

COGNITION ET VIE QUOTIDIENNE

50 FICHES ACTIVITÉS



Mathieu CERBAI

Neuropsychologue, formateur et créateur de contenus
- Janvier 2026 -

LA COGNITION : KEZAKO ?

Définition

La cognition fait référence aux nombreux processus mentaux grâce auxquels nous pouvons fonctionner au quotidien. Elle peut se décortiquer en diverses composantes : les fonctions cognitives.

"Les fonctions cognitives sont les capacités de notre cerveau qui nous permettent notamment :

- de communiquer
- de percevoir notre environnement
- de nous concentrer
- de nous souvenir d'un événement
- d'accumuler des connaissances."



Objectif de ce livret

L'idée est de présenter les différentes fonctions cognitives et leurs rôles dans nos activités de la vie quotidienne : qu'est-ce que j'utilise pour suivre un cours, arriver à l'heure, regarder une série, jouer aux jeux vidéo, lire un livre, prendre les transports en commun, cuisiner, payer mes impôts... ?



Aucun contenu ne peut être exhaustif : il est impossible de tout lister sans proposer un livret de 300 pages. Ne vous étonnez pas de ne pas retrouver certaines notions :)

LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Introduction

Notre vie de tous les jours est rythmée par de nombreuses tâches, installées dans une **routine** ou, au contraire, constituant des nouveautés voire des **imprévus**.

Voici ci-dessous l'ensemble des catégories que nous aborderons tout au long de ce contenu. La liste proposée n'est évidemment pas exhaustive.



**PRENDRE
SOIN DE SOI**



**S'OCCUPER
DES AUTRES**



**VIE SOCIALE /
RELATIONS**



SE DÉPLACER



**GESTION DES
AFFAIRES**



LOISIRS



AU TRAVAIL



**A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ**

**GÉRER SON
DOMICILE**

PRENDRE SOIN DE SOI

- S'habiller et s'apprêter
- Se laver
- Gérer sa santé physique
- Gérer sa santé mentale
- Gérer son hygiène de vie
- Aller chez le coiffeur
- Faire du sport
- Préparer un repas
- Faire les courses
- Faire du shopping

VIE SOCIALE / RELATIONS

- Développer des liens sociaux
- Organiser une soirée chez soi
- Manger au restaurant
- Sortir entre amis
- Gérer une discussion
- Vivre sa vie amoureuse et intime

GESTION DES AFFAIRES

- Gérer ses papiers
- Gérer son budget
- Chercher son courrier

AU TRAVAIL

- Arriver à l'heure
- Suivre une réunion
- Mener ses tâches à terme
- Vivre avec ses collègues

GÉRER SON DOMICILE

- Gérer son ménage
- Décorer sa maison
- S'occuper de son jardin
- Gérer son linge
- Bricoler

S'OCCUPER DES AUTRES

- S'occuper de ses enfants
- S'occuper de ses proches
- S'occuper de ses animaux
- S'occuper de ses plantes

SE DÉPLACER

- Utiliser les transports
- Conduire
- S'occuper de son véhicule
- Planifier ses trajets
- Aller à un rendez-vous

LOISIRS

- Lire
- Naviguer sur le net
- Faire de la musique
- Jouer
- Partir en vacances
- Regarder la TV
- Aller au cinéma
- Vivre avec les technologies

A L'ÉCOLE / L'UNIVERSITÉ

- S'inscrire
- Suivre un cours
- Apprendre ses cours
- Faire ses devoirs
- Vivre avec ses camarades



Liste des activités abordées

Inventaire des fonctions cognitives



Mémoire



Attention



Fonctions Exécutives



Cognition Sociale



Métacognition

Perceptive ou Sensorielle

De Travail

Episodique

Sémantique

Autobiographique

Procédurale

Alerte Phassique

Alerte Tonique

Vigilance

Attention soutenue

Attention sélective

Attention Divisée ou Partagée

Planification

Inhibition

Raisonnement et prise de décision

Flexibilité spontanée

Flexibilité réactive

Théorie de l'esprit

Reconnaissance des émotions

Sauts aux conclusions

Perception sociale

Biais cognitifs

APPRENDRE ET SE SOUVENIR

REPÉRER L'INFORMATION

S'ADAPTER

SOCIALISER

PRENDRE DU RECUL



Mathieu Cerbai

Neuropsychologue - Créeateur de Contenus en Santé Mentale - 2023



PRENDRE
SOIN DE SOI

S'HABILLER ET S'APPRÊTER

Descriptif

De nombreuses activités (faire ses courses, aller au travail, recevoir des invités...) nécessitent une préparation : s'habiller, se maquiller, se préparer... Ces actions requièrent de nombreuses fonctions.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire procédurale** : s'habiller le matin est un ensemble d'automatismes, nous ne sommes parfois plus conscients des différents gestes
- **Praxies** : pour se vêtir comme pour s'appliquer des produits cosmétiques, nous effectuons des gestes coordonnés orientés vers un but
- **Planification** : les vêtements se mettent dans un certain ordre, comme les différents produits de maquillage, ce qui nécessite une suite d'étapes



Exemples de stratégies

Décomposer les tâches, mesurer le temps qu'elles prennent (ex : maquillage) pour anticiper...



PRENDRE
SOIN DE SOI

SE LAVER

Descriptif

Une bonne santé passe aussi par la tenue de notre hygiène corporelle. Celle-ci comprend les douches, bains, lavages de mains, brossage des dents, etc. Se laver implique d'initier l'action, enchaîner des étapes dans un ordre logique, adapter ses gestes...

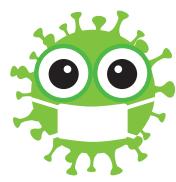
Fonctions cognitives impliquées

- **Attention soutenue** : rester engagé jusqu'à la fin de la tâche sans décrocher, afin de remplir tous les besoins d'hygiène
- **Mémoire de travail** : garder en tête ce que l'on a déjà fait comme étape (mouiller, laver, rincer... chaque partie du corps ainsi que les cheveux)
- **Planification** : Suivre un certain nombre d'étapes (séquences) intégrées dans une routine de lavage



Exemples de stratégies

Instaurer une routine fixe (toujours à la même heure, dans le même ordre...), tenir une checklist visuelle, découper mentalement en micro-étapes



PRENDRE
SOIN DE SOI

GÉRER SA SANTÉ PHYSIQUE

Descriptif

Notre santé physique repose notamment sur la vigilance que l'on porte envers soi : hygiène de vie, consultations médicales, etc. Elle implique la prise de rendez-vous, des capacités à communiquer, etc.

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : lorsque l'on a différents soucis de santé, il est indispensable de s'organiser, par exemple pour éviter les doublons de RDV
- **Mémoire** : aller voir un professionnel nécessite de se souvenir de ses rendez-vous
- **Mémoire de travail** : lors d'un rendez-vous de santé, de nombreuses informations peuvent être partagées (traitements, prévention, orientation vers un examen médical...). Cela nécessite une mémoire fonctionnelle sur le court terme



Exemples de stratégies

Tenir un agenda, visualiser les informations qui nous sont données, prendre des notes dans un carnet...



PRENDRE
SOIN DE SOI

GÉRER SA SANTÉ MENTALE

Descriptif

Il n'y a pas de bonne santé sans santé mentale ! Prendre soin de sa santé mentale, c'est repérer ses états émotionnels, identifier les signaux d'alerte, demander de l'aide si besoin et mettre en place des actions protectrices au quotidien.

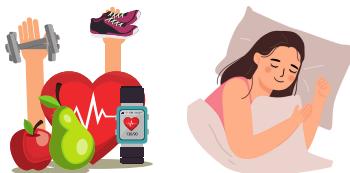
Fonctions cognitives impliquées

- **Métacognition** : prendre conscience de ses états internes, connaître ses limites et ce qui peut déclencher des symptômes
- **Fonctions exécutives** : planifier des activités plaisantes, programmer des rendez-vous médicaux
- **Cognition sociale** : savoir comment et auprès de qui solliciter du soutien, communiquer son mal-être



Exemples de stratégies

Tenir un agenda de suivi de l'humeur, faire une carte des ressources, pratiquer régulièrement des exercices de respiration, faire du sport, éviter les consommations de toxiques...



PRENDRE
SOIN DE SOI

GÉRER SON HYGIÈNE DE VIE

Descriptif

L'hygiène de vie regroupe de nombreux éléments : sommeil, alimentation, activité physique, rythmes quotidiens et comportements à risque. Elle repose sur des routines plus ou moins ancrées, des choix et certains changements d'attitudes nécessaires.

Fonctions cognitives impliquées

- **Inhibition** : résister aux comportements plaisants mais ayant des conséquences délétères sur le long terme (ex : fumer, boire de l'alcool, veiller trop tardivement, surconsommer de la malbouffe...)
- **Mémoire prospective** : se projeter dans le futur pour parvenir à faire ce qui est bon pour soi, à effectuer les bons gestes (aller à la salle, aller acheter des bons aliments frais, cuisiner...)
- **Flexibilité cognitive** : ajuster ses routines, changer de comportement pour sa santé



Exemples de stratégies

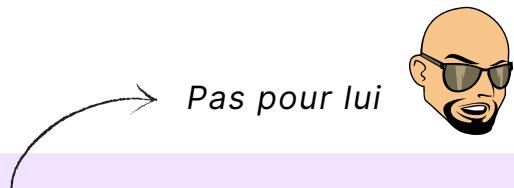
Se fixer des objectifs progressifs et réalistes, favoriser son environnement (ex : pas d'écran avant de dormir, pas de repas excessif le soir)



PRENDRE
SOIN DE SOI

ALLER CHEZ LE COIFFEUR

Descriptif



Pour de nombreuses personnes, prendre soin de soi passe par des moments chez le coiffeur : une nouvelle coupe, une couleur, un rafraîchissement...

Fonctions cognitives impliquées

- **Perception sociale** : un salon de coiffure est rempli de codes sociaux, incluant des échanges sur les activités et les événements de vie
- **Mémoire épisodique** : si l'on va régulièrement dans le même salon, elle nous permettra de nous souvenir des précédentes discussions avec la coiffeuse / le coiffeur
- **Attention sélective** : s'il y a du monde, de la musique en fond, etc., il va falloir parvenir à se focaliser sur la conversation



Exemples de stratégies

Prendre rendez-vous à l'avance, choisir un salon connu, identifier ce qui rend l'activité difficile (bruit, regard des autres, discussions, incertitudes...)



PRENDRE
SOIN DE SOI

FAIRE DU SPORT

Descriptif

Pratique individuelle à domicile ou à l'extérieur, entraînements et matchs en club, moments passés à la salle... Maintenir une activité physique, bonne pour la santé, peut prendre de nombreuses formes.

Fonctions cognitives impliquées

- **Perception sociale** : selon le contexte (ex : faire du football en club, utiliser les machines à la salle...), les comportements à adopter vis-à-vis des autres ne seront pas les mêmes
- **Planification** : être à l'heure sur le terrain, ne pas avoir d'autres choses prévues en même temps dans l'agenda, avoir une régularité... tout ceci nécessite une bonne organisation
- **Mémoire procédurale** : à force de pratiquer, les gestes deviennent des automatismes



Exemples de stratégies

Regarder des vidéos sur les différentes pratiques, aller chercher des infos auprès de personnes qui pratiquent...



PRÉPARER UN REPAS

Descriptif

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner, pour soi, pour deux, pour plusieurs invités... Dans la routine comme dans les moments sociaux, la préparation des repas peut solliciter de nombreuses capacités.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire de travail** : pour ne pas perdre le fil dans la lecture d'une recette et éviter de ré-ouvrir 150 fois l'onglet Marmiton
- **Flexibilité** : pour jongler entre la découpe, la cuisson au four, la cuisson à la poêle, le temps de repos d'une pâte, la vaisselle...
- **Attention partagée** : pour parvenir à porter son attention sur les différents éléments de cuisson, lors de préparations plus élaborées



Exemples de stratégies

Décomposer les tâches au préalable, anticiper les temps de préparation/repos/cuisson (souvent indiqués), utiliser une recette imagée, utiliser des minuteurs...



PRENDRE
SOIN DE SOI

FAIRE LES COURSES

Descriptif

Une alimentation saine et équilibrée participe à une bonne santé. Elle nécessite de réfléchir à ses courses, activité qui vient solliciter de nombreuses fonctions cognitives.

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : faire ses courses va impliquer de définir un moment pour se rendre en magasin, vérifier le contenu du frigo et des placards pour voir ce dont on a besoin...
- **Flexibilité** : votre produit habituel est absent des rayons ? Il va falloir trouver une alternative !
- **Inhibition** : si l'on souhaite par exemple changer ses habitudes pour une meilleure alimentation, faire ses courses va demander des capacités d'inhibition, pour éviter la malbouffe



Exemples de stratégies

Faire une liste, apprendre l'ordre des rayons (si l'on va souvent dans le même magasin), préparer ses menus...



PRENDRE
SOIN DE SOI

FAIRE DU SHOPPING

Descriptif

Faire du shopping est une activité assez courante, plus ou moins plaisante selon les personnes. Elle implique énormément d'habiletés cognitives autour de l'anticipation, la gestion d'un budget ou encore la prise de décision...

Fonctions cognitives impliquées

- **Inhibition** : limiter les achats compulsifs, les magasins étant conçus pour attirer notre attention et nous pousser à la consommation
- **Prise de décision** : pouvoir choisir entre plusieurs options, en comparant les prix, les marques et les modèles
- **Attention sélective** : parvenir à identifier les informations pertinentes sans se laisser happer par les nombreux stimuli présents en boutiques



Exemples de stratégies

S'en tenir à une liste préparée à l'avance, se limiter à un budget (prendre plutôt des espèces ?), éviter le shopping dans les moments de vulnérabilité (fatigue, faim...)



DÉVELOPPER DES LIENS SOCIAUX

Descriptif

Nos liens sociaux se créent et se maintiennent par nos efforts. Ils nécessitent de créer des échanges mutuellement enrichissants et de gérer ensemble la dynamique relationnelle. Cela inclut l'entretien de la confiance et une bonne communication.

Fonctions cognitives impliquées

- **Perception sociale** : savoir adapter son comportement au contexte (formules de politesse, différences culturelles éventuelles, blagues adaptées ou non...)
- **Mémoire épisodique** : se souvenir des informations pertinentes sur les personnes de notre cercle social, amical ou familial
- **Théorie de l'esprit** : reconnaître les intentions de l'autre et pouvoir se mettre à sa place pour entraîner une compréhension mutuelle



Exemples de stratégies

Participer à des groupes ou des clubs, noter les anniversaires, prendre régulièrement des nouvelles, repérer nos signaux de fatigue sociale...



ORGANISER UNE SOIREE CHEZ SOI

Descriptif

Vous recevez pour Noël, organisez un repas de famille, fêtez votre anniversaire ou la fin de la période d'examens... Accueillir des personnes chez soi sollicite de nombreuses capacités !

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire** : préparer un repas nous oblige à tenir compte des particularités de chacun (allergies, régime végétarien ou vegan, préférences...). Indispensable, donc, de s'en souvenir
- **Planification** : temps de préparation, besoin de faire des courses... il est nécessaire d'anticiper
- **Métacognition** : quelqu'un ne vient pas ? Notre cerveau et nos biais cognitifs nous poussent à sauter à la conclusion ou à l'interprétation (ex : il ou elle ne m'aime pas...)



Exemples de stratégies

Décomposer les diverses activités (to-do list, planning...), s'entraîner à prendre du recul...



MANGER AU RESTAURANT

Descriptif

Un repas dans un contexte différent... implique d'autres habiletés. Partager quelques plats avec des convives au restaurant est ainsi demandeur sur le plan cognitif : choix de la boisson et du plat, réflexion autour du budget et des prix, anticipation d'un dessert, demandes à faire aux serveurs... ?

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : choix du lieu, de l'horaire et du menu, réservation (appel ou site internet)
- **Cognition sociale** : interactions avec les serveurs et les autres personnes attablées, connaissance des codes sociaux du contexte (comment solliciter un serveur, que donner comme pourboire...)
- **Inhibition** : résister aux impulsions alimentaires ou sociales (parfois, si l'on est fatigué, on n'a juste pas envie de sortir... et c'est normal !)



Exemples de stratégies

Réserver à l'avance pour éviter le stress, préparer mentalement le menu, se rappeler les "bons gestes", identifier les sources potentielles d'anxiété



VIE SOCIALE /
RELATIONS

SORTIR ENTRE AMIS

Descriptif

Restaurant, cinéma, concert, bar, café, promenade, pique-nique, soirée jeux, piscine, voyage... de nombreuses possibilités existent, lorsqu'il s'agit de passer du temps avec ses amis. Mais qu'est-ce que cela implique sur le plan cognitif ?

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : anticiper les étapes de la sortie (transports...), tenir compte des contraintes de chacun
- **Flexibilité cognitive** : s'adapter aux changements de plan, imprévus et désirs divergents des membres du groupe
- **Théorie de l'esprit** : comprendre les signaux sociaux, les attentes des autres et leurs intentions, pour interagir de manière appropriée



Exemples de stratégies

Mettre en place un calendrier partagé (ex : Google), choisir des lieux adaptés aux besoins et limites (bruit, distance...), travailler son affirmation de soi, reconnaître sa fatigue...



GÉRER UNE DISCUSSION

Descriptif

Nos relations sociales sont ponctuées d'échanges, de moments de discussions plus ou moins profondes et engageantes sur le plan émotionnel.

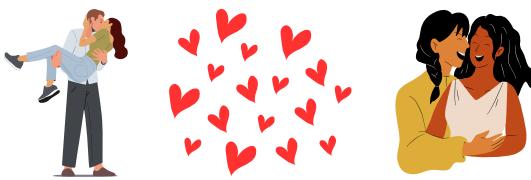
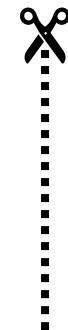
Fonctions cognitives impliquées

- **Théorie de l'esprit** : comprendre les sous-entendus et implicites, les métaphores et le second-degré
- **Mémoire de travail** : nous permet de suivre une discussion, en mettant continuellement à jour l'information qui nous parvient
- **Inhibition** : ne pas interrompre son interlocuteur
- **Perception sociale** : savoir quand c'est à nous de parler, et sur quel ton, avec quels mots, dépendamment du contexte



Exemples de stratégies

Prendre des notes si nécessaire, créer un environnement calme et avant tout propice à la communication, reformuler mentalement ce que dit l'autre avant de répondre...



VIE SOCIALE / RELATIONS

VIVRE SA VIE AMOUREUSE ET INTIME

Descriptif

L'une des parties non négligeables de notre vie sociale concerne la vie amoureuse et intime. Ces relations (couple, partenaire(s) sexuel(s)...) sont souvent assez codifiées, entre confiance et besoins.

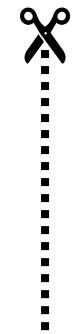
Fonctions cognitives impliquées

- **Théorie de l'esprit** : un fondamental ! C'est ainsi que l'on peut se mettre à la place de l'autre, comprendre ses ressentis, nous distancer de notre propre perception. Base de l'empathie, elle permet la résolution de conflits et assure une communication plus apaisée
- **Planification** : prévoir des activités ensemble, ajuster la relation aux contraintes (travail, famille...), réfléchir à la contraception...
- **Mémoire** : se souvenir des préférences de l'autre et des sujets de conversations



Exemples de stratégies

Toujours conserver du temps dédié à la relation, communiquer régulièrement, identifier ses besoins et limites et les exprimer, ajuster ses propos à l'autre...



GESTION DES
AFFAIRES

GÉRER SES PAPIERS

Descriptif

Déclaration d'impôts, allocations de la CAF, rendez-vous chez France Travail... Si les démarches sont parfois lourdes et souvent épuisantes, elles sont nécessaires pour éviter des mauvaises surprises.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire sémantique** : avec les apprentissages et en se renseignant sur les procédures à suivre, on intègre pas à pas des connaissances (comment remplir la feuille d'impôts, de quels papiers aurai-je besoin pour une démarche...)
- **Attention sélective** : certaines démarches vont prendre du temps. Si l'on choisit un moment pour en accomplir une, il vaut mieux éliminer les sources de distractions. Cela permet de ne pas se disperser (au risque, par exemple, d'oublier de rendre document à temps).



Exemples de stratégies

Construire un classeur pour trier les documents les plus importants, utiliser des outils pour prioriser...



GESTION DES
AFFAIRES

GÉRER SON BUDGET

Descriptif

Le quotidien est plein de dépenses : loyer, factures, courses, loisirs... Selon nos ressources, chacun a donc ses possibilités et doit veiller à entrer dans ses frais. Cela sollicite différentes capacités.

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : anticiper les dépenses, qu'elles soient récurrentes (courses, téléphone/Internet, assurances...) ou ponctuelles (régularisation de la facture d'énergie, impôts...), demande une aisance dans l'organisation
- **Flexibilité** : une amende, une dépense excessive imprévue... demandera à réfléchir autrement pour retomber sur ses pattes
- **Calcul** : sans grande surprise, gérer son budget demande quelques habiletés en calcul



Exemples de stratégies

Utiliser une application pour entrer ses dépenses, mettre des rappels pour éviter des pénalités sur des factures...



GESTION DES
AFFAIRES

CHERCHER SON COURRIER

Descriptif

Si les démarches administratives se numérisent petit à petit, certains documents s'envoient encore en boîte aux lettres. Pour autant, vérifier l'arrivée de courrier ne nous vient pas toujours à l'esprit...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : la récupération du courrier peut s'inscrire dans l'organisation d'une journée, ce qui implique de laisser une place à cette tâche
- **Mémoire de travail** : si l'on pense à passer à sa boîte aux lettres en revenant d'une sortie, cette idée peut être occultée par une perte rapide de l'information en mémoire
- **Mémoire à long terme** : on peut être informé à l'avance d'un envoi. Ainsi, des oubliés fréquents peuvent faire passer l'information à la trappe



Exemples de stratégies

Prévoir une routine (quotidienne, hebdomadaire...), mettre en place des rappels, apposer un post-it sur le frigo...



AU TRAVAIL

ARRIVER À L'HEURE

Descriptif

Arriver sur son lieu de travail à l'heure prévue, ce n'est pas toujours si simple ! Généralement, cela paraît basique, mais il s'avère que gérer son temps n'est pas inné...

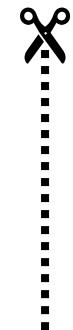
Fonctions cognitives impliquées

- **Flexibilité cognitive** : adapter l'heure de son départ aux contraintes imposées par l'environnement
- **Attention partagée** : vous n'êtes peut-être pas seul(e), il est possible que vous deviez jongler entre votre gestion du temps et celle de votre enfant ! Cela implique une attention multipliée...
- **Métacognition** : si vous êtes un habitué du retard, il est nécessaire de prendre du recul sur votre façon d'agir pour rattraper cela !



Exemples de stratégies

Programmer des alarmes, avancer un peu son heure de lever... En cas de travail sur des horaires dites "de bureau", essayer de placer le soir des activités prévues le matin, lorsque cela est possible



AU TRAVAIL

SUIVRE UNE RÉUNION

Descriptif

La vie professionnelle est ponctuée de moments d'échanges plus ou moins fréquents entre collègues et supérieurs hiérarchiques. Les réunions peuvent (ou non) être vecteurs d'informations essentielles.

Fonctions cognitives impliquées

- **Attention soutenue** : puisque de nombreuses informations arrivent sur un temps souvent long, notre concentration est sur-sollicitée (attention à respecter les temps de pauses !)
- **Mémoire de travail** : si l'on veut pouvoir suivre le fil des conversations, une mémoire efficiente sur le court terme est indispensable
- **Flexibilité** : jongler entre plusieurs informations, traiter différents sujets et imprévus... nécessite de savoir faire preuve de flexibilité



Exemples de stratégies

Visualiser les informations énoncées à l'oral, prendre des notes, lire les comptes-rendus, anticiper des alternatives...



AU TRAVAIL

MENER SES TÂCHES À TERME

Descriptif

Planifier, exécuter et finaliser des missions ou des projets dans un délai imparti... Travailler implique souvent de nombreux éléments d'organisation.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire de travail** : suivre les consignes que l'on nous propose, parvenir à lire un article ou un texte sans perdre le fil, tenir une conversation... cette mémoire sur le court terme est primordiale
- **Inhibition** : ne pas se laisser happer par des distractions (notifications sur le téléphone, bavardages, mails...)
- **Attention soutenue** : parvenir à rester focalisé pendant un long laps de temps



Exemples de stratégies

Prioriser (GMT, matrice d'Eisenhower, méthode ABCDE...), utiliser la méthode Pomodoro pour prévoir des temps de pause et des temps de focalisation, avoir une to-do list, anticiper les obstacles...



AU TRAVAIL

VIVRE AVEC SES COLÈGUES

Descriptif

Au travail, à l'exception de certaines professions ou d'activités en distanciel, la vie en communauté est assez présente. Les moments de pause repas/café ou encore de réunions en constituent un socle.

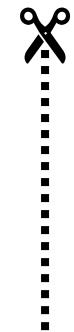
Fonctions cognitives impliquées

- **Théorie de l'esprit** : lors de discussions, qu'elles soient du bavardage social ou des débats plus animés, nous nous appuyons sur notre capacité à nous mettre à la place de l'autre
- **Reconnaissance des émotions** : survenue d'un événement tragique, grande nouvelle, maladie... identifier l'émotion chez l'autre est une clé à la compréhension des discussions
- **Perception sociale** : les temps d'échanges au travail nécessitent de repérer les codes sociaux



Exemples de stratégies

Connaître ses propres limites (ce que je veux dire ou ne pas dire sur moi par exemple), s'affirmer, repérer des personnes au comportement toxique pour s'en éloigner...



GÉRER SON
DOMICILE

GÉRER SON MÉNAGE

Descriptif

Vaisselle, poussières, nettoyage, aspirateur, balai, serpillère, rangement, tri... Maintenir une hygiène à domicile et une bonne santé du logement peut être éprouvant et consiste en beaucoup de tâches.

Fonctions cognitives impliquées

- **Planifier** : toutes les tâches ménagères ne se font pas à la même fréquence, obligeant à une certaine organisation pour ne rien oublier
- **Flexibilité spontanée** : pour minimiser le temps nécessaire, il est intéressant de jongler entre les tâches (ex : démarrer le nettoyage d'une pièce pendant que le sol de l'autre sèche)
- **Mémoire de travail** : se souvenir des étapes séquencées pour être le plus efficace et ne pas faire deux fois la même chose



Exemples de stratégies

Lister les tâches d'entretien du logement et leur fréquence, faire des to-do list, établir un temps dédié au ménage...



GÉRER SON
DOMICILE

DÉCORER SA MAISON

Descriptif

Se sentir bien chez soi est l'un des points clés pour maintenir une bonne santé mentale. Cela nécessite de créer un environnement agréable et fonctionnel, en choisissant les couleurs, les meubles, la déco...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : concevoir l'agencement idéal, le budget disponible pour l'ameublement ou l'électroménager par exemple
- **Flexibilité cognitive** : adapter ses choix aux contraintes réelles (espace, lumière, budget...) et trouver des alternatives face aux imprévus, comme la nécessité de travaux
- **Prise de décision** : choisir entre deux pots de peinture ou deux cadres, trouver l'endroit idéal pour chaque objet...



Exemples de stratégies

Faire des croquis, modéliser sur un logiciel ou par IA pour prévisualiser, faire une liste des achats indispensables pour optimiser ses dépenses et son budget...



GÉRER SON
DOMICILE

S'OCCUPER DE SON JARDIN

Descriptif

Nous n'avons clairement pas tous un jardin (moi le premier !). Pourtant, il est clair que l'entretien d'une telle zone nécessite de nombreuses capacités.

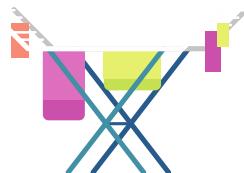
Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : programmer les moments d'arrosage, de taille ou de pose d'engrais
- **Mémoire prospective** : se souvenir des besoins de chaque plante, de la pelouse, afin d'anticiper et de répondre à ces besoins le moment venu
- **Attention sélective** : observer finement les êtres vivants de son jardin, pour pouvoir repérer des signes de maladie ou de stress chez les plantes par exemple



Exemples de stratégies

Mettre en place un calendrier de jardinage, se renseigner sur les fruits et légumes de saison, tenir un carnet de suivi des arrosages...



GÉRER SON
DOMICILE

GÉRER SON LINGE

Descriptif

Parmi les tâches de notre quotidien, la gestion de ses vêtements et du linge en général occupe une grande place : trier, utiliser la machine à laver, sécher, repasser, ranger...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : séparer le linge par couleur, matière et température de lavage, utiliser la machine avec les bons cycles de lavage, les produits nécessaires (lessive, adoucissant, désinfectant, lingettes...)
- **Flexibilité cognitive** : utiliser des stratégies différentes pour chaque matière textile, certaines devant être lavées à la main, d'autres à la machine à laver à 30 ou 60°, d'autres encore doivent être repassées ou non...



Exemples de stratégies

Utiliser différents paniers à linge (un pour les vêtements et un pour les serviettes par exemple), compiler dans la même lessive les vêtements qui passent au sèche-linge..., instaurer une récurrence dans les lavages...



GÉRER SON
DOMICILE

BRICOLER

Descriptif

En voilà une activité qui peut s'avérer dangereuse si elle n'est pas effectuée avec précaution ! Parlons du bricolage et de ses utilités : accrocher un cadre, peindre un mur, assembler des meubles...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : comme le veulent les traditionnels mode d'emploi servant à monter des meubles... oui, la planification est une compétence centrale, pour organiser les tâches dans l'ordre et séquencer les étapes...
- **Mémoire de travail** : garder en tête le fil des actions pour les faire toutes et dans le bon ordre (ex : mesurer, percer, installer une cheville, insérer la vis...)
- **Inhibition** : ne pas sauter des étapes par envie d'aller trop vite !



Exemples de stratégies

Checklist des outils nécessaires, exploration de plans ou visionnage de tutoriels, avoir un espace de travail organisé, visualiser les séquences...



S'OCCUPER
DES AUTRES

S'OCCUPER DE SES ENFANTS

Descriptif

Être parent n'est pas de tout repos ! S'occuper de son (ou ses) enfant(s) implique une vigilance de tous les instants, pour assurer leurs besoins matériels, éducatifs, sociaux et émotionnels. Cela crée une charge mentale souvent conséquente...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : organiser les journées et les tâches, multipliées par le nombre d'enfants (école, sport, activités périscolaires...)
- **Attention partagée** : jongler entre les activités (jeux, cuisine, ménage, rangement, devoirs...)
- **Cognition sociale** : comprendre les besoins de l'enfant, interpréter ses intentions, lire ses émotions et être en capacité d'exprimer celles que l'on ressent soi-même



Exemples de stratégies

Mise en place de routines visuelles, création d'un agenda familial partagé, prioriser par ordre d'importance, repérer les moments de surcharge, demander un relais si possible

S'OCCUPER DE SES PROCHES

Descriptif

Aider un proche (parent, conjoint, ami, enfant...) consiste à apporter un soutien pratique, émotionnel ou organisationnel, souvent sur la durée, tout en veillant à préserver ses propres ressources.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire prospective** : pensez aux rendez-vous à venir et aux échéances (papiers à renvoyer, factures à payer, coûts à venir...)
- **Cognition sociale** : comprendre les intentions de son proche, lire son état émotionnel, communiquer ses propres difficultés
- **Planification** : organiser les nombreuses étapes qui peuvent être indispensables pour prendre soin de son proche avec efficacité et sans oublier sa propre santé



Exemples de stratégies

Partager au maximum les tâches, utiliser des outils de rappel, évaluer régulièrement son propre état de santé physique et psychique



S'OCCUPER
DES AUTRES

S'OCCUPER DE SES ANIMAUX

Descriptif

S'occuper d'un animal est une tâche demandant sérieux et responsabilité : nourrir, effectuer les soins quotidiens, prêter attention aux signaux corporels et comportementaux, maintenir une régularité indispensable au bien-être de l'animal...

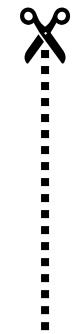
Fonctions cognitives impliquées

- **Flexibilité cognitive** : s'adapter aux imprévus et questionner sa vision "idéalisée" de l'animal de compagnie
- **Planification** : organiser les soins (vaccination, castration, rendez-vous chez le vétérinaire...), mais aussi les achats (croquettes...)
- **Mémoire prospective** : anticiper la garde d'un animal lors d'un voyage ou déplacement



Exemples de stratégies

Utiliser des rappels pour l'alimentation, les sorties (promenade pour les besoins par exemple, pour un chien), utiliser des pense-bêtes visibles, regrouper tout le matériel au même endroit...



S'OCCUPER
DES AUTRES

S'OCCUPER DE SES PLANTES

Descriptif

Quel que soit le lieu de vie, embellir son intérieur (et extérieur) peut passer par l'achat de plantes. Toutefois, toutes ne vont pas nécessiter le même entretien ni avoir les mêmes besoins...

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire** : ai-je arrosé cette plante récemment, celle-ci supporte-t-elle un soleil de plomb ? En fonction de la famille à laquelle appartiennent les plantes, leurs caractéristiques diffèrent, d'où la nécessité de retenir les informations qui concernent celle que l'on a chez soi
- **Déduction de règles** : à force de s'occuper de plantes, on constate ce qui est utile ou pas pour chacune, parfois par essais-erreurs... cela permet de comprendre leurs besoins vitaux



Exemples de stratégies

Faire des fiches pour les plantes que l'on a (besoin en eau et lumière), noter les arrosages dans un carnet...



SE DÉPLACER

UTILISER LES TRANSPORTS

Descriptif

Bus, métro, train, avion... les trajets du quotidien (ou plus ponctuels, comme un départ en vacances ou un retour en famille) peuvent requérir l'utilisation de moyens de transport.

Fonctions cognitives impliquées

- **Style attributionnel** : au milieu d'inconnus et dans des conditions pas toujours confortables, l'utilisation des transports en commun nécessite une prise de recul sur les événements
- **Perception sociale** : que vous preniez l'avion ou le bus ne mène pas aux mêmes actions, ce qui nécessite de connaître les règles adaptées
- **Mémoire épisodique** : pour des transports de type bus ou tramways, retenir les horaires quotidiennes permet d'éviter de toujours vérifier



Exemples de stratégies

Noter les horaires, se renseigner sur les procédures à l'avance (exavion), anticiper l'achat de billets...



SE DÉPLACER

CONDUIRE

Descriptif

Source de stress et activité très prenante, conduire peut être essentiel au quotidien (ex : s'il n'y a pas de transports en commun). En revanche, cela va solliciter un grand nombre de capacités cognitives.

Fonctions cognitives impliquées

- **Vigilance** : sur l'autoroute, il ne se passe pas grand chose... pour autant, en arrière-plan, les capacités d'attention sont indispensables, pour éviter de se faire surprendre
- **Mémoire procédurale** : avec les apprentissages et l'expérience, les gestes liés à la conduite deviennent des processus automatiques
- **Attention partagée** : il nous faut prêter attention à la route, aux panneaux, aux autres véhicules, aux piétons, aux cyclistes...



Exemples de stratégies

Suivre un GPS, se renseigner en amont sur d'éventuels travaux ou des déviations, éviter les horaires de pointe quand cela est possible, vérifier que notre véhicule n'a pas de malfonction...



S'OCCUPER DE SON VÉHICULE

Descriptif

Se déplacer avec notre propre véhicule, que cela soit quotidien ou non, implique un indispensable entretien : contrôler les niveaux, nettoyer, effectuer le contrôle technique, disposer des documents...

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire prospective** : se souvenir des dates de révision (contrôle technique), mais aussi des besoins de vérifications plus réguliers (pression des pneus, niveaux...)
- **Flexibilité** : l'entretien d'une voiture peut coûter cher... il est parfois nécessaire de réarranger son budget pour une grosse réparation
- **Attention sélective** : vos sens sont des valeurs sûres pour détecter des anomalies, fuites ou autres bruits et odeurs inhabituelles...



Exemples de stratégies

Prévoir des rappels, constituer une checklist si plusieurs choses sont à explorer, instaurer une routine d'entretien...



SE DÉPLACER

PLANIFIER SES TRAJETS

Descriptif

Que l'on se rend au repas du dimanche, au boulot, chez ses parents, au cinéma ou au restaurant, les trajets nécessitent planification ! Tout dépend de si l'on conduit ou non... mais pas seulement !

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : il faudra choisir l'itinéraire le plus adapté (qui n'est pas toujours le plus évident !), se renseigner sur les horaires des transports en commun et leurs arrêts...
- **Mémoire prospective** : remettre de l'essence, racheter un titre de transport... autant de choses dont il faudra se souvenir
- **Flexibilité cognitive** : grève, bouchons, accidents, travaux... si votre trajet est perturbé, il va falloir trouver des stratégies alternatives



Exemples de stratégies

Utiliser un GPS, regarder les alertes relatives au trafic, visualiser le trajet en amont, télécharger des applis...



ALLER À UN RENDEZ-VOUS

Descriptif

En apparence une activité simple, aller à un rendez-vous comporte en fait de nombreuses sous-tâches ! Se rendre à un lieu précis et à une heure donnée, gérer le transport, le timing et les imprévus...

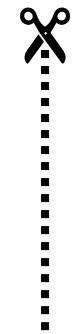
Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire prospective** : garder en mémoire l'heure du RDV, son lieu ainsi que les éléments à apporter (cadeaux, ordonnance, document...)
- **Planification** : calculer le temps de trajet, anticiper les retards (bouchons, transports en commun...)
- **Inhibition** : éviter les tâches distractrices qui nous empêcheraient de partir à l'heure
- **Perception sociale** : connaître les codes sociaux liés au contexte du RDV (médical, professionnel, amoureux, amical...)



Exemples de stratégies

Programmer des alarmes, garder près de sa porte d'entrée les éléments à apporter, visualiser mentalement l'ensemble du déplacement...



LOISIRS

LIRE

Descriptif

Activité omniprésente dans notre quotidien, la lecture nous est enseignée dès le plus jeune âge. Dans la rue, à l'école, devant un écran... lire est souvent indispensable.

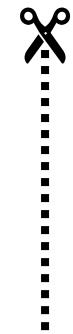
Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire de travail** : pour suivre une histoire ou un article, l'information doit être constamment mise à jour... sous peine de devoir relire une fois arrivé en fin de page !
- **Attention soutenue** : la lecture est souvent synonyme de nombreuses informations, ce qui oblige à rester concentré pendant longtemps
- **Mémoire sémantique** : pour ne pas buter sur des mots ou concepts, lire fait appel à notre mémoire sémantique, telle une encyclopédie



Exemples de stratégies

S'entraîner à visualiser les informations écrites, apprendre du vocabulaire, éviter les distractions, faire des pauses...



LOISIRS

NAVIGUER SUR LE NET

Descriptif

Depuis sa démocratisation ayant débuté dans les années 1990, Internet est une technologie dont on ne peut se passer au quotidien (banques, achats, loisirs, communication, impôts...)

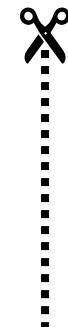
Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire épisodique** : se souvenir des sites les plus pertinents pour effectuer ses recherches et consulter les informations qui nous intéressent
- **Inhibition** : résister aux distractions (publicités, notifications...) qui sont omniprésentes sur le net de manière générale
- **Flexibilité cognitive** : trouver d'autres solutions en cas de bug et d'inaccessibilité d'un site, savoir apprendre comment accéder à des informations sur des nouveaux sites ou réseaux



Exemples de stratégies

Utiliser la mise en place de "favoris" sur ses navigateurs, s'assurer de la fiabilité des sites visités, savoir quelles sources sont légitimes, couper ses notifications à certaines heures...



LOISIRS

FAIRE DE LA MUSIQUE

Descriptif

La pratique d'un instrument de musique est un moyen de travailler avec sa passion et de participer à des activités artistiques et culturelles. Elle fait appel à de nombreuses capacités.

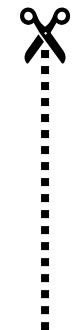
Fonctions cognitives impliquées

- **Praxies** : répétition de gestes, apprentissage de mouvements fins (dextérité des mains)... jouer d'un instrument sollicite ces fonctions
- **Mémoire procédurale** : au fur et à mesure de nos apprentissages, de nombreux automatismes se créent et s'ancrent sur le long terme
- **Attention soutenue** : lecture de partitions, visionnage de tutoriels, persévérance... jouer d'un instrument demande en général une solide concentration !



Exemples de stratégies

Répétitions régulières, travail attentionnel, mise en place d'un apprentissage progressif...



LOISIRS

JOUER

Descriptif

Que l'on parle de jeux manipulables, de jeux de société ou de jeux vidéo, jouer est une activité qui, en plus d'être plaisante et sociale, fait travailler de nombreuses habiletés cognitives.

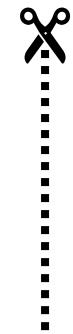
Fonctions cognitives impliquées

- **Praxies** : la manipulation d'objets (manette, pions, dés, cartes...) nécessite de bonnes capacités liées aux gestes et à la coordination des mouvements
- **Mémoire de travail** : retenir les règles, consignes, stratégies efficaces...
- **Attention soutenue** : rester focalisé tout du long de la partie, quel que soit le type de jeu
- **Cognition sociale** : se mettre à la place des autres joueurs pour interpréter leurs intentions



Exemples de stratégies

Lire attentivement le manuel des règles, débriefer mentalement plusieurs stratégies, analyser ses propres erreurs pour s'améliorer, persévérer...



LOISIRS

PARTIR EN VACANCES

Descriptif

Tout être humain a besoin de vacances ! Mais cela ne se fait pas sans difficultés : un séjour s'organise, se planifie et nécessite de s'adapter à un nouvel environnement...

Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : réserver un lieu, préparer un itinéraire de route, faire sa valise, ne pas oublier les essentiels (papiers, téléphone, carte bleue...)
- **Mémoire épisodique** : se remémorer des souvenirs de ses voyages passés pour pouvoir s'y replonger (lieux visités, émotions, sensations...)
- **Flexibilité cognitive** : adapter son programme à divers imprévus, comme les conditions météorologiques ou l'annulation d'un moyen de transport



Exemples de stratégies

Noter les éléments sur une checklist, télécharger des applis pour aider à l'organisation des voyages, imprimer des cartes et prendre des prospectus...



LOISIRS

REGARDER LA TÉLÉVISION

Descriptif

Entre séries, films et émissions, la télévision offre des moments de culture (ou non...) qui mobilisent notre cerveau à outrance. Parlons-en !

Fonctions cognitives impliquées

- **Attention soutenue** : rester attentif pour suivre un film ou une série sur toute sa durée
- **Cognition sociale** : parvenir à se mettre à la place des personnages pour comprendre les quiproquo, l'intrigue, le vécu de chacun...
- **Mémoire de travail** : maintenir le fil des images et sons que l'on reçoit pour garder la cohérence du visionnage
- **Inhibition** : ne pas se laisser happer par les publicités intempestives ou ses notifications



Exemples de stratégies

Mettre des sous-titres, couper son téléphone ou le garder loin de soi le temps du visionnage...



LOISIRS

ALLER AU CINÉMA

Descriptif

Les salles obscures sont encore aujourd’hui des lieux disposant d’une certaine aura. Le temps d’un film, des personnes se retrouvent pour partager un moment particulièrement immersif...

Fonctions cognitives impliquées

- **Perception sociale** : savoir ce que l’on peut faire ou ne pas faire dans ce contexte (ex : je peux manger du popcorn en étant discret, je ne peux pas regarder mon téléphone ni parler...)
- **Attention sélective** : rester focalisé sur le film même si vous entendez des bavardages ou êtes gêné par le bruit d’autres personnes
- **Flexibilité cognitive** : trouver une alternative si le film que vous voulez voir est déjà complet



Exemples de stratégies

Si vous voulez aller au cinéma à plusieurs, veillez à vous renseigner en amont sur ce que l’autre (ou les autres) personne(s) aimeraient voir, lisez le pitch du film...



LOISIRS

VIVRE AVEC LES TECHNOLOGIES

Descriptif

Smartphone, ordinateur, tablette, console de jeux, télévision... nos foyers débordent de technologies. Leur omniprésence au quotidien nécessite d'en prendre soin et de ne pas leur laisser trop de place.

Fonctions cognitives impliquées

- **Inhibition** : résister aux distractions et à la surabondance de notifications
- **Planification** : gérer son temps d'usage avec des heures de déconnexion et des limites d'appli (faisable sur beaucoup de smartphones)
- **Flexibilité cognitive** : s'adapter aux mises à jour, aux nouvelles applis que l'on souhaite utiliser ou à de nouvelles technologies (ex : multiplication des utilisations possibles de l'IA)



Exemples de stratégies

Utiliser des tutoriels, demander de l'aide à nos proches plus calés sur la question, paramétrier son téléphone pour limiter son usage...



A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ

S'INSCRIRE

Descriptif

Première galère qu'on rencontre lorsqu'on entame une année scolaire : l'inscription. Formulaires à remplir, documents à fournir, procédures à suivre... la tâche est ardue !

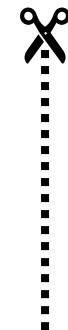
Fonctions cognitives impliquées

- **Planification** : assembler les documents nécessaires, remplir les étapes chronologiquement
- **Mémoire prospective** : se rappeler des dates limites, anticiper les différents moments clés (ouverture des inscriptions, date de clôture...)
- **Attention sélective** : lire attentivement les formulaires pour ne manquer aucune information importante



Exemples de stratégies

S'armer de checklists, faire des to-do list, scanner les copies de ses documents à l'avance, vérifier les sites des écoles et universités pour connaître la procédure...



A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ

SUIVRE UN COURS

Descriptif

Que nous entrions en maternelle ou que terminions un parcours dans l'enseignement supérieur, nous passons un sacré moment assis et les yeux rivés sur l'enseignant, le tableau ou l'écran !

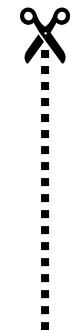
Fonctions cognitives impliquées

- **Attention soutenue et sélective** : un cours peut durer longtemps, nécessitant de l'attention focalisée pendant un long moment, tout en ayant besoin de cibler notre attention sur les propos de l'enseignant, en évitant de se centrer sur les bavardages et stimuli distracteurs
- **Mémoire de travail** : maintenir les informations importantes des consignes en mémoire pour pouvoir suivre la logique et réaliser les exercices nécessaires



Exemples de stratégies

Utiliser des supports écrits, multiplier les sens sollicités (visuels, audios...), reformuler mentalement, créer des fiches de synthèse, travailler en environnement calme...



A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ

APPRENDRE SES COURS

Descriptif

Les contenus pédagogiques abordés en cours se travaillent : examens, devoirs maison, partiels, bac... ce que l'on voit en classe doit être révisé, et cela sollicite bien sûr de nombreuses capacités.

Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire épisodique** : consolider les éléments du cours par la répétition
- **Planification** : organiser ses séances de révision et programmer les différentes matières à revoir
- **Flexibilité cognitive** : adapter ses méthodes d'apprentissage selon la difficulté apparente des cours ou ses préférences d'apprentissage



Exemples de stratégies

Préparer des fiches de synthèse, créer soi-même des évaluations ("testing"), planifier ses révisions, créer des cartes mentales (mind-maps), mettre en place de la répétition espacée (apprendre en laissant des intervalles entre chaque moment de révision)...



A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ

FAIRE SES DEVOIRS

Descriptif

A tous les moments de notre parcours scolaire, nos journées sont ponctuées de devoirs à effectuer à la maison, qui vont faire chauffer nos méninges.

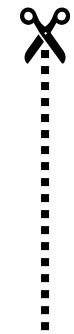
Fonctions cognitives impliquées

- **Mémoire de travail** : maintenir les consignes dans sa tête pour pouvoir résoudre une tâche
- **Inhibition** : ne pas se laisser embarquer par des stimuli extérieurs (frère ou sœur, console, livre, jouet...)
- **Attention partagée** : si la charge de devoirs est élevée, l'attention partagée nous permet de jongler efficacement entre les éléments et de nous détacher d'une matière pour nous concentrer vers une autre



Exemples de stratégies

Valoriser ces temps de travail par la mise en place de récompenses (films, jeux...), ne pas hésiter à se faire aider, structurer les étapes de ses devoirs s'il y en a beaucoup...



A L'ÉCOLE /
L'UNIVERSITÉ

VIVRE AVEC SES CAMARADES

Descriptif

Un aspect indispensable du travail scolaire consiste en des travaux communs, des collaborations avec ses camarades et des liens sociaux à maintenir.

Fonctions cognitives impliquées

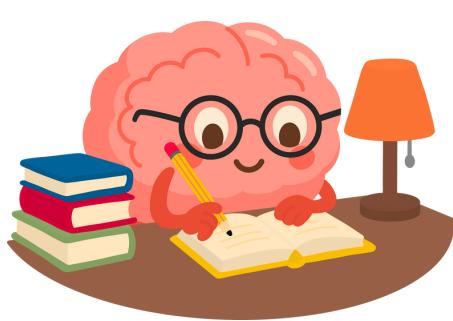
- **Cognition sociale** : nous parlons de relations sociales, donc nécessairement cela implique de pouvoir comprendre l'autre, se mettre à sa place, lire ses émotions, communiquer...
- **Planification** : les travaux de groupe s'organisent pour être en accord avec les besoins de chacun de ses camarades
- **Attention partagée** : écouter et interagir avec les autres tout en étant capable de gérer ses propres tâches et d'avancer



Exemples de stratégies

Utiliser un planning partagé, prendre du temps pour les autres, se partager les tâches équitablement en amont, écouter ce que les autres ont à dire et les respecter, établir des règles claires...

NOTES



Mathieu CERBAI

Neuropsychologue, formateur et créateur de contenus
- Janvier 2026 -