



Mémoire de travail

**Mon journal de psychoéducation
et de remédiation cognitive**



**Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsychy**

- 2021 -

Sommaire

Psychoéducation

Modèle théorique

Boucle phonologique

Calepin visuospatial

Buffer épisodique

Administrateur central



Processus et vie quotidienne

Charge mentale

Mise à jour

Résistance à l'interférence

Gestion de double tâche

Remédiation cognitive

Outils

Stratégie de double codage

Travail sériel

Respect du rythme

Adaptation au quotidien

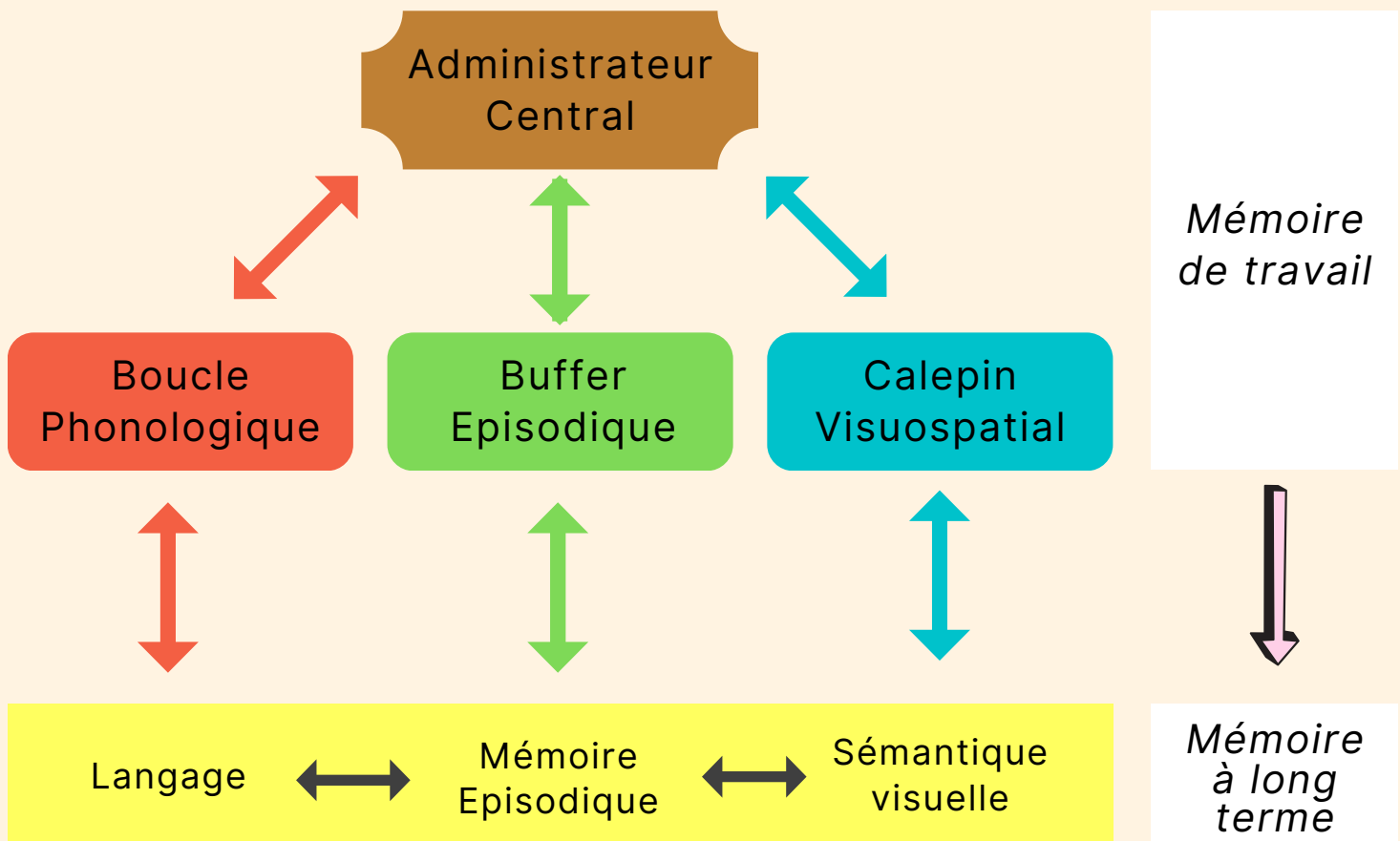
Situations concrètes

Journal de suivi



Psychoéducation

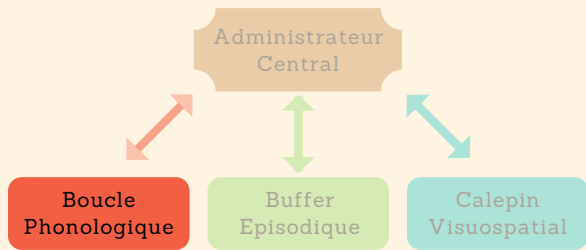
Modèle théorique



D'après le modèle de Baddeley (2000)

La mémoire de travail est divisée en 4 composantes : la **boucle phonologique**, le **calepin visuospatial**, le **buffer épisodique** et l'**administrateur central**, qui les coordonne.

L'information qui passe par ces systèmes peut être ensuite **envoyée en mémoire à long terme**, pour y être stockée et consolidée.

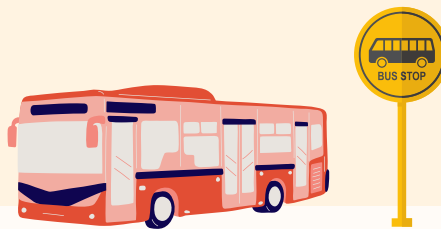


Boucle Phonologique

La boucle phonologique est utilisée pour **se répéter mentalement** une information verbale ou auditive (un numéro de téléphone, une date, un nom, une adresse, un événement, une recette...).

Ainsi, **l'information reste disponible en mémoire**, étant conservée pendant plusieurs secondes.

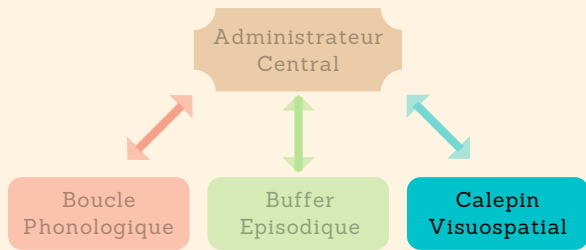
Exemple



Vous avez besoin de vous rendre quelque part en transport en commun. A l'arrêt de bus, vous demandez à quelqu'un quel est le bus qui va où vous souhaitez aller, et cette personne vous informe que vous pouvez prendre les bus 3, 4 ou 10.

En vérifiant sur le panneau d'affichage dans combien de temps passe le prochain bus qui vous intéresse, vous devez maintenir cette information et vous la répéter, pour ne pas regarder par erreur le prochain passage du bus 5 ou 8 par exemple.





Calepin Visuospatial

Le calepin visuospatial fonctionne de la même manière que la boucle phonologique, mais concerne lui l'**information visuelle et spatiale**.

Il permet un maintien en mémoire de l'information issue de la **perception visuelle**, et est à la base de la **formation** et de la **manipulation des images mentales**.

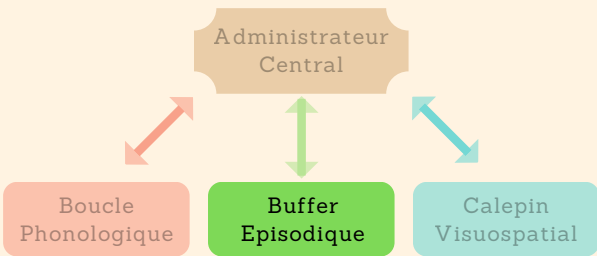
Exemple



Vous cherchez un magasin dans lequel vous n'êtes encore jamais allé.e, qui vous a été conseillé par un.e ami.e. Cette personne vous a montré le logo de l'enseigne sur son téléphone, pour que vous puissiez le repérer.

Vous allez devoir conserver en mémoire ce logo, jusqu'à tomber sur le bon magasin.





Buffer Épisodique

Le buffer épisodique permet de **faire le lien** entre des **informations de différents types** (visuelles, auditives, etc.) et de les transférer en mémoire à long terme.

Également, il peut **accéder** aux informations contenues dans la **mémoire à long terme**, afin de les **utiliser et manipuler en mémoire de travail**.

Exemple



vous êtes en pleine discussion avec un.e ami.e, qui vous demande de raconter ce que vous avez fait le week-end dernier.

Vous allez donc fouiller dans vos souvenirs stockés en mémoire épisodique (la mémoire des événements). Pour cela, vous faites réémerger à votre conscience des éléments particuliers relatifs à votre week-end : quel(s) événement(s) ? Avec qui ? Quelles émotions ? Quelles pensées ?

Cette recherche parmi vos souvenirs est permise par le buffer épisodique, qui fait le lien entre mémoire de travail et mémoire à long terme.



Psychoéducation

Processus et vie quotidienne

La mémoire de travail nous permet de **maintenir des informations** sur le court terme et de les **manipuler**. Elle est constamment sollicitée dans nos activités quotidiennes.



Recherche d'une information

Vous devez vous rendre à un rendez-vous à l'hôpital, et on vous indique de vous rendre dans le bâtiment jaune, de monter à l'étage, de marcher jusqu'au fond du couloir sur votre droite puis, une fois la porte passée, de vous présenter au 4ème bureau à droite.



Raisonnement

Vous projetez une sortie ce week-end, avec des amis, et réfléchissez tous à ce que vous pourriez faire. Chacun doit élaborer une idée, peser le pour et le contre, et comparer à d'autres idées qui lui viennent en tête.



Compréhension de lecture

Vous lisez un roman policier, et arrivez au passage où l'enquêteur explique comment il a résolu l'affaire. Il faut garder en mémoire le début, le milieu et la fin de son explication, afin de comprendre le tout.



Charge Mentale

C'est le nombre d'éléments que l'on peut **maintenir** et **manipuler** en mémoire de travail, sur un court laps de temps.


Dans la vie quotidienne : **retenir plusieurs choses à faire** au niveau du ménage, des courses, du repas... en organisant ces informations.

Exemple

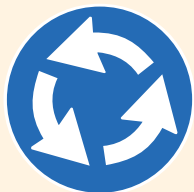


"Mince, il faut que je retourne surveiller la cuisson du boeuf bourguignon et que je rappelle Lucie et Clément qui viennent ce soir, pour qu'ils me confirment l'heure à laquelle ils pourront être ici.

Il va aussi falloir que je nettoie ce tapis avant qu'ils ne viennent et que je fasse quelques courses pour les apéritifs, une fois que le plat sera en train de mijoter."



Vous essayez de gérer tous ces éléments d'information en vous les répétant, pour retenir tout ce qu'il vous reste à faire et ne rien oublier. Pour optimiser tout cela, vous organisez ces informations.



Mise à jour

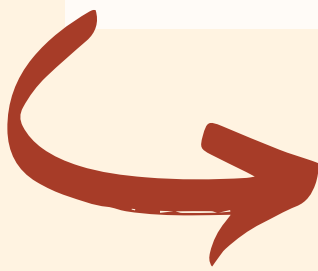
C'est l'**actualisation** du flux d'informations au fur et à mesure que les informations nous parviennent.



Dans la vie quotidienne :
suivre une **conversation**

Exemple

"Ma journée a vraiment été compliquée ! J'ai dû m'absenter de mon travail car mon petit garçon était malade, avec de la fièvre. Quand je suis revenu au boulot, j'avais une pile de nouveaux dossiers à remplir. Comme si je n'avais pas assez de tâches ! Et le pire, c'est que mon patron est venu me demander de tout boucler dans la journée ! J'ai dû faire des heures supplémentaires sans les compter, et j'ai loupé mon rendez-vous chez le dentiste à 18 heures, pour mon mal de dents que je traîne depuis une semaine..."



Cela fait beaucoup d'informations à encaisser. Vous n'avez pas le temps d'essayer de vous souvenir de la première que la personne vous en a fourni deux nouvelles. Il faut en permanence actualiser l'information qui s'accumule pour tout comprendre.



Résistance à l'interférence

C'est la capacité à **conserver une information** en mémoire tout en **mettant de côté les éléments distracteurs** qui nous parviennent.


Dans la vie quotidienne : **ne pas prêter attention aux bruits** qui nous entourent, afin de **garder en mémoire l'information importante**

Exemple



Un.e ami.e vous donne son numéro de téléphone. Alors que vous cherchez de quoi noter, quelqu'un d'autre parle à côté de vous.

Au travail, un.e collègue vous informe d'une réunion importante et vous vous répétez la date, l'heure et l'endroit pour le noter sur un post-it dans votre bureau. Dans le couloir, un.e autre collègue vous parle d'autre chose.



Vous allez devoir résister à l'interférence produite par cette autre personne, pour vous concentrer sur l'information et la noter, une fois que vous aurez trouvé de quoi écrire.



Gestion de double tâche

C'est la capacité à maintenir de manière flexible notre attention entre différentes tâches à réaliser, l'une nécessitant un travail de mémorisation.

Dans la vie quotidienne : **retenir des informations** tout en **prêtant attention à une autre tâche** en cours


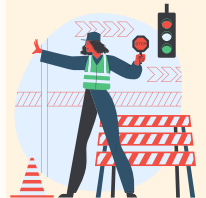
Exemple



Prêter attention à la circulation tout en retenant le chemin à parcourir jusqu'à notre destination

Dans le bus, lire l'actualité et garder les informations en tête, tout en surveillant où en est le bus pour ne pas louper son arrêt

Tenter de retenir ce qui se dit dans une émission de télévision qui nous intéresse, tout en surveillant la cuisson de son repas

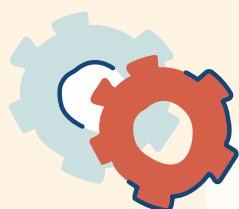


Il faut conserver en mémoire une information, tout en prêtant en parallèle attention à autre chose, afin de gérer les deux tâches.

Remédiation cognitive

Outils

Les difficultés en mémoire de travail peuvent être **évaluées** au cours d'un **bilan neuropsychologique**, puis être **travaillées** durant une **remédiation cognitive**.



Différentes **stratégies** existent et peuvent être proposées, pour **soulager les difficultés** ressenties au **quotidien**.

D'après Duval, Coyette et Séron (2008)

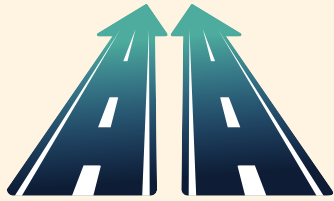
**Double
codage**



**Travail
sériel**

**Respect
du rythme**





Stratégie de double codage

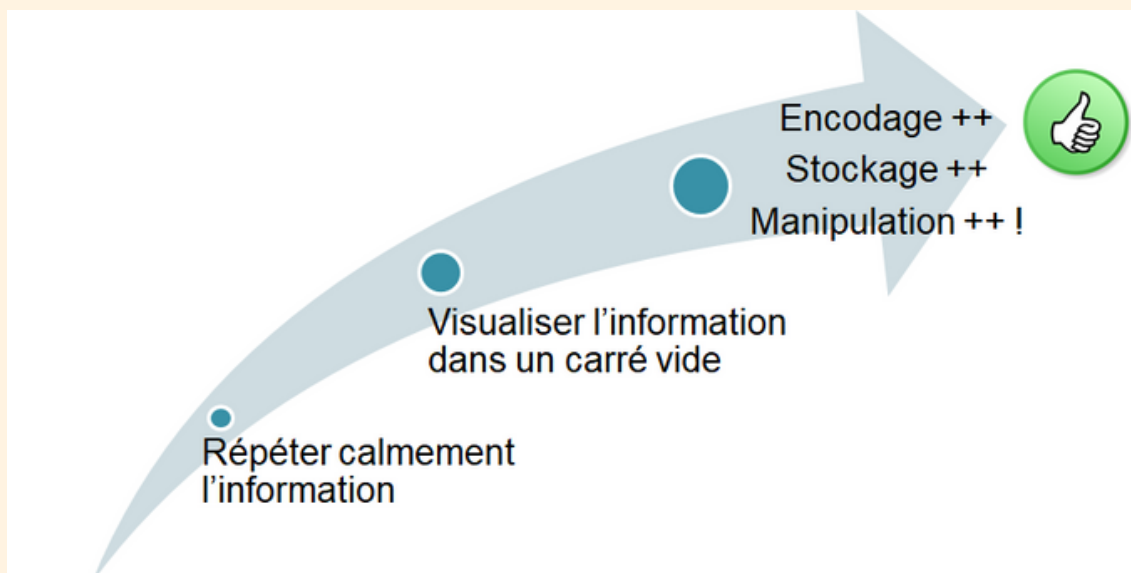
Comme nous l'avons vu ensemble, la mémoire de travail est composée d'un **administrateur central**, qui coordonne toutes ses activités, ainsi que de trois sous-systèmes :

- **Boucle phonologique** : informations auditive
- **Calepin visuospatial** : informations visuelle
- **Buffer épisodique** : assemblage d'informations

Le double codage consiste à intégrer l'information de deux façons :

- **Répéter calmement** l'élément à mémoriser
- **Visualiser** l'élément à mémoriser dans un carré vide

On fait ainsi travailler deux sous-systèmes (boucle et calepin), ce qui **renforce l'encodage** de l'information et **facilite son stockage** en mémoire !





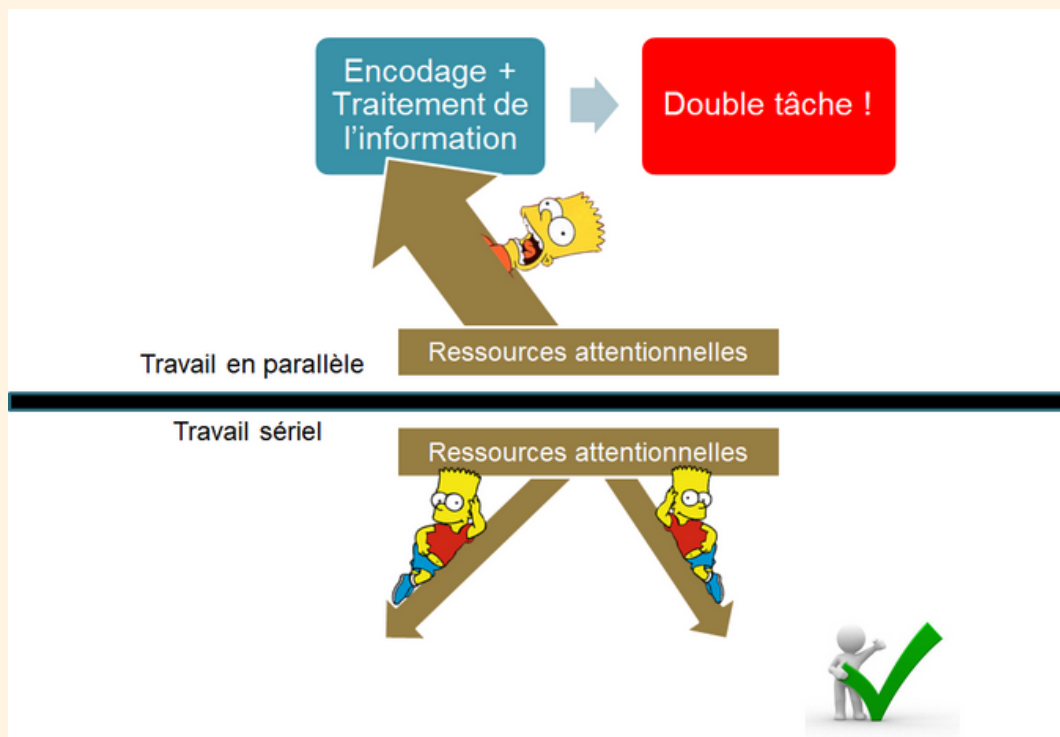
Travail sériel

Une stratégie « en parallèle » nous met dans une **situation de double tâche** : on va traiter l'information en même temps qu'on l'encode en mémoire, ce qui **diminue notre efficacité**.

Le travail sériel permet de **travailler en deux temps** :

- **Assurer et renforcer l'encodage** de l'information
- **Traiter/manipuler** l'information

Ce n'est donc qu'une fois l'information encodée, placée en mémoire, que l'on va se permettre de la manipuler. Cela permet de **se faciliter la tâche** et de se focaliser **sur une chose à la fois** !





Respect du rythme

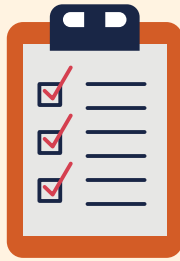
L'acquisition de ces stratégies se fait **à votre rythme** !

En ralentissant le rythme, on veille à ce que les stratégies se mettent en place, **en préférant toujours la qualité** de la performance à la rapidité d'exécution.

Il vaut mieux mettre trois séances à atteindre un certain niveau de difficulté **avec certitude et profondeur**, plutôt que de l'atteindre superficiellement en une ou deux.

C'est seulement une fois les stratégies bien apprises que le rythme sera progressivement accéléré.



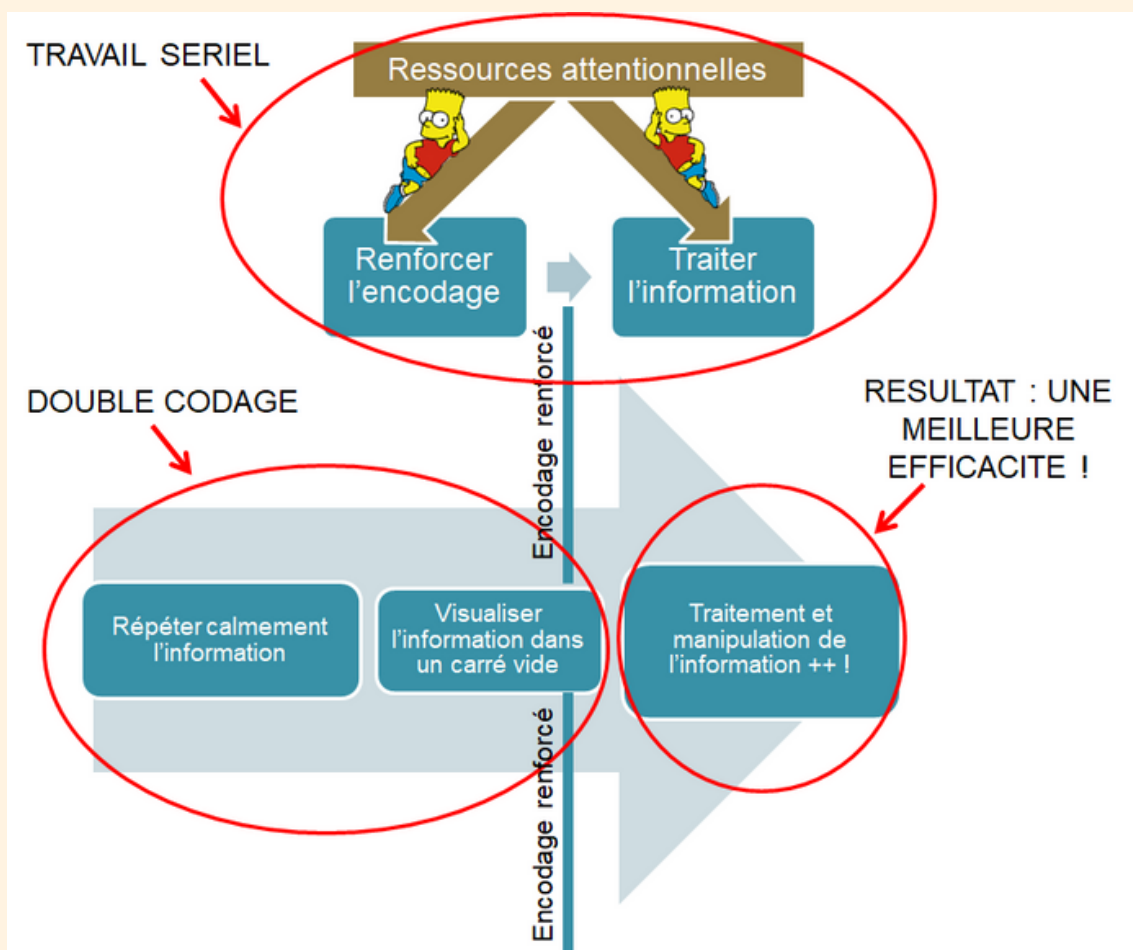


Récapitulatif

En résumé, la stratégie de **double codage** permet un **encodage renforcé** et donc un **meilleur stockage** de l'information.

Le **travail sériel**, qui nécessite de d'abord s'assurer que l'information est bien en mémoire avant de la traiter et manipuler (ex : faire une action), permet de **soulager les ressources attentionnelles**.

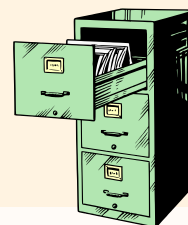
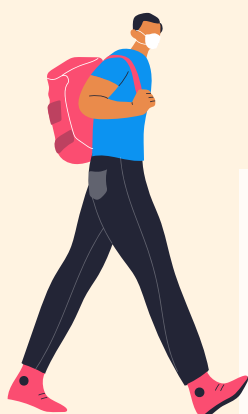
Enfin, **travailler à son rythme** permet d'**intégrer plus efficacement** ces stratégies !



Remédiation cognitive

Adaptation au quotidien

La remédiation cognitive **nécessite**, au-delà de l'entraînement en séance avec un.e thérapeute, une **pratique quotidienne à domicile**.



Les activités proposées, les stratégies discutées, les exemples rapportés... doivent **être en phase avec le vécu de la personne au quotidien et la réalité de ses difficultés**.

Débuter une remédiation cognitive nécessite de **poser des objectifs**, de **définir un chemin à parcourir**, qui **s'adaptera** bien sûr au fil du suivi.





Situations concrètes

On réfléchit alors à des **situations concrètes dans lesquelles les difficultés en mémoire de travail apparaissent** : gérer son planning, ranger son appartement, suivre le fil d'une conversation, lire un chapitre de roman...

Mes situations concrètes :

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Journal de suivi



Vous pouvez vous inspirer de ce genre de grille pour décrire comment vous exercez, au **quotidien**, votre mémoire de travail.

Situation

Difficulté(s)

Solution(s)



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....



Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsychy**