

### **Qu'est-ce que la réadaptation cognitive ?**

La réadaptation cognitive est un programme orienté sur des buts qui visent à améliorer les fonctions cognitives (mémoire, attention et concentration) et les habiletés de vie quotidienne (c'est-à-dire l'utilisation de la technologie et des appareils de télécommunication, la gestion des médicaments ou effectuer des achats) qui peuvent avoir été affectés par votre AVC. Le programme de réhabilitation est élaboré en fonction des besoins spécifiques de chaque client. L'objectif est d'améliorer le rendement dans les tâches qui sont importantes pour vous. Deux approches sont généralement adoptées : l'approche corrective (ou réparatrice) et l'approche compensatoire.

Voir [www.brainsource.com/brain\\_rehabilitation.htm](http://www.brainsource.com/brain_rehabilitation.htm)

### **Pourquoi avoir recours à la réadaptation cognitive suite à un AVC ?**

Les déficits cognitifs, ou un problème impliquant la pensée, sont très fréquents suite à un AVC. Il existe différents types de troubles cognitifs, allant de l'oubli à la confusion et/ou la désorientation, ce qui peut entraver la sécurité, la productivité, l'indépendance et les relations personnelles.

La réadaptation cognitive a été développée par des médecins, des scientifiques et des professionnels de la santé pour améliorer les fonctions cognitives. Cette thérapie vise également à aider les personnes atteintes de dysfonctionnement cognitif à faire face aux différents impacts qu'elles rencontrent au cours de leur vie. Avec l'aide de la réadaptation cognitive, beaucoup de gens peuvent avoir une vie plus productive et satisfaisante suite à un AVC.

### **Que puis-je espérer avant d'entreprendre ce genre de traitement ?**

Votre traitement thérapeutique de réadaptation cognitive sera basé sur vos propres objectifs individuels et considérera l'ensemble de vos forces et faiblesses impliquées dans vos fonctions cognitives. Il existe plusieurs techniques qui peuvent vous aider à atteindre les objectifs de votre traitement, tels que les tâches auditives et/ou visuelles ou l'entraînement de votre mémoire. Vous pourriez être invité à compléter une variété de tests neuropsychologiques afin de déterminer votre fonctionnement cognitif actuel. Cela aidera vos thérapeutes à élaborer un plan de traitement

approprié. Certains de ces tests aborderont des questions pouvant vous sembler inappropriées, dans d'autres cas vous pourriez vous sentir nerveux en essayant d'y répondre correctement. Avant d'entreprendre la thérapie, rappelez-vous que la chose la plus importante pour vous et votre thérapeute est de comprendre où vous devez concentrer vos efforts thérapeutiques. Essayez donc de garder cela à l'esprit lors de la réalisation des différents tests.

### **Comment fonctionne l'approche réparatrice (corrective) ?**

L'objectif de cette approche est de restaurer les fonctions cognitives qui ont été altérées par un AVC. Il s'agit de pratiquer les compétences avec lesquelles vous avez des difficultés jusqu'à ce que vous voyiez des améliorations. Le but est que vous puissiez éventuellement appliquer les compétences que vous avez apprises en thérapie dans des situations réelles. L'approche réparatrice comprend trois aspects:

#### **Exercer et pratiquer**

Cette méthode est utilisée pour renforcer vos capacités cognitives grâce à une pratique répétitive. Vous pouvez vous entraîner pour effectuer des tâches en les pratiquant à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous les maîtrisiez. Par exemple, pour réapprendre une tâche telle que faire du café, vous devez formuler une série d'étapes (remplir le récipient avec de l'eau, broyer le café, mettre en marche la cafetière, etc.), puis exécuter ces étapes jusqu'à ce qu'elles deviennent de nouveau une activité naturelle.

#### **Stratégies mnémoniques**

Ce sont des astuces utilisées pour vous rappeler des informations spécifiques telles que les numéros de téléphone, le vocabulaire, les rendez-vous. Ils peuvent également vous aider à apprendre de nouvelles informations. Votre thérapeute vous aidera à développer ces astuces ; vous avez peut-être déjà adopté ce genre d'astuces dans le passé.

Les stratégies mnémoniques incluent :

Les stratégies mnémoniques verbales

Les mots sont utilisés pour aider la mémoire. Ils englobent l'utilisation de:

- Acronymes : Il s'agit d'abréviations dans lesquelles chaque lettre représente la première lettre dans la liste des mots que vous souhaitez vous rappeler.
- Rimes : Les rimes sont utiles pour se souvenir, par exemple, de la date d'un fait historique. Il s'agit d'associer cette date avec un mot finissant par le même son.
- Chansons : Des chansons comme la «chanson alphabétique» ou « do, le do » sont parfaites pour l'apprentissage et la mémoire des lettres de l'alphabet ou les notes de la gamme.
- Acrostiches : ils sont similaires aux acronymes, mais au lieu d'un seul mot par lettre, il peut y avoir une phrase attribuée à chaque lettre.
- Histoires verbales : Expliquer quelque chose à voix haute, comme une histoire, peut souvent s'avérer un excellent outil pour la mémoire.
- Méthodes de codage : Il existe plusieurs façons d'utiliser un code, comme la transformation des nombres en lettres.
- Voir (en anglais) <http://coe.jmu.edu/LearningToolbox/images/homes.gif>

#### Les stratégies mnémoniques d'imagerie

Dans cette forme de développement de la mémoire, les images visuelles sont utilisées pour aider la mémoire. Les techniques les plus connues concernent les listes de stratégies d'apprentissage. Ils comprennent quatre méthodes:

- La méthode de Loci : C'est une stratégie mnémonique qui est très efficace pour se souvenir des listes. Pour utiliser cette méthode, vous choisissez un endroit que vous connaissez très bien (votre maison, par exemple). Pensez à différents points de repère dans cet endroit (la salle de bain, la cuisine, le salon, etc.) et vous vous entraînez à parcourir les points de repère dans un ordre particulier. Disons que vous essayez de vous souvenir d'une liste d'achats. Imaginez chacun des éléments de la liste dans l'un des repères que vous avez en tête. Par exemple, vous pouvez imaginer un carton de lait sur le canapé ou une banane dans la baignoire.
- La méthode numérique Pegword : Cette méthode est utile pour se souvenir des informations numérotées ou ordonnées. Il s'agit de mots rimés pour les nombres, car les mots peuvent être plus faciles à retenir en association avec ce que vous essayez d'apprendre. De cette façon, au lieu d'avoir à mémoriser des nombres, vous imaginez le mot qui leur est associé.

- La méthode du lien : Cette méthode vise à créer des associations simples entre les éléments d'une liste en les reliant à une image contenant tous les éléments. Par exemple, si le premier élément de la liste était un chien et le second était une moto, alors vous pouvez essayer de visualiser un chien en moto. Le fait que cette image soit bizarre ou invraisemblable vous aidera à s'en souvenir.
- La méthode de l'histoire visuelle : Cela implique de relier des éléments dans une histoire apprise par cœur. Par exemple, vous pouvez essayer de vous rappeler l'ordre des planètes en fonction de leur distance par rapport au soleil : « Lorsque la chaleur émane du SOLEIL, le MERCURE du thermomètre augmente. Ensuite, le thermomètre explose et les gouttelettes de mercure tombent sur une belle déesse appelée VÉNUS. Pour dissimuler les gouttelettes de mercure, Vénus creuse un grand trou dans la TERRE ».

Voir [http://www.mindtools.com/pages/article/newTIM\\_01.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newTIM_01.htm)

## **Outils informatiques**

### Réalité virtuelle

La réalité virtuelle est une technologie qui permet à un utilisateur d'interagir avec un environnement simulé par ordinateur. Voici des exemples d'habiletés cognitives qui peuvent être améliorées en utilisant la réalité virtuelle :

- • Mémoire à court terme : La capacité de rappeler l'information pendant une courte période de temps
- • Attention sélective : La capacité de se concentrer et d'effectuer des activités tout en filtrant d'autres distractions
- • Mémoire soutenue : La capacité de rester concentré pendant un certain temps.
- • Attention divisée : L'aptitude à concevoir deux ou plusieurs stimuli en même temps.

### Autres outils informatisés

Des logiciels existent pour interagir sur différentes habiletés cognitives telles que la mémoire visuelle, la mémoire verbale, l'attention aux objets visuels, etc. Les activités pour travailler sur ces fonctions comprennent l'utilisation de nombres, de lettres, de mots et de séquences d'images.

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

### **Est-ce que l'approche corrective est efficace ?**

Il n'y a pas beaucoup de recherches effectuées sur l'approche corrective cognitive de la mémoire et de l'attention. Nous avons besoin d'un plus grand nombre d'études avant de pouvoir se prononcer sur son efficacité dans l'amélioration des habiletés cognitives suite à un AVC.

### **Comment fonctionne l'approche compensatoire ?**

L'approche compensatoire est un autre type de réadaptation cognitive utilisée avec des personnes ayant subi un AVC. Vous pouvez, sous la recommandation de votre thérapeute, envisager l'approche compensatoire lorsque les efforts pour restaurer les fonctions cognitives ne fonctionnent pas bien. Les stratégies compensatoires peuvent être enseignées par un ergothérapeute, un physiothérapeute ou un orthophoniste. Les membres de la famille peuvent également vous aider à trouver des moyens de faciliter les activités quotidiennes. Il est important d'être créatif lorsqu'il s'agit de techniques compensatoires. Laissez les gens connaître vos préférences en termes de stratégies lors de la planification de techniques compensatoires (voir, en anglais, [Http://www.isabella.org/images/rehab-SpeechTherapy.jpg](http://www.isabella.org/images/rehab-SpeechTherapy.jpg)). Les stratégies compensatoires comprennent la modification de votre environnement (domicile, école, milieu de travail, etc.) ou l'adoption de différentes méthodes d'activités. De plus, les stratégies compensatoires impliquent l'utilisation de dispositifs qui aident à mémoriser des tâches (par exemple, il existe de nombreuses options sur les montres-poignets, appareils mobiles et d'autres instruments novateurs qui peuvent vous rappeler une activité programmée – par exemple, visiter un être cher). D'autres exemples de stratégies compensatoires pour la mémoire pourraient être d'utiliser (agenda, journal ou notes enregistrées) pour vous aider à se souvenir des choses à faire.

### **Est-ce que l'approche compensatoire est efficace ?**

Les stratégies compensatoires peuvent éventuellement être bénéfique pour toute personne ayant subi un AVC mais peuvent être plus efficace si la personne est jeune et n'a qu'un ou deux problèmes cognitifs (les stratégies compensatoires fonctionneront mieux pour une personne ayant un problème de mémoire que pour une personne ayant un problème de mémoire Et un problème de concentration). Une étude de bonne qualité a examiné les stratégies compensatoires et leurs effets sur le rendement dans les activités quotidiennes chez les personnes ayant subi un AVC ; les résultats ont démontré une amélioration du temps d'exécution et de la qualité du rendement dans la réalisation des activités quotidiennes.

### **Liens externes vers des sites utiles sur la réhabilitation cognitive (en anglais seulement)**

Pour plus de détails sur les différentes stratégies mnémoniques, visitez ce lien :

<http://www.memory-key.com/Mnemonics/mnemonics.htm>

Pour la méthode d'association et d'histoire visuelle, consultez :

[http://www.mindtools.com/pages/article/newTIM\\_01.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newTIM_01.htm)

*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.*