

QU'EST-CE QUE J'APPRENDRAI ?

Vous apprendrez tout d'abord à observer attentivement votre jardin. Vous vous entraînerez à être à la fois patient et respectueux de son fonctionnement. Un bon jardinier est d'abord un bon observateur. La capacité à observer son mental est indispensable pour le faire évoluer.

Vous comprendrez vite que les compétences cognitives interagissent entre elles. Vous verrez par exemple que la concentration peut nourrir la mémoire, que le fait d'être organisé peut stabiliser l'attention et que le langage peut structurer la pensée. Un jardin sain n'est pas celui d'une monoculture, mais d'une harmonie et d'une entraide des espèces.

Vous apprendrez ensuite comment cultiver et nourrir vos compétences mentales. Vous verrez comment les protéger en leur laissant la place et l'attention nécessaires, tels des semis éclaircis qui s'épanouissent une fois en pleine terre. Vous serez peut-être amené(e) à réorganiser votre jardin tout en découvrant les astuces qui permettent à vos compétences de mieux fonctionner.

Vous apprendrez ce qui enrichit et rend plus fécond le terrain de votre imagination. Vous découvrirez ce qui enracine vos souvenirs en mémoire de manière durable. Vous comprendrez comment reconnaître certains parasites qui peuvent nuire à vos capacités d'attention ou d'analyse. Comment faire germer de nouvelles idées. Et qui sait, peut-être qu'un jour, vous vous arrêterez devant tout ce que vous avez cultivé pour savourer ses fruits ?



Texte et illustrations : Ewa Bulzacka, neuropsychologue

LA REMEDIATION COGNITIVE

LIVRET EXPLICATIF



LA COGNITION

La pensée claire et souple est une véritable richesse. En psychologie, quand on parle de la pensée, on utilise aussi le terme de COGNITION. Il s'agit d'un ensemble de processus mentaux qui nous permettent d'analyser, de comprendre et d'interagir avec le monde. La cognition nous permet d'exister en tant qu'individu doté d'une personnalité et capable d'évoluer, créer, communiquer et s'adapter aux divers contextes de la vie.

Qui dit cognition, dit perception, attention, mémoire, communication... Ce sont aussi toutes les capacités qui nous permettent de penser de manière flexible, de planifier et d'organiser notre quotidien, de nous projeter dans le futur, ou de nous remémorer le passé.

QUAND LA COGNITION SOUFFRE...

La cognition se cultive avec patience. Comme un jardin. Lorsque les plantes ne poussent plus, cela peut être dû à plusieurs choses. Le terrain peut manquer d'eau, de soin ou de nourriture. Les plantes ont pu être envahies par les parasites ou on y a mis trop de produits chimiques. Peut-être qu'au fil du temps, le jardinier s'est mis à planter une seule variété de fleurs ?

Les difficultés cognitives peuvent apparaître lorsque l'on souffre de certaines maladies psychiatriques ou neurologiques. Mais très souvent, elles apparaissent lorsque nous n'arrivons plus à faire face au stress et quand notre vie est chargée de distractions qui parasitent la pensée. De même, quand notre quotidien devient monotone et peu nourrissant, on peut également vivre des difficultés de concentration. Elles nous signalent alors qu'il est temps de prendre soin de soi.



FAISONS UN TOUR DANS VOTRE JARDIN !

Faisons à présent un bref état des lieux de votre jardin. La cognition englobe plusieurs facultés mentales, dont voici quelques exemples :

- percevoir et reconnaître
- se concentrer et remarquer
- apprendre et retenir
- raisonner et déduire
- organiser et initier les activités
- communiquer
- s'orienter dans le temps et l'espace
- imaginer et créer
- bouger et organiser ses gestes
- reconnaître et communiquer les émotions

Prenez quelques instants pour vous demander dans quel état se trouvent les différentes plantes de votre jardin. Peut-être que vos capacités de concentration vous semblent en ce moment un peu parasitées ? Ou que votre mémoire a besoin d'un tuteur pour tenir droit ? Observez si elles sont bien enracinées, s'il y a des fleurs, des graines, des fruits. A vous de jouer !



COMMENT PRENDRE SOIN DE SON JARDIN ?

La REMEDIATION COGNITIVE est une forme de « thérapie de la cognition » généralement proposée par des neuropsychologues. Elle s'adresse à des personnes qui rencontrent des difficultés cognitives, quelle que soit leur cause et leur nature. Si c'est votre cas, et si vous allez suivre des séances de remédiation cognitive, dites-vous que c'est une très bonne manière de prendre soin de votre jardin !