

Mieux comprendre la neuropsychologie



Design

by La Maison Perchée Studio

Illustrations

Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative

entre l'équipe du C'JAAD et la Maison Perchée

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la neuropsychologie ?	4
Le neuropsychologue	7
Le bilan neuropsychologique	8
La remédiation cognitive	12
À retenir	14
Ressources	15

Qu'est-ce que la neuropsychologie ?



La neuropsychologie est une discipline qui étudie les liens entre le fonctionnement du cerveau, les fonctions cognitives et les comportements.

Les fonctions cognitives

Les fonctions cognitives sont des compétences, gérées par le cerveau, qui nous permettent d'interagir avec notre environnement et de s'y adapter. Elles sont sollicitées en permanence.

Elles se divisent en deux grandes catégories : la cognition froide et la cognition chaude.

La **cognition froide** englobe la mémoire, l'attention, la planification, le raisonnement, le langage, l'analyse de l'espace, la coordination des gestes et le calcul.

La **cognition chaude** englobe quant à elle la reconnaissance des émotions, la perception des interactions sociales, la compréhension des intentions des pensées et des ressentis d'autrui (aussi appelée "théorie de l'esprit").

Nos fonctions cognitives sont sollicitées en permanence.

Par exemple, lorsque l'on va faire des courses, on met en jeu de nombreuses fonctions : faire attention aux produits à acheter, mémoriser la liste de courses, se repérer dans les rayons...

Il est également important de souligner que chacun possède un profil avec ses points forts et ses points faibles. Cependant, il arrive parfois que l'on ressente une gêne au quotidien qui peut venir signer un trouble cognitif.

Comment se manifeste un trouble cognitif ?



Avoir une difficulté cognitive correspond à être gêné-e au quotidien dans différents domaines : à l'école, au travail ou même avec ses proches.

Généralement, ces difficultés ont un retentissement sur le fonctionnement. En d'autres termes, les difficultés viennent mettre à mal la routine quotidienne de manière plus ou moins intense.

Ces difficultés peuvent parfois être compensées et se manifester par une fatigabilité et/ ou une lenteur dans la réalisation de certaines activités.

Certaines difficultés peuvent apparaître aux différents âges de la vie, par exemple suite au développement d'une maladie psychiatrique. Parfois, ces difficultés ont toujours été présentes, par exemple dans le cadre de ce qu'on appelle les troubles neurodéveloppementaux (comme le trouble déficitaire de l'attention, etc.).

Il arrive souvent que les personnes atteintes de difficultés cognitives ne s'en rendent pas compte et ne fassent pas toujours le lien entre la gêne ressentie et ces dernières. Comment savoir alors s'il s'agit d'authentiques difficultés cognitives ? Lorsqu'une gêne survient ou impacte notre quotidien, il peut être alors utile d'en parler à ses proches, à son-sa médecin ou à un-e neuropsychologue.

Les professionnel·es de santé jugeront ainsi de la pertinence de réaliser un bilan neuropsychologique permettant d'évaluer les fonctions cognitives et d'éventuels troubles associés.



Le neuropsychologue

Le·la neuropsychologue est un·e psychologue, qui s'est spécialisé·e au cours de sa formation en neuropsychologie.

Son expertise dans le domaine de la neuropsychologie lui permet d'évaluer le fonctionnement de la personne, ses besoins et les priorités thérapeutiques non pharmacologiques, en réalisant des bilans neuropsychologiques, des bilans du comportement, des bilans d'autonomie, et des entretiens spécialisés.

Le·la neuropsychologue est également acteur·ice dans le domaine de la réhabilitation et peut proposer plusieurs types d'accompagnements permettant d'optimiser ses compétences ou ses capacités : séances de remédiation cognitive en individuel ou en groupe, des séances de psychoéducation, d'entraînement aux habiletés sociales, du job coaching, etc.





Le bilan neuropsychologique

À quoi ça sert le bilan neuropsych ?

Il permet d'explorer les difficultés cognitives que je peux rencontrer au quotidien et aussi de prendre conscience de mes points forts. Il dure souvent plusieurs heures (mais avec des pauses, bien sûr !) et se compose de plusieurs exercices papier-crayon ou sur ordinateur.

L'entretien et les questionnaires

Le bilan neuropsychologique débute par un entretien permettant de comprendre le motif de la consultation, les plaintes éventuelles et leur retentissement au quotidien.

i Un proche peut également participer et des questionnaires peuvent être proposés afin d'aider à mieux cerner les difficultés rencontrées.

Les tests neuropsychologiques

Les tests sont choisis par le·la neuropsychologue en fonction du motif de consultation et de la plainte rapportée à l'entretien.

Ils évaluent séparément les différentes composantes de la cognition froide et de la cognition chaude (par exemple, l'attention, la mémoire, la reconnaissance des émotions...).



Ces tests se présentent sous forme papier-crayon ou sous forme informatisée. Les exercices proposés sont validés par des recherches scientifiques et permettent, pour chaque fonction cognitive, de mesurer et situer les performances de la personne évaluée par rapport aux personnes du même âge et du même niveau d'études.

Les résultats sont rédigés dans un compte-rendu.

La restitution

Un entretien de restitution est réalisé à l'issue du bilan pour expliquer les résultats, transmettre le compte-rendu et faire part des préconisations pour la suite.

Le bilan : Où ? Quand ? Combien ?

Pour pouvoir réaliser un bilan neuropsychologique, il faut s'assurer de la qualification des personnes qui le proposent. Ce doit être un-e psychologue spécialisé-e en neuropsychologie.

Il existe différentes structures dans lesquelles les neuropsychologues exercent comme les hôpitaux (services de neurologie, psychiatrie, pédiatrie, gériatrie notamment), les cliniques privées, les associations et même en libéral.

En libéral, un bilan coûte généralement entre 400 et 700 € selon les tests qui sont utilisés et l'objectif du bilan.

À l'hôpital et en milieu médico-social, le bilan neuropsychologique est entièrement pris en charge par la structure.



Comment savoir si j'ai besoin de faire un bilan neuropsychologique ?

À l'hôpital, le plus souvent c'est le-la médecin qui me le dira. Mais de mon côté je peux lui signaler si j'observe des difficultés à me concentrer sur les cours, si j'oublie souvent des choses, si je n'arrive pas à m'organiser, si j'ai l'impression de ne pas bien comprendre les autres et que j'ai du mal à m'intégrer ... Surtout si ces difficultés commencent à me gêner dans mon quotidien.

- faire attention aux choses
- faire plusieurs choses en même temps
- pouvoir rester concentré longtemps



- s'organiser
- s'adapter
- prendre des initiatives
- changer ses habitudes



- reconnaître les émotions
- comprendre les relations sociales
- avoir de l'empathie



pouvoir réaliser
de fins gestes



être rapide
pour traiter
les informations



Communiquer



enregistrer
de nouvelles informations
en mémoire et s'en souvenir
plus tard



analyser
visuellement
un image,
un itinéraire



La remédiation cognitive

Quelles indications ?

La remédiation cognitive est indiquée lorsque des difficultés cognitives sont objectivées à l'aide d'un bilan neuropsychologique.

Les objectifs

Tout au long de notre vie, notre cerveau reste malléable et garde des capacités d'apprentissage et d'adaptation (c'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale).



La remédiation cognitive permet d'entraîner le cerveau et de venir stimuler cette plasticité cérébrale, à l'aide de nouvelles stratégies pour s'adapter aux situations problématiques du quotidien.

Son principal objectif est de pouvoir transférer les acquis et les stratégies apprises en séances au quotidien.

Les séances peuvent être proposées en individuel ou en groupe, avec des tâches papier-crayon ou des outils informatiques comme des jeux en ligne.

Les autres interventions psychosociales

Dans la démarche de réhabilitation psychosociale, plusieurs autres prises en charge peuvent être proposées :

- **La thérapie cognitivo-comportementale** : il s'agit d'une thérapie brève dont l'objectif est de mettre en place des stratégies spécifiques qui visent à modifier des pensées, des émotions ou des comportements dysfonctionnels et en particulier de gérer son stress.
- **Thérapie motivationnelle** : elle permet de susciter et de maintenir la motivation des personnes à changer de comportement dans des situations problématiques (par exemple en cas d'addiction).
- **Psychoéducation ou éducation thérapeutique** : elle permet de mieux connaître sa pathologie pour mieux s'y adapter, devenir acteur de son parcours de soin.
- D'autres accompagnements sont parfois utiles : **aide pour la reprise d'études, reconversion professionnelle, job coaching.**

Place du traitement médicamenteux



L'accompagnement psychologique ne se substitue pas aux traitements médicamenteux prescrits par le-la médecin. Il vient au contraire soutenir et renforcer les effets du traitement.



À retenir

Au cours de la vie, **des difficultés** de mémoire, de concentration, d'organisation peuvent apparaître chez chaque personne. Quand celles-ci **persistent et impactent** le fonctionnement scolaire, professionnel, social ou familial, il est **important de consulter**.

Le bilan neuropsychologique a pour but d'évaluer le fonctionnement cognitif, et ainsi de contribuer au diagnostic de troubles cognitifs et de poser l'indication de thérapeutiques adaptées comme de la remédiation cognitive.

Ressources



- Le Raptor Neuropsychy est une association qui a pour objectif d'informer et de vulgariser la psychiatrie, la santé mentale, la (neuro)psychologie et les apprentissages auprès de divers publics.
raptorneuropsychy.com
(compte Instagram Raptor_neuropsychy)
- [RaptorNeuropsychy Chaîne Youtube](#)
Vidéo "Le métier de neuropsychologue"
- Trois trousseaux d'information et d'accompagnement sur les atteintes neuropsychologiques, proposées en libre accès par l'université de Laval sur le site www.cerveau.psy.ulaval.ca



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·e·s & soignant·e·s. Professionnel·le·s et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante : contact@institutdepsychiatrie.org

Santé **PSY** **Jeunes**

Le site santepsyjeunes.fr a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Rendez-vous sur : santepsyjeunes.fr

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique. Maximiser les chances de rétablissement en s'appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



En savoir plus :

institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Rejoignez-nous sur LinkedIn/réseau Transition



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme “Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)” du Programme d’Investissements d’Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l’Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d’outils innovants et de les diffuser à l’échelle nationale pour faciliter l’accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr



Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr

lamaison
perchée

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes de 18 à 40 ans touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

Fondée sur la pair-aidance, La Maison Perchée adopte une approche non médicalisée et ouverte à tou-te-s pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose :

- **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris : *La Canopée*. Ainsi que *La Boussole* pour la proche-aidance.
- **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** via des partenariats avec des structures médico-sociales afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des universités et des entreprises.
- **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (*La Perche*) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn.

Faites un don pour soutenir nos actions !

Venez prendre un café 59 avenue de La République, Paris 11.

avec le soutien de

