

Qu'est-ce que les fonctions exécutives ?

Les fonctions exécutives (FE) sont des habiletés mentales complexes et des compétences qui nous aident à gérer notre attention et nos comportements afin que nous puissions atteindre nos objectifs.

Les FE impliquent des habiletés pour :

- entreprendre une tâche
- planifier une tâche
- porter attention
- conserver l'information obtenue tout en l'utilisant pendant une courte période de temps (par exemple, en se remémorant les numéros lorsque nous composons un numéro de téléphone)
- contrôler des actions inappropriées
- effectuer des multitâches
- résoudre des problèmes
- surveiller nos propres progrès et ajuster notre approche lors de situations nouvelles ou inattendues

Nous utilisons nos FE tous les jours lors de l'exécution d'activités courantes telles que l'habillage ou la préparation d'un repas, ainsi que dans des activités plus exigeantes liées au travail et au loisir.

Les FE peuvent être affectées par un AVC. Une personne qui a subi un AVC peut avoir des difficultés avec de simples activités liées aux soins personnels (par exemple, le toilettage ou l'habillage) et/ou lors de l'exécution d'activités plus complexes qui nécessitent les FE (par exemple, la cuisine, l'épicerie, la conduite automobile, la garde d'enfants ou le retour au travail).

À quelle fréquence des problèmes liés aux FE peuvent apparaître suite à un AVC ?

Les problèmes liés aux FE sont très fréquents et se produisent entre 19% et 75% du temps chez les personnes ayant subi un AVC.

Quelles sont les conséquences potentielles suite à des problèmes liés aux FE ?

Lorsqu'une personne a des problèmes liés aux FE suite à un AVC, ceux-ci peuvent affecter ses habiletés pour réaliser des activités familiales (tels que les soins personnels, l'entretien de sa maison, le travail et la conduite automobile). Ceux-ci peuvent également affecter la capacité de la personne pour réagir face à de nouvelles situations ou des situations inattendues.

Par exemple, une personne atteinte de problèmes liés aux FE peut avoir de la difficulté à préparer un repas car elle oublie de rassembler les ingrédients correctement, ou bien elle mélange l'ordre des étapes pour combiner ensemble les différents aliments. Elle pourrait oublier de mettre en marche une plaque chauffante avant de faire cuire un aliment, ou de mettre hors tension la plaque chauffante après la cuisson. Elle pourrait brûler les aliments durant la cuisson si elle est distraite au cours de l'exécution.

Comme dans cet autre exemple simple, une personne ayant des problèmes liés aux FE suite à un AVC pourrait avoir de la difficulté à rencontrer un ami parce qu'elle ne peut pas figurer correctement le temps nécessaire pour quitter son domicile pour se rendre à temps à l'heure de la rencontre, ou en se laissant distraire par une autre activité sur son chemin vers le lieu de la rencontre.

Il existe différentes stratégies et approches qui peuvent être utilisées pour aider les personnes ayant des problèmes liés aux FE suivant un AVC.

Est-ce que les problèmes liés aux FE suite à un AVC peuvent être traités ?

Il existe trois différentes approches de traitement face aux problèmes liés aux FE suite à un AVC. Elles visent à :

1. Restaurer les habiletés des FE affectées par un AVC
2. Enseigner des stratégies pour compenser les habiletés des FE affectées par l'AVC
3. Utilisez des aides externes ou des modifications environnementales

Ces approches sont décrites ci-dessous.

1. Restaurer les habiletés des FE affectées par un AVC

Cette approche implique une pratique des habiletés avec lesquelles vous avez de la difficulté jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration. Les interventions peuvent impliquer un entraînement par ordinateur ou un entraînement en face-à-face avec un thérapeute.

L'entraînement par ordinateur peut être utilisé pour entraîner une habileté comme :

- la mémoire de travail : l'habileté à conserver l'information obtenue tout en l'utilisant pendant une courte période de temps (par exemple, composer un numéro de téléphone ou faire un calcul mental).
- une double tâche : l'habileté à coordonner deux tâches à la fois (par exemple, tourner le volant et appuyer sur l'accélérateur en même temps lors de la conduite automobile).

Les activités informatiques pour travailler sur ces habiletés utilisent des nombres, des lettres, des mots et des formes, et simulent des tâches quotidiennes.

Note : Ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas familier avec les ordinateurs – ces programmes fonctionnent tout simplement et votre thérapeute vous montrera comment les utiliser facilement.

L'entraînement en face-à-face avec un thérapeute peut être utilisé pour entraîner une habileté comme :

- la mémoire verbale de travail : l'habileté à conserver l'information verbale obtenue tout en l'utilisant pendant une courte période de temps (par exemple, lire de longues phrases). L'entraînement pour la mémoire verbale de travail utilise différentes activités telles que l'orthographe des mots ou le tri d'une série de mots dans l'ordre alphabétique.

2. Enseigner des stratégies pour compenser les habiletés des FE affectées par l'AVC

Cette approche peut impliquer l'apprentissage et l'application de stratégies pour résoudre les problèmes quotidiens et pour gérer les situations quotidiennes de manière plus structurée.

Les traitements spécifiques qui ont été examinés au cours des dernières années pour aider les personnes atteintes de problèmes liés aux FE suite à un AVC comprennent :

L'entraînement à la résolution de problèmes, où la personne apprend à utiliser une tâche courante quotidienne avec laquelle elle est à l'aise pour l'aider à apprendre d'autres tâches similaires – en comparant l'une à l'autre et en identifiant des similitudes pour apprendre *comment faire* pour accomplir cette tâche similaire.

L'entraînement sur la gestion des objectifs, où la personne apprend à prendre le temps de s'arrêter tout en faisant une activité afin de réfléchir sur l'objectif de cette tâche et constater, par auto-surveillance, le suivi de son rendement. Cet entraînement inclue souvent des documents écrits, des tâches interactives, une discussion avec les cliniciens au sujet des préoccupations réelles que vous rencontrez lors de l'exécution de tâches spécifiques depuis votre AVC, etc.

L'approche cognitive orientée vers le rendement occupationnel quotidien, où votre clinicien vous aide à identifier les stratégies qui vous permettront d'atteindre plus facilement les objectifs devenus plus difficiles depuis votre AVC. Par exemple, vous pourriez avoir plus de difficulté pour organiser votre semaine et vous présenter à vos rendez-vous planifiés. Votre clinicien vous aidera en vous proposant des stratégies qui vous aideront à rendre ces activités plus faciles à faire.

3. Utilisez des aides externes ou des modifications environnementales

Cela peut impliquer l'utilisation de systèmes de téléavertisseur, des listes de contrôle étape par étape ou des modifications environnementales afin de réaliser vos activités quotidiennes :

Systèmes de téléavertisseur électronique : consistent en des rappels envoyés par téléavertisseurs pour faciliter la mémoire et la planification. Vous recevrez des instructions électroniques pour mener à bien les tâches que vous souhaitez accomplir, telles que la prise de médicaments ou le rappel des rendez-vous.

Listes de contrôle papier/crayon : avec l'aide de votre clinicien, vous ferez une liste de chaque étape ou tâche qui doivent être effectuées. Vous cochez chaque tâche/étape, une fois qu'elle a été effectuée, et enregistrez le temps total pris pour réaliser cette tâche.

Modifications environnementales : consistent en des changements dans les objets ou les paramètres quotidiens (par exemple, l'utilisation d'une boîte de dosage pour les médicaments, l'étiquetage des choses autour de la maison ou du lieu de travail, etc.).

Quels traitements des FE fonctionnent ?

Il existe des données probantes limitées mais encourageantes qui suggèrent que les personnes ayant subi un AVC peuvent bénéficier de l'entraînement des habiletés spécifiques des FE (par exemple, l'entraînement sur ordinateur de la mémoire de travail) et l'utilisation de stratégies compensatoires (par exemple, les stratégies de résolution de problèmes, l'entraînement à la gestion des objectifs, les systèmes électroniques de téléavertisseur). Ces stratégies peuvent améliorer les différents aspects des FE et, éventuellement, l'habileté d'une personne pour accomplir ses activités quotidiennes.

Qui offrent ses traitements ?

Les ergothérapeutes, les neuropsychologues, les orthophonistes peuvent offrir ces traitements dans un hôpital de jour, un centre de réadaptation ou une clinique privée.

Est-ce qu'il y a des effets secondaires ou des risques aux traitements des FE ?

Il n'y a pas de risques spécifiques et/ou d'effets secondaires impliqués dans le traitement des FE post-AVC. Vous êtes encouragé à faire des pauses au besoin et à respecter votre niveau de fatigue lors de l'entraînement de FE. Votre professionnel de la santé ajustera l'entraînement en fonction de vos besoins et de vos capacités.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.