

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 gêner la personne dans sa vie quotidienne et dans ses 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 leur qualité de vie en général.

? Qu'est-ce que c'est ?

La **remédiation cognitive** peut être proposé en individuel ou en groupe. Elle permet d'améliorer les 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 les compétences cognitives préservées (*ils pourront trouver par eux-mêmes leurs propres **stratégies pour compenser** leurs 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).



« La remédiation cognitive, Kezaco ? »
Pour plus d'informations via le QR CODE



LA REMÉDIATION COGNITIVE



1. LA NEUROCOGNITION

Remédiation cognitive de la Neurocognition (CRT)

Programme qui se concentre sur les difficultés propres à chacun au niveau de :

- La **mémoire**
- La **planification**

- La « **Flexibilité mentale** », notamment la capacité à pouvoir s'adapter face à des nouvelles situations

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

Durée d'une séance
1 heure environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 20 en totalité)

* En plus de ces séances, il y a des **séances à faire chez soi** pour que les stratégies apprises lors des séances puissent être efficaces dans leur vie de tous les jours.

Le programme débute par une phase d'évaluation qui a pour but **d'établir le profil cognitif** de chaque participant. Il **permet de travailler** :



L'attention avec un entraînement de la **flexibilité mentale** (exemple : *pouvoir alterner entre deux tâches*) et de l'inhibition (exemple : *réussir à se concentrer sur un film en occultant le bruit de personnes qui parlent à côté*).



La **mémoire** avec un entraînement de la mémoire verbale (exemple : *retenir des informations que l'on entend*) et de la mémoire de travail (exemple : *faire du calcul mental*).



Les capacités de **planification** (exemple : *réussir à organiser différentes tâches dans une tâche*).

Remédiation cognitive de la Neurocognition (RECOS)

Programme qui se concentre sur les difficultés propres à chacun au niveau de :

- La **mémoire**
- La **concentration**
- Le **raisonnement** et
- Les « **fonctions exécutives** », notamment la capacité à pouvoir s'adapter face à des nouvelles situations

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

Durée d'une séance
1 heure environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 20 en totalité)

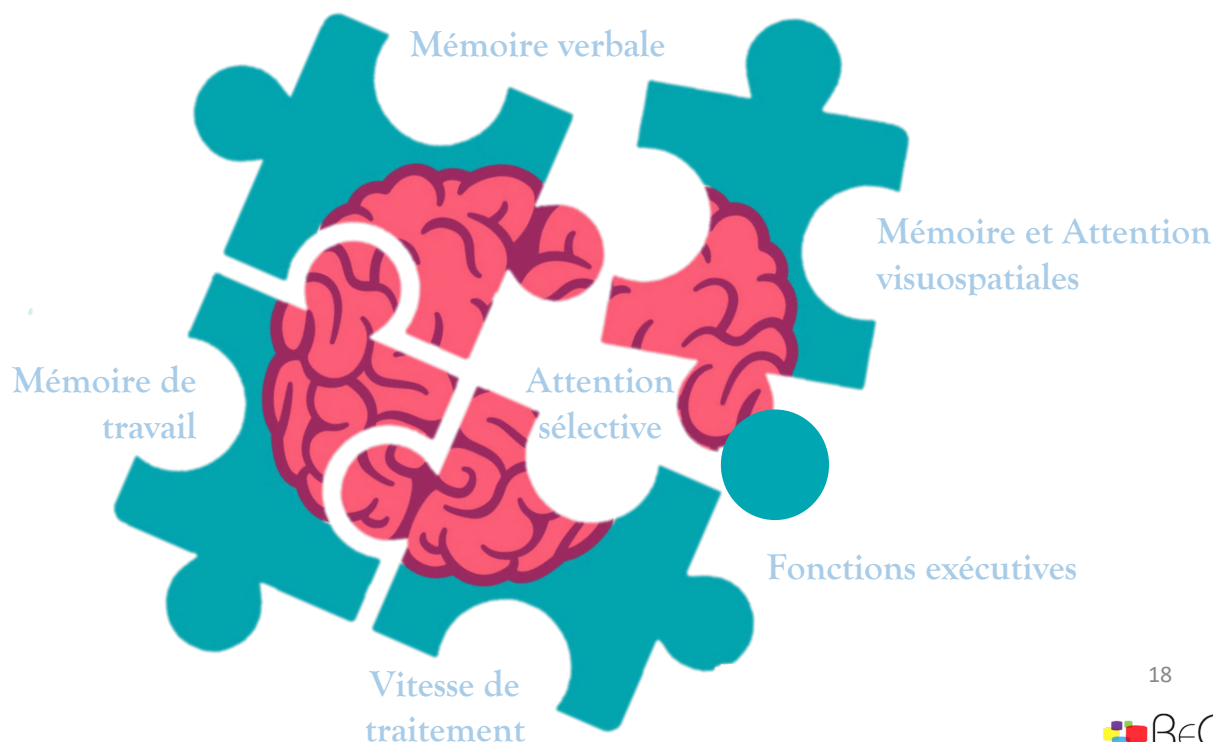
* En plus de ces séances, il y a des **séances à faire chez soi** pour que les stratégies apprises lors des séances puissent être efficaces dans leur vie de tous les jours.

1

Le programme débute par une phase d'évaluation qui a pour but d'établir le **profil cognitif** de chaque participant.

2

En fonction de celui-ci et des répercussions que la personne a dans sa vie quotidienne, **6 modules d'entraînement** peuvent être proposés.



Remédiation cognitive (SELFREMED)

Programme qui se concentre sur les difficultés propres à chacun au niveau de :

- La **mémoire autobiographique** (stratégies pour retrouver des souvenirs)
- La **clarté de soi** (permettre une augmentation de son estime de soi)

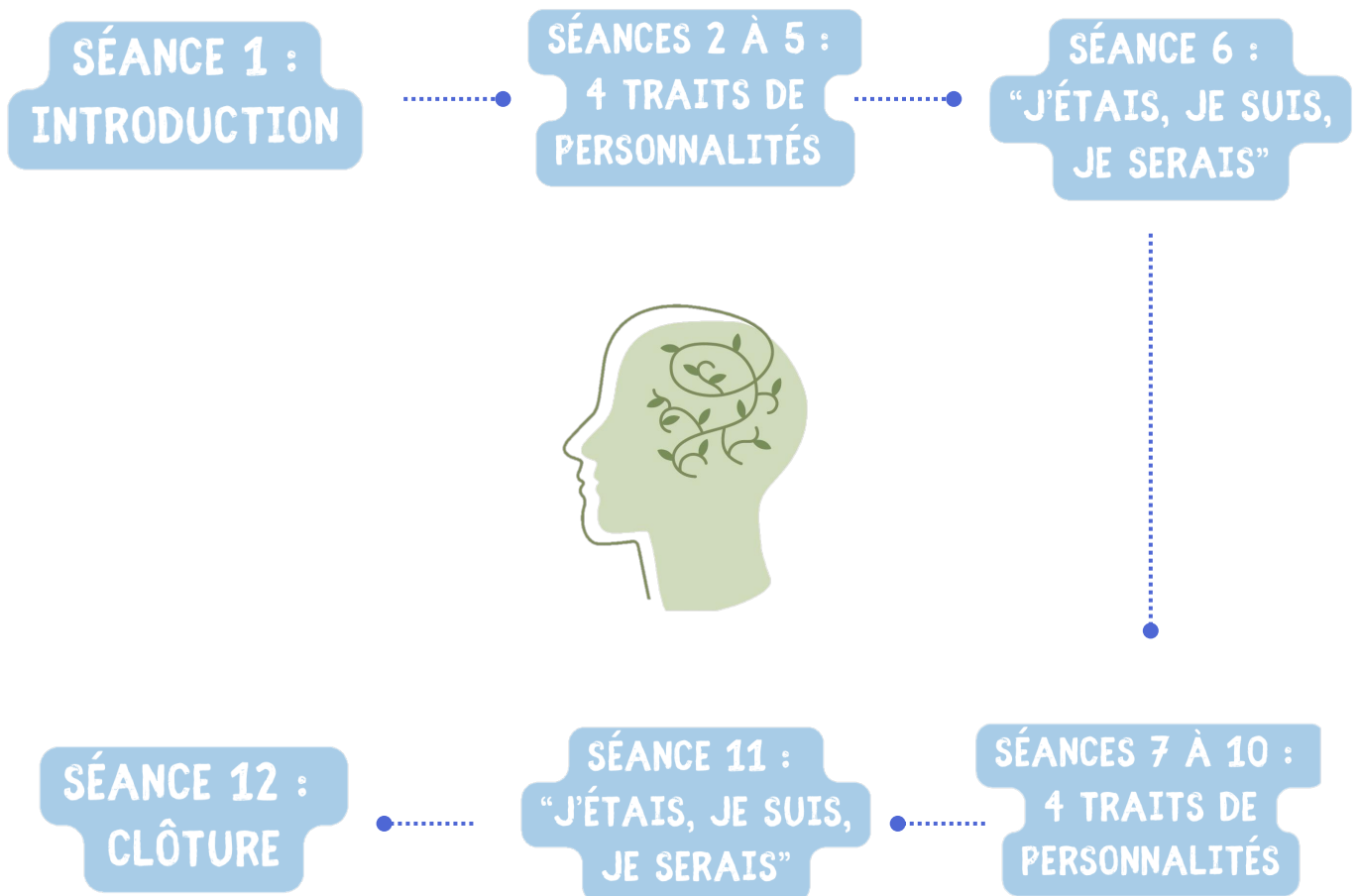
Première technique de remédiation cognitive du **sentiment d'identité personnelle** (« ce que je suis »)

Nombre de patient.e.s
4 – 5 (groupe)

Durée d'une séance
2 heures environ

Nombre de séances
1 séance par semaine
(environ 12 séances)

Le programme débute par une phase d'évaluation qui a pour but **d'établir le profil cognitif** de chaque participant.



LA REMÉDIATION COGNITIVE



2. LA COGNITION SOCIALE

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (GAIA)

Cible la perception des émotions faciales

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies pour :

- Reconnaître les émotions sur le visage des autres personnes
- Favoriser les relations avec les autres
- Limiter la production et le maintien des idées inappropriées qui peuvent découler d'une mauvaise compréhension des émotions d'autrui

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 20 semaines en
totalité)

Durée d'une
séance
1 heure environ

Nombre de patient.e.s
1 (individuel)

* En plus de ces séances, il y a des **séances à faire chez vous** pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.



Exercices sur photos (1)

Visé à catégoriser 3
émotions courantes :
la joie, la colère et la
tristesse.

Exercices informatisés (2)

Situations virtuelles proches des
conditions écologiques.
Un personnage, Gaïa, évolue dans 3
environnements proches du
quotidien.

Elle rencontre différentes personnes.

Travail de généralisation (3)

Généralisation aux
autres émotions de
base et à des
émotions plus
complexes

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (TOMREMED)

Cible les compétences en théorie de l'esprit

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies (en cognition sociale) pour :

- Réussir dans vos relations sociales
- Prendre conscience de l'existence de plusieurs hypothèses possibles et surtout d'hypothèses alternatives
 - Apprendre à rechercher et à utiliser les éléments du contexte pour lever l'ambiguïté

Nombre de séances
1 séance par
semaine* (environ
10 séances en
totalité)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.

Ce programme est composé de deux temps distincts



Des expériences de vie rapportées

Travail sur **une situation de la vie quotidienne** dans laquelle vous vous êtes senti en difficulté de communication.

Identification en groupe des pensées qui ont pu poser problème et recherche d'autres explications possibles pour identifier l'interprétation la plus pertinente possible et acceptée par tous les membres du groupe



Un travail sur des extraits vidéo

Un extrait de film est présenté à l'ensemble du groupe.

Un **travail individuel** est d'abord proposé, afin que chacun puisse réfléchir à la manière dont il comprend l'échange puis **un travail collectif**.

Le but est de réfléchir ensemble à des arguments permettant de valider certaines interprétations.

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (SCIT)

Social Cognition and Interaction Training

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies (en cognition sociale) pour :

- Reconnaître les émotions
- Analyser et comprendre les biais d'attributions (*explication des causes d'une situation*)
- Comprendre les sauts aux conclusions

Nombre de séances
1 séance par
semaine* (environ
20 à 24 séances en
totalité)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.

Ce programme comprend 3 modules

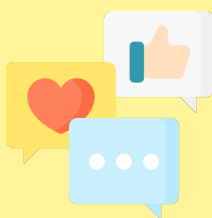
1



Entraînement à la perception des émotions (7 séances)

Définition des émotions, compréhension des émotions d'autrui, savoir repérer les changements d'émotion, identification du sentiment de persécution.

2



Comprendre les interactions (8 séances)

Notion de sauts aux conclusions, élaboration d'hypothèses alternatives, recherche d'arguments, distinction entre faits et impressions.

3



Mise en pratique ciblant la résolution de problèmes (5 séances)

Échanges autour de situations problématiques, généralisation des compétences acquises durant les différentes séances

Remédiation cognitive de la Cognition Sociale (RC2S)

Ce programme vous permettra d'être aux plus proches des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours. Il vous permettra de développer des stratégies pour :

- Reconnaître les émotions
- Analyser le contexte
- Comprendre les relations avec les autres, interpréter des situations sociales de difficultés croissantes
 - Comprendre les représentations de soi-même et d'autrui

“
Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 12 semaines en
totalité)
”

“
Durée d'une
séance
1 heure environ
”

“
Nombre de patient.e.s
1 (individuel)
”

* En plus de ces séances, il y a des séances à faire chez vous pour permettre de transférer les stratégies développées lors des séances avec votre thérapeute aux activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.



Ce programme est constitué d'exercices papier crayon réalisés à l'aide de photos et de séquences filmées, et d'exercices informatisés de simulation relationnelles où vous aurez pour objectif d'aider un personnage virtuel dans des situations d'interactions sociales variées.

LA REMÉDIATION COGNITIVE



3. PROGRAMMES COMBINÉS

Remédiation cognitive et Entrainement des Compétences Sociales (IPT)



Integrated Psychological Therapy

Ce programme de **remédiation cognitive en groupe** vise à :

- Améliorer vos **fonctions cognitives** (mémoire, attention, vitesse, ...) identifiées comme étant en fragilité et amenant à des difficultés dans votre autonomie, votre vie quotidienne.
 - Favoriser des **expériences positives d'apprentissage**,
- Prendre **confiance** dans vos propres capacités à acquérir des connaissances,
 - Enclencher ou réenclencher un processus de **rétablissement**

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

Durée d'une séance
2h00 environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 30 séances)

Différenciation cognitive (1)

Amélioration des processus neurocognitifs (attention, flexibilité, mémoire, ...)

Perception sociale (2)

Rassemblement d'informations, interprétation et discussions

Résolution de problèmes interpersonnels (6)

Identification et analyse de problèmes, évaluation et application de solutions alternatives efficaces

Communication verbale (3)

Travail avec les étapes de la communication, avec généralisation au quotidien

Gestion des émotions (5)

Techniques de régulation émotionnelle

Compétences sociales (4)

Jeux de rôle centrés sur des interactions quotidiennes



Remédiation cognitive de la Neurocognition (NEAR)

Neuropsychological & Educational Approach to Remediation

Ce programme de **remédiation cognitive en groupe** vise à :

- Améliorer vos **fonctions cognitives** (mémoire, attention, vitesse, ...) identifiées comme étant en fragilité et amenant à des difficultés dans votre autonomie, votre vie quotidienne.
 - Favoriser des **expériences positives d'apprentissage**,
 - Prendre **confiance** dans vos propres capacités à acquérir des connaissances,
 - Optimiser votre **motivation**.

Nombre de patient.e.s
5 – 8 (groupe)

Durée d'une séance
1 heure 30 environ

Nombre de séances
2 séances par semaine*
(environ 30 séances)

Partie 1) 45 min
d'exercices
informatisés

Moment individuel, chacun
travaillant sur son ordinateur

Partie 2) 45 min
d'échanges en
groupe portant sur
diverses thématiques

En lien avec les difficultés
retrouvées lors du bilan
neuropsychologique



Présence
d'une gêne
dans la vie de
tous les jours

Plusieurs modules
abordant : Mémoire,
attention, planification,
hygiène de vie, pensées,
communication et
résolution de problème

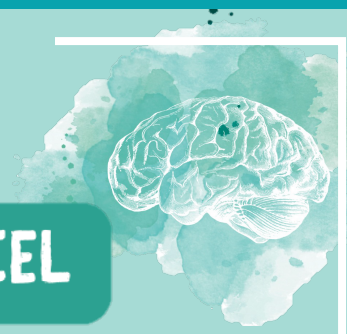
LA REMÉDIATION COGNITIVE



4. PROGRAMMES ADAPTÉS

Notre priorité : Votre SANTÉ !

Marion FERON, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie



OPTIMISER MON POTENTIEL

● SÉANCES

Cerveau & Neuromythes

Fonctionnement de mon cerveau ; les styles d'apprentissage ; Cerveau sous exploité (10%) ; Multitâche ; ...

Motivation

Comprendre les leviers motivationnels, sa zone de confort, mise en place d'objectifs concrets, routines, ...

Procrastination

Compréhension et techniques cibles anti-procrastination, donner du sens à ses études, prendre conscience de ses excuses et modes de pensées

Attention

Comprendre les processus attentionnels, différentes techniques de maintien attentionnel, définir ses triggers

Mémoire

Comprendre la mémoire, techniques de mémorisation efficaces, mise en place de stratégies d'auto-évaluation de ses apprentissages, ...

Organisation

Gérer son temps efficacement, mise en place de techniques spécifiques, ...

Confiance en soi

Améliore la motivation, gestion de l'anxiété, ...

Examen

Techniques de révision + prendre soin de soi, identifier son stress

● COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre le « pourquoi » et le « comment »
- Comprendre ses freins / obstacles et son mode de fonctionnement
- Acquisition d'outils et des stratégies pour vous aider à comprendre vos propres méthodes d'apprentissage, à développer votre confiance en soi et à devenir autonome dans vos études.

**PROGRAMME PERSONNALISÉ AUX BESOINS, 1
FOIS PAR SEMAINE (1H00)**



Entrainement Méta-Cognitif (EMC)

MODULES

- *Module 1 : Les troubles de l'attribution*
- *Module 2 : Une tendance à sauter aux conclusions de façon hâtive*
- *Module 3 : Un biais contre les preuves infirmantes*
- *Module 4 : Des déficits dans la théorie de l'esprit (capacité de comprendre l'intention d'autrui)*
- *Module 5 : Une confiance augmentée dans les erreurs de mémoire*
- *Module 6 : Des déficits dans la théorie de l'esprit (capacité de comprendre l'intention d'autrui)*
- *Module 7 : Une tendance à sauter aux conclusions de façon hâtive*
- *Module 8 : Des déficits dans l'estime de soi*



COMPÉTENCES VISÉES

- *Développer et aider les personnes à prendre conscience des biais cognitifs (erreur de jugement que notre cerveau fait automatiquement) associés aux différents symptômes ;*
- *Et à en tenir compte dans leurs relations interpersonnelles.*

Programme en 8 modules, 1 fois par semaine (1h à 1h30)