

#8 FICHE RESSOURCE

Comment stimuler mes capacités cognitives en l'absence de mes séances de remédiation cognitive suite à la période de confinement ?



Cette fiche s'adresse préférentiellement **aux personnes ayant débuté un programme de remédiation cognitive avant le confinement (et qui serait donc en suspens pour le moment)**. Toutefois, elle peut s'adresser également **aux personnes intéressées par la remédiation cognitive** et qui souhaiteraient tester cette méthode. Nous vous proposons ici quelques exercices qui vous permettront de stimuler vos capacités neurocognitives (mémoire, attention, planification, flexibilité, mémoire de travail, langage, vitesse de traitement, capacités visuo-spatiales).

Pour les personnes **ayant déjà un suivi en remédiation cognitive**, nous vous conseillons, une fois votre remédiation reprise avec votre thérapeute, de reprendre avec lui les exercices que vous aurez fait ici et les stratégies mises en place en son absence.

Pour les personnes **ne pratiquant pas de remédiation cognitive**, ces exercices pourront vous donner une idée de ce qu'est la remédiation cognitive et de la manière dont les difficultés cognitives sont travaillées. Toutefois, ces exercices sont là seulement pour pallier à l'absence des séances avec un thérapeute et n'ont pas vocation de remplacer les séances de remédiation cognitive !

Utilisation et contenu des exercices

Nous allons vous proposer des exercices portant sur chacun des processus neurocognitifs. Vous pouvez choisir les exercices que vous souhaitez. Pour faire le lien avec la remédiation cognitive que vous pourriez avoir en cours, il est important de choisir des exercices qui travaillent les mêmes processus cognitifs que ceux sur lesquels vous avez des difficultés. Pour cela, vous pouvez vous baser sur les objectifs que vous avez définis avec votre thérapeute en début de remédiation.

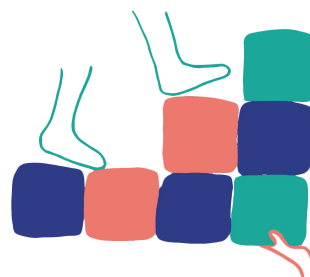
Par exemple, si j'ai des difficultés pour organiser les tâches dans la journée, je ne vais pas choisir des exercices de la catégorie vitesse de traitement ou visuo-spatiale, mais plutôt de la catégorie planification.

Nous allons vous proposer différents niveaux de difficultés pour chacun des exercices pour s'adapter au niveau de chacun ainsi que pour s'adapter à son avancée dans la thérapie de remédiation cognitive.

Pour certains exercices, pour plus de simplicité, il est possible d'imprimer les exercices, mais vous pouvez également reporter vos réponses sur une feuille de papier.

Il est possible que vous retrouviez un exercice dans plusieurs domaines (ex: planification et capacités visuo-spatiales). C'est tout à fait normal ! Un exercice peut travailler différentes fonctions.

Déroulement d'un exercice



- Nous conseillons de **toujours commencer un exercice par le niveau 1**, le plus facile, pour ensuite aller vers des niveaux plus complexes si vous le souhaitez. Il n'y a aucune obligation à faire tous les niveaux d'un même exercice. L'objectif est de travailler la fonction cognitive pour trouver des stratégies efficaces. Pour cela, il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'au plus difficile !

- Pour réaliser l'exercice, il faut **se baser sur la procédure de résolution de problème détaillée dans l'encadré** en page suivante.

- Pour avoir une trace des stratégies développées (et pour pouvoir éventuellement discuter avec votre thérapeute des exercices effectués), il est important de **noter comment s'est passé l'exercice**. Pour cela, vous pouvez utiliser **la fiche de suivi** que vous trouverez en bas de cette page. Elle résume : le nom et la consigne globale de l'exercice (pour que votre thérapeute sache quel type d'exercice vous avez fait), la/les stratégie(s) utilisée(s), si elle a fonctionné ou non, et pourquoi, les difficultés rencontrées pour réaliser l'exercice, les points qui vous ont paru plus faciles et également le temps qui vous avez passé sur cet exercice.

- **Bonus** : Un fois la procédure de résolution de problème appliquée, l'exercice réalisé et après avoir noté les informations utiles, il est important **d'essayer d'appliquer la stratégie dans son quotidien**, lorsque l'on rencontre des difficultés. En effet, les exercices ne sont que des outils qui permettent de trouver une manière de faire l'exercice (et résoudre le problème posé par l'exercice). Mais l'objectif est ensuite d'appliquer la stratégie la plus efficace dans le quotidien pour diminuer l'impact des difficultés cognitives. Si je fais un exercice d'attention et que je développe une stratégie dans les exercices, je vais essayer d'appliquer de nouveau cette stratégie dans mon quotidien, pour réussir par exemple, à lire un certain temps (ex : 10 minutes). N'hésitez donc surtout pas à reprendre la procédure de résolution de problème, même dans votre quotidien ! **Toutefois, en l'absence de thérapeute cette étape peut s'avérer compliquée**. Ne vous inquiétez pas, vous pourrez reprendre les stratégies avec votre thérapeute (à l'aide de la feuille de suivi) une fois la remédiation reprise!



Procédure pour réaliser les exercices et développer des stratégies

Pour tous les exercices qui vous seront proposés, nous vous conseillons d'utiliser une stratégie de résolution de problème pour les réaliser. Cette procédure vous permet de développer votre propre manière de résoudre l'exercice. Voici la procédure :

Procédure de résolution de problème

1. Je me concentre : J'enlève tous les distracteurs (téléphone, télévision, endroit calme si possible, etc.)

2. Je lis la consigne et m'assure d'avoir bien compris : je reformule si besoin, regarde les exemples donnés

3. Je réfléchis aux stratégies que je vais pouvoir utiliser : comment je vais m'y prendre pour résoudre l'exercice ? Qu'est-ce que je peux mettre en place ?

4. Je fais l'exercice

5. Je vérifie que je ne me suis pas trompé et je me corrige si je me suis trompé : est-ce que j'ai réussi de manière satisfaisante à résoudre l'exercice ? Est-ce que j'ai fait des erreurs ? Si oui, pourquoi ? Pourquoi je me suis retrouvé bloqué ? Est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Si oui, comment ?

La mise en place de cette stratégie n'est pas facile et demande un certain entraînement au début. Donc si cela vous paraît difficile au début, c'est normal ! Vous pouvez également utiliser la manière de travailler que vous avez vu lors de votre remédiation cognitive si vous vous sentez plus à l'aise.

Les exercices

Pour travailler la mémoire

Histoires d'un jour : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#), [Niveau 3](#)

Jeu du memory : [en ligne](#) ou à faire en vrai si vous avez le jeu !

Mémoire des couleurs : [en ligne](#)

Exercices pour travailler l'attention

Attention les yeux : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)

Mots mêlés : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)

Tiroirs secrets : [en ligne](#)

Exercices pour travailler la planification

Qui fait quoi ? : [Niveau 1](#)

Qu'est ce que je fais aujourd'hui ? : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)

Je déménage ! : [Niveau 2](#)

Jeu du Labyrinthe : [en ligne](#)

Exercices pour travailler la flexibilité mentale

Plus petit, plus grand que... : [Niveau 1](#), [niveau 2](#)

Plus ou moins : [Niveau 2](#)

De la 2ème à la 5ème : [Niveau 2](#)

A vos triangles ! : [Niveau 3](#)

Déchiffrement : [en ligne](#)

Exercices pour travailler la mémoire de travail

Chronologie : [Niveau 1](#)

Ranger dans l'ordre : [Niveau 2](#)

Sudoku : [en ligne](#)

Tiroirs secrets : [en ligne](#)

Ecrire dans les étoiles : [en ligne](#)

Chercher les mots : [en ligne](#)

Exercices pour travailler le langage :

Mots mêlés : [niveau 1](#), [niveau 2](#) + [en ligne](#)

Pomme ou Banane: [Niveau 1](#)

Petit bac : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)

Mots coupé : [en ligne](#)

Videz votre sac : [en ligne](#)

Recomposer les mots : [Niveau 1](#)

Chercher les mots : [Niveau 2](#)

Exercices pour travailler les capacités visuo-spatiales :

Je vois double : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)

Jeu du Labyrinthe : [en ligne](#)

Mots mélangés : [en ligne](#)

Jeux des 8 différences : [en ligne](#)

Jeu du Labyrinthe : [en ligne](#)

Exercice pour travailler la vitesse de traitement de l'information

Trouve les mots ! : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#), [Niveau 3](#)

Identique ou différent ? : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#), [Niveau 3](#)

Petit bac, on se chronomètre ! : [Niveau 1](#), [Niveau 2](#)