

La Remédiation Cognitive



Kezako ?

La remédiation cognitive consiste en « une approche thérapeutique non-médicamenteuse visant à réduire le handicap psychique généré par des difficultés cognitives » (Dassing et al., 2021).

Elle se pratique via une large gamme d'outils, centrés sur les fonctions cognitives, qui visent l'acquisition de **stratégies** s'appuyant sur les **forces** et les **compétences**.

Pourquoi en aurais-je besoin ?*



Difficultés à me concentrer en cours ou en réunion



Difficultés à me souvenir des films que je vois et des livres que je lis



Difficultés à m'organiser et à m'adapter



Difficultés à suivre les conversations et à ne pas être distrait.e



Difficultés à comprendre les autres et leurs émotions



Difficultés à être à l'heure et rendre un dossier à temps

Dans la vie quotidienne

L'idée de la remédiation cognitive est le **transfert des compétences et stratégies** directement dans le quotidien. C'est donc un aspect essentiel à considérer lorsque l'on construit nos accompagnements, avec des exercices qui correspondent aux tâches réelles de la vie de tous les jours (Lopez & Serlet, 2022).

* Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres difficultés plus ou moins invalidantes peuvent nécessiter de la remédiation cognitive.

