ATTENTION
Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.

ATTENTION SÉLECTIVE
Se concentrer sur quelque chose tout en ignorant les distractions.

♦ Facilement distrait par le bruit, les mouvements, les pensées et les préoccupations.

✓ Environnement calme.
✓ Réduire les bruits.
✓ Bouchons dans les oreilles

ATTENTION PARTAGÉE
Se concentrer sur deux ou plusieurs choses en même temps.

♦ Écouter et prendre des notes en même temps.
♦ Discuter avec plusieurs personnes.

✓ Enregistrer l'information pour la réviser plus tard.
✓ Demander que l'on vous adresse la parole une personne à la fois.

ATTENTION SOUTENUE
Rester concentrer sur une longue période de temps.

♦ Augmentation excessive de la fatigue.
♦ Augmentation des erreurs.

✓ Prévoir des activités courtes.
✓ Prendre des pauses fréquentes.

LANGAGE
Aptitude à comprendre et à exprimer une idée à l'écrit ou à l'oral.

♦ Langage parlé : discours hésitant.
♦ Langage écrit : phrases mal construites.
♦ Langage lu : lecture en syllabes.
♦ Langage entendu : compréhension difficile.

✓ Parler lentement avec des mots familiers.
✓ S'exprimer avec des gestes, symboles ou images.

PRAXIES
Capacité de coordonner et d'adapter des activités gestuelles volontaires dirigées vers un but.

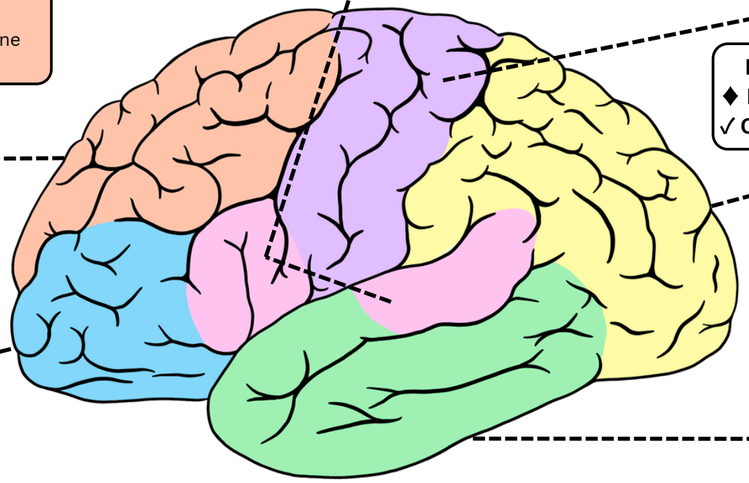
♦ Réaliser des mouvements volontaires simples ou séquentiels.
♦ Réaliser des activités quotidiennes (ex. : s'habiller, utiliser des ustensiles, écrire).

✓ Répéter et décortiquer les tâches complexes
✓ Suivre un programme de réadaptation physique.

PERCEPTION ET ORIENTATION
Représentation et analyse de la forme, la couleur, la profondeur, la distance et l'orientation des objets ainsi que leurs relations dans l'espace.

♦ Distinguer la droite et la gauche.
♦ S'orienter dans l'environnement.
♦ Reconnaître les objets, les visages ou une partie de son corps comme étant la sienne.
♦ Tenir compte de la totalité de son champ visuel.

✓ Utiliser un plan, une carte ou noter l'itinéraire.
✓ Poser des repères visuels dans l'environnement.
✓ Identifier verbalement les objets et les personnes.



LÉGENDE
♦ Difficultés
✓ Conseils

FONCTIONS EXÉCUTIVES
Processus nécessaire à tout comportement autonome et adapté à des situations nouvelles ou complexes.

ORGANISATION / PLANIFICATION
Identifier, élaborer et mettre à exécution les étapes et les stratégies nécessaires à l'atteinte d'un but.

♦ Faire la cuisine.
♦ Suivre une prescription médicale.
♦ Gérer son temps.

✓ Utiliser un agenda.
✓ Donner une consigne à la fois.

FLEXIBILITÉ
Passer de manière continue d'une pensée à une autre et inhiber/modifier les comportements habituels.

♦ Répéter les mêmes propos.
♦ Difficulté à reprendre une tâche interrompue.
♦ Difficulté à changer une habitude en raison d'obstacles.

✓ Gérer le moins d'activités possibles en même temps.
✓ Distraire la personne qui a des idées récurrentes.

ABSTRACTION
Se représenter les principes qui permettent de relier les perceptions et les connaissances entre elles.

♦ Comprendre les sous-entendus.
♦ Généraliser.

✓ Éviter les jeux de mots.
✓ Utiliser des propos et objets concrets.

JUGEMENT
Évaluer les faits et agir en fonction des expériences vécues et du sens commun.

♦ Donner ses biens à un inconnu.
♦ Appeler le 911 inutilement.
♦ Consommer alcool/drogues avec médicaments.

✓ Identifier avantages et inconvénients.
✓ Demander conseil à une personne ressource.

AUTO-CONTRÔLE
Superviser et ajuster ses actions et ses émotions en fonction des exigences de l'environnement.

♦ Comportements inappropriés (ex : crise de colère en public, déclencher une fausse alarme d'incendie ...).
♦ Ne pas respecter les règles.

✓ Superviser l'accès aux lieux et objets dangereux.
✓ Éviter la confrontation et les situations à risque.

MÉMOIRE À COURT TERME
Mémoire qui permet de retenir une quantité limitée d'information pendant une courte durée.

♦ Difficultés à retenir ce qui vient d'être dit ou lu (ex. : émission de télévision, article de journal).

✓ Répéter plusieurs fois la même information
✓ Utiliser des phrases courtes.

MÉMOIRE À LONG TERME
Mémoire des faits, des connaissances et des habiletés accumulés au fil des années.

MÉMOIRE ÉPISODIQUE
Les événements et les expériences personnelles vécus à un moment et un endroit particuliers.

♦ Oublier l'endroit où ont été placées certaines choses et un trajet emprunté à l'occasion.
♦ Oublier des conversations, événements et rendez-vous.
♦ Difficultés à apprendre de nouvelles choses.

✓ Utiliser des indices pour mieux se rappeler.
✓ Avoir des routines.
✓ Utiliser des aide-mémoire comme un agenda.

MÉMOIRE SÉMANTIQUE
Les connaissances générales associées au langage (p. ex. vocabulaire) ainsi qu'aux caractéristiques des objets, personnes et lieux connus.

♦ Chercher ses mots ou en perdre la signification
♦ Oublier des connaissances (ex. : règles de calcul)
♦ Oublier des renseignements personnels.

✓ Pour retrouver un mot : décrire le mot recherché, utiliser des rimes.

MÉMOIRE PROCÉDURALE
Les habiletés et les habitudes acquises par la pratique répétée d'une activité.

♦ Ne plus savoir comment faire du vélo ou conduire une automobile.
♦ Difficulté à apprendre à danser ou à faire fonctionner les appareils familiers de la maison.

✓ Utiliser des appareils simples à faire fonctionner.