
Design

La Maison Perchée

Illustrations Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative entre :

L'équipe du C'JAAD (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences),
le C2RB (CH La Chartreuse, Dijon) et le CHRU de Strasbourg

La Maison Perchée : contribution de relecteurices concerné·e·s
et recueil des témoignages (un grand merci aux participant·e·s)

Réalisé en 2024

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Les fonctions cognitives, qu'est-ce que c'est ? | 4 |
| Les grands domaines cognitifs | 5 |
| Un trouble cognitif, c'est quoi ? | 20 |
| Que faire en cas de difficultés ? | 22 |
| Ressources | 25 |

Les fonctions cognitives, qu'est-ce que c'est ?

À chaque instant de la journée, que l'on soit enfant, adolescent ou adulte, en cours, au travail ou chez soi, le cerveau utilise toute une palette de capacités intellectuelles appelées fonctions cognitives.

Les fonctions cognitives sont des capacités mentales nécessaires pour traiter, apprendre et interagir avec son environnement. Elles permettent de penser, de lire, de comprendre et de résoudre des problèmes qui surviennent dans son quotidien. Elles se divisent en deux grandes catégories :



La cognition froide liée aux processus rationnels

est la capacité mentale nécessaire dans le traitement, l'apprentissage et la manipulation des informations de l'environnement. Plus simplement, c'est notre capacité à penser, lire, comprendre et résoudre des problèmes.



La cognition chaude liée aux processus émotionnels et sociaux

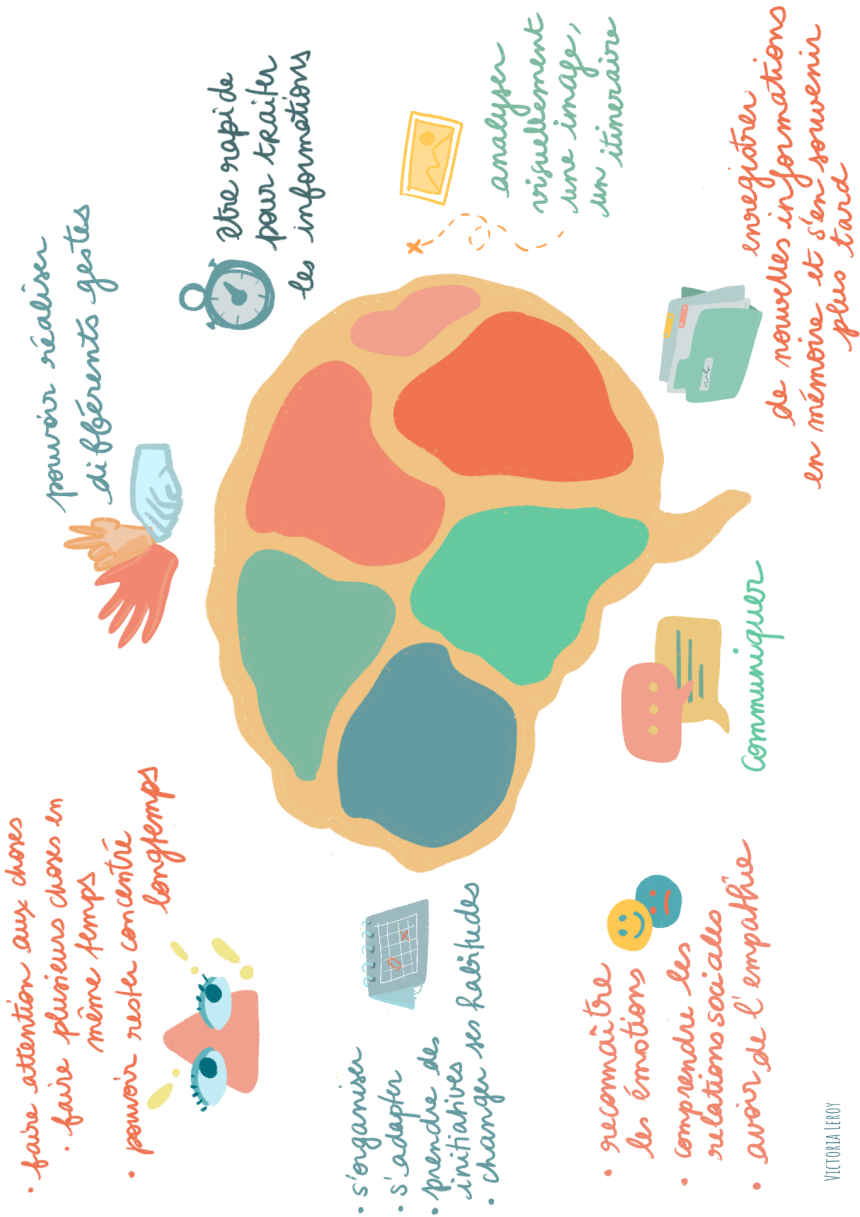
est définie comme l'ensemble des processus cognitifs permettant de bien comprendre les autres et d'ajuster nos comportements lors de nos interactions sociales.

Nos fonctions cognitives sont sollicitées en permanence.

Par exemple, lorsque l'on va faire des courses, nous mettons en jeu de nombreuses fonctions : faire attention aux produits à acheter, mémoriser la liste de courses, se repérer dans les rayons...

Les grands domaines cognitifs

Le cerveau est composé de plusieurs parties. Pour chaque fonction cognitive, chaque partie joue un ou plusieurs rôles. Il est extrêmement rare qu'une fonction ne sollicite qu'une seule région cérébrale.





La vitesse de traitement

La vitesse de traitement est la vitesse à laquelle le cerveau intègre et traite l'information que nous percevons ou à laquelle nous réfléchissons.

Il existe deux types différents de vitesse de traitement :

La vitesse d'exécution motrice

est la rapidité à laquelle nous exécutons des gestes et des mouvements (faire des paquets cadeaux et emballer des objets).

La vitesse de traitement cognitif

est la rapidité à laquelle nous traitons une information (capacité à rebondir rapidement sur un sujet de conversation par exemple).

**QUELLES STRATÉGIES ADOPTER DANS
TA VIE QUOTIDIENNE POUR TRAITER
UNE INFORMATION RAPIDEMENT ?**

**N'HÉSITE PAS À POSER DES QUESTIONS POUR CLARIFIER
TA COMPRÉHENSION LORS D'UNE DISCUSSION**

**DEMANDE À LA PERSONNE AVEC LAQUELLE TU PARLES
DE RALENTIR LE RYTHME SI ELLE VA TROP VITE POUR TOI**

**FAIS LES TÂCHES À TON RYTHME ET/OU CHOISIS
DES TÂCHES ADAPTÉES À TON RYTHME
LORSQUE C'EST POSSIBLE.**

Les fonctions attentionnelles (l'attention)

L'attention nous permet d'effectuer une ou plusieurs tâches en même temps ou une seule tâche à la fois, que ce soit sur le court ou sur le long terme. Elle s'adapte en fonction de ce que nous souhaitons faire.

L'alerte phasique

est notre capacité à nous préparer à l'apparition de certains éléments. C'est un état d'éveil général permettant de réagir rapidement et de manière appropriée aux sollicitations. Elle permet de détecter des changements dans une situation routinière où il y a peu d'action et est stimulée par des avertisseurs, tels qu'un panneau « attention danger » sur la route.

L'attention soutenue

permet de rester focalisé-e sur quelque chose pendant un long moment. C'est celle qui nous permet de rester concentré-e sur toute la durée d'un film. On l'appelle couramment la « concentration ».

L'attention sélective

nous permet de rester concentré-e sur une tâche en faisant abstraction de ce qui peut venir en perturber la réalisation. Grâce à elle, nous pouvons lire dans le bus sans nous laisser distraire par les conversations environnantes.

L'attention divisée

permet de nous focaliser sur plusieurs tâches à la fois, comme écouter un-e professeur·e tout en prenant des notes.



QUELLES STRATÉGIES ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR **AMÉLIORER TON ATTENTION** ?

RÉDUIS LES SOURCES DE
DISTRACTION (TÉLÉPHONE
PORTABLE, MUSIQUE) ET
METS DES BOUCHONS
D'OREILLE NI NÉCESSAIRE

ALTERNE ENTRE DES TÂCHES
ET DES TRAVAUX QUI
PRÉSENTENT DES CHAMPS
D'INTÉRÊTS VARIÉS
(CUISINER, APPRENDRE SES
COURS, ÉCOUTER DE LA
MUSIQUE)

PRENDS DES PAUSES
PLUS SOUVENT POUR
ÉVITER LA FATIGUE

EFFECTUE DES TÂCHES
PLUS EXIGEANTES LORSQUE
TON NIVEAU D'ÉVEIL
EST À SON MAXIMUM

Les fonctions mnésiques (la mémoire)

Il n'y a pas une mais plusieurs mémoires.

La mémoire à court-terme

nous permet de retenir et de réutiliser une quantité limitée d'informations pendant un temps relativement court. C'est celle que nous utilisons pour mémoriser un numéro de téléphone sur le moment, et lorsque nous lisons, nous permet de nous souvenir de ce qui vient d'être lu pour en comprendre la suite.

La mémoire de travail

nous permet de maintenir et de manipuler des informations temporairement (pendant plusieurs secondes) pour en faire quelque chose. Nous la mobilisons dans la plupart de nos activités de la vie quotidienne (faire des calculs de tête, suivre une conversation en retenant ce que les gens viennent tout juste de dire, etc.)

QUELLES STRATÉGIES ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR AMÉLIORER TA MÉMOIRE DE TRAVAIL ?

**RÉPÈTE-TOI LA MÊME
INFORMATION PLUSIEURS
FOIS DANS TA TÊTE**

**COMME LA PROCHAINE ÉTAPE
D'UNE RECETTE, LE NUMÉRO DE
TÉLÉPHONE D'UN·E AMI·E, ETC.**

**ÉCRIS ET SIMPLIFIE LES
CONSIGNES/INSTRUCTIONS
D'UNE TÂCHE POUR POUVOIR
T'Y RÉFÉRER UNE AUTRE FOIS**

**(RÉSUME LES ÉTAPES D'UNE
RECETTE DE CUISINE EN
QUELQUES MOTS SIMPLES)**

AIDE-TOI D'OUTILS

**PRENDS UNE CALCULATRICE POUR
EFFECTUER UN CALCUL, UN CALEPIN
POUR PRENDRE DE PETITES NOTES**

La mémoire à long terme

nous permet de nous souvenir de ce que nous vivons au quotidien, de ce que nous apprenons en cours, au travail, etc. Elle a une durée de stockage et une capacité à stocker potentiellement illimitée ! Elle se compose de la mémoire épisodique (événements de ta vie personnelle), de la mémoire sémantique (connaissances générales) et de la mémoire procédurale (relative aux automatismes).

La mémoire épisodique

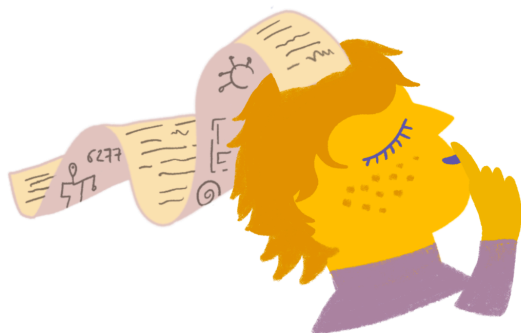
est celle qui permet l'enregistrement, le maintien à long terme et la récupération de souvenirs propres à l'expérience que nous pouvons avoir dans son contexte spatial et temporel. C'est celle qui nous permet de nous rappeler de moments vécus et de pouvoir les revivre dans le contexte (vacances de l'été dernier, ce que nous avons mangé hier soir, etc.).

La mémoire sémantique

correspond à l'ensemble de connaissances générales sur le monde, sans avoir besoin de se souvenir où et comment elles ont été apprises. C'est la "conscience de savoir". (Exemple : Connaissance d'une date historique importante, ou du nom des capitales.)

La mémoire procédurale

est la mémoire des savoir-faire et des habiletés motrices. Elle s'exprime dans les automatismes, de manière inconsciente, afin d'accomplir des tâches motrices comme conduire une voiture, marcher, manger, nouer ses lacets, faire du vélo, skier, nager.



QUELLES STRATÉGIES ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR AMÉLIORER TA MÉMOIRE À LONG TERME ?

**PLACE TOUJOURS
LES CHOSES
AU MÊME ENDROIT**

(PLACE TES CRAYONS DANS UN
ÉTUI QUE TU LAISSES AU MÊME
ENDROIT, PLACE TES CLÉS SUR
LA TABLETTE DE L'ENTRÉE)

**FAIS DES LIENS ENTRE LES
INFORMATIONS À MÉMORISER ET
DES ÉVÈNEMENTS VÉCUS OU DES
CONNAISSANCES DÉJÀ ACQUISES.**

PAR EXEMPLE, POUR APPRENDRE
LE NOM D'UNE NOUVELLE PERSONNE,
TU PEUX FAIRE LE LIEN AVEC UNE
PERSONNE QUE TU CONNAIS DÉJÀ
QUI A LE MÊME PRÉNOM

**RÉPÈTE, REFORMULE
ET RÉSUME
L'INFORMATION APPRISE**

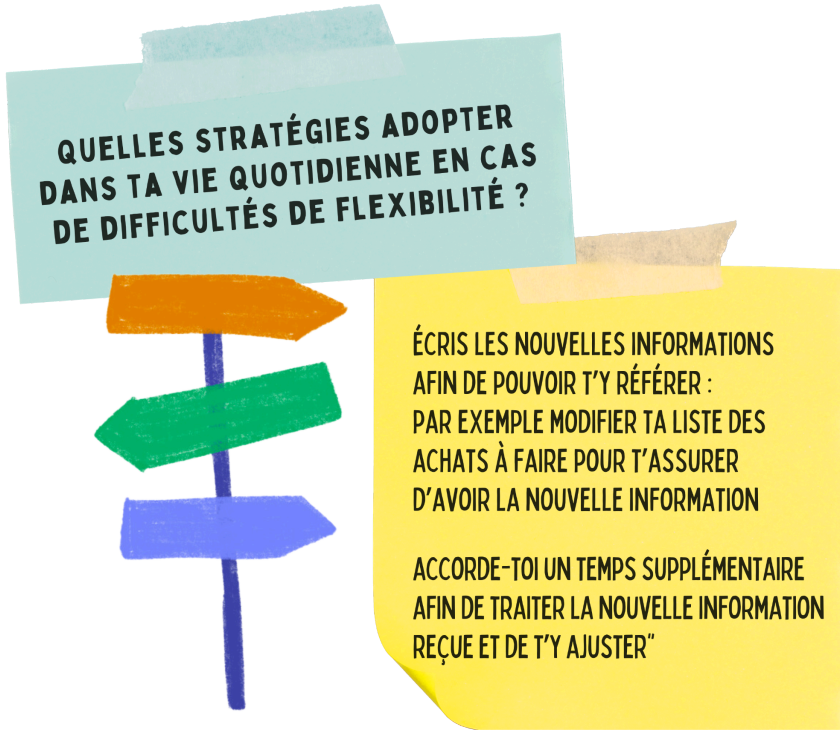
**UTILISE DES
AIDE-MÉMOIRES EXTERNES**

(AGENDA, TÉLÉPHONE, BLOC-NOTES,
ALARME AVANT TES RENDEZ-VOUS)

Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives désignent un ensemble de processus cognitifs plus complexes nous permettant de nous adapter à des situations nouvelles ou complexes. Elles ont pour objectif de coordonner efficacement les autres fonctions cognitives, un peu comme un rôle de chef d'orchestre.

Grâce à notre **flexibilité mentale**, également appelée « shifting », nous pouvons passer d'une tâche à une autre en fonction de nos besoins, nous adapter à un changement ou faire face à de nouvelles situations. (Exemples : Reprendre le cours d'une conversation après avoir été interrompu par un appel téléphonique, changer de tâche en cuisine, ne pas persévérer sur une erreur).



**QUELLES STRATÉGIES ADOPTER
DANS TA VIE QUOTIDIENNE EN CAS
DE DIFFICULTÉS DE FLEXIBILITÉ ?**


**ÉCRIS LES NOUVELLES INFORMATIONS
AFIN DE POUVOIR T'Y RÉFÉRER :
PAR EXEMPLE MODIFIER TA LISTE DES
ACHATS À FAIRE POUR T'ASSURER
D'AVOIR LA NOUVELLE INFORMATION**

**ACCORDE-TOI UN TEMPS SUPPLÉMENTAIRE
AFIN DE TRAITER LA NOUVELLE INFORMATION
REÇUE ET DE T'Y AJUSTER"**

Le contrôle d'inhibition

est notre capacité à ignorer, mettre de côté des éléments dont nous n'avons pas besoin. Elle nous permet de nous empêcher de faire quelque chose d'automatique. C'est notre capacité d'inhibition qui nous permet d'attendre notre tour dans une conversation, de ne pas couper la parole, de rester concentré-e malgré le bruit ambiant, d'éviter les vulgarités au travail.

QUELLES STRATÉGIES ADOPTER DANS TA VIE QUOTIDIENNE POUR AMÉLIORER TA CAPACITÉ D'INHIBITION ?



PRENDS DU RECUIL AVANT DE PARLER OU D'AGIR ET DEMANDE- TOI :
" EST-CE QUE J'AI VRAIMENT BESOIN DE DIRE OU DE FAIRE CELA ? "

QUAND TU VEUX ACHETER QUELQUE CHOSE DANS UN MAGASIN PAR EXEMPLE.

PRÉVOIS DES MOYENS POUR RÉDUIRE TON IMPATIENCE

LORSQUE TU TROUVES QUE LES CHOSSES NE VONT PAS COMME TU LE VOUDRAIS EN FAISANT DES PAUSES, OU UNE AUTRE ACTIVITÉ.

AVANT D'AGIR, PÈSE LE POUR ET LE CONTRE

PENSE AUX CONSÉQUENCES POSITIVES ET NÉGATIVES DE CE QUE TU T'APPRÊTES À FAIRE.

La déduction de règles

est notre capacité à déduire une règle ou une loi générale alors que nous ne possédons pas tous les éléments nécessaires.

La planification

est notre capacité à fixer des étapes afin de parvenir à un objectif et à nous organiser de manière efficace et en tenant compte de différentes contraintes (organiser un budget sur le mois, suivre une recette de cuisine, planifier un itinéraire pour être à l'heure à un rendez-vous.)

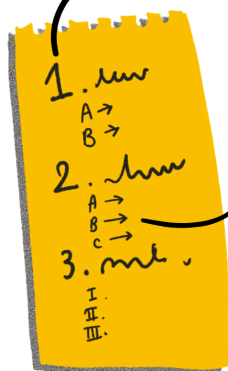
QUELLES STRATÉGIES ADOPTER DANS TA VIE QUOTIDIENNE POUR FACILITER TA PLANIFICATION ?

LISTE LES ACTIVITÉS ET LES TÂCHES À RÉALISER POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF.

FAIS UNE TO-DO LISTE POUR LA JOURNÉE, AVANT DE PARTIR EN VOYAGE, ETC.

METS EN PLACE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

DIVISE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES NÉCESSAIRES.



PUIS ÉTABLIS DES SOUS-OBJECTIFS AUX ACTIVITÉS DE PLUS GRANDE ENVERGURE.

PAR EXEMPLE, POUR UN VOYAGE :

1. FAIRE LES VALISES
2. PLANIFIER UN ITINÉRAIRE
3. RÉSERVER UN HÉBERGEMENT

Les fonctions instrumentales

Le langage

Les fonctions langagières permettent la communication. Elles comprennent le langage expressif qui permet de parler et d'écrire et le langage réceptif qui permet de comprendre ce que l'on écoute ou ce qu'on lit.

Dans la vie quotidienne, les fonctions langagières assurent la bonne compréhension et expression orale et/ou écrite essentielles afin de pouvoir communiquer avec les autres.

QUELLES STRATÉGIES ADOPTER DANS TA VIE QUOTIDIENNE POUR AMÉLIORER TA COMMUNICATION ?

À L'ÉCRIT



- Fais un plan avant d'écrire un texte (mail, lettre, dissertation) pour bien organiser tes idées
- Utilise un logiciel de correction orthographique
- Lorsque c'est possible, simplifie les consignes (une phrase pour une idée)

À L'ORAL



- Répète ou réexplique les consignes avec des phrases courtes et aussi simples que possible pour t'assurer de ta bonne compréhension
- Lorsqu'un texte doit être lu, surligne les idées importantes et fais des résumés dans les marges du texte à chaque paragraphe
- Si tu ne connais pas le sens d'un mot, utilise un dictionnaire

Les praxies

désignent les capacités à exécuter des mouvements simples ou des séquences de mouvements de façon volontaire. Elles impliquent également la connaissance des fonctions des objets que nous souhaitons utiliser ainsi que la capacité à réaliser un dessin. Quand nous marchons, nous nous habillons ou que nous faisons n'importe quelle activité motrice, nous faisons usage des praxies.

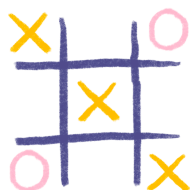
Les fonctions visuo-spatiales et visuo-constructives

nous permettent de nous orienter dans l'espace, de percevoir les objets de notre environnement, de les organiser. L'analyse visuelle et spatiale permet de bien percevoir les objets qui nous entourent, selon leur orientation, leur forme, leur couleur, la distance à laquelle ils se trouvent ainsi que leur emplacement dans l'espace/environnement. Cette analyse dépend des informations provenant de nos sens tels que la vision. Ainsi, en voyant une voiture, nous sommes capable de l'identifier et de la situer dans l'espace par rapport à nous (identifier par exemple si elle est très loin ou très près). Les fonctions visuo-constructives permettent d'imaginer mentalement un objet absent physiquement.



STRATÉGIES POUR FACILITER LA COORDINATION DE TES GESTES :

- Automatise les gestes par la répétition et l'entraînement (fais, fais et refais les même gestes)
- Décortique les tâches complexes en plusieurs petites actions qui tu peux décrire verbalement



STRATÉGIES POUR FACILITER L'ANALYSE VISUELLE ET SPATIALE :

- Utilise d'autres modalités sensorielles intactes pour favoriser la reconnaissance (le toucher pour reconnaître les objets difficiles à reconnaître avec la vue par exemple).
- Change d'angle de vue pour favoriser la reconnaissance d'un objet (sous un angle de vue plus habituel).
- Replace les objets aux mêmes endroits pour t'assurer qu'ils soient reconnus rapidement.
- Prévois plus de temps pour réaliser des tâches nécessitant l'analyse visuelle ou spatiale.

La cognition sociale

La cognition sociale est l'ensemble des processus liés aux comportements sociaux. Elle permet de nous mettre à la place des autres, d'éprouver de l'empathie ou encore d'identifier leurs intentions.



La reconnaissance des émotions

est le fait de décoder les émotions par autre chose que la parole (on les appelle les indices non verbaux, comme les expressions du visage, la gestuelle, la posture, l'attitude et l'intonation de la voix). Elle permet de comprendre l'état émotionnel des autres et de nous adapter en situation sociale. Elle nous permet de déduire que quelqu'un qui sourit et bouge ses mains en parlant est sûrement joyeux, quelqu'un qui serre le poing et fronce les sourcils est sûrement en colère.

La théorie de l'esprit

est la capacité de comprendre et attribuer différents états mentaux à l'autre afin de mieux interagir avec lui-elle. Elle permet par exemple de comprendre les métaphores, l'ironie ou encore le second degré. La théorie de l'esprit est notre capacité à analyser si une personne nous apprécie ou non en fonction de son comportement à notre égard, à adapter le vocabulaire qu'on emploie pour expliquer un sujet complexe en fonction de la personne à qui on s'adresse.

Le style attributionnel

correspond à la manière dont on interprète et dont on réagit dans les situations sociales, par exemple, notre tendance à percevoir les actions d'autrui comme étant directement dirigées contre soi et donc y réagir de manière hostile.

La perception des scènes sociales

est la capacité à identifier les règles, codes et normes sociales. Cela permet d'effectuer un raisonnement social c'est-à-dire comprendre le contexte social et en tenir compte, comme par exemple céder sa place assise à une personne âgée dans les transports en commun, vouvoyer ses supérieurs hiérarchiques.

QUELLES STRATÉGIES ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR AMÉLIORER TA GESTION SOCIO-ÉMOTIONNELLE ?

PRENDS DU REcul VIS-À-VIS DU JUGEMENT QUI A ÉTÉ POSÉ

« EST-CE QUE LES INFORMATIONS QUE J'AI EN MAIN SONT SUFFISANTES POUR PORTER UN JUGEMENT ? »

ÉTABLIS D'AUTRES HYPOTHÈSES

« EST-CE QUE LA PERSONNE POURRAIT AVOIR UNE AUTRE INTENTION QUE CELLE QUE JE LUI PRÊTE ? »

LORSQUE C'EST POSSIBLE, **VÉRIFIE** AUPRÈS DE LA PERSONNE SI CE QUE TU CROIS OU INTERPRÈTES EST VRAI

DEMANDE-TOI **COMMENT** TU AIMERAIS QUE LES AUTRES SE COMPORTEMENT AVEC TOI DANS CETTE SITUATION ET ADOPTE CE COMPORTEMENT.



Un trouble cognitif, c'est quoi ?

Pourquoi le fonctionnement cognitif est-il parfois altéré ?

Les fonctions cognitives se développent et évoluent au cours du temps. Nous naissons avec certaines habiletés cognitives mais il est important de souligner que chacun possède un profil cognitif avec des points forts et des points faibles. Ainsi, nous pouvons être meilleur-e dans certains domaines, moins bon-nes dans d'autres. Cependant, il arrive que l'on ressente une gêne au quotidien qui peut venir signer un trouble cognitif.

Certains facteurs environnementaux ou personnels peuvent s'opposer au bon fonctionnement cognitif et aux bonnes habitudes de vie. On parle de facteurs de protection et de facteurs de risque capables d'altérer ou non le fonctionnement cognitif.

Facteurs de protection

- L'environnement
- les interactions sociales
- l'éducation
- l'activité sportive
- une alimentation équilibrée

Facteurs de risque

- Le stress
- les accidents
- les troubles mentaux
- la consommation de substances psychotropes (méthamphétamine, MDMA, cannabis, alcool)
- les excitants (café, boissons énergisantes...)
- le manque de sommeil régulier
- une alimentation déséquilibrée
- certains médicaments

Comment se manifeste un trouble cognitif ?

Avoir une difficulté cognitive, c'est être gêné-e au quotidien dans différents domaines, comme ne plus arriver à prêter attention aux cours, ne pas réussir à mémoriser la séquences des tâches à faire au travail ou encore ne pas comprendre l'interaction sociale que nous sommes en train d'avoir avec nos proches.

Généralement, ces difficultés ont un retentissement sur le fonctionnement. En d'autres termes, les difficultés viennent mettre à mal la routine quotidienne de manière plus ou moins intense.

Ces difficultés peuvent parfois être compensées et se manifester par une fatigabilité et/ou une lenteur dans la réalisation de certaines activités.

Les troubles cognitifs peuvent survenir aux différents âges de la vie, par exemple suite au développement d'une maladie psychiatrique. Si les difficultés sont présentes depuis l'enfance, on parle de trouble neurodéveloppemental (comme, par exemple, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)).

Il arrive souvent que les personnes atteintes de difficultés cognitives ne s'en rendent pas compte et ne fassent pas toujours le lien entre les gênes rencontrées dans les activités quotidiennes et d'éventuels troubles cognitifs.

Que faire en cas de difficultés ?

Comment savoir alors s'il s'agit d'authentiques difficultés cognitives ?

Lorsqu'une gêne survient ou impacte notre quotidien, il ne faut pas hésiter à en parler à ses proches, à son-sa médecin, à son-sa psychologue ou neuropsychologue.



Le bilan neuropsychologique

Les professionnel-les de santé jugeront ainsi de la pertinence de faire réaliser un bilan neuropsychologique par un-e neuropsychologue*, permettant d'évaluer les fonctions cognitives et d'éventuels troubles associés. **Voir brochure Mieux comprendre la neuropsychologie*

La remédiation cognitive

Si le bilan neuropsychologique révèle la présence de difficultés cognitives, il peut être proposé de faire de la remédiation cognitive.

Cette prise en charge s'appuie sur le principe de « plasticité cérébrale », c'est-à-dire la capacité du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions neuronales en fonction des expériences et de l'environnement.

Il s'agit d'un entraînement constitué d'exercices ciblés sur les difficultés cognitives. La remédiation cognitive permet également d'apprendre et de développer des stratégies sur lesquelles il est possible de s'appuyer au quotidien. Il existe deux façons d'agir sur les processus cognitifs à améliorer : soit en entraînant directement les fonctions altérées pouvant être restaurées, soit en effectuant un travail de compensation en s'appuyant sur les fonctions préservées.

Une thérapie par remédiation cognitive peut être pratiquée par différent-es professionnel·les de santé qui y sont formé·es (psychologues, neuropsychologues, orthophonistes, médecins, ergothérapeutes, infirmier·es...). Le travail réalisé spécifiquement sur les fonctions cognitives diminuées aura pour but de généraliser les acquis dans la vie quotidienne et ce, de façon durable. En effet, l'entraînement effectué et les stratégies apprises pourront ainsi avoir des bénéfices concrets dans la vie des patients traités, améliorant leur fonctionnement socio-professionnel.





→ **Il existe deux grands types de fonctions cognitives :**

La « cognition froide », c'est-à-dire le raisonnement, le visuo-spatial et la visuo-construction, la vitesse de traitement, la mémoire, l'attention, et les fonctions exécutives.

La « cognition chaude », c'est-à-dire la reconnaissance des émotions, la perception, la connaissance et les comportements sociaux, la théorie de l'esprit, et le style attributionnel.

→ **Le cerveau humain est un organe complexe** qui nous permet de percevoir les informations tirées de notre environnement, de les intégrer, de les comprendre et d'y répondre. Il est à l'origine de nos pensées, nos actions, nos émotions.

→ **Nous avons tous nos points forts et nos points faibles** en matière de fonctions cognitives, mais un déficit d'une ou plusieurs d'entre elles, peut entraîner des difficultés dans la vie quotidienne.

→ **Si une gêne survient et/ou impacte ton quotidien, il ne faut pas hésiter à en parler** avec tes proches, à un-e médecin généraliste ou psychiatre, à ton-ta psychologue ou neuropsychologue. Les professionnel-es de santé jugeront de la pertinence de faire réaliser un bilan neuropsychologique par un-e neuropsychologue, qui permettra d'évaluer tes fonctions cognitives et d'éventuels troubles associés.

Ressources

version numérique : cliquez sur le texte en couleur pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites et sources référencé-e-s



Sites d'information

→ santepsyjeunes.fr

Site d'information en santé mentale dédié au repérage et à la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte

→ lecerveau.mcgill.ca

Le cerveau à tous les niveaux, un site web interactif sur le cerveau et le fonctionnement humain

→ raptorneuropsychy.com

Raptor Neuropsychy est une association qui a pour objectif de partager des informations au sujet de la santé mentale et de la psychiatrie, de la (neuro)psychologie et des apprentissages.

→ AQNP.ca

site de l'association québécoise des neuropsychologues.

→ cerveau.psy.ulaval.ca

Cerveau, compréhension et prévention des atteintes neurologiques : Trousse d'information et d'accompagnement vulgarisant le fonctionnement neuropsychologique, composée de 4 volets : volet théorique, volet clinique pour les adolescents, volet clinique pour les jeunes adultes, volet clinique pour les membres de l'entourage.

Bande-dessinée



Cervocomix – Le cerveau expliqué en BD

Jean-François Marmion, Monsieur B, éditions Les Arènes, 2019

Fiches d'information



AQNP.ca · L'association québécoise des neuropsychologues

Fonctions cognitives

apprendeaeduquer.fr

Les fonctions cognitives, c'est quoi?

centre-ressource-rehabilitation.org · REHAB' Centre Ressources de
réhabilitation psychosociale (CRR)

Fiche thématique : les fonctions cognitives

Vidéos



Cerveau, mode d'emploi

Les sciences cognitives de l'apprentissage



PsyCARE la série qui explique

Les fonctions cognitives

Les stratégies cognitives

Podcast



Votre cerveau · podcast France Culture

Dans cette collection de 42 podcasts originaux, des scientifiques vous proposent de comprendre comment fonctionne votre cerveau, à travers une série d'expériences audio inédites et ludiques.

Développe ton plein potentiel · épisode 66 : les fonctions exécutives

Rencontre avec Grégoire Borst est Professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation et directeur du Laboratoire de Psychologie du Développement et de l'Éducation de l'enfant (CNRS). La journaliste décortique avec lui le fonctionnement du cerveau humain.

Podcast Science · Mais où est donc ma mémoire · Saison 12 Ep. 458

on parle mémoire sur Podcast Science !



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·e·s & soignant·e·s. Professionnel·le·s et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Le contenu est issu d'un travail collaboratif entre le C'JAAD (Centre d'Évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le C2RB du CH La Chartreuse, Dijon, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante : contact@institutdepsychiatrie.org

COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REPLISSEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE SUR [SANTEPSYJEUNES.FR](https://santepsyjeunes.fr)

POUR FAIRE APOSER LE LOGO DE VOTRE ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE ET RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE. LES BROCHURES ET L'ADDITION DU LOGO SONT GRATUITES, SEULE L'IMPRESSION EST À VOTRE CHARGE.

Santé **PSY**
Jeunes

Le site santepsyjeunes.fr a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Rendez-vous sur : santepsyjeunes.fr

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes de 18 à 40 ans touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

Fondée sur la pair-aidance, La Maison Perchée adopte une approche non médicalisée et ouverte à tou-te-s pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose :

- **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris : *La Canopée*. Ainsi que *La Boussole* pour la proche-aidance.
- **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** via des partenariats avec des structures médico-sociales afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des universités et des entreprises.
- **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (La Perche) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn.

Faites un don pour soutenir nos actions !

Venez prendre un café 59 avenue de La République, Paris 11.



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme “Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)” du Programme d’Investissements d’Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l’Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d’outils innovants et de les diffuser à l’échelle nationale pour faciliter l’accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr



RÉSEAU
TRANSITION



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l’échelle nationale, l’intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

Diminuer le délai d’accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d’un trouble psychique. Maximiser les chances de rétablissement en s’appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l’efficacité est maintenant établie à l’échelle internationale.



En savoir plus :

institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Rejoignez-nous sur LinkedIn/réseau Transition

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr



Le C2RB (Centre Référent de Réhabilitation psycho-sociale de Bourgogne) se situe au sein du Centre Hospitalier La Chartreuse, à Dijon.

La structure s'adresse à la population vivant en Bourgogne. Elle comprend une filière de réhabilitation psycho-sociale et une d'intervention précoce ainsi qu'une plateforme d'évaluation des troubles du neuro-développement.



Adresse: C2RB, Centre Hospitalier La Chartreuse,
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon.



En savoir plus : ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

mail : secretariat.c2rb@chlcdijon.fr

Rejoignez-nous sur LinkedIn & C2RB

OÙ RETROUVER L'ENSEMBLE DES BROCHURES ?

RDV SUR
SANTEPSYJEUNES.FR

DÉJÀ PARUES

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE...

ANXIEUX
BIPOLAIRE
BORDERLINE
DÉPRESSIF
DU SPECTRE AUTISTIQUE
PSYCHOTIQUE
SCHIZO-AFFECTIF
SCHIZOPHRÈNE
TDAH

MIEUX COMPRENDRE...

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE
LA NEUROPSYCHOLOGIE
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY
LA SEXUALITÉ
LE SOMMEIL
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ

NOS CONTENUS SONT SPÉCIFIQUEMENT
DÉDIÉS AUX ADOS ET AUX JEUNES ADULTES

EST-CE QUE
LES BROCHURES SONT
GRATUITES?

LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES
GRATUITEMENT EN LIGNE
ET EN FORMAT IMPRIMÉ VIA
NOS DIFFUSEURS PARTENAIRES!

TOUTE REPRODUCTION DES CONTENUS SANS NOTIFIER
CONTACT@INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG EST INTERDITE

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VICTORIA LEROY,
LA MAISON PERCHÉE ET SANTEPSYJEUNES.FR

LES BROCHURES NE PEUVENT EN AUCUN CAS ÊTRE VENDUES

· réalisé et imprimé en 2024 ·

avec le soutien de

