



## LA REMEDIATION COGNITIVE

### Qu'est-ce qu'un trouble cognitif ?

Les troubles cognitifs désignent une **altération des fonctions cérébrales**, qui varient d'une personne à une autre. Par exemple, ces troubles peuvent affecter plus particulièrement la mémoire, l'attention, la planification et l'organisation d'une action, la cognition sociale (ensemble des processus qui nous permettent de prendre en compte et de décoder notre environnement social). Ces troubles peuvent être mis en évidence lors d'un bilan neuropsychologique.



Ces troubles cognitifs ont des **répercussions** dans les différentes sphères de la vie quotidienne des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme. Par exemple, dans le domaine scolaire ou professionnel, certaines personnes avec TSA peuvent rencontrer des difficultés d'apprentissage verbal, de mémorisation, un manque de concentration, une difficulté à prêter attention à plusieurs choses en même temps (comme prendre des notes quand le professeur donne des explications), une difficulté à organiser et planifier les tâches (par exemple prioriser les tâches en fonction de leur importance, définir les étapes nécessaires pour réaliser une action), etc.

### Qu'est-ce que la remédiation cognitive ?

Les thérapies de remédiation cognitive désignent un ensemble de techniques innovantes. Elles visent à aider la personne à faire face à ses difficultés **en acquérant de nouvelles stratégies ou méthodes**, en s'appuyant sur ses points forts et en entraînant directement certaines fonctions cognitives dans le but d'atteindre la plus grande **autonomie** possible.

Les objectifs de la thérapie sont établis **en concertation** avec la personne, et sont priorisés en fonction de leurs **répercussions** dans le quotidien de la personne.

Il existe **plusieurs techniques**, soit informatisées soit « papier-crayon ». La durée et la fréquence des séances sont décidées en fonction des **besoins** de la personne. Mais habituellement, elles se déroulent sur plusieurs mois à raison d'une à plusieurs séances par semaine, avec parfois des exercices à la maison. Elles nécessitent un **investissement régulier**.

Les thérapies de remédiation cognitive nécessitent d'être intégrées à un accompagnement plus global

Ces ateliers sont proposés par des professionnels travaillant dans des services spécialisés (par exemple, SESSAD, SAMSAH, hôpitaux de jour, CMP, etc.) ou par des professionnels exerçant une activité libérale (psychologue).