

## ATELIER 1- RÉSUMÉ DES INFORMATIONS ADDITIONNELLES

Les fonctions intellectuelles sont aussi appelées cognitives. Grâce à elles, nous pouvons apprendre, parler, bouger, prendre des décisions. Les principales fonctions sont **l'attention, la concentration, la mémoire, les fonctions exécutives, le langage, la perception visio-spatiale.**

### **L'ATTENTION**

L'attention est la fonction mentale qui nous permet de sélectionner un évènement pour le maintenir à un certain niveau de conscience. C'est la faculté intellectuelle qui favorise l'ouverture de tous nos sens à la réalité externe ou interne. Dans la vie de tous les jours, l'attention est importante quand on se déplace dans un nouvel environnement, quand on veut apprendre quelque chose. **L'attention est une grande amie de la mémoire.**

L'attention est une tâche psychologique qui consomme de l'énergie. Une **pause de 10 minutes par heure de travail** est souhaitable. Pour entraîner notre attention, on peut se donner des tâches de plus en plus longues.

Plusieurs éléments peuvent *nuire à notre attention telles que: la fatigue physique, les habitudes de vie déséquilibrées (inactivité phys., malnutrition) la consommation d'alcool et de médicaments, les préoccupations personnelles, un environnement inadéquat (bruit, sollicitation), le stress et l'anxiété.*

- *L'attention sélective*

*Nos sens sont bombardés d'informations; on doit faire le tri et retenir ce qui est important pour nous.*

- *L'attention partagée*

C'est une situation de double tâche et avec l'âge cette situation diminue car les aînés sont plus sensibles aux interférences.

- L'attention soutenue

Aussi appelée **concentration et isolant pour le cerveau** qui bloque l'arrivée à la conscience de toute l'information.

## **LA MÉMOIRE**

Elle représente l'intégrité d'informations et d'évènements qui assurent une continuité et nous définissent sur le plan personnel et collectif.

Menacée à son intégrité, cela représente une angoisse qui s'apparente à la mort.

- La mémoire sensorielle

Vision- audition-odorat-toucher

Les aînés sont sensibles aux interférences et s'ils sont distraits, ils ne peuvent enregistrer.

- La mémoire à court terme

Conserve l'information 1 minute

Enregistre temporairement 5 à 9 éléments EX: NO. TÉL.

90% de l'information est jugée inutile car la mémoire opère comme un filtre.

L'information est oubliée si aucun effort n'est fait pour l'enregistrer

- La mémoire à long terme

Conserve une quantité illimitée d'informations pendant une durée illimitée.

Elle n'enregistre les informations que s'il y a eu effort pour les retenir

## **VOICI LES TYPES DE MÉMOIRE À LONG TERME**

- La mémoire épisodique

Est un rappel de l'enfance, de ce que l'on a fait hier, cela tient le fil de notre vie et crée une histoire personnelle.

- La mémoire sémantique

Les règles de grammaire, le sens des mots, la culture générale, la géographie.

Elle fonctionne toute la vie car il n'y a pas d'âge pour apprendre. Les aînés ont besoin de plus de temps pour enregistrer et plus de répétitions pour ancrer les apprentissages

- La mémoire procédurale

Ce sont des automatismes comme jouer du piano, skier, patiner, boutonner sa veste. Ce sont des comportements qui nécessitent des connaissances stockées dans notre mémoire.

- La mémoire des actions futures (prospective)

Cela concerne les actions à réaliser qui sont importantes pour le fonctionnement quotidien. La tâche à réaliser doit être planifiée et enregistrée mais doit faire surface dans la mémoire de travail.

**VOIR: DOCUMENT SUR LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE**

### **LES FONCTIONS EXÉCUTIVES**

**Les fonctions exécutives sont des processus et capacités de haut niveau dans la vie de tous les jours;** cela concerne les résolutions de problèmes, le raisonnement, la logique, la stratégie, la planification, l'organisation des tâches et initier des projets et actions.

**Le raisonnement** est une des facultés intellectuelles des plus élaborées. Le raisonnement **peut être inductif ou déductif**. Les suites logiques où on demande de compléter une série en appellent au raisonnement inductif et les énigmes et devinettes font appel au raisonnement déductif.

La résolution de problème amène la personne à choisir des moyens pour atteindre un but à l'égard d'une situation. Il y a 4 étapes au processus de résolution de problème soient: construire une représentation mentale du problème, passer en revue les options possibles, appliquer l'option, vérifier la solution obtenue et la comparer au résultat recherché.

FPC/2018-08-16