compréhension lors d'une discussion (par exemple : vérifier auprès d'un collègue de travail si la tâche à effectuer a bien été comprise);
- Demander à la personne à qui l'on parle de ralentir le rythme si c'est trop vite pour soi;
- Faire les tâches à son rythme et/ou choisir des tâches adaptées à son rythme, lorsque c'est possible.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad.



L'attention

HELENA

Helena étudie pour devenir technicienne en comptabilité. Pour payer ses études, elle a un emploi à temps partiel comme agente de sécurité dans un centre commercial. Helena a remarqué qu'elle a de la difficulté à rester concentrée dans certaines situations. Elle éprouve parfois des **difficultés attentionnelles**.



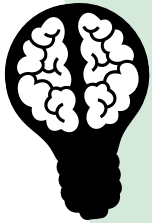
DIFFICULTÉS D'ATTENTION

À son travail au centre commercial, Helena doit regarder les vidéos filmées par les caméras de surveillance afin de s'assurer qu'aucun vol ne se produise. Elle doit rester concentrée pendant plusieurs minutes. Il est très rare qu'une personne commette un vol dans son centre commercial. Cependant, il y a quelques jours, elle a réussi à identifier une personne qui venait tout juste de voler la sacoche d'une dame. Helena a constaté ce vol, car elle a été vigilante. La **vigilance** est un type d'attention qui nous permet de détecter des changements dans une situation routinière où il y a peu d'action ou de nouveauté.

Helena fait parfois des tournées de surveillance dans le centre commercial avec son collègue Hakim. Toutefois, quand ils se promènent, Helena a de la difficulté à se concentrer uniquement sur ce que Hakim lui dit, à travers tous les bruits et les autres conversations. Elle a des difficultés sur le plan de l'**attention sélective**. Ce type d'attention permet d'ignorer l'information non pertinente (par exemple : les bruits environnants) afin de pouvoir se concentrer entièrement sur les informations importantes à la tâche en cours (par exemple : se concentrer sur la discussion).



Dans ses études en comptabilité, Helena doit parfois faire des travaux longs. De tels travaux scolaires demandent beaucoup de concentration sur de longues périodes de temps. Malgré sa tendance à être parfois distraite, Helena est capable de bien se concentrer lorsqu'elle fait ce genre de tâche où elle effectue une activité répétitive qui nécessite un bon niveau de concentration sur une longue période de temps. Elle ne présente donc pas de problème avec son **attention soutenue**, qui lui permet de rester concentrée pendant de longues périodes de temps. Elle est même capable, à certains moments, d'écouter les nouvelles à la radio en même temps qu'elle fait ses travaux scolaires. Elle est en mesure de se concentrer sur les deux activités parce qu'elle n'a pas de difficulté sur le plan de l'**attention partagée**. Ce type d'attention permet de se concentrer sur plus d'une chose à la fois, comme sur la radio et sur les travaux scolaires.



Stratégies aidantes pour les difficultés d'attention

- Réduire les sources de distraction (par exemple : téléphone cellulaire, musique, photos, fenêtres) et mettre des bouchons d'oreille si nécessaire;
- Prendre des pauses plus souvent pour éviter la fatigue;
- Effectuer des tâches plus exigeantes lorsque le niveau d'éveil est à son maximum (par exemple : effectuer un long travail lorsque l'on se sent plus réveillé);
- Alternier entre des tâches ou des travaux qui présentent des champs d'intérêts variés.

La mémoire de travail

SARAH

Sarah a remarqué qu'il est difficile pour elle de suivre des conversations et de retenir ce que les gens viennent tout juste de lui dire. Ses problèmes pourraient être expliqués par des difficultés de **mémoire de travail**, qui est la capacité à retenir temporairement des informations (quelques secondes à une minute) et à les manipuler mentalement. La quantité d'informations que l'on peut maintenir temporairement et manipuler en mémoire de travail est limitée et varie d'une personne à l'autre.

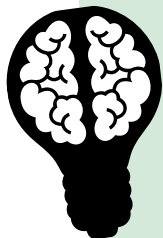


DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE DE TRAVAIL



La semaine dernière, Sarah mangeait avec des amis. Au début de la soirée, l'amie de Sarah lui a demandé de l'aider à faire le dessert. Sarah avait beaucoup de difficulté à bien suivre les instructions verbales données par son amie. Elle avait de la difficulté à retenir toutes les instructions pour réaliser la recette, comme si elle avait trop d'informations en même temps dans sa tête et qu'elle devenait surchargée. Les difficultés de Sarah à retenir temporairement des informations sont expliquées par des problèmes de **maintien de l'information** en mémoire de travail. Le maintien des informations nous permet de retenir temporairement les informations lues, vues ou entendues dans les dernières secondes ou dans la dernière minute.

Au cours de la soirée, plusieurs de ses amis participaient à la conversation, mais Sarah perdait facilement le fil. Quand Sarah parlait, elle avait toujours l'impression d'être « hors sujet ». Cela peut s'expliquer par une difficulté à manipuler mentalement les informations en mémoire de travail. La **manipulation des informations** permet de jongler avec plusieurs informations dans notre tête, comme lorsque nous avons à jongler avec plusieurs informations dites dans une conversation.



Stratégies aidantes pour les difficultés de mémoire de travail

- Répéter la même information plusieurs fois dans sa tête (par exemple : se répéter la prochaine étape d'une recette, se répéter le numéro de téléphone d'un ami);
- Écrire et simplifier les consignes/instructions d'une tâche pour pouvoir s'y référer une prochaine fois (par exemple : résumer les étapes d'une recette en quelques mots simples);
- Utiliser une aide externe au besoin (par exemple : utiliser une calculatrice pour effectuer un calcul, un calepin pour prendre de petites notes).



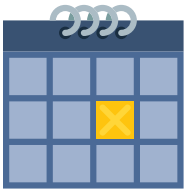
La mémoire à long terme

ÉLIANE

Éliane travaille comme agente administrative dans une clinique. Bien qu'elle prenne son travail au sérieux, il lui arrive souvent d'oublier des réunions avec son équipe de travail ou encore d'oublier de donner suite aux appels. Les problèmes d'Éliane pourraient être expliqués par des difficultés avec sa **mémoire à long terme**. Ce type de mémoire nous permet d'apprendre de nouvelles informations et de former des souvenirs.



DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE À LONG TERME



La semaine dernière, alors qu'Éliane était en route vers le travail, elle avait le sentiment d'oublier quelque chose d'important. Elle savait qu'elle avait quelque chose d'important à faire durant l'après-midi, mais elle était incapable de se souvenir de quoi il s'agissait. Il arrive souvent à Éliane d'avoir des « trous de mémoire », comme si certaines informations ne s'enregistraient pas. Les difficultés de mémoire à long terme d'Éliane ont aussi un impact sur l'apprentissage de nouvelles informations. À son travail, le système téléphonique a récemment été changé. Depuis, Éliane a beaucoup de difficulté à apprendre les nouveaux postes téléphoniques. Les autres agentes administratives semblent avoir appris très vite les nouveaux numéros, mais Éliane a encore besoin de les vérifier sur une feuille.

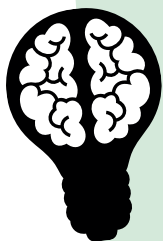
Les difficultés d'Éliane s'expliquent par un type de mémoire à long terme en particulier : la **mémoire épisodique**. La mémoire épisodique inclut les souvenirs d'événements ou de faits vécus récemment (par exemple : il y a 20 minutes), ou plus anciennement (par exemple : la semaine dernière, il y a 5 ans, etc.). Il s'agit de souvenirs dont nous avons mémorisé le contexte temporel (moment), le lieu où l'événement s'est produit, mais aussi les émotions que nous avons vécues à ce moment. Par exemple, nous pouvons nous remémorer avec qui nous étions, l'endroit et les émotions fortes ressenties lors d'une victoire importante de notre équipe de sport préférée, ou nous rappeler d'avoir pris rendez-vous chez le dentiste alors que nous étions au travail.

En raison de difficultés sur le plan de la mémoire épisodique, Éliane a souvent des trous de mémoire par rapport à des choses importantes qu'elle doit faire. La mémoire épisodique nous permet aussi de faire de nouveaux apprentissages. C'est pourquoi Éliane trouve plus difficile d'apprendre et de se souvenir de nouvelles informations telles que les nouveaux postes téléphoniques.



Toutefois, Éliane est très bonne pour se rappeler des informations comme les capitales des différents pays ou encore le nom et la profession de personnages célèbres. Certaines personnes lui disent même qu'elle a une excellente mémoire et qu'elle est imbattable à des jeux de connaissances générales! Éliane est en mesure de bien répondre à des questions de connaissances générales puisqu'elle n'a pas de difficulté avec sa **mémoire**

sémantique, qui elle aussi fait partie de la mémoire à long terme. La mémoire sémantique réfère aux connaissances générales par rapport aux objets, aux concepts, aux mots et à leur signification. La mémoire sémantique joue en quelque sorte le rôle de « dictionnaire personnel ». Il s'agit donc de connaissances générales (par exemple : savoir que le gazon est vert, que la capitale du Canada est Ottawa), mais qui ne sont pas rappelées dans un contexte précis. En effet, lorsque nous devons nous rappeler quelle est la capitale du Canada, nous ne nous rappelons pas à quel endroit et avec qui nous étions ou quelle émotion nous avons vécue lorsque nous avons appris cette information, contrairement aux informations contenues en mémoire épisodique.



Stratégies aidantes pour les difficultés de mémoire à long terme

- Placer les choses toujours au même endroit (par exemple : placer ses crayons dans un étui qu'on laisse au même endroit, placer ses clés sur la tablette à l'entrée);
- Utiliser des aide-mémoires externes (par exemple : agenda pour les rendez-vous, téléphone cellulaire avec des alarmes avant les rendez-vous, bloc-notes);
- Créer des images mentales lorsque l'on apprend de nouvelles informations (visualiser des mots ou des images dans sa tête);
- Faire des liens entre les informations à mémoriser et des événements vécus ou des connaissances déjà acquises (par exemple : pour apprendre le nom d'une nouvelle personne, on peut faire le lien avec quelqu'un que l'on connaît déjà qui a le même prénom);
- Répéter, reformuler et résumer l'information apprise.

Les fonctions exécutives

ROMAN

Roman a tendance à peu réfléchir au lendemain, ce qui lui amène plusieurs difficultés dans son quotidien, notamment dans la gestion de son budget. Les difficultés de Roman s'expliquent en partie par des problèmes sur le plan des **fonctions exécutives**.

Les fonctions exécutives peuvent être vues comme un chef d'orchestre. Le chef d'orchestre coordonne et intègre les instruments de musique pour assurer une belle



mélodie. Il doit surveiller l'ensemble des instruments et parfois demander à certains d'entre eux de jouer plus fort que les autres. Comme un chef d'orchestre, nos fonctions exécutives coordonnent et gèrent les processus cognitifs (par exemple : l'attention) pour assurer le meilleur fonctionnement neuropsychologique possible. Nos fonctions exécutives sont particulièrement impliquées lors de situations nouvelles ou complexes qui demandent de s'adapter et de résoudre des problèmes.



DIFFICULTÉS SUR LE PLAN DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Souvent, Roman ne réfléchit pas et achète immédiatement des objets qui lui semblent pratiques au départ, mais qui sont finalement peu utiles. Il présente des problèmes d'**inhibition**. L'inhibition est comme un filtre ou un frein que l'on impose sur nos comportements et nos pensées. Elle nous permet de nous retenir de dire ou de faire des actions qui ne sont pas appropriées ou nécessaires dans un certain contexte. Elle permet aussi de réfléchir et de faire des tâches sans être bombardé d'informations qui ne sont pas pertinentes. Les difficultés d'inhibition font en sorte que Roman est impulsif dans ses achats et qu'il ne prend pas toujours le temps de penser aux conséquences (par exemple : dépenser plus d'argent que prévu).

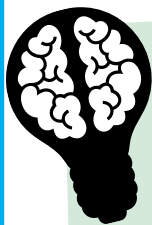


Roman a aussi de la difficulté à respecter le budget prévu pour ses vacances puisqu'il ne planifie pas et n'organise pas ses voyages. Par exemple, la fin de semaine dernière, il se rendait dans un chalet avec sa conjointe. C'est seulement une fois sur la route qu'il a réalisé qu'il n'avait pas pris le temps de bien regarder l'itinéraire. Roman et sa conjointe se sont donc perdus en chemin et ils ont dû dormir dans un hôtel puisqu'ils étaient trop fatigués pour se rendre directement au chalet. Les imprévus qu'il vit en voyage (par exemple : nuit imprévue dans un hôtel) amènent des dépenses inattendues et compliquent alors la gestion de son budget. Roman présente des difficultés de **planification et d'organisation**.

Ces fonctions sont impliquées lorsque nous prévoyons les différentes actions nécessaires afin d'atteindre un objectif.

Par ailleurs, Roman est capable de s'adapter aux changements. Il ne présente donc pas de problème de **flexibilité mentale**. Cette fonction est vue comme une souplesse mentale qui permet de passer d'une idée/consigne à une autre. La flexibilité mentale permet aussi d'envisager plusieurs façons de voir ou de faire les choses, et empêche donc la production de réponses automatiques qui ne sont pas toujours pertinentes. Des problèmes de flexibilité mentale peuvent par exemple amener quelqu'un à avoir de la difficulté à s'adapter à un nouveau sujet de conversation dans une discussion et à « décrocher » de l'ancien sujet.

Finalement, Roman est responsable de faire les courses. Parfois, sa conjointe l'appelle pendant qu'il est à l'épicerie pour lui demander d'acheter un article en solde plutôt qu'un autre (par exemple : acheter du jus de raisin au lieu du jus d'orange). Roman n'a pas de difficulté à mettre à jour l'information en remplaçant l'ancienne par la nouvelle, même si elle n'est pas écrite sur la liste d'épicerie. La **mise à jour** de l'information nous permet de retenir une nouvelle information transmise et d'adapter nos comportements en conséquence.



Stratégies aidantes pour les difficultés sur le plan des fonctions exécutives

Inhibition

- Prendre du recul avant de parler ou d'agir et se demander « *Est-ce que j'ai vraiment besoin de dire ou de faire cela?* » (par exemple : lorsque l'on souhaite acheter quelque chose au magasin);
- Prévoir des moyens pour réduire l'impatience lorsque l'on trouve que les choses ne vont pas comme on le voudrait (par exemple : prendre une pause, faire une autre activité);
- Avant d'agir, se rappeler les effets positifs et les conséquences négatives de l'action que l'on s'apprête à poser (par exemple : « *Si j'achète ce jeu vidéo, j'aurai du plaisir, mais je n'aurai peut-être pas assez d'argent pour payer mon loyer.* »).

Planification et organisation

- Préparer une liste à cocher des activités/tâches à réaliser au cours de la journée ou à réaliser pour atteindre un objectif (par exemple : faire une liste des tâches à faire au travail pour la journée, faire une liste des choses à faire avant de partir pour un voyage);
- Établir des sous-objectifs aux activités de plus grande envergure (par exemple : diviser les différentes étapes nécessaires au bon déroulement d'un voyage, comme faire les valises, planifier un itinéraire, réserver un hébergement, etc.);
- Mettre en place une routine à réaliser quotidiennement (par exemple : au travail ou à la maison).

Flexibilité mentale

- Prendre en note les changements de consignes ou de tâches (par exemple : faire toutes les tâches similaires respectant une même consigne avant de changer de tâche);
- Gérer/faire moins de choses en même temps;
- Effectuer les tâches à son rythme, ne pas se mettre trop de pression.

Mise à jour

- Écrire les nouvelles informations afin de pouvoir s'y référer (par exemple : modifier sa liste des achats à faire pour s'assurer d'avoir la nouvelle information);
- S'accorder un temps supplémentaire afin de traiter la nouvelle information reçue et de s'y ajuster.



Les praxies

VINCENT

Lorsque Vincent pratique un sport, il trébuche et se cogne souvent. Son entourage le considère comme un grand maladroit! Vincent présente des difficultés sur le plan des **praxies**, soit la capacité de coordonner et d'adapter ses mouvements de façon volontaire et de les diriger vers un but.



DIFFICULTÉS SUR LE PLAN DES PRAXIES

Les amis de Vincent lui ont proposé de se joindre à eux pour jouer une partie de soccer. À plusieurs reprises durant la partie, Vincent a trébuché et est passé à côté du ballon. C'est aussi ce qui se produit lorsque Vincent fait tout autre sport qui demande de l'agilité et de la précision. Vincent a de la difficulté dans la coordination, la planification et l'exécution de séquences de gestes (par exemple : frapper dans un ballon de soccer). Il s'agit de difficultés sur le plan des **praxies**. Pour Vincent, c'est comme s'il produisait les séquences de gestes pour la première fois, à chaque fois. Il doit toujours réfléchir aux gestes et les décortiquer en étapes, contrairement à ses amis pour qui ces différentes étapes se font de façon plus automatique.



Vincent n'a toutefois pas de difficulté lorsqu'il doit manipuler de petits objets ou encore lorsqu'il doit écrire. En fait, Vincent n'a pas de difficulté sur le plan de la **motricité fine**, qui réfère aux mouvements précis qui permettent d'atteindre, d'agripper et de manipuler de petits objets, principalement à l'aide de ses doigts (par exemple : lorsque l'on écrit avec un crayon). Les difficultés sur le plan de la motricité fine peuvent faire en sorte qu'une personne échappe souvent les objets qu'elle tient dans ses mains. C'est un peu comme si la personne portait toujours un gant de boxe lorsqu'elle doit écrire ou manipuler de petits objets, ce qui la rend maladroite.



Stratégies aidantes pour les difficultés sur le plan des praxies

- Demander de l'aide à un proche pour diriger nos actions, puis graduellement, le faire de façon autonome;
- Faire des répétitions et de l'entraînement de certaines séquences d'action pour les rendre plus automatiques.



L'analyse visuelle et spatiale

FATIMA

Fatima ne perçoit pas toujours bien les choses autour d'elle et il lui arrive de ne pas bien reconnaître les gens. Elle a de la difficulté sur le plan de l'**analyse visuelle et spatiale**. Ce type d'analyse nous permet de bien percevoir les objets qui nous entourent (leur forme, leur couleur, leur orientation), ainsi que leur emplacement dans l'espace et la distance à laquelle ils se trouvent par rapport à nous-même.

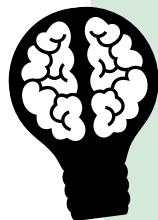


DIFFICULTÉS SUR LE PLAN DE L'ANALYSE VISUELLE ET SPATIALE

Fatima adore faire du coloriage pour se détendre, mais elle a remarqué qu'elle dépasse souvent les lignes des dessins. Il est également difficile pour elle d'évaluer la distance des objets par rapport à elle-même. En effet, presque tous les matins, elle échappe du lait sur le comptoir en essayant de le verser dans sa tasse de café. Fatima a des difficultés sur le plan de l'**analyse spatiale**, c'est-à-dire la capacité à analyser la distance des objets et leur emplacement/déplacement dans l'espace.

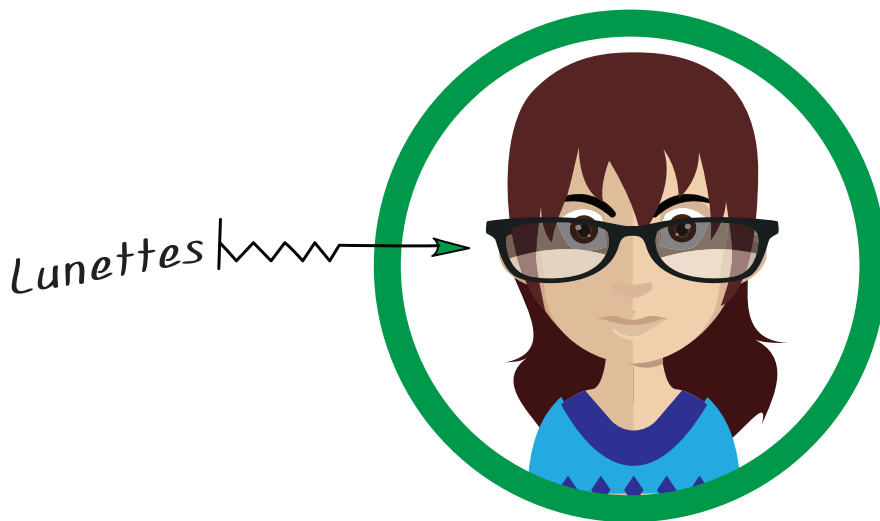
Il lui arrive également de ne pas reconnaître certaines personnes qu'elle connaît pourtant bien. Elle a constaté qu'elle a plus de facilité à reconnaître les gens par d'autres caractéristiques comme leur voix, leurs accessoires (par exemple : lunettes) que par leur visage. Elle présente des difficultés sur le plan de l'**analyse visuelle des visages**. Ces difficultés sont encore plus grandes lorsqu'il s'agit de personnes qu'elle côtoie peu ou lorsqu'elle les voit dans un contexte inhabituel.

Toutefois, Fatima n'a pas de difficulté à reconnaître les objets autour d'elle. Elle est par exemple capable de faire la différence entre sa télécommande de télévision et son téléphone cellulaire. Fatima n'a donc pas de difficulté sur le plan de l'**analyse visuelle des objets**. Cette analyse visuelle permet de reconnaître des objets/choses, peu importe l'angle sous lequel nous les voyons.



Stratégies aidantes pour les difficultés sur le plan de l'analyse visuelle et spatiale

- Utiliser les autres sens mieux préservés pour favoriser la reconnaissance (par exemple : utiliser le toucher pour reconnaître les objets plutôt que de se fier au traitement visuel);
- Changer d'angle de vue pour favoriser la reconnaissance d'un objet (sous un angle plus habituel);
- Avoir un environnement structuré et prévisible (par exemple : replacer les objets aux mêmes endroits pour s'assurer de les reconnaître rapidement);
- Identifier des caractéristiques particulières pour favoriser l'identification/la reconnaissance des visages (par exemple : ton de la voix, lunettes, couleur des cheveux ou coiffure particulière).



La cognition sociale

KARINE

Karine vit souvent des malentendus avec les personnes qui l'entourent. Elle a de la difficulté à comprendre ce qu'elles pensent, veulent ou ressentent. Aussi, elle pense parfois que les gens sont en colère contre elle, ou qu'elle a fait quelque chose de mal. En fait, Karine a de la difficulté sur le plan de la **cognition sociale**, soit l'ensemble des processus permettant de bien comprendre les autres et d'ajuster ses comportements lors des interactions sociales.



DIFFICULTÉS DE COGNITION SOCIALE



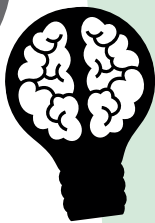
Karine a souvent de la difficulté à comprendre le sarcasme et les sous-entendus. Par exemple, alors qu'elle faisait des achats avec son frère dans un magasin, celui-ci a regardé un cadre et a dit, sur un ton sarcastique : « Wow, ce cadre est vraiment magnifique! » Karine a alors pensé que son frère aimait ce cadre et a décidé de le lui offrir pour son anniversaire. Lorsque ce dernier a développé le cadeau, Karine a constaté qu'il ne semblait pas très heureux. Son frère lui a alors expliqué que son commentaire au centre commercial était sarcastique et que son intention était plutôt de dire que le cadre ne lui plaisait pas. Karine éprouve des difficultés sur le plan de la **théorie de l'esprit**, soit la capacité de comprendre les états mentaux des autres (par exemple : leurs intentions, leurs connaissances, leurs croyances ou leurs émotions). C'est pourquoi Karine n'a pas bien compris l'intention réelle de son frère lorsqu'il a fait ce commentaire au magasin.

Karine a souvent tendance à se blâmer dans différentes situations. La semaine dernière, son patron est arrivé de mauvaise humeur au travail et rapidement, Karine a commencé à s'imaginer que c'était à cause d'elle, pensant qu'elle n'avait pas terminé une tâche assez rapidement. Ce jour-là, durant la pause du dîner, son patron lui a raconté qu'il avait fait un accrochage en voiture sur le chemin vers le bureau. Il n'était donc pas en colère contre Karine, mais plutôt préoccupé par son accrochage. Karine a des difficultés sur le plan du **style attributionnel**, soit la manière dont une personne interprète la cause des événements ou

des interactions sociales. On parle de biais attributionnel lorsqu'une personne fait des erreurs en interprétant différentes situations sociales dans sa vie quotidienne. Il existe plusieurs types de biais attributionnels qui peuvent parfois faire en sorte que les gens vont se blâmer eux-mêmes ou blâmer les autres.

La cognition sociale inclut aussi d'autres fonctions, comme le traitement des informations émotionnelles et la perception sociale. Le **traitement des informations émotionnelles** inclut notamment la **reconnaissance des émotions** et la **régulation émotionnelle**. La reconnaissance des émotions nous permet de reconnaître les émotions exprimées par le visage, l'intonation de la voix ou le langage non verbal (posture, gestes, etc.). Pour ce qui est de la régulation émotionnelle, il s'agit de notre capacité à bien gérer nos réactions émotionnelles. Par exemple, Karine ne s'est pas mise à pleurer ou à être en colère lorsque son frère lui a dit qu'il n'aimait pas son cadeau.

Quant à la **perception sociale**, elle inclut notamment les **connaissances sociales**, soit la connaissance des rôles, des règles et des comportements typiquement attendus dans différentes situations sociales. Par exemple, Karine sait que le comportement attendu dans un restaurant diffère de celui typiquement attendu dans une salle de classe.



Stratégies aidantes pour les difficultés de cognition sociale

- Prendre du recul par rapport au jugement qui a été posé : « *Est-ce que les informations que j'ai sont suffisantes pour bien comprendre la situation? Quelles informations est-ce que je détiens réellement pour poser ce jugement (qui, quoi, quand, où)?* »;
- Réfléchir à d'autres explications : « *Est-ce que la personne pourrait avoir une autre intention que celle que je lui prête? Quelle autre raison pourrait expliquer cette situation?* »;
- Lorsque c'est possible, vérifier auprès de la personne si ce que l'on croit ou interprète est vrai (par exemple : « *Est-ce que tu es en colère contre moi?* »);
- Se demander comment on aimerait que les autres se comportent avec soi dans cette situation et adopter ce comportement.

Le langage

RAPHAËL

Raphaël éprouve des difficultés à bien comprendre ce qui est attendu de lui et à répondre aux exigences de ses employeurs. Malgré le fait qu'il lise les documents qu'on lui transmet ou encore qu'il écoute attentivement ses collègues, il a de la difficulté à comprendre la totalité du message. Raphaël a des difficultés, entre autres, sur le plan du **langage**.



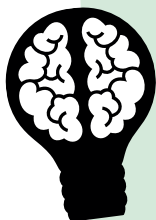
DIFFICULTÉS DE LANGAGE



Raphaël vient d'être embauché comme graphiste dans une nouvelle entreprise. D'aussi loin qu'il se souvienne, il a toujours préféré s'exprimer par les arts visuels plutôt que par le langage. La qualité de son portfolio a d'ailleurs été soulignée à plusieurs reprises par ses anciens professeurs. Toutefois, c'est au moment de trouver un slogan ou une phrase clé pour accompagner son œuvre que Raphaël présente des difficultés. C'est comme s'il avait de la difficulté à créer une phrase qui reflète bien sa pensée. Le même problème se présente lorsqu'il doit répondre à ses courriels. Les mots se bousculent dans sa tête et ses phrases sont parfois difficiles à comprendre pour les autres étant donné qu'il ne respecte pas toujours la structure des phrases et qu'il ne choisit pas les bons mots. Raphaël a des difficultés sur le plan du **langage expressif**, soit la dimension du langage qui nous permet de nous exprimer, soit par écrit ou à l'oral.



Dans son travail, Raphaël doit aussi rencontrer les clients pour se renseigner au sujet de leurs besoins et de leurs préférences concernant l'illustration demandée. Cette tâche représente un défi pour Raphaël, car il a du mal à identifier les besoins des clients parmi les nombreuses informations qui lui sont transmises. C'est encore pire lorsqu'il doit étudier une demande soumise par écrit. Cela lui prend beaucoup de temps, car il doit décortiquer les longues phrases et fait souvent des erreurs de lecture. Les difficultés de Raphaël découlent du **langage réceptif**, soit la dimension du langage nous permettant de comprendre le sens de ce qui nous est transmis par écrit ou à l'oral.



Stratégies aidantes pour les difficultés de langage

- Lorsqu'un texte doit être écrit (par exemple : un courriel, une lettre), faire un plan avant de le rédiger pour bien organiser nos idées;
- Lorsqu'un texte doit être écrit, utiliser un logiciel de correction orthographique;
- Lorsque c'est possible, séparer les tâches à réaliser en de courts énoncés afin de simplifier les consignes (une phrase pour une idée);
- Répéter ou réexpliquer les consignes avec des phrases courtes et aussi simples que possible pour assurer une bonne compréhension. Si c'est possible, demander une démonstration de la tâche;
- Lorsqu'un texte doit être lu (par exemple : une demande d'illustration par un client), surligner les idées importantes et faire des résumés dans les marges du texte à chaque paragraphe;
- Lorsqu'on ne connaît pas le sens d'un mot, utiliser un dictionnaire pour mieux comprendre.

Ressources

Lorsque certaines difficultés deviennent trop envahissantes ou nuisent au bon fonctionnement au quotidien, une prise en charge par un professionnel qualifié est requise.

Ressources au Québec

Médecin traitant de la famille

Association québécoise des neuropsychologues (AQNP)

Site Web : www.aqnp.ca

Bottin des neuropsychologues pour trouver un professionnel selon la problématique, le groupe d'âge et la localisation.

Documentation et nouvelles dans le domaine de la neuropsychologie.

Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

Site Web : www.ordrepsy.qc.ca

Annuaire des psychologues et des psychothérapeutes.

Service de référence en ligne à un professionnel.

Information sur les rôles des professionnels en santé mentale et les droits du public.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN)

Site Web : www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca

Pour trouver le CIUSSS ou le CISSS de votre région, vous pouvez consulter le répertoire du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec : www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/votre-ciuss-ciusss

Tel-Aide

Site Web : www.telaide.qc.ca

Téléphone : 1 877 700-2433

Service d'écoute téléphonique de 9 h à minuit tous les jours, gratuit et anonyme. Pour tous ceux ayant besoin de parler, peu importe les difficultés vécues.

Carrefour Jeunesse-Emploi

Site Web : www.rcjeq.org

Service d'accompagnement dans les démarches de recherche d'emploi, de retour aux études et de remise en action après une période plus difficile.

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec

Site Web : www.ooaq.qc.ca

Rubrique « Où consulter? » abordant la pratique privée et la pratique dans le secteur public.

Documentation et nouvelles dans les domaines de l'orthophonie et de l'audiologie.

Ressources en France

Organisation française des psychologues spécialisés en neuropsychologie (OFPN)

Site Web : www.ofpn.fr

Annuaire des psychologues spécialisés en neuropsychologie selon la région.

Documentation dans le domaine de la neuropsychologie.

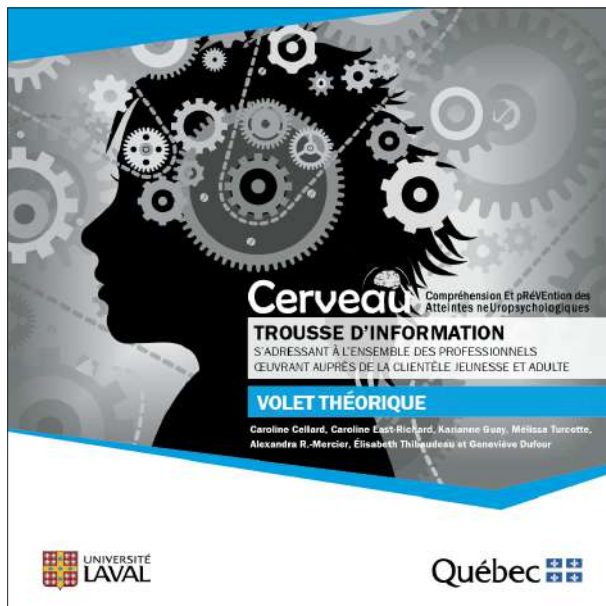
Centres de réhabilitation psychosociale

Site Web : www.centre-ressource-rehabilitation.org/-les-centres-de-rehabilitation-psychosociale-

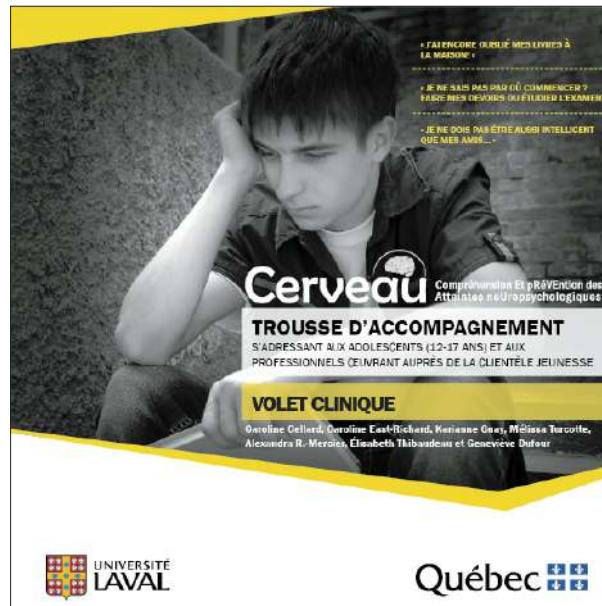
Carte géographique présentant les centres offrant des soins de remédiation cognitive ou/et de réhabilitation psychosociale en France.

DANS LA MÊME COLLECTION

VOLET THÉORIQUE

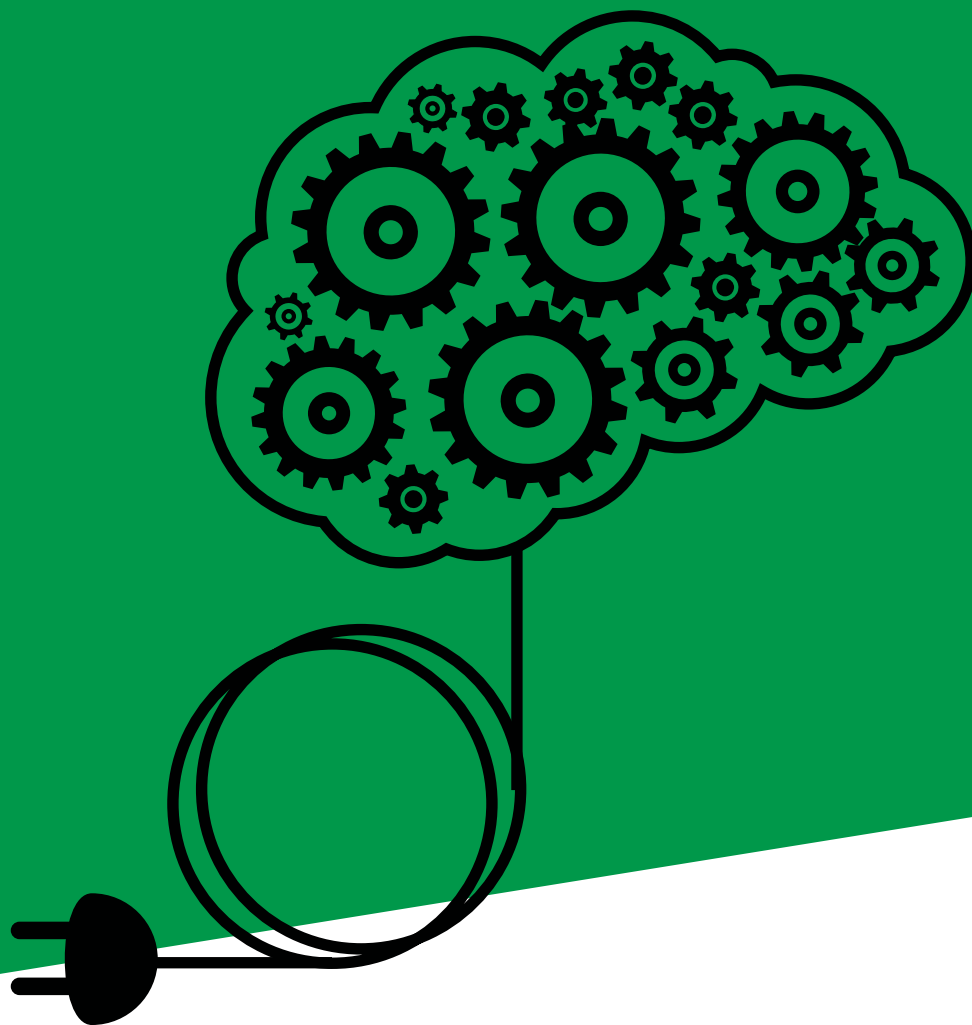


VOLET CLINIQUE (CLIENTÈLE 12-17 ANS)



Disponibles sur le site Web du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca

Pour toute question concernant la trousse Cerveau, vous pouvez écrire à l'adresse courriel suivante : caroline.cellard@psy.ulaval.ca



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 