

Les plaquettes de CORIDYS ont pour mission de vous présenter les différents troubles qui peuvent exister et expliquer leurs répercussions dans la vie quotidienne.

Plusieurs explications peuvent être à l'origine de ces difficultés (causes neurologiques, retards de développement,...). Il conviendra d'explorer et d'évaluer la piste neurodéveloppementale, pour comprendre les raisons de ces inadaptations scolaires ou professionnelles.

La détection des troubles chez la personne et l'établissement d'un **diagnostic** sont primordiaux dans la réalisation d'une **prise en charge adaptée**.

Cette première étape ne pourra se faire qu'en partenariat avec l'entourage et les différents professionnels qui accompagnent la personne (milieu familial, médical, scolaire et/ou professionnel, social).

Nous vous proposons également quelques idées pour les accompagner au mieux.

Ces plaquettes utilisent volontairement des mots simples.

Plus d'informations sur www.coridys.fr

CORIDYS propose différentes aides :

- Des services **d'information** et de **documentation**.
- Des **bilans d'évaluation** des troubles cognitifs et de leurs conséquences dans la vie quotidienne.
- Des dispositifs de **suivi** et de **soutien** des personnes concernées et de leur famille.
- Des aides à l'accès aux **dispositifs** nécessaires et aux **droits**.
- **La formation des professionnels.**

Dans le but de :

- Comprendre les troubles et connaître les différents moyens de les compenser.
- Comprendre et accepter le diagnostic et ses conséquences.
- Réaliser ses projets de vie en cohérence avec ses souhaits et possibilités.
- Être informé et soutenu sur les moyens d'agir.



Troubles cognitifs: Comprendre pour Agir

04.83.57.49.42

coridys@coridys.fr

www.coridys.fr

Les troubles neurocognitifs

Les troubles attentionnels



Troubles cognitifs: Comprendre pour Agir

Définition ?

L'attention est un **processus de base** nécessaire à toute fonction cognitive de plus haut niveau (mémoire, raisonnement, langage,...).

Il existe plusieurs types d'attentions :

- **L'état d'alerte** : il correspond à un certain niveau de vigilance (ex : nous allons réagir vivement à un coup de tonnerre, une voiture qui klaxonne,...).
- **L'attention soutenue** : nous y avons recours lorsque nous nous concentrons longtemps sur une même activité.
- **L'attention divisée ou partagée** : c'est la capacité à se concentrer sur deux activités (ou plus) au même moment.
- **L'attention sélective** : nous permet de nous focaliser sur une information en ignorant les distractions extérieures (se couper mentalement de l'environnement sans avoir besoin de se couper physiquement de celui-ci).

Origine ?

Certaines **affections neurologiques** comme les maladies neurodégénératives, les accidents vasculaires cérébraux, les traumatismes crâniens, les tumeurs, certaines maladies infectieuses,... peuvent perturber ces différents types d'attention et être à l'origine de difficultés dans la vie quotidienne.

Signaux d'alerte ?

- Importante distractibilité ("*dans la lune*")
- Perd souvent ses affaires (clefs, lunettes,...)
- Difficultés à se concentrer sur une conversation quand il y a du bruit autour.
- Difficultés à faire plusieurs choses en même temps
- Oublie un bout des consignes, des instructions
- Rapidement fatigué au cours de la journée.

Situation de handicap ?

Les troubles perceptivo-moteurs sont reconnus comme pouvant engendrer une **situation de handicap**. Suivant la sévérité du trouble et ses répercussions dans la vie quotidienne, il est possible de faire reconnaître cette situation et permettre la mise en place d'**aménagements** pouvant aider la personne dans son quotidien.

Ce que l'on peut faire ?

- **Adapter son environnement** : être au calme, sans distraction autour, faire des pauses régulières, faire une seule chose à la fois,...
- **Bien se connaître** : repérer les moments de la journée où son attention est optimale, alterner activités stimulantes et moins stimulantes, trouver une motivation,...
- **Adopter une bonne hygiène de vie** : avoir un sommeil de qualité, éviter les situations de stress/anxiété.

Des prises en charge possibles ?

Un suivi psychologique en **remédiation cognitive** peut être bénéfique afin de mieux comprendre son fonctionnement, travailler sur ses difficultés et les pallier en adoptant certaines stratégies et méthodologies.

Imaginez-vous toujours entouré de perceptions (auditives, visuelles,...) qui vous intéressent toutes. A chaque fois, vous vous y consacrez jusqu'à ce qu'une nouvelle arrive et vous détournez de la première sans pouvoir vous en empêcher.

Dans ces conditions, il n'est pas facile de répondre aux demandes qui vous sont faites.

Il en est de même pour la personne souffrant de troubles attentionnels.