

REMÉDIATION COGNITIVE (RC)

« Le trouble dont vous souffrez peut entraîner des **difficultés de concentration, de mémoire, de raisonnement ou d'organisation** ;

De même, vous pouvez ressentir des **difficultés dans vos relations familiales ou sociales** (par exemple : difficultés à comprendre les intentions des personnes lors d'une conversation, ou à prendre en compte des points de vue différents du vôtre). »

L'ensemble de ces difficultés s'appelle des **troubles cognitifs**. Ils peuvent vous gêner dans votre vie quotidienne et dans vos projets de rétablissement (participer à une formation, trouver un emploi, vivre de façon autonome, relations amicales et sociales, loisirs...). Ils peuvent donc avoir un impact sur votre qualité de vie en général.

? Qu'est-ce que c'est ?

La **remédiation cognitive** peut être proposée en individuel ou en groupe. Elle permet d'améliorer vos troubles cognitifs grâce à 2 principales techniques :

- L'amélioration directe de ces troubles par des exercices (**entraînement intensif de la fonction en difficulté**);
- L'adaptation à ces troubles en s'appuyant sur vos compétences cognitives préservées (vous trouverez vous-même vos propres **stratégies pour compenser** vos difficultés cognitives).

L'une et/ou l'autre de ces stratégies peuvent être utilisées, que la remédiation soit plutôt axée sur la neurocognition (concentration, attention, mémoire de travail) ou la **cognition sociale** (capacités à interagir avec les autres).