

Reconnaître les composantes de la cognition

COGNITION n'est **PAS SYNONYME** de quotient intellectuel (QI)

COGNITION n'est **PAS SYNONYME** de
problèmes de santé mentale

COGNITION n'est **PAS SYNONYME** de trouble de la mémoire

La cognition

Cognitif: Le terme cognitif fait appel à l'ensemble des processus psychiques liés à l'esprit.

Cognition : Compte six (6) éléments (fonctions exécutives) juxtaposés et complémentaires qui permettent à la personne d'apprendre, de comprendre et d'interagir.

Les troubles cognitifs

On parle de troubles de la cognition lorsque **plusieurs éléments** sont affectés de façon permanente

Les 6 éléments de la cognition

Le jugement

- Résoudre des problèmes de la vie quotidienne
- Être capable d'autocritique
- Faire des liens cohérents, avoir le sens de l'abstraction.

Exemples:

- S'habiller convenablement selon les saisons, reconnaître le danger, respecter les bonnes manières en société, auto-réguler ses émotions et réactions.

Les praxies

- Coordonner l'ensemble des mouvements pour réaliser une action.

Exemples:

- Nos apprentissages appris par cœur
- Nos automatismes: conduire, faire du vélo, manipuler les ustensiles, s'habiller, se peigner, se maquiller, etc.

Le langage

- Capacité à exprimer phonétiquement les sons et à comprendre leur signification.

Exemples:

- Utiliser le vocabulaire encodé dans la mémoire sémantique
- Se servir du jugement et de la capacité d'abstraction pour utiliser les mots dans le bon contexte.
- Préserver son sens de la repartie si c'est ancré dans la personnalité.



L'orientation

- **Spatiale** : Reconnaître le territoire, la direction, la géographie; coordonner les mouvements du corps dans l'espace = la proprioception.
- **Temporelle** : Se situer dans le temps, les saisons, le calendrier= jour, semaine, mois.

Exemples:

- Savoir s'orienter dans son quartier, dans sa ville; Reconnaître un parcours familier; trouver des repères dans de zones inconnues.
- Raconter une situation dans une séquence cohérente.
- Traverser un cadre de porte sans se cogner.

La concentration et l'attention

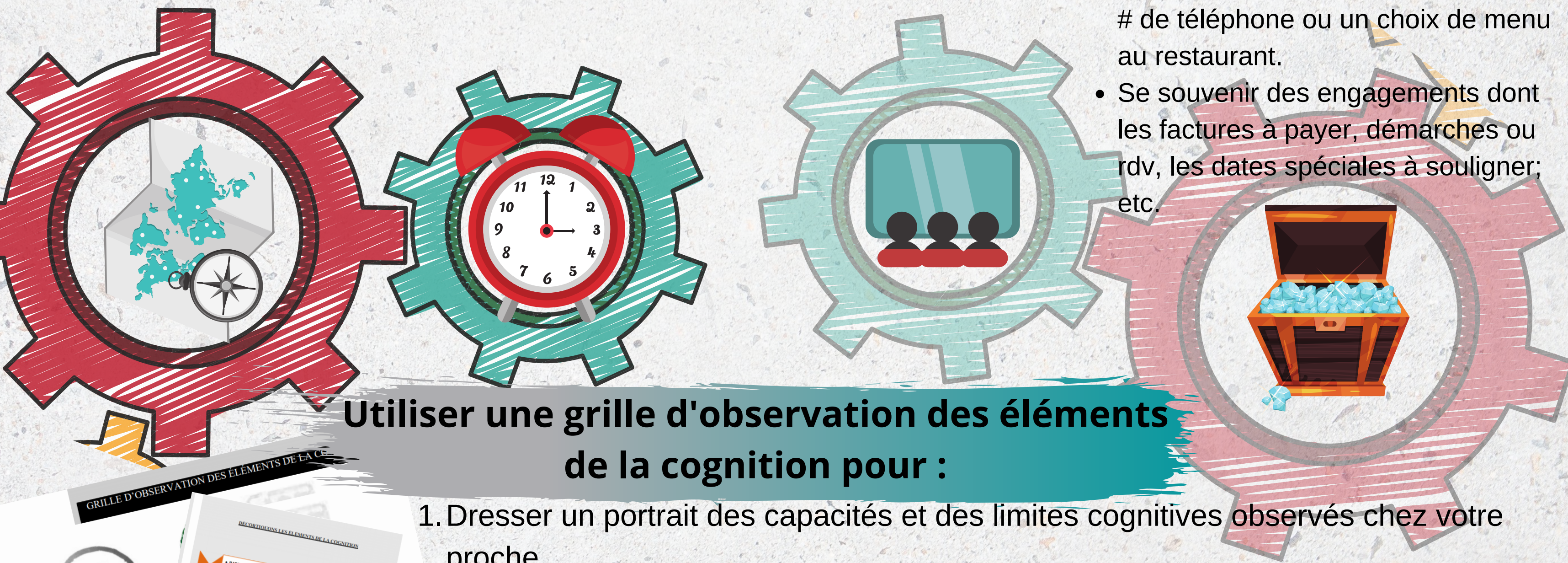
- Rester attentif et vigilant pendant la réalisation d'une action; pouvoir diviser son attention tout en gardant le focus.

Exemples:

- Être constant et maintenir un dialogue avec une suite d'idées ordonnées.
- Débuter et achever une tâche sans se distraire facilement.
- Regarder un film ou commenter les nouvelles en les visionnant; conduire l'auto et parler en même temps.

La mémoire

- Emmagasinier des nouveaux apprentissages.
 - Récupérer les informations enregistrées dans les différentes mémoires: travail, récente, ancienne, procédurale et sensorielle\émotive, au moment voulu!
 - Traiter, adapter ou bonifier cette information, pour nous aider à mieux fonctionner au quotidien.
- ### Exemples:
- Décrire un évènement en détails ou y parvenir à l'aide d'indices; reconnaître les visages et noms familiers; raconter sa biographie;
 - Mémoriser les étapes pour faire fonctionner un appareil; mémoriser un # de téléphone ou un choix de menu au restaurant.
 - Se souvenir des engagements dont les factures à payer, démarches ou rdv, les dates spéciales à souligner; etc.



Utiliser une grille d'observation des éléments de la cognition pour :

1. Dresser un portrait des capacités et des limites cognitives observés chez votre proche.
2. Éclairer les professionnels de soins lors de l'investigation du type d'atteinte cognitive à l'origine des manifestations répertoriées et du suivi médical/psychosocial requis.
3. Assurer la prise de notes ordonnées des comportements et/ou réactions suite à une situation particulière.(délirium, changement de médication, interventions invasives, déménagement)

**Besoin de coaching personnalisé pour mieux comprendre ou remplir la grille ?
Aimeriez-vous suivre notre formation *Approche prothétique: comment communiquer avec une personne vivant avec un déficit cognitif* ?**

Contactez-nous à notre ligne d'accueil 579-888-0211

