

# Les difficultés cognitives en milieu de travail: répercussions et pistes de solution

Caroline East-Richard, Ph.D.

Neuropsychologue et professionnelle de recherche à  
l'Université Laval

5 mai 2023



UNIVERSITÉ  
LAVAL



LABORATOIRE NCET  
NEUROPSYCHOPATHOLOGIE COGNITIVE:  
ÉVALUATION ET TRAITEMENT

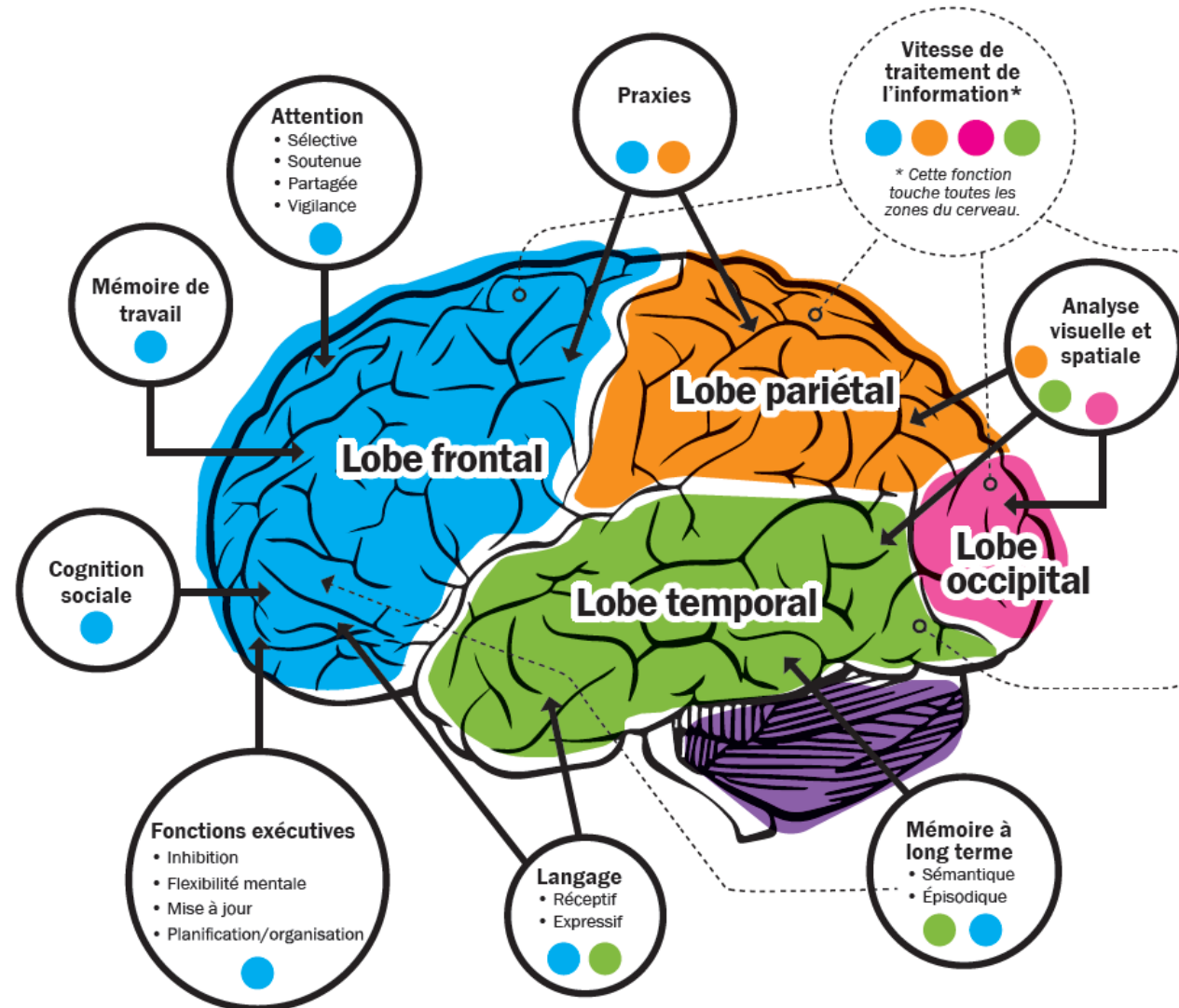


# Objectifs de la présentation

- Mieux comprendre les manifestations des difficultés cognitives au quotidien.
- Connaître les stratégies pouvant atténuer les répercussions de ces difficultés.



# Qu'est-ce que la cognition?

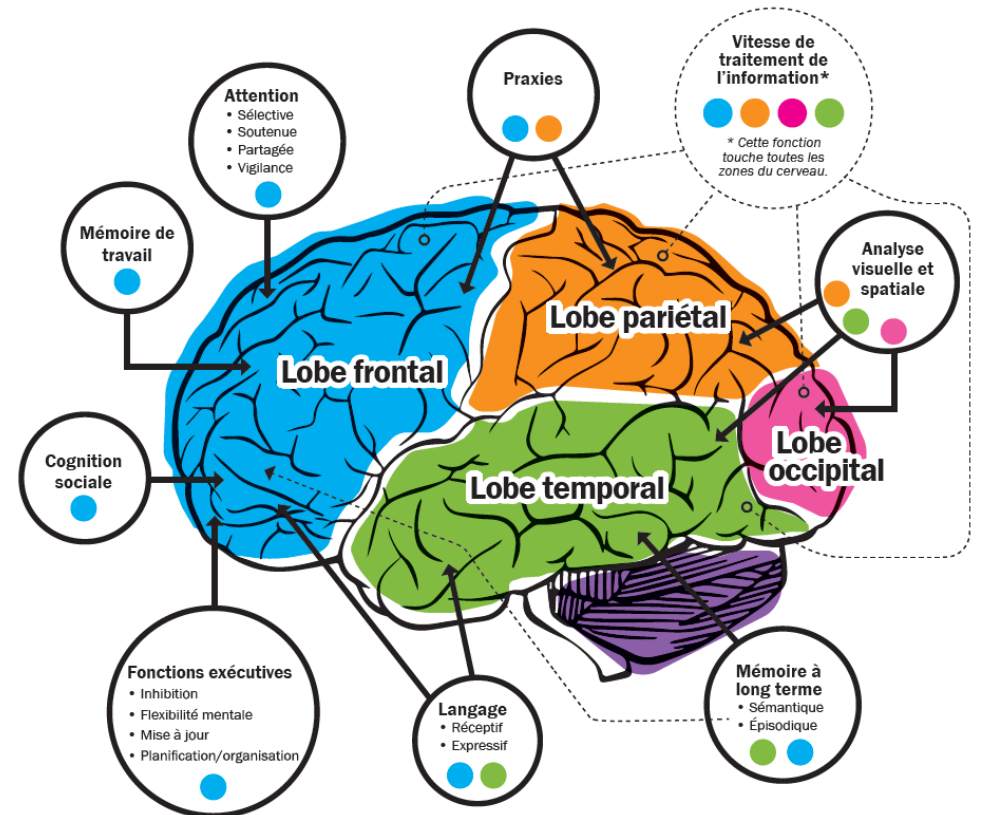


# Qu'est-ce que la cognition?

- Quand le fonctionnement neuropsychologique est affecté: répercussions sur la vie quotidienne
  - Se souvenir d'un rendez-vous
  - Gérer son horaire adéquatement
  - Se concentrer à l'école/au travail
  - Comprendre les gens qui nous entourent
  - ...



Présence de forces et de faiblesses



**Quels sont les facteurs qui  
contribuent au développement de  
difficultés cognitives?**

# Facteurs **de risque** au développement de difficultés cognitives



Stress



Adversité



Accident



Troubles de santé  
mentale



Consommation de  
substances psychotropes

# Facteurs **de protection** au développement de difficultés cognitives



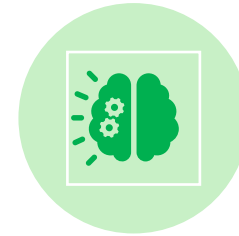
Environnement



Interactions  
sociales



Éducation



Fonctionnement  
prémorbide

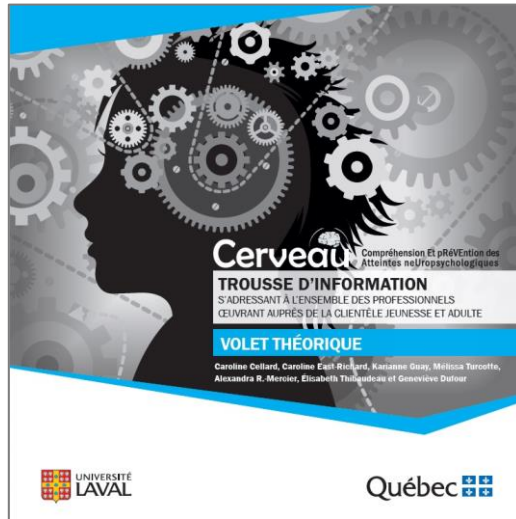


Saines  
habitudes de vie

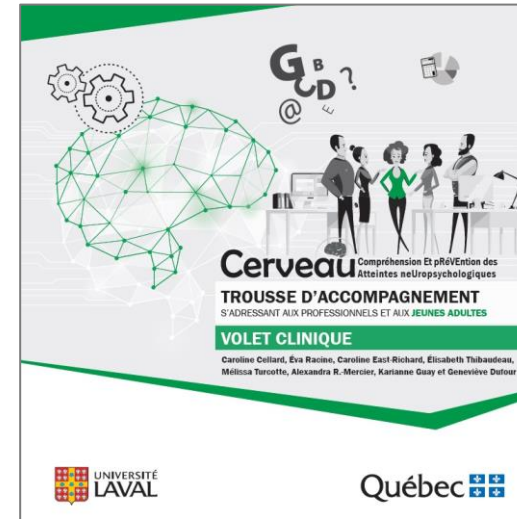


# **Les difficultés cognitives:** **répercussions et pistes de solution**

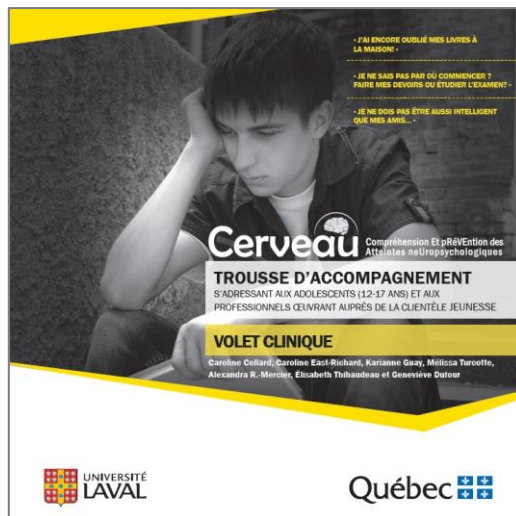
# Informations tirées de la trousse Cerveau



Volet théorique



Volet clinique  
jeunes adultes



Volet clinique  
adolescents



Volet clinique  
membres de  
l'entourage

# Hypothèses alternatives

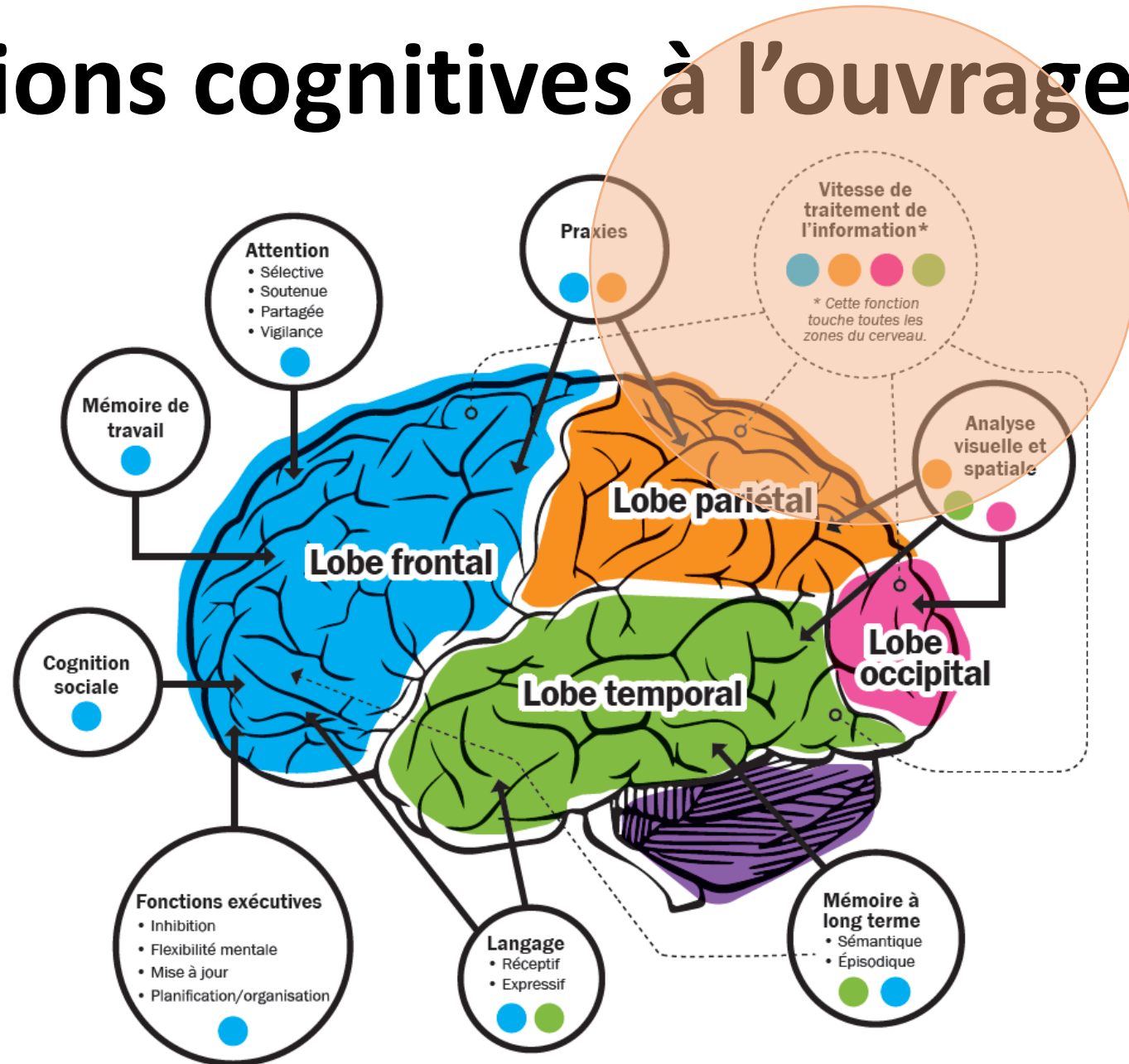
- Informer les professionnels et la population générale sur les manifestations des difficultés cognitives
  - Difficultés cognitives attribuées à tort à d'autres difficultés (par exemple: oubli d'un rendez-vous = manque d'investissement ou de motivation?)



## Attention

**Complexité du fonctionnement neuropsychologique**

# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!



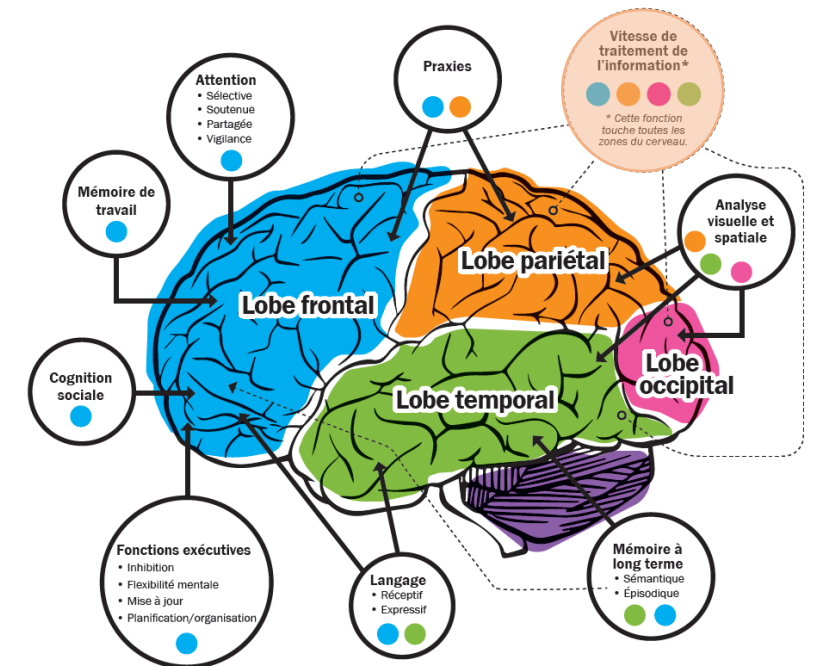
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## La vitesse de traitement

Vitesse à laquelle on traite l'information, rythme auquel une personne réalise différentes opérations mentales ou différentes tâches.

## Exemples de difficultés au travail:

- Le rythme de travail est plus **ralenti**.
- Besoin de **plus de temps** pour réfléchir.
- Plus d'**erreurs** si la personne tente de travailler plus rapidement.



# Stratégies pour les difficultés de vitesse de traitement



Parler plus lentement pour permettre à la personne de prendre connaissance des informations transmises.

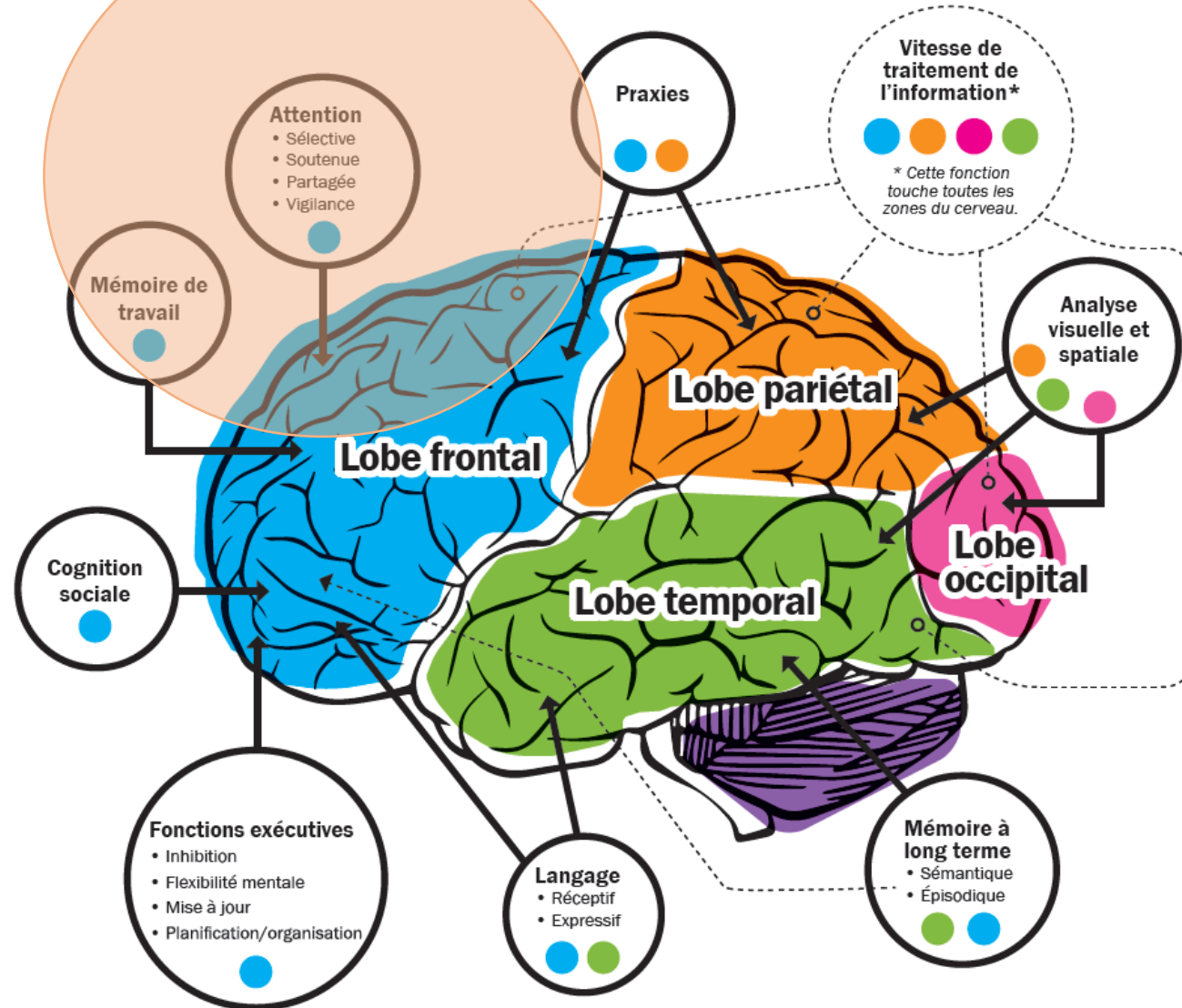


Répéter l'information transmise et la résumer.



Éviter de lui mettre de la pression, car plus d'erreurs pourraient être commises.

# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

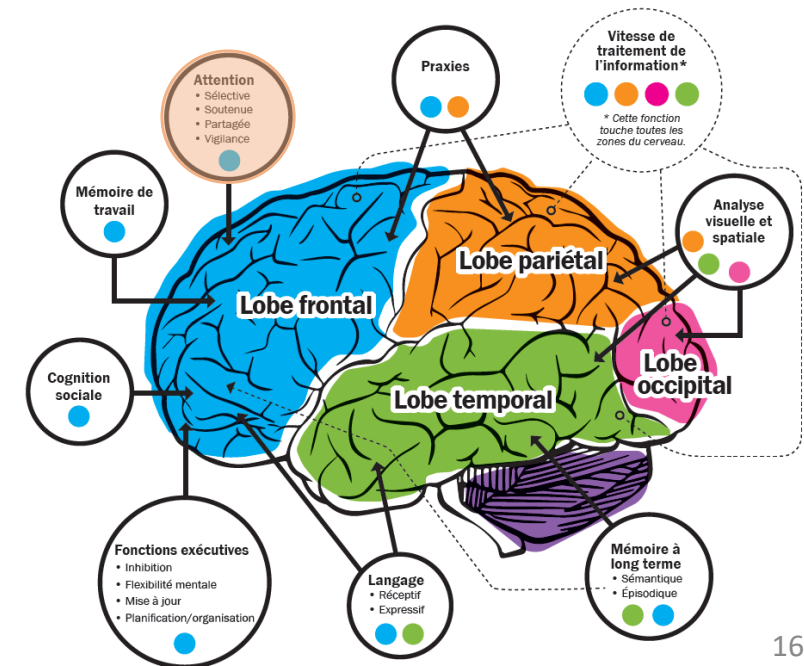


# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## L'attention

Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant pour pouvoir se concentrer sur différentes tâches/activités.

- Attention sélective
- Attention soutenue
- Attention divisée
- Vigilance





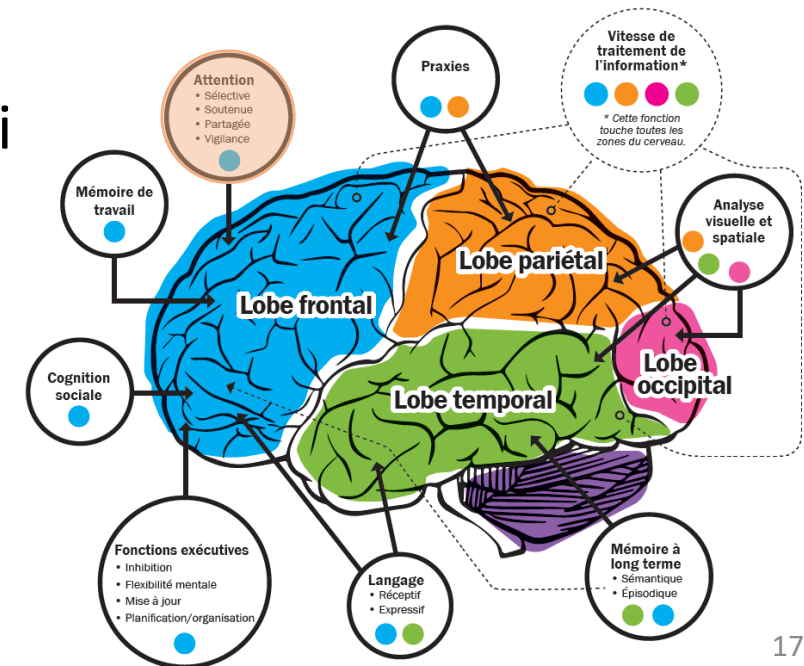
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## L'attention

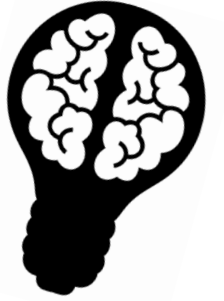
Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant pour pouvoir se concentrer sur différentes tâches/activités.

## Exemples de difficultés au travail:

- La personne est **facilement distraite** par des stimuli environnants (bruits, conversations, cellulaire, personne qui passe dans le couloir).
- Difficulté à faire **deux choses en même temps** (demande plus de temps ou fait plus d'erreurs).
- Difficulté à se concentrer sur une **longue période** (ou fait plus d'erreurs si travaille longtemps).



# Stratégies pour les difficultés d'attention



Avant de transmettre des informations importantes, s'assurer que la personne est concentrée et attentive (établir un contact visuel, lui toucher l'épaule).

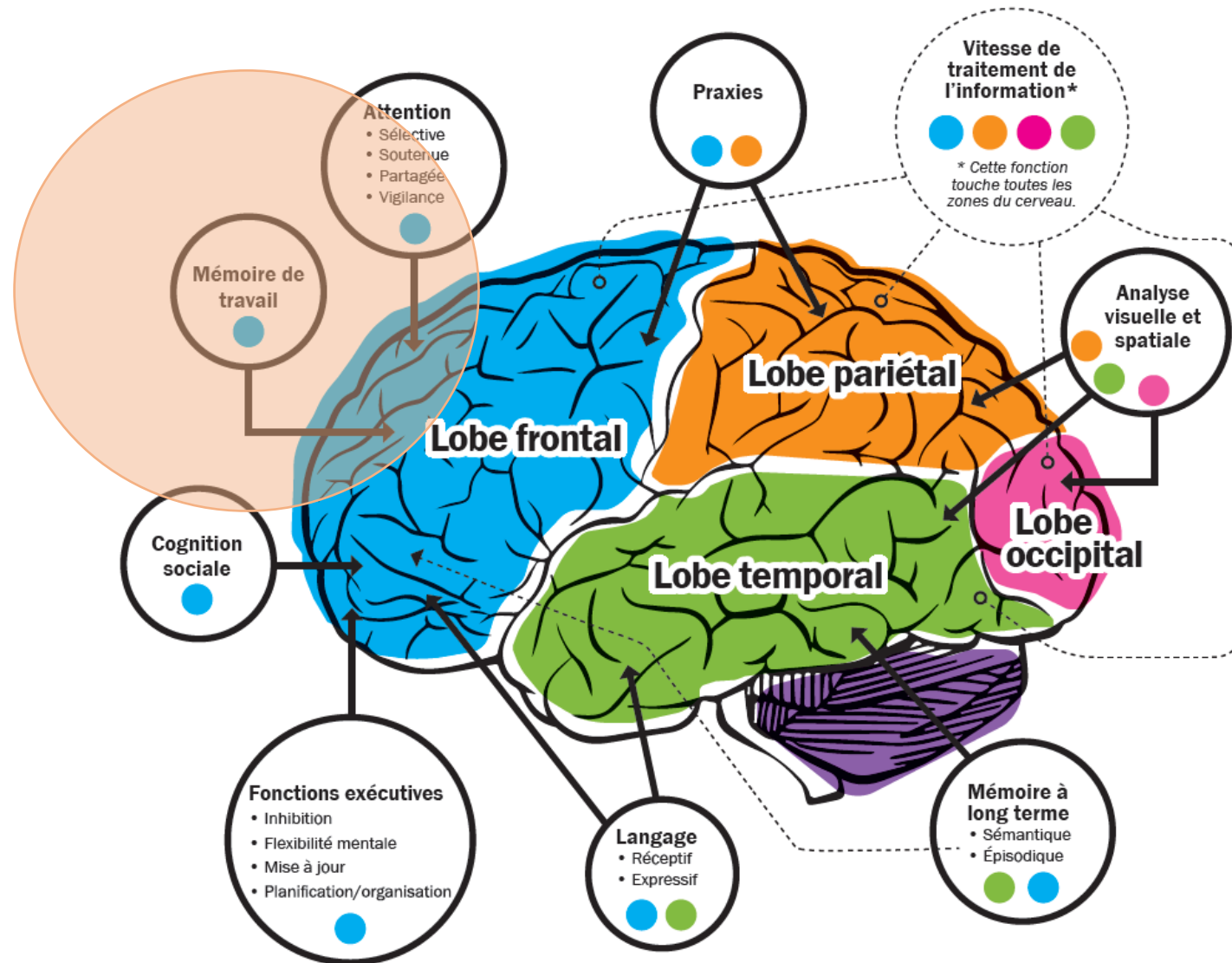


Tenter de réduire les sources de distraction dans l'environnement (fenêtre, couloir passant, cellulaire).



Offrir et permettre des pauses dans l'horaire de travail.

# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!



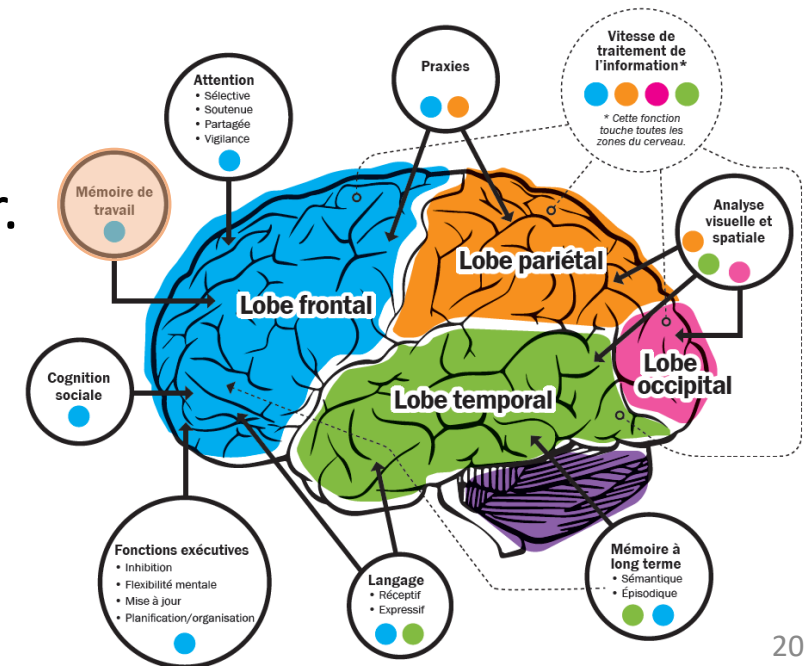
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## La mémoire de travail (« mémoire à court terme »)

Capacité permettant de maintenir et manipulation des informations temporairement en mémoire. \*Capacité limitée\*

### Exemples de difficultés au travail:

- La personne ne réussit pas toujours à bien suivre les **conversations** avec les collègues ou l'employeur.
- Difficulté à effectuer des **calculs** dans sa tête (exemple: donner la monnaie exacte à un client).
- La personne **oublie** de faire certaines tâches demandées verbalement (**surcharge** d'informations).



# Stratégies pour les difficultés de mémoire de travail

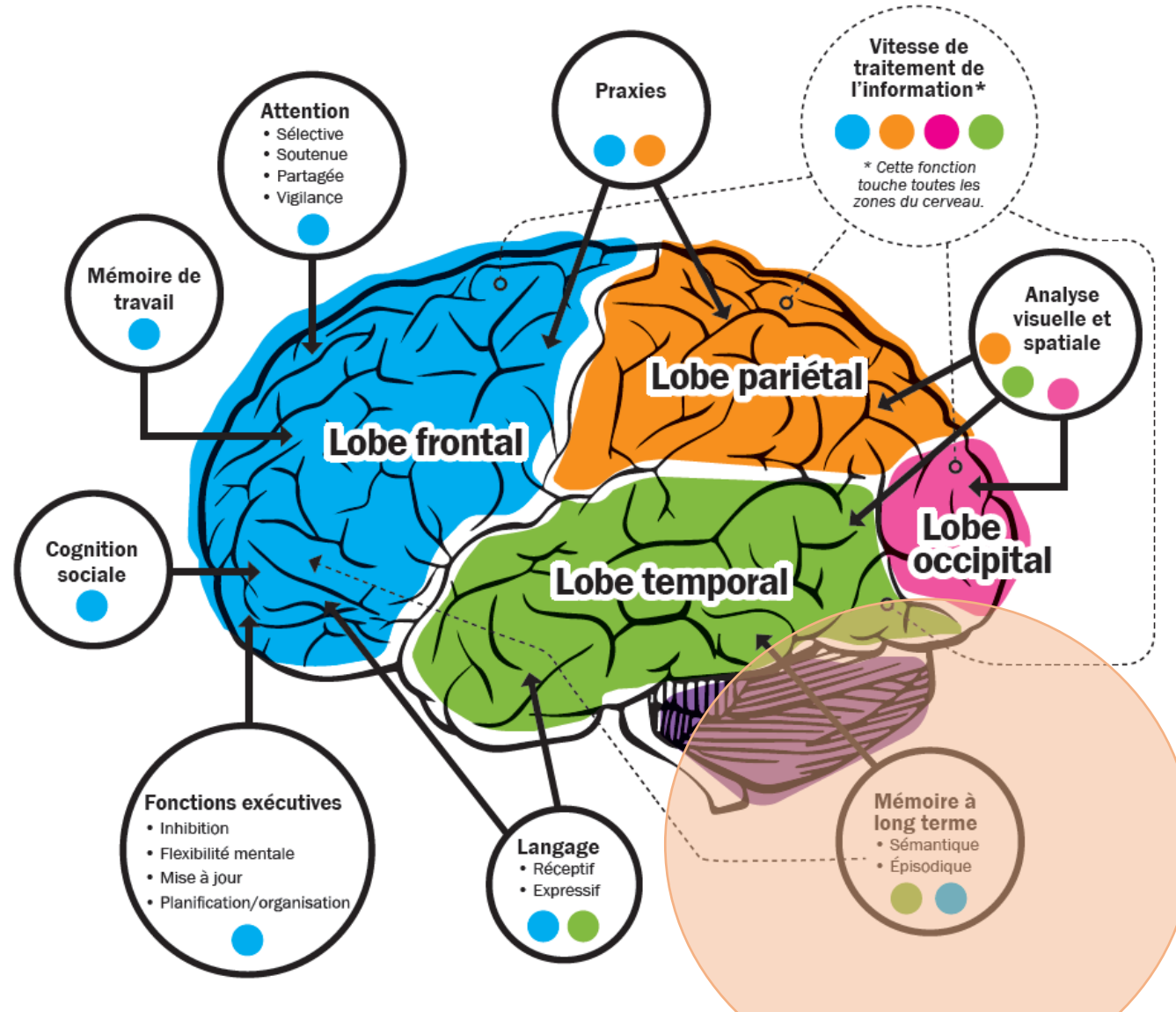


Faire des phrases courtes.



Transmettre une demande à la fois, ou les transmettre à l'écrit s'il y en a plus d'une.

# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!



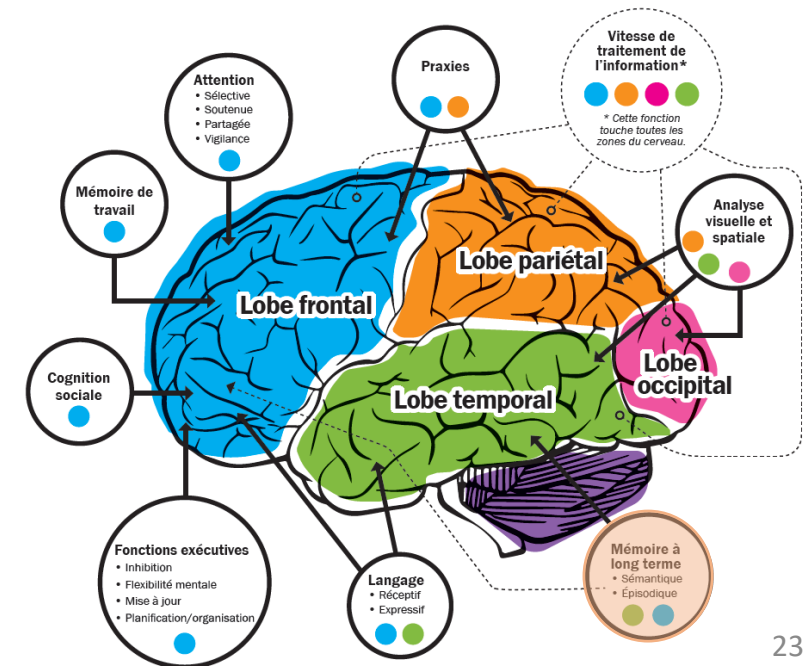
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## La mémoire à long terme

Capacité de se souvenir de ce qu'on vit au quotidien et de ce que l'on apprend.

## Exemples de difficultés au travail:

- La personne **oublie** des rendez-vous ou des informations discutées lors de rencontres.
- Les **nouveaux apprentissages** prennent plus de temps ou sont difficilement intégrés (p.ex. une nouvelle procédure ou méthode de travail).



# Stratégies pour les difficultés de mémoire à long terme



Noter les événements importants ou les rendez-vous dans un calendrier partagé.



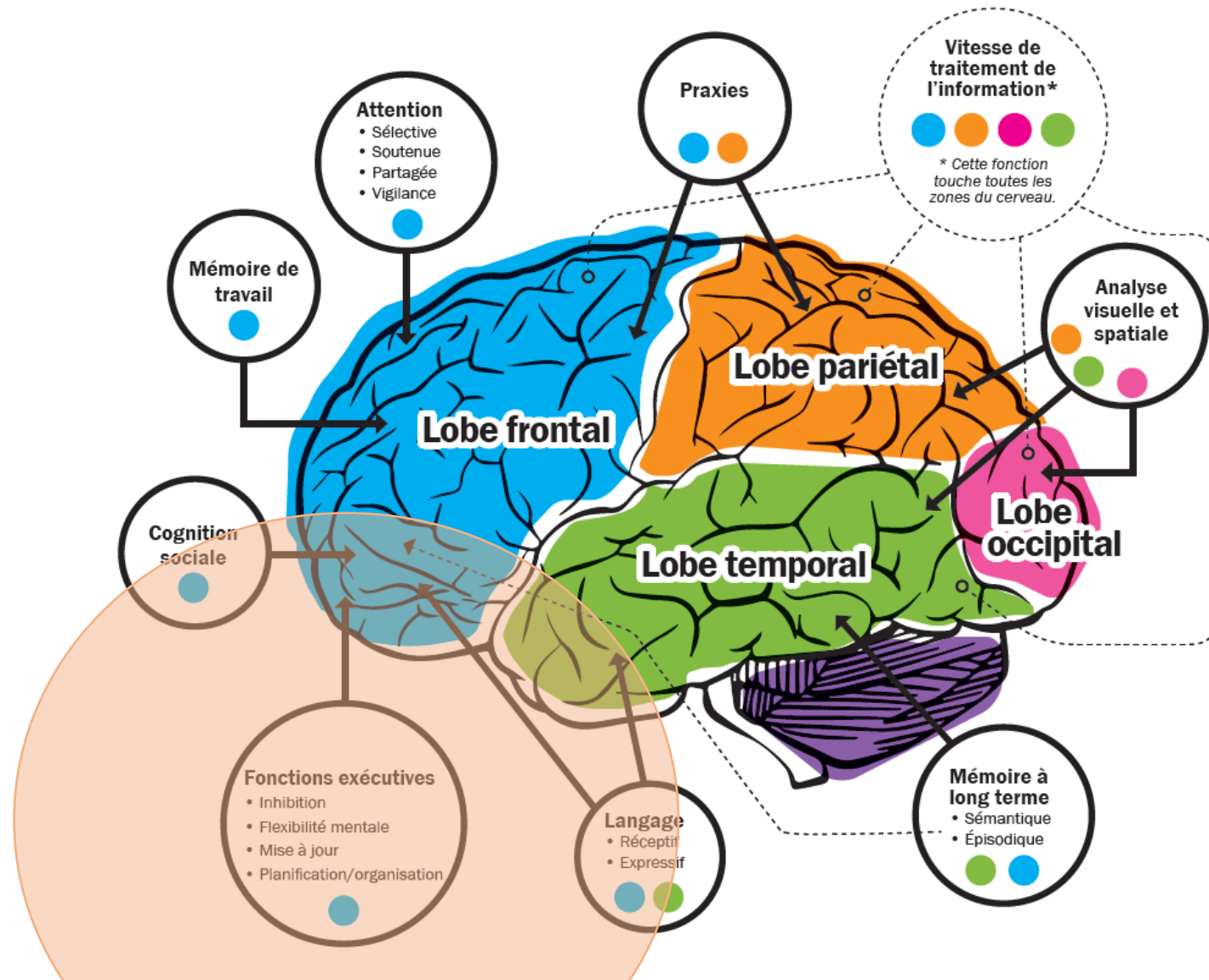
Lorsque de nouvelles méthodes de travail doivent être apprises, faire des liens avec des connaissances déjà acquises.



Au besoin, répéter ou résumer les informations afin de favoriser un meilleur apprentissage.



# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

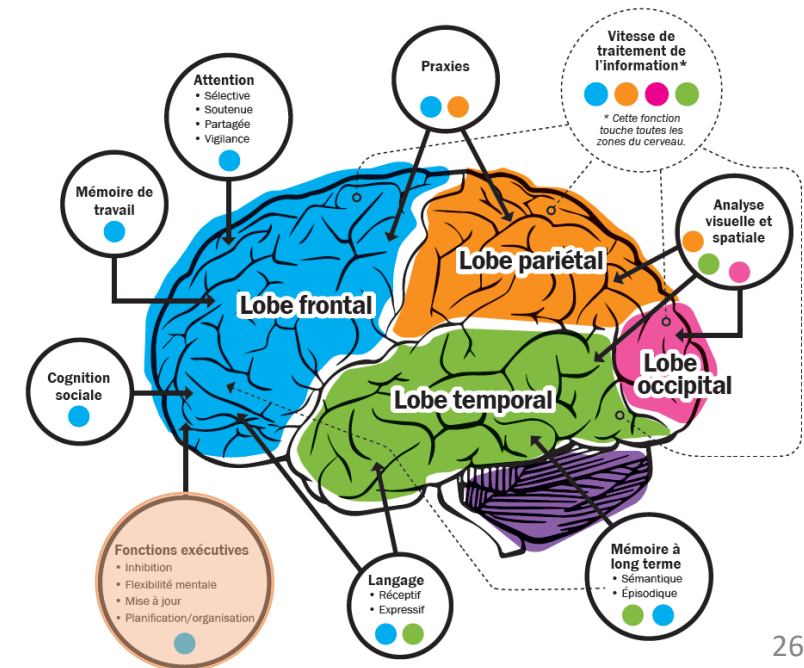


# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## Les fonctions exécutives

Le chef d'orchestre du fonctionnement cognitif. Ces fonctions sont impliquées lors de situations nouvelles ou complexes.

- L'inhibition
- La flexibilité mentale
- L'organisation/planification
- La mise à jour de l'information



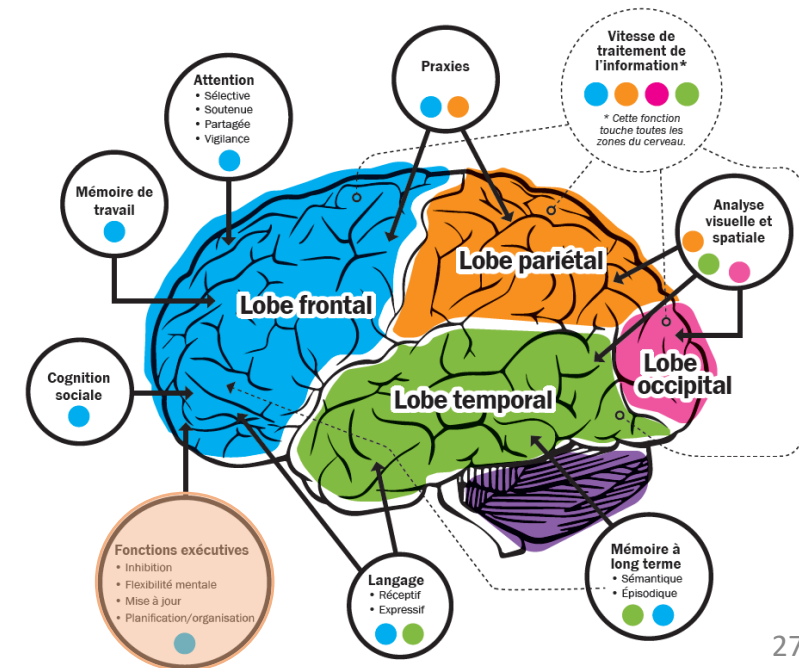
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## Les fonctions exécutives

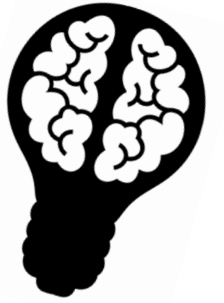
Le chef d'orchestre du fonctionnement cognitif. Ces fonctions sont impliquées lors de situations nouvelles ou complexes.

### Exemples de difficultés au travail:

- **Impulsivité** (décision, propos/commentaires)
- Difficulté à reprendre le **fil d'une tâche** quand se fait interrompre
- Mauvaise gestion des **priorités**
- Difficulté à **initier** une tâche, car ne sait pas par où commencer
- La personne n'adapte pas ce qu'elle fait selon les **nouvelles directives** transmises.



# Stratégies pour les difficultés sur le plan des fonctions exécutives



Élaborer un code avec la personne pour lui signifier de prendre du recul ou de s'arrêter avant d'agir impulsivement (p.ex. main sur l'épaule).



Accorder plus de temps à la personne si elle doit changer de tâche ou de directive, pour lui permettre de s'ajuster.

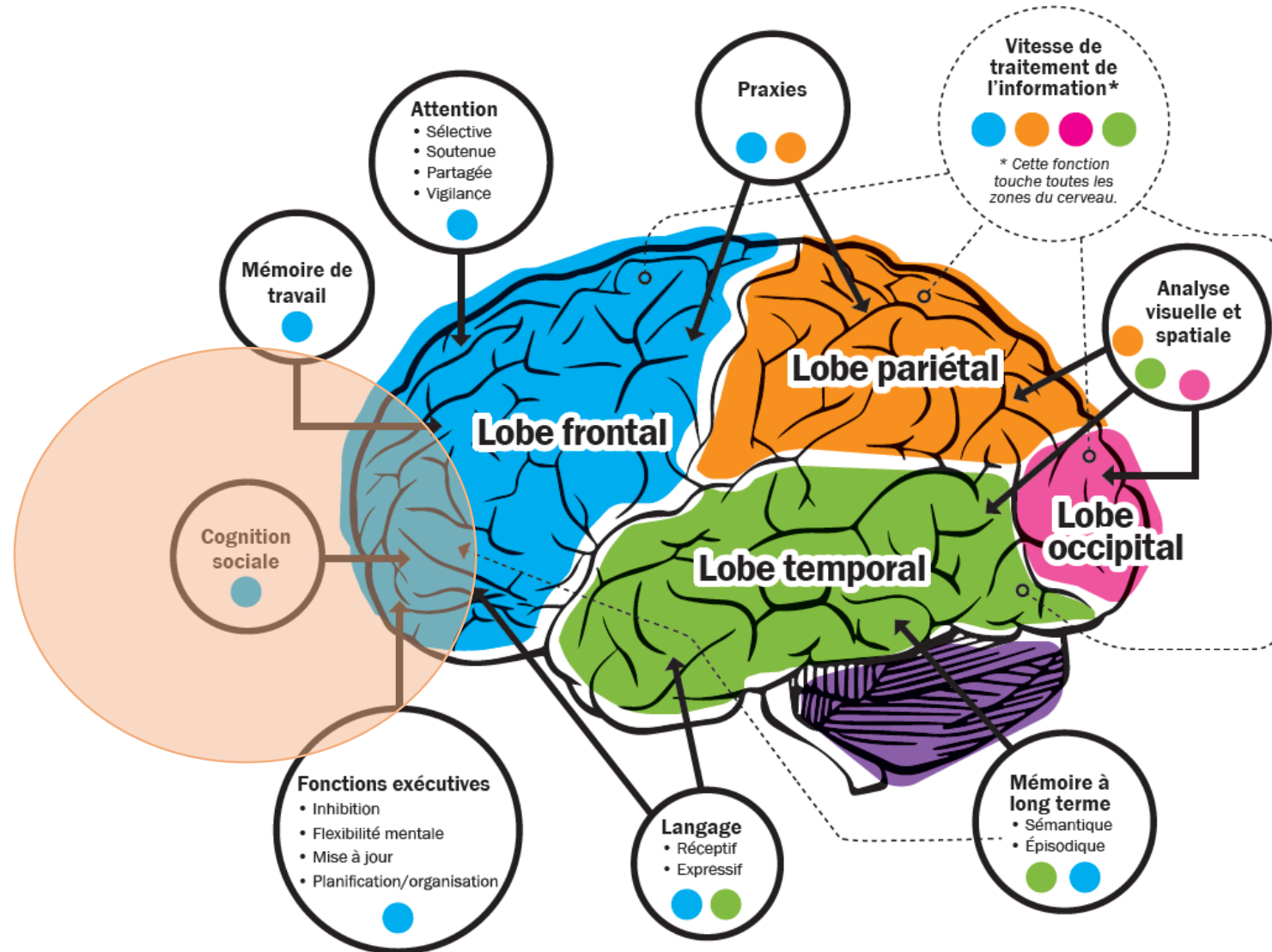


Utiliser une liste de tâches partagée (p.ex. via Trello, Asana, etc.).



Décortiquer en plus petites étapes les tâches devant être effectuées.

# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!



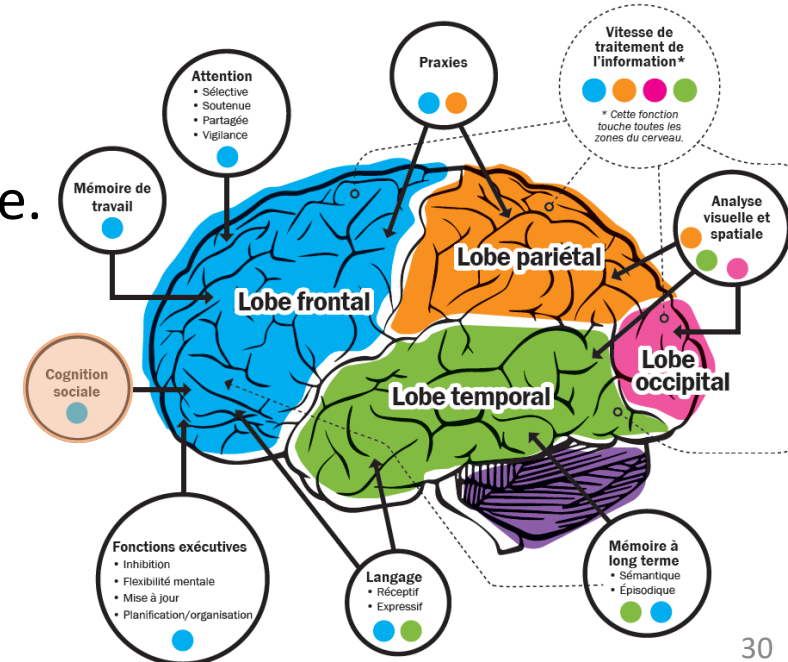
# Les fonctions cognitives à l'ouvrage!

## La cognition sociale

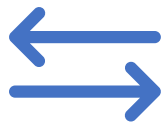
Processus aidant à comprendre les gens qui nous entourent et les interactions sociales.

### Exemples de difficultés au travail:

- **Malentendus** fréquents avec les collègues.
- Difficulté à **comprendre** les sous-entendus ou le sarcasme.
- Peut **interrompre** ses collègues ou son employeur alors que ce n'est pas le bon moment.
- Difficulté à bien **interpréter** ce que l'employeur attend d'elle.
- Tendance à rejeter le **blâme** sur soi-même ou sur les autres.



# Stratégies pour les difficultés de cognition sociale



Éviter d'utiliser le sarcasme, les sous-entendus ou un langage avec un double sens.



Ne pas s'attendre à ce que la personne déduise ou comprenne entre les lignes. Formuler clairement et explicitement les attentes.

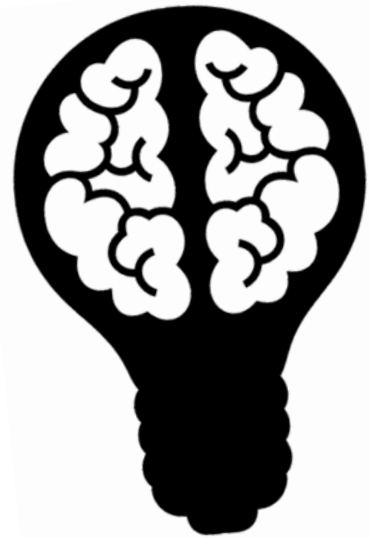


Si la personne a un comportement inapproprié (p.ex. interrompt ses collègues ou son employeur au mauvais moment), lui expliquer le comportement attendu.

**L'une des clés du succès....**

**La constance!**

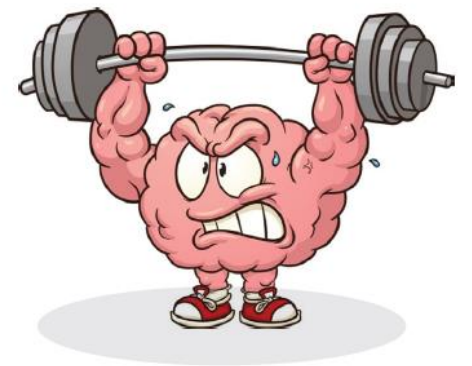




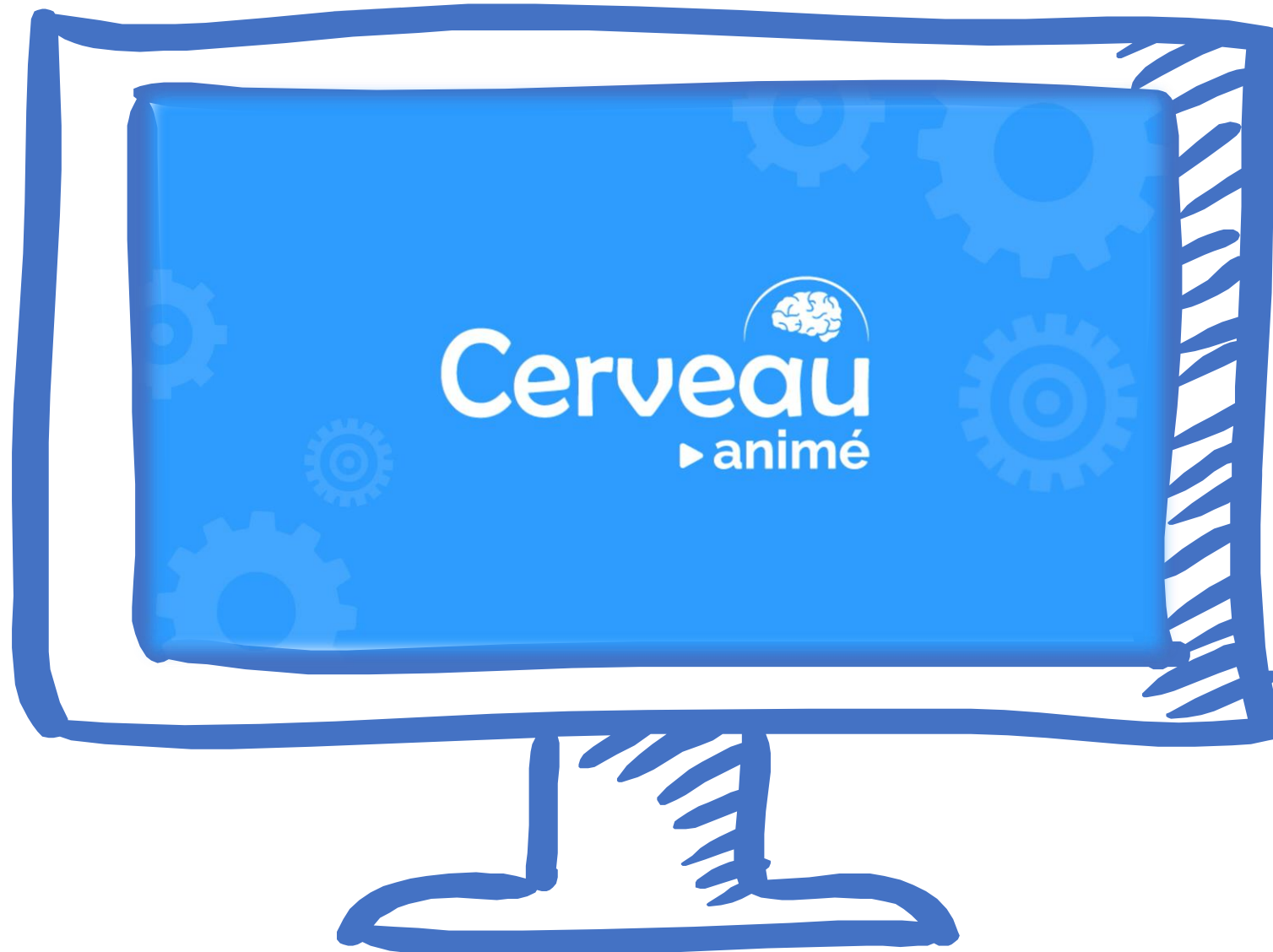
**Des projets innovants en  
développement...**

# La remédiation cognitive: une pratique innovante

- Intervention dont l'objectif est d'améliorer les fonctions cognitives, tout en visant une durabilité et une généralisation des effets.
- Fournit à la personne un « coffre à outils » rempli de stratégies cognitives
  - Stratégies de la trousse Cerveau inspirées de celles enseignées en remédiation cognitive
- Traitements de remédiation cognitive personnalisés
- Différentes études réalisées et effets intéressants
  - Fonctionnement cognitif, estime de soi

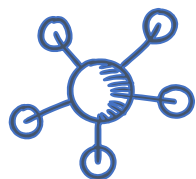


# La trousse interactive Cerveau



**En conclusion...**

# Conclusion



Différentes manifestations des difficultés cognitives  
(hypothèses alternatives)



Possibilité d'appliquer des stratégies afin de tenter  
d'atténuer les répercussions des difficultés cognitives



Importance de considérer les difficultés de la personne,  
mais aussi d'adopter une approche qui mise sur les forces  
de la personne

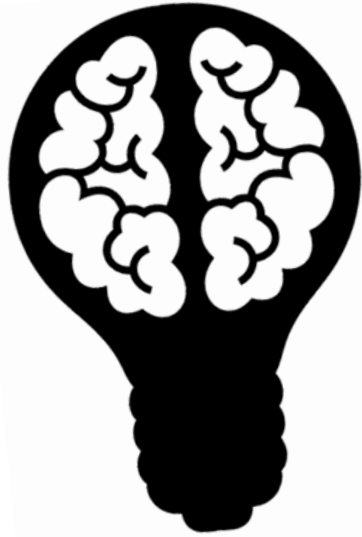


# Cerveau

Compréhension Et pRéVEntion des  
Atteintes neUropsychologiques

Les volets de la trousse Cerveau sont disponibles gratuitement en PDF dans l'onglet « Boîte à outils » sur la page suivante:

[www.fss.ulaval.ca/notre-faculte/repertoire-du-personnel/caroline-cellard](http://www.fss.ulaval.ca/notre-faculte/repertoire-du-personnel/caroline-cellard)



**Questions?**

**Merci!**

[caroline.east-richard.1@ulaval.ca](mailto:caroline.east-richard.1@ulaval.ca)