

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 causes peuvent être à l'origine de ces difficultés : troubles neurologiques, troubles du développement ou pathologies acquises au cours de la vie.

Une évaluation approfondie permet d'en comprendre l'origine et les répercussions dans la vie quotidienne, sociale ou professionnelle.

La détection des troubles chez la personne et l'établissement d'un diagnostic sont importants pour adapter au mieux la prise en charge.

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](http://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.
- **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.



04 83 57 49 42  
[coridys@coridys.fr](mailto:coridys@coridys.fr)  
[www.coridys.fr](http://www.coridys.fr)

## Les troubles neurocognitifs

### Les troubles attentionnels



## Définition

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

Il existe plusieurs types d'attentions et notamment :

- **L'attention soutenue** : qui nous permet de nous concentrer longtemps sur une même activité.
- **L'attention divisée ou partagée** : qui 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

## Origine

Certaines affections neurologiques comme les maladies neurodégénératives, les accidents vasculaires cérébraux, les traumatismes crâniens, les tumeurs, certaines maladies infectieuses,... peuvent être à l'origine de ces troubles.

Ils peuvent apparaître à différents moments de la vie : dès l'enfance, à l'âge adulte ou chez la personne âgée.

Selon la zone et l'étendue de la lésion les troubles seront plus ou moins spécifiques et leur sévérité plus ou moins importante.

## Signaux d'alerte

- Importante **distractibilité** ("dans la lune")
- **Perte fréquente** de ses affaires (clés, lunettes,...)
- Difficultés à **se concentrer** sur une conversation quand il y a du bruit autour ou en groupe.
- Difficultés à **faire plusieurs choses en même temps**.
- **Oublie** un bout des consignes, des instructions.
- Difficulté à suivre un film ou une émission
- Difficulté dans la gestion des médicaments
- Sensibilité accrue au bruit ambiant

Certaines difficultés de mémoire sont en réalité liées à un trouble de l'attention : l'information n'a pas été bien perçue dès le départ.

## Situation de handicap ?

Les troubles attentionnels 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'**aménagement**s pouvant aider la personne dans son quotidien.

## Ce que l'on peut faire

- **Adapter son environnement** : être au calme, sans distraction, 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.
- **Structurer les activités** : fractionner les tâches en étapes simples, utiliser des listes, des supports écrits.
- **S'appuyer sur des outils** : agendas, rappels, minuteur, applications, check-lists...

## 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.

Un suivi en ergothérapie peut aider à adapter l'environnement et l'organisation des activités afin de préserver l'autonomie au quotidien.

*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.*