

LES MANIFESTATIONS



Ne plus savoir ce que l'on allait chercher dans l'autre pièce.

Avoir du mal à percevoir certaines informations quand le support est trop chargé visuellement.

Eprouver des difficultés à exprimer l'idée que l'on a, perdre le fil d'une conversation.



Être obligé de relire un paragraphe plusieurs fois pour se rappeler du sujet / de l'histoire.



Se sentir tout le temps ralenti, avoir la sensation que les informations sont données trop rapidement.



LES TÉMOIGNAGES

« J'ai la sensation que mon cerveau se bloque, je suis dans une **SORTE DE BROUILLARD** et je n'arrive plus à réfléchir. »

« Quand je suis en voiture je coupe la radio pour réagir plus rapidement. »

« Je me dirige vers la cuisine pour y faire quelque chose et je ne m'en souviens plus. »



« Au restaurant, j'ai du mal à suivre une conversation à plusieurs surtout s'il y a du bruit. »

« Mon mari s'agace car il a l'impression que je ne l'écoute pas/que je le fais exprès. »

sanofi



LA MÉMOIRE



MÉMOIRE DE TRAVAIL

VITESSE DE L'INFORMATION

7000036580 - 06/2022

”

LES DÉFINITIONS



MÉMOIRE DE TRAVAIL

GESTION DES RESSOURCES

Elle permet de **maintenir et d'effectuer mentalement** une activité cognitive de manière temporaire et limitée.

Elle contribue au **suivi et à la compréhension** d'une conversation, d'une lecture et de toutes activités cognitives.

Elle permet **une mise à jour continue** de l'information et de reprendre facilement la tâche en cours.



VITESSE DE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

Elle se caractérise par la **rapidité à laquelle on perçoit, on intègre, et on réagit aux informations** que l'on reçoit.

Elle est dépendante et varie selon la **fatigue**, la **disponibilité mentale**, le **nombre de choses à traiter...**

”

LES STRATÉGIES & ASTUCES

ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Je demande aux personnes qui m'entourent :

- ⚡ de parler plus lentement, de ralentir le rythme, de prendre son temps
- ⚡ De limiter le nombre d'informations qu'ils me donnent en une fois :
 - Une chose après l'autre
 - Répéter l'information

MON CONTEXTE PERSONNEL

Je prends le temps de visualiser/
comprendre ce que je vais faire

je fais des mini pauses et j'alterne
les activités pour me redynamiser

Je fais une vraie pause en pensant à autre chose
À quelque chose de plaisant

Je suis pressé...

- ⚡ Je fais répéter les informations
- ⚡ Je prends des notes
- ⚡ J'identifie les personnes qui pourront me redonner l'information plus tard

MES SOLUTIONS INSTANTANÉES

J'ai le temps.

- ⚡ J'apprends à **trier les informations** pour n'en garder que les **points essentiels**
- ⚡ Je m'appuie sur un **outil externe** (agenda, post-it, téléphone..)
- ⚡ Je suis attentif à **répéter fidèlement les informations dans ma tête**, à faire des associations

MES STRATÉGIES À ADOPTER