

Déficit du langage

- Organiser ses idées en faisant un plan (exemples pour écrire un texte, une lettre...)
- tu peux utiliser un correcteur d'orthographe
- Séparer les tâches à réaliser, faire des paragraphes, faire une phrase pour une idée
- Reprendre les consignes en les traduisant avec des phrases simples
- Pour s'assurer de la compréhension d'un texte, souligner les mots clés et rechercher leur signification



C3P-O

Centre de Prise en charge Précoce
des Psychoses et d'Orientation



Contactez-nous



Du lundi au vendredi,
de 9 à 17 heures :

34, rue Ponsardin
51100 REIMS
3ème étage



03 26 86 86 14



equipe.c3po@epsm-marne.fr



Pour les
patients

Les stratégies à mettre
en place face à mes
troubles neurocognitifs

Déficit de la vitesse de traitement

- Poser des questions pour s'assurer de la compréhension
- Si cela va trop vite pour moi, je demande à la personne de ralentir le rythme
- Faire les tâches à son rythme.

Déficit de la mémoire de travail

- Répéter les mêmes informations plusieurs fois
- Ecrire et simplifier les consignes, faire des résumés
- Utiliser des aides externes comme les post-it, un dossier sur le téléphone...

Déficit des praxies

- Demander à un proche de nous montrer l'action
- Faire des répétitions, s'entraîner à refaire cette action pour la rendre automatique.

Déficit de l'attention

- Réduire les sources de distraction ou mettre des bouchons d'oreille
- Prendre des pauses plus souvent
- Faire les tâches les plus compliquées en premier
- Alternier entre tâche "plaisir" et tâche "contrainte".

Déficit des fonctions exécutives

- Faire une seule tâche à la fois
- Favoriser la tenue d'agenda ou une liste pour organiser les actions
- Aider à l'organisation des journées ou du travail avec une routine
- Décomposer en sous-objectifs les activités pour éviter la pression et l'échec
- Prendre en note les changements ou les nouvelles choses

Déficit de la mémoire à long terme

- Placer les choses au même endroit
- Créer des images mentales, faire des cartes mentales
- Faire des liens entre les informations apprises
- Répéter, reformuler et résumer l'information apprise.