

« J'AI ENCORE OUBLIÉ MES LIVRES À LA MAISON! »

« JE NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER ? FAIRE MES DEVOIRS OU ÉTUDIER L'EXAMEN? »

« JE NE DOIS PAS ÊTRE AUSSI INTELLIGENT QUE MES AMIS... »

Cerveau



Compréhension Et pRéVEntion des Atteintes neUropsychologiques

TROUSSE D'ACCOMPAGNEMENT

S'ADRESSANT AUX ADOLESCENTS (12-17 ANS) ET AUX PROFESSIONNELS ŒUVRANT AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE JEUNESSE

VOLET CLINIQUE

Caroline Cellard, Caroline East-Richard, Karianne Guay, Mélissa Turcotte, Alexandra R.-Mercier, Élisabeth Thibaut et Geneviève Dufour



UNIVERSITÉ
LAVAL

Québec

Réalisation de la trousse d'information

Caroline Cellard (Ph. D. neuropsychologue), professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval, directrice du Laboratoire de neuropsychopathologie cognitive : évaluation et traitement (NCET).

Étudiants au doctorat en psychologie/neuropsychologie et auxiliaires de recherche à l'Université Laval sous la supervision de Caroline Cellard : Caroline East-Richard, Karianne Guay, Mélissa Turcotte, Alexandra R.-Mercier et Élisabeth Thibaudeau, Laboratoire NCET et Geneviève Dufour, ps. éd. (conseillère en développement d'innovations à la Direction de l'enseignement et des affaires universitaires du CIUSSS de la Capitale-Nationale).

Travail financé par la Chaire Richelieu de recherche sur la jeunesse, l'enfance et la famille, dont Caroline Cellard est la titulaire (2012-2022).

Remerciements

Nous remercions Maximiliano Agustin Wilson (Ph. D.) et Louis Laplante (Ph. D. neuropsychologue, Service de consultation de l'École de psychologie de l'Université Laval) pour leur contribution théorique.

Nous tenons également à remercier Marie-Hélène Gagné (Ph. D.), professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval, pour ses réflexions quant à l'appropriation de la trousse par le milieu, ainsi que tous les professionnels qui ont collaboré aux groupes de discussion ayant permis d'adapter la trousse.

Nous remercions les partenaires de la Chaire Richelieu de recherche sur la jeunesse, l'enfance et la famille, soit le Club Richelieu Québec-Ancienne-Lorette et le CIUSSS de la Capitale-Nationale (installation Centre jeunesse de Québec), pour leur appui dans la réalisation de cette trousse.

© Publié conjointement par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale et l'Université Laval. Toute reproduction ou adaptation, même partielle, du contenu par quelque procédé que ce soit est interdite sans autorisation écrite des deux parties.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-551-26093-5 (imprimé)
ISBN 978-2-550-78499-9 (PDF)

Table des matières

Les atteintes neuropsychologiques au quotidien	PAGE 4
Résumé des grands domaines cognitifs	PAGE 5
Les processus cognitifs et le cerveau	PAGE 6
La vitesse de traitement de l'information	PAGE 7
L'attention	PAGE 8
La mémoire de travail	PAGE 9
La mémoire à long terme	PAGE 10
Les fonctions exécutives	PAGE 12
Les praxies	PAGE 14
L'analyse visuelle et spatiale	PAGE 16
La cognition sociale	PAGE 18
Le langage	PAGE 21
Ressources	PAGE 23

Les atteintes neuropsychologiques au quotidien

Des vignettes sont présentées afin de faciliter la compréhension des différentes fonctions cognitives. Ce sont des mises en situation qui illustrent la vie quotidienne de certains jeunes aux prises avec des difficultés neuropsychologiques. Des stratégies visant l'amélioration des différentes fonctions cognitives sont également proposées. Les stratégies sont proposées uniquement à titre informatif et ne devront en aucun cas remplacer l'expertise d'un professionnel qualifié dans l'évaluation et la prise en charge des difficultés neuropsychologiques.



AVIS aux intervenants et aux jeunes

Il est possible que vous vous reconnaissiez dans certaines mises en situation, puisque **chaque personne a ses forces et ses difficultés sur le plan neuropsychologique**. Toutefois, lorsque les difficultés neuropsychologiques sont **incapacitantes ou interfèrent** avec la vie quotidienne, une prise en charge par un professionnel qualifié est requise.

Il est important de garder en tête que la présente trousse d'information a pour objectif de stimuler l'intérêt des jeunes et des intervenants pour le fonctionnement du cerveau et de les sensibiliser aux stratégies qui peuvent être utilisées afin d'améliorer le fonctionnement au quotidien. Cette trousse est un document d'information et ne va en aucun cas remplacer l'expertise d'un professionnel qualifié dans l'évaluation neuropsychologique.

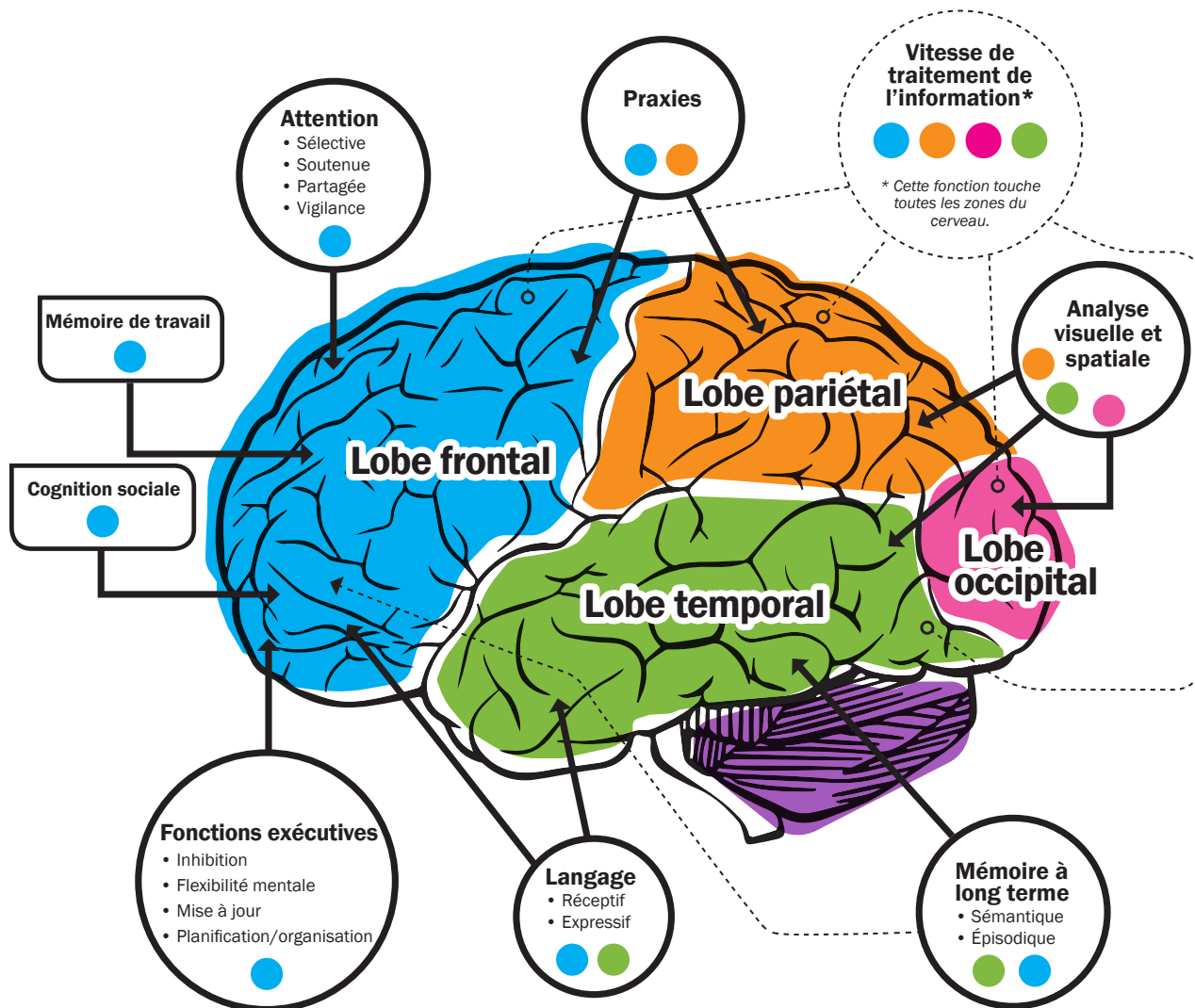
Résumé des grands domaines cognitifs

● Lobe frontal ● Lobe pariétal ● Lobe occipital ● Lobe temporal

Vitesse de traitement de l'information	● ● ● ●	Vitesse ou rythme auquel une personne réalise ou déclenche diverses opérations mentales ou tâches.
Attention	●	Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.
Mémoire de travail	●	Permet de maintenir et de manipuler des informations temporairement en mémoire pendant plusieurs secondes.
Mémoire à long terme	● ●	Capacité de se souvenir de ce que l'on vit au quotidien, de ce que l'on apprend à l'école, etc. Il y a, entre autres, la mémoire épisodique (événements de notre vie personnelle) et la mémoire sémantique (concepts).
Fonctions exécutives	●	Processus impliqués lors de situations nouvelles ou complexes. Comprennent notamment l'inhibition, la flexibilité mentale (ou flexibilité cognitive), la mise à jour de l'information et la planification/organisation. Ces processus ont pour objectif de coordonner efficacement les autres fonctions cognitives, un peu comme un rôle de chef d'orchestre.
Praxies	● ●	Capacité à coordonner des activités gestuelles volontaires dirigées vers un but.
Analyse visuelle et spatiale	● ● ●	Capacité à 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.
Cognition sociale	●	Processus aidant à comprendre les gens qui nous entourent et les interactions sociales.
Langage	● ●	Permet la communication. Les fonctions langagières comprennent le langage expressif, qui permet de parler et d'écrire, ainsi que le langage réceptif, qui permet de comprendre ce que l'on écoute ou ce que l'on lit.

Les processus cognitifs et le cerveau

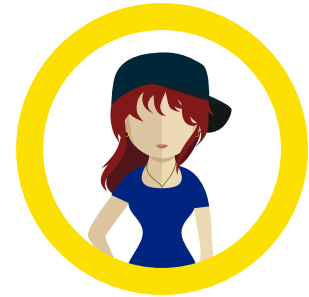
Les processus cognitifs sollicitent différentes régions dans le cerveau. Toutefois, rares sont les processus qui sollicitent uniquement une seule région cérébrale. L'objectif ici est de présenter les régions cérébrales les plus souvent associées aux grands domaines cognitifs.



La vitesse de traitement de l'information

RACHEL

Rachel a remarqué depuis longtemps qu'il lui faut beaucoup de temps pour accomplir certaines tâches et activités. Cette difficulté est expliquée par un ralentissement de sa **vitesse de traitement de l'information**, c'est-à-dire la vitesse à laquelle le cerveau traite l'information que l'on perçoit ou à laquelle on réfléchit.



DIFFICULTÉS DE VITESSE DE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

En classe, Rachel a réalisé qu'elle a besoin de plus de temps pour compléter ses examens. Elle éprouve de la difficulté à réfléchir rapidement et correctement. Elle fait donc plusieurs erreurs en tentant d'aller plus vite pour respecter le délai fixé. De plus, Rachel s'est aperçue qu'il lui est parfois difficile de suivre les conversations lorsqu'elle discute avec ses amis. Elle trouve compliqué de devoir ajuster ses propos aux différents sujets abordés en peu de temps et selon ce qui est dit par chacun de ses amis.



Stratégies pour améliorer la vitesse de traitement

- Surligner les éléments importants dans ses notes de cours et ses livres.
- Ne pas hésiter à poser des questions pour clarifier sa compréhension.
- Utiliser une minuterie visuelle pour mieux gérer son temps.

L'attention

XAVIER

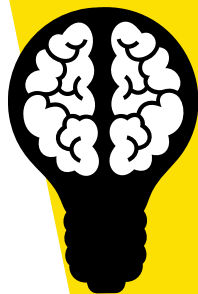
Xavier est conscient qu'il a de la difficulté à être attentif dans diverses activités quotidiennes. Ses problèmes d'attention surviennent surtout à l'école.



DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES



Certains matins, dans l'autobus, Xavier se surprend à se perdre dans ses pensées et ses rêveries plutôt que de demeurer attentif aux arrêts qui défilent par la fenêtre. Il lui est même arrivé de ne pas être assez **vigilant** pour voir son arrêt à temps. De plus, dans ses cours, Xavier doit parfois noter des informations en même temps que l'enseignant parle. Il est cependant compliqué pour lui de partager son attention entre ces deux tâches. Il perd donc souvent le fil de ce qui est dit. Il s'agit d'une difficulté **d'attention partagée**. Xavier a aussi du mal à demeurer concentré sur une longue période de temps. Quand il doit le faire (p. ex. : lors d'un examen), il commet davantage de fautes d'inattention. C'est **l'attention soutenue** qui fait alors défaut. Finalement, lorsque Xavier décide de faire ses devoirs le soir, il est distrait par le moindre bruit entendu (p. ex. : son frère qui marche dans le couloir) et ne parvient alors pas à se concentrer. Il a ainsi des difficultés sur le plan de son **attention sélective**. Ce type d'attention permet habituellement d'ignorer ce type d'information non pertinente afin que l'on puisse se concentrer entièrement sur ce que l'on est en train de faire.



Stratégies pour améliorer l'attention

- Éviter les sources de distraction (p. ex. : téléphone cellulaire, musique, photos, fenêtres) et mettre des bouchons si nécessaire.
- Alternier entre des tâches ou des devoirs qui présentent des champs d'intérêts variés.
- Prendre des pauses fréquentes pour éviter la fatigue.
- Effectuer les tâches et les devoirs ennuyeux lorsque le niveau d'éveil est à son maximum (p. ex. : en début de journée).

La mémoire de travail

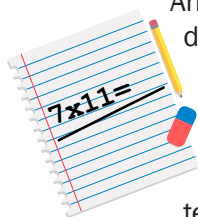
ANTOINE

Antoine a remarqué depuis quelque temps que ses résultats scolaires ne cessent de diminuer parce qu'il a des problèmes de mémoire de travail. Il a donc décidé de les prendre en main afin de réussir son année scolaire.

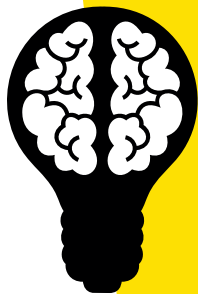


DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE DE TRAVAIL

Antoine a découvert qu'il avait des problèmes avec sa **mémoire de travail**. Cette dernière permet de garder en mémoire de l'information lue/vue/entendue dans les dernières secondes ou dans la dernière minute. Elle permet aussi de « manipuler » ces informations.



Ce type de mémoire est très utile lorsqu'Antoine doit résoudre mentalement une opération mathématique (p. ex. : 7×11). Il doit alors retenir les chiffres et l'opération à faire temporairement en mémoire de travail tout en effectuant les calculs. Antoine a d'ailleurs beaucoup de difficultés en mathématiques, puisqu'il ne se souvient jamais de toute l'opération à effectuer. Les problèmes de mémoire de travail d'Antoine ont aussi des répercussions lors de ses examens. En effet, il a de la difficulté à comprendre les consignes dans ses examens parce qu'il n'arrive pas à considérer toutes les informations en même temps. C'est encore pire quand les consignes sont trop longues puisque sa mémoire de travail devient surchargée.



Stratégies pour améliorer la mémoire de travail

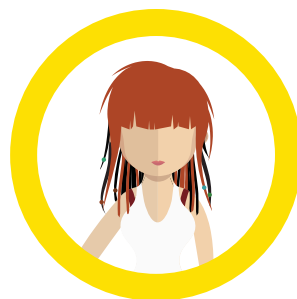
- Répéter la même information plusieurs fois dans sa tête.
- Demander à son professeur ou à ses proches de dire seulement une consigne à la fois.
- Écrire et simplifier les consignes/instructions d'une tâche pour pouvoir s'y référer.



La mémoire à long terme

ÉMILIE

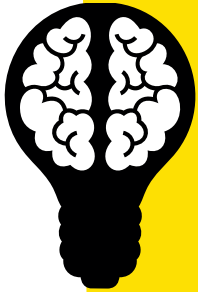
Émilie a des difficultés avec sa mémoire à long terme. Ce type de mémoire, bien qu'elle soit nommée « mémoire à long terme », réfère autant aux souvenirs de faits récents (p. ex. : il y a 30 minutes) qu'aux souvenirs de faits anciens (p. ex. : il y a 5 ans).



DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE À LONG TERME

La mémoire à long terme englobe notamment la mémoire épisodique et la mémoire sémantique. La **mémoire épisodique** fait référence aux souvenirs des événements vécus et de leur contexte spatio-temporel ou émotionnel, donc selon le temps et le lieu où s'est produit le souvenir ou selon les émotions vécues à ce moment-là. Par exemple, nous pouvons nous souvenir d'un événement comme notre premier voyage à l'étranger, nous pouvons nous souvenir du moment où nous avons pris l'avion pour la première fois, des sentiments que nous vivions à cet instant (p. ex. : l'excitation, le stress). Pour ce qui est de la **mémoire sémantique**, elle réfère plutôt aux connaissances générales par rapport aux objets, aux concepts, aux mots et à leur signification, et ce, sans spécification temporelle et spatiale. Par exemple, nous pouvons avoir certaines connaissances quant à la ville de Québec : qu'elle représente la capitale de la province, qu'elle est bordée par le fleuve Saint-Laurent, etc.

Émilie n'éprouve pas vraiment de difficulté avec sa **mémoire sémantique**, c'est-à-dire sa mémoire des connaissances. Elle sait par exemple que la tour Eiffel se situe à Paris. Ce sont des connaissances acquises qu'Émilie arrive à se rappeler. De plus, elle n'a pas tendance à chercher ses mots ni à oublier ce qu'ils signifient. Sa mémoire sémantique ne présente donc pas d'atteinte. Toutefois, Émilie a de la difficulté avec sa **mémoire épisodique**. En effet, il lui arrive de ne pas se souvenir de certains événements qu'elle a vécus. Elle oublie également parfois certaines dates importantes telles que les dates pour ses examens, surtout si elle ne les note pas dans son agenda.



Stratégies pour améliorer la mémoire épisodique

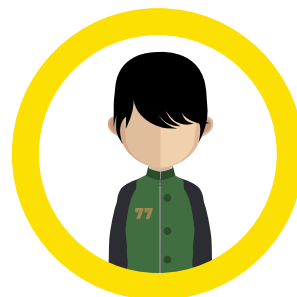
- Créer des images mentales lors de l'étude pour un examen (visualiser des mots ou des images dans sa tête).
- Faire des liens entre les informations à mémoriser et des événements vécus ou des connaissances déjà acquises.
- Répéter, reformuler et résumer l'information apprise.
- Utiliser des aides mnémotechniques (p. ex. : association de mots avec des images).
- Utiliser des aide-mémoires externes (p. ex. : agenda, téléphone cellulaire, *post-it*).
- Placer les choses toujours au même endroit (p. ex. : placer ses clés sur la tablette à l'entrée).



Les fonctions exécutives

YOAN

Yoan adore faire du sport et il recherche toujours de nouvelles sensations fortes le sortant de sa routine. Toutefois, il lui arrive de ne pas réussir à mener à terme ses activités, en raison de difficultés affectant son fonctionnement exécutif. Les **fonctions exécutives** représentent le chef d'orchestre du cerveau. Elles ont pour rôle d'intégrer et de coordonner les différents instruments (processus cognitifs). Le chef d'orchestre doit parfois réagir à des changements inattendus, et alors demander à certains instruments de jouer plus fort.



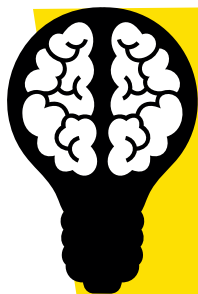
DIFFICULTÉS DE FONCTIONS EXÉCUTIVES

Yoan a remarqué qu'il a tendance à dire tout ce qu'il lui passe par la tête et qu'il a de la difficulté à s'empêcher de faire un geste qui lui vient spontanément. On lui dit souvent qu'il agit impulsivement et sans réfléchir. Yoan explique qu'il n'arrive pas à s'adapter aux nouvelles situations et que ses comportements surviennent de façon automatique. Yoan présente des problèmes d'**inhibition**. Ce processus est souvent comparé à un filtre ou un frein que l'on impose sur nos comportements et nos pensées. Il nous permet de réfléchir, d'anticiper les conséquences de nos actions et d'envisager les solutions d'un problème.

Yoan a aussi de la difficulté à s'adapter aux imprévus et à passer rapidement d'une tâche à une autre. Par exemple, il est plus difficile pour lui de faire un devoir dont les consignes changent régulièrement, comme des divisions et des additions. Il éprouve de la difficulté à alterner entre les deux consignes. Yoan présente un problème de **flexibilité mentale**. Cette fonction est vue comme une souplesse mentale qui permet d'adapter ses comportements et ses idées selon des changements de consignes, de tâches, etc.

Yoan a constaté qu'il lui est difficile de remplacer une information apprise il y a quelques secondes par une nouvelle information importante. Par exemple, si sa mère lui demande de lui apporter le pain et le beurre, mais se ravise et lui demande le pain et le jus d'orange, Yoan va tout de même lui apporter le pain et le beurre, étant incapable de remplacer l'ancienne information par la nouvelle (beurre par jus d'orange). Yoan présente des difficultés qui perturbent la **mise à jour en mémoire**.

Yoan oublie également souvent son matériel scolaire et a de la difficulté à organiser ses activités. Il ne fait pas de plan d'action et pense rarement d'avance à la meilleure façon d'exécuter une tâche. Il présente donc des difficultés de **planification et d'organisation**. Ces fonctions sont essentielles pour prévoir les actions en vue d'atteindre un objectif.



Stratégies pour améliorer les fonctions exécutives

Inhibition

- Prévoir des moyens efficaces pour réduire l'impatience (p. ex. : prendre une grande respiration.
- Prendre du recul avant de parler ou d'agir et se demander : « Est-ce que j'ai vraiment besoin de faire ça? »
- Avant d'agir, se rappeler les conséquences positives d'un bon comportement et les effets négatifs d'un comportement inapproprié.

Flexibilité mentale

- Alléger sa charge de travail et, au besoin, demander de l'aide à son entourage.
- Exécuter les tâches à son rythme, ne pas se mettre trop de pression.
- S'assurer de travailler dans un espace tranquille avec le moins de distractions possible.

Mise à jour

- Utiliser toute forme d'aide-mémoire afin d'y inscrire la nouvelle information pour pouvoir s'y référer.
- S'accorder le temps nécessaire afin de traiter et de s'ajuster à la nouvelle information reçue.

Planification/organisation

- Préparer une liste à cocher des activités à réaliser au cours de la journée.
- Écrire un plan détaillé des étapes à effectuer avant de commencer une tâche.
- Instaurer une routine à réaliser quotidiennement.
- Diviser les tâches : définir un but, identifier des sous-objectifs et penser à trouver d'autres solutions si des embûches surviennent.

Les praxies

ZACK

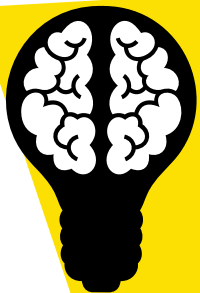
L'entourage de Zack le considère comme un grand maladroit. Il éprouve de la difficulté dans les activités motrices ou sportives qui nécessitent de la précision et de l'agilité. La réalisation de gestes pour atteindre un objectif est difficile pour Zack en raison d'un trouble affectant les praxies.



DIFFICULTÉS DANS LA COORDINATION ET LA PLANIFICATION DES MOUVEMENTS

Les **praxies** désignent la capacité de coordonner et d'adapter ses mouvements de façon volontaire afin de les diriger vers un but. Un trouble praxique se traduit par une difficulté lors de la coordination, la planification et l'exécution d'une activité gestuelle. Ce trouble est une apraxie lorsqu'il est présent à la suite d'un traumatisme et une dyspraxie lorsqu'il est présent dans le développement. C'est comme si la personne reproduisait, chaque fois, l'action pour la première fois. De plus, une difficulté de **motricité fine** peut également être observée. La motricité fine réfère aux mouvements précis afin d'atteindre, d'agripper et de manipuler de petits objets principalement à l'aide de ses doigts (p. ex. : lorsque l'on écrit avec un crayon).

Il est difficile pour Zack d'exécuter de nouveaux gestes qui sont normalement réalisés spontanément par les autres enfants. Malgré de nombreuses répétitions et beaucoup d'efforts, plusieurs gestes sont difficilement réalisables pour lui. Il doit toujours réfléchir aux étapes pour accomplir un geste, même s'il a déjà reproduit l'action par le passé. Par exemple, il évite de faire des activités sportives, car il éprouve de la difficulté à coordonner et à planifier les gestes nécessaires pour réaliser l'activité. En fait, Zack est très maladroit. Il tombe souvent, se cogne partout et échappe les objets qu'il tient dans ses mains. Il a de la difficulté à coordonner ses gestes pour réaliser l'action souhaitée. Zack éprouve donc un trouble quant aux praxies qui se traduit par une difficulté à **coordonner, planifier et exécuter des gestes de façon volontaire et spontanée**.



Stratégies pour faciliter la coordination des activités gestuelles

- Décortiquer les tâches complexes en de multiples petites actions qui seront décrites verbalement.
- Avoir une personne qui demeure près de lui pour le diriger dans ses actions au début. Ensuite, cette personne prendra graduellement ses distances pour qu'il apprenne à faire ses actions seul.
- Automatiser les gestes par la répétition et l'entraînement.





L'analyse visuelle et spatiale

JADE

Depuis qu'elle a commencé ses cours de basketball en éducation physique, Jade a constaté qu'elle présentait d'importantes difficultés affectant sa capacité à jouer. En fait, Jade a de la difficulté sur le plan de l'analyse visuelle et spatiale.



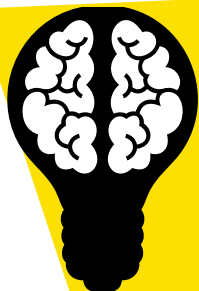
DIFFICULTÉS DANS L'ANALYSE VISUELLE ET SPATIALE

L'analyse visuelle et spatiale réfère à la capacité 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 de la transmission d'informations sensorielles, c'est-à-dire les informations provenant de nos sens tels que la vision. Par exemple, en voyant une automobile, nous sommes capables de l'identifier et de la situer dans l'espace par rapport à nous (p. ex. : très loin versus très près).

Jade éprouve de la difficulté à évaluer la distance des objets par rapport à elle-même. Par exemple, lorsqu'elle joue au basketball et qu'un membre de son équipe lui fait une passe, elle réussit rarement à attraper le ballon, puisqu'elle a de la difficulté sur le plan de **l'analyse spatiale**, c'est-à-dire à analyser la distance du ballon et son déplacement dans l'espace. Par conséquent, elle a de la difficulté à attraper le ballon au bon moment. Il lui arrive également de ne pas lancer le ballon assez fort ou, au contraire, de le lancer trop fort évaluant mal la distance à laquelle son coéquipier est par rapport à elle.



Jade présente également des difficultés sur le plan de **l'analyse visuelle des visages**. En effet, elle confond ses coéquipiers. Il lui est même déjà arrivé de faire une passe à un membre de l'équipe adverse, puisqu'elle pensait qu'il s'agissait d'un de ses coéquipiers. Ayant des difficultés également sur le plan de **l'analyse visuelle des objets**, elle parvient difficilement à reconnaître certains objets, surtout lorsqu'ils présentent des caractéristiques complexes ou qu'ils sont placés dans des angles de vue inhabituels (p. ex. : une bicyclette vue de haut).



Stratégies pour faciliter l'analyse visuelle et spatiale

- Utiliser les autres modalités sensorielles intactes pour favoriser la reconnaissance (p. ex. : utiliser le toucher pour reconnaître les objets difficiles à reconnaître visuellement).
- Changer d'angle de vue pour favoriser la reconnaissance d'un objet (sous un angle plus habituel).
- Avoir un environnement structuré et prévisible (p. ex. : replacer les objets aux mêmes endroits pour s'assurer qu'ils soient reconnus rapidement).
- Se prévoir plus de temps pour réaliser des tâches nécessitant l'analyse visuelle ou spatiale.
- Se référer à des caractéristiques particulières afin de permettre l'identification/la reconnaissance des visages (p. ex. : ton de la voix, traits du visage particuliers comme une grosse moustache ou un grain de beauté).

GROSSE
MOUSTACHE



La cognition sociale

LAURENCE



Laurence est une adolescente de 15 ans. Aujourd'hui, elle avait l'impression que personne ne la comprenait et, de son côté, elle avait de la difficulté à saisir pourquoi certaines personnes agissaient comme elles le faisaient. Laurence était pourtant de bonne humeur en arrivant à l'école et en voyant ses amis, car elle avait très hâte de leur montrer son nouveau cellulaire. Par contre, en arrivant devant sa meilleure amie Catherine et en lui montrant fièrement son nouvel achat, Catherine lui a dit : « *Ha! Tu as choisi ce modèle!* », a regardé nerveusement sa montre et lui a dit qu'elle devait partir. Laurence a très mal réagi à ce commentaire, car elle l'a interprété comme un jugement, voire une insulte! Elle a donc passé la journée à retourner cet évènement dans sa tête et elle se sentait blessée. Toutefois, durant la soirée, elle a reçu un message texte de Catherine : « Salut, je suis désolée d'être partie rapidement, j'avais un examen qui me stressait beaucoup et je voulais aller réviser un peu avant qu'il commence. Bon choix de cellulaire en passant! » Laurence a alors réalisé qu'elle avait peut-être sauté rapidement aux conclusions. Si elle ne s'était pas laissée emporter par ses émotions, elle aurait réalisé que Catherine n'avait pas d'intention négative, mais plutôt qu'elle vivait une situation stressante.

DIFFICULTÉS DE COGNITION SOCIALE

Cette situation illustre bien comment certains aspects de la cognition sociale peuvent influencer les interactions sociales. La cognition sociale est l'ensemble des processus mentaux qui permettent de percevoir, d'interpréter et de s'adapter aux situations sociales.

Une première fonction de la cognition sociale est **le traitement des informations émotionnelles**. Cela réfère à la capacité de percevoir et d'interpréter correctement les émotions du visage et le langage verbal et non verbal des gens. Ce processus réfère également à la capacité de réguler les réactions émotionnelles. Dans la situation précédente, Laurence trouvait que Catherine ne lui portait pas beaucoup d'attention; elle regardait nerveusement sa montre et n'a pas présenté de signes verbaux ou non verbaux indiquant son enthousiasme. Dans ce contexte, Laurence a interprété l'expression faciale de Catherine comme de l'indifférence, ce que la majorité des gens auraient probablement déduit de cette attitude. Toutefois, Laurence a eu beaucoup de difficulté à réguler ses sentiments négatifs à la suite de cet échange et n'a pas tenu compte de la nervosité présente chez son amie.

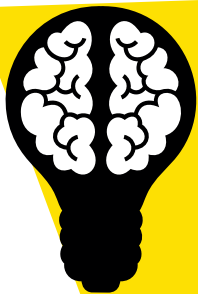
Une seconde fonction importante de la cognition sociale est la **perception sociale**. Il s'agit de la capacité à décoder et interpréter les indices sociaux chez les autres (p. ex. : déduire que deux personnes sont en couple, en fonction de leur comportement). Elle comprend notamment les connaissances sociales, soit les connaissances par rapport aux différentes situations sociales et règles de vie qui s'y rapportent (p. ex. : savoir qu'il ne faut pas parler pendant un film au cinéma).

Ces connaissances permettent de bien comprendre et de s'adapter à diverses situations sociales. Les comportements non verbaux de Catherine, tels que le fait de regarder sa montre et ne pas porter attention à Laurence, ont évoqué chez cette dernière un manque d'intérêt. Étant donné que ces comportements peuvent effectivement être associés à un sentiment d'ennui, Laurence a cru que Catherine tentait de trouver une façon de quitter la conversation pour ne plus avoir à discuter du cellulaire, ce qui lui a causé beaucoup de frustration.

Finalement, la dernière fonction de la cognition sociale est la **théorie de l'esprit**, c'est-à-dire la capacité à comprendre les intentions, les croyances ou les émotions des autres. Cette fonction complexe requiert l'intégration du traitement des informations émotionnelles, mais également de la perception sociale.



Elle est essentielle pour être en mesure de bien fonctionner au quotidien. Par exemple, lorsque Catherine a dit : « *Ha! Tu as choisi ce modèle!* », Laurence a perçu ce commentaire de manière négative. En effet, elle a cru que Catherine considérait qu'elle avait fait un mauvais choix en achetant ce modèle de cellulaire. Sur la base des informations disponibles, Laurence a donc mal interprété ce que Catherine voulait dire.



Stratégies pour améliorer la cognition sociale

- Prendre du recul vis-à-vis le jugement qui a été posé : « Est-ce que les informations que j'ai en main sont suffisantes pour porter un jugement? »
- Établir d'autres hypothèses : « Est-ce que la personne pourrait avoir une autre intention que celle que je lui prête? »
- Lorsque c'est possible, mentionner à la personne : « j'ai l'impression que tu te sens d'une certaine manière. »
- Se demander comment j'aimerais que les autres se comportent avec moi dans cette situation et adopter ce comportement.

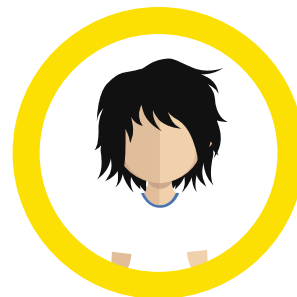




Le langage

MEGAN

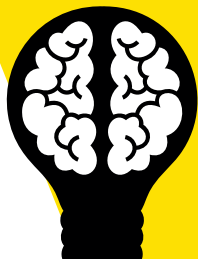
Depuis son entrée à l'école, Megan éprouve certaines difficultés à bien comprendre ce qui est attendu d'elle et à répondre aux exigences de ses professeurs. Ses résultats sont particulièrement faibles en ce qui concerne les cours de français.



DIFFICULTÉS DE LANGAGE

Cette année, Megan a dû faire une présentation orale individuelle devant sa classe. Bien qu'elle ait choisi un sujet qui l'intéresse et qu'elle connaît bien, Megan ne parvenait pas à trouver les bons mots pour s'exprimer. Tout au long de la présentation, elle devait s'interrompre pour réfléchir à ce qu'elle voulait dire et tenter de retrouver ses mots. De plus, son enseignant lui a enlevé des points parce que ses phrases manquaient de clarté, ce qui rendait son exposé compliqué à suivre. Megan a l'habitude de vivre ce type de difficultés puisqu'elles surviennent aussi lorsqu'elle discute avec des gens ou qu'elle s'exprime par écrit. Cela l'incommodait davantage lorsqu'elle doit prendre la parole devant un groupe. Megan vit des difficultés de **langage expressif**.

Les examens de compréhension écrite sont également difficiles pour Megan. Elle a du mal à bien distinguer les mots-questions (p. ex. : quand, comment, pourquoi) dans le but de repérer l'information adéquate dans le texte pour y répondre. Par ailleurs, ses lectures comportent de plus en plus de mots abstraits et Megan a de la difficulté à bien comprendre la signification de ces termes. La compréhension orale n'est pas plus facile pour Megan. La semaine dernière, elle est allée voir un film avec un ami, mais a rapidement perdu le fil des dialogues longs et complexes. Alors qu'ils échangeaient leurs impressions sur le film lors du chemin de retour, Megan s'est aperçue qu'elle n'avait pas bien compris l'intrigue. Son ami lui a fait remarquer qu'elle a tendance à prendre les messages au pied de la lettre, sans y apporter de nuances. Megan présente ici des difficultés de **langage réceptif**.



Stratégies pour améliorer le langage

- Dans un examen à développement, commencer par faire un plan de réponses avant de rédiger.
- Lorsque c'est possible, simplifier les consignes en séparant les tâches à réaliser en de brefs énoncés.
- Répéter ou réexpliquer les consignes pour assurer une bonne compréhension et, si possible, demander une démonstration de la tâche.



Ressources

Lorsque certaines difficultés deviennent trop envahissantes ou nuisent au bon fonctionnement au quotidien, une prise en charge par un professionnel qualifié est requise.

Médecin traitant de la famille

Association québécoise des neuropsychologues (AQNP)

Site Internet : <https://aqnp.ca/>

Bottin des neuropsychologues pour trouver un professionnel selon la problématique, le groupe d'âge et la localisation.

Documentation et nouvelles dans le domaine de la neuropsychologie.

Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

Site Internet : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

Annuaire des psychologues et des psychothérapeutes.

Service de référence en ligne à un professionnel.

Information sur les rôles des professionnels en santé mentale et les droits du public.

Société canadienne de psychologie (SCP)

Site Internet : <http://www.cpa.ca/fr/>

Information sur le processus psychothérapeutique et les différentes approches de traitement.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN)

Site Internet : <http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/>

Outil pour trouver le point de service le plus près.

Allô Prof

Site Internet : <http://www.alloprof.qc.ca/>

Service gratuit et confidentiel d'aide aux devoirs (primaire et secondaire).

Jeux éducatifs, forum d'entraide, exercices et outils de révision.

Trucs et conseils aux élèves, aux parents et aux enseignants.

