

Mon cahier de jeux

Vol. 6

Planification

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



Sommaire



Préambule	4
Comment utiliser ce livret ?	5
Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques	6
Planification	7
JEUX	
1 A vos crayons !	8 - 11
2 Plan de table	12 - 17
3 Planifier sa journée	18 - 21
Conseils	22
Solutions	23 - 26

Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que la planification, afin de mieux comprendre comment leurs dysfonctionnements peuvent impacter les différentes activités de la vie quotidienne et professionnelle. Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros qui porte chacun sur une fonction cognitive différente :

- Mémoire de travail
- Mémoire épisodique
- Capacité attentionnelle
- Flexibilité
- Inhibition
- Plannification

Il se compose de 2 parties :

- 1 - Une partie théorique et explicative sur le fonctionnement cognitif en question
- 2 - Une partie pratique avec des jeux permettant d'exercer la fonction cognitive et de développer des stratégies pour faciliter son fonctionnement.

Ce livret n'est ni un outil de diagnostic des troubles cognitifs, ni un outil de rééducation cognitive.

Si vous êtes gênés dans votre vie quotidienne et/ou professionnelle par des difficultés cognitives (difficultés de concentration, difficultés de mémorisation...), parlez-en à votre neurologue. Il vous proposera certainement de réaliser un bilan neuropsychologique, seul examen à pouvoir objectiver la présence et la nature des difficultés cognitives. Cet examen permettra d'étudier vos plaintes et vos troubles cognitifs en lien avec votre âge, vos antécédents, le contexte et certains facteurs comme l'anxiété, la dépression et la fatigue.

A l'issue de cet examen, des séances de remédiation cognitive pourront vous être proposées. Cette remédiation cognitive, ciblée, adaptée à vos difficultés, visera à améliorer vos fonctions cognitives et à limiter la répercussion des troubles dans votre vie quotidienne et professionnelle.

Comment utiliser ce livret ?



Ce livret s'adresse à tous les patients, il n'est pas personnalisé ni à votre propre mode de fonctionnement cognitif, ni à vos éventuelles difficultés cognitives.

En effet, il existe une variations dans les capacités cognitives d'une personne à l'autre. Ainsi, une personne sera davantage performante en mémoire visuelle, mais pourra avoir beaucoup plus de difficultés à retenir les noms des personnes. D'autres personnes pourront aussi avoir de très bonnes capacités d'inhibition et résister facilement aux distractions, mais présenteront davantage de difficultés dans la planifications. Ces différences de fonctionnement sont normales. Il est d'autant plus important de le savoir que prendre conscience de ses points forts et de ses faiblesses permet d'adapter notre façon de fonctionner. Ainsi, si j'ai une meilleure mémoire visuelle, je tenterais de retenir les noms de personnes en faisant des images mentales par exemple.

Par ailleurs, au sein de ce livret, chaque exercice présente différents niveaux de difficultés, se majorant au fur et à mesure que vous progressez au sein de cet exercice. Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser certains des exercices, cela ne veut pas forcément dire que vous avez des difficultés dans la fonction cognitive impliquées dans cet exercice. Un certain niveau de fatigue, une contrariété précédente, une poussée récente peut être à l'origine des difficultés que vous rencontrez.

Ainsi, pour réaliser les différents exercices de ce livret, mettez-vous dans de bonnes conditions, au calme, à un moment où vous ne vous sentez pas trop fatigué, contrarié ou distrait. Notez, enfin, qu'il existe une variation des capacités au cours d'une même journée ou d'une journée à l'autre. Si vous n'arrivez pas à faire un exercice un jour, retentez le lendemain !.

« Ce n'est pas le but qui compte c'est le chemin », ce n'est donc pas la performance obtenue à l'exercice qui est important mais l'exercice en lui-même est surtout la façon dont vous vous y êtes pris pour le résoudre !.

Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques



Les troubles cognitifs font partie des symptômes invisibles de la sclérose en plaques. Ces troubles entraînent des difficultés dans la vie quotidienne, familiale, sociale ou professionnelle, et ont un impact sur la qualité de vie des patients.

Les fonctions cognitives sont les capacités qui assurent le traitement des informations issues de notre environnement par notre cerveau. Elles nous permettent notamment de percevoir notre environnement, de communiquer avec les autres, de construire des souvenirs ou de se concentrer sur une activité jusqu'à son achèvement.

Dans la sclérose en plaques, les difficultés cognitives sont fréquentes et peuvent apparaître précocement chez plus de la moitié des patients (40 à 70%¹). Ces difficultés sont généralement légères à modérées et ne correspondent en aucun cas aux difficultés que l'on peut observer dans certaines pathologies du vieillissement. Ces troubles correspondent à des difficultés de l'attention, se manifestant par des difficultés de concentration et dans le suivi des activités qui nécessitent un traitement continu des informations (comme la lecture ou le suivi des conversations). Elles se manifestent également par des difficultés de mémoire, tant à court terme qu'à long terme, en lien avec un ralentissement de la vitesse de traitement et d'enregistrement des informations. Ce ralentissement du traitement de l'information, problème cognitif central dans la sclérose en plaques, serait lié au processus physiopathologique de la maladie, en particulier l'atteinte de la gaine de myéline et la perte neuronale.

Ces troubles cognitifs peuvent être directement liés à la maladie et au phénomène de déconnexion de certaines régions cérébrales causé par les lésions cérébrales de la substance blanche². Néanmoins, ces difficultés cognitives peuvent parfois être davantage en lien avec la fatigue, des modifications de l'humeur, comme la dépression ou à la prise de certains médicaments.

1 - Chiaravalloti et De Luca, 2008.

2 - Calabrese et Penner, 2007.

Planification



Les capacités de planification appartiennent à un ensemble de fonctions cognitives appelées les **fonctions exécutives**. Ces fonctions exécutives correspondent aux capacités qui permettent aux individus de s'adapter à des situations nouvelles, c'est à dire non habituelles (pour lesquelles des solutions routinières ne peuvent être efficaces) ou de résoudre des problèmes complexes.

Ces fonctions sont multiples, elles englobent notamment les capacités de flexibilité, d'inhibition et de planification.

Dans notre vie quotidienne, ces fonctions exécutives nous permettent par exemple de planifier des actions, de terminer un travail à temps, de garder à l'esprit plus d'une chose à la fois, de changer de comportement, d'apporter des corrections au cours d'une action quand nous constatons des erreurs...

La planification permet de structurer et d'organiser nos activités afin de permettre leur réalisation optimale et d'atteindre son but lors de la réalisation d'une activité. Bien planifier son activité nécessite ainsi d'anticiper et d'ordonner ses actions en fonction des priorités et des contraintes temporelles. La planification permet aussi de structurer ses actions afin de les réaliser dans l'ordre requis.

Les capacités de planification permettent ainsi d'organiser sa journée et gérer son temps (ex : débiter la préparation d'un repas suffisamment tôt, en préparant les différents plats en fonction de leur temps de cuisson). Cette capacité permet aussi d'effectuer des activités comportant plusieurs étapes.

Un défaut de planification peut se traduire par un discours décousu, par des difficultés à gérer plusieurs contraintes et par des difficultés à mener à bien une action.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler notamment les capacités de planification.

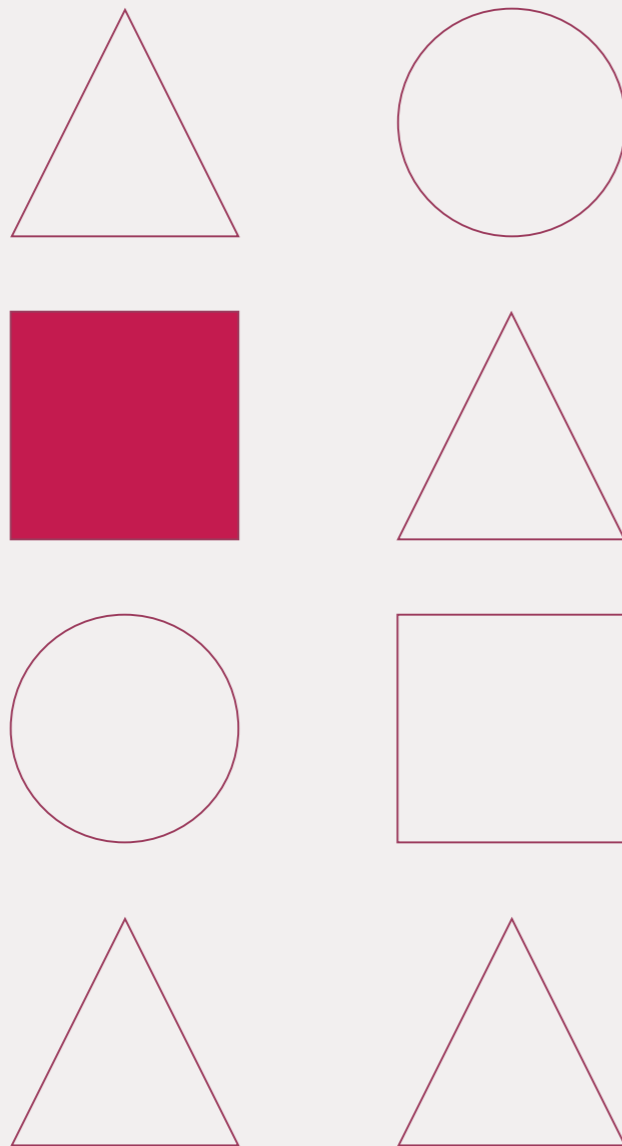
A vos crayons !

1

Consignes générales : Coloriez les formes présentées en fonction des consignes données. Pour réaliser cet exercice, munissez-vous de stylos ou crayons de couleur bleu, noir, rouge et vert.

Niveau 1 :

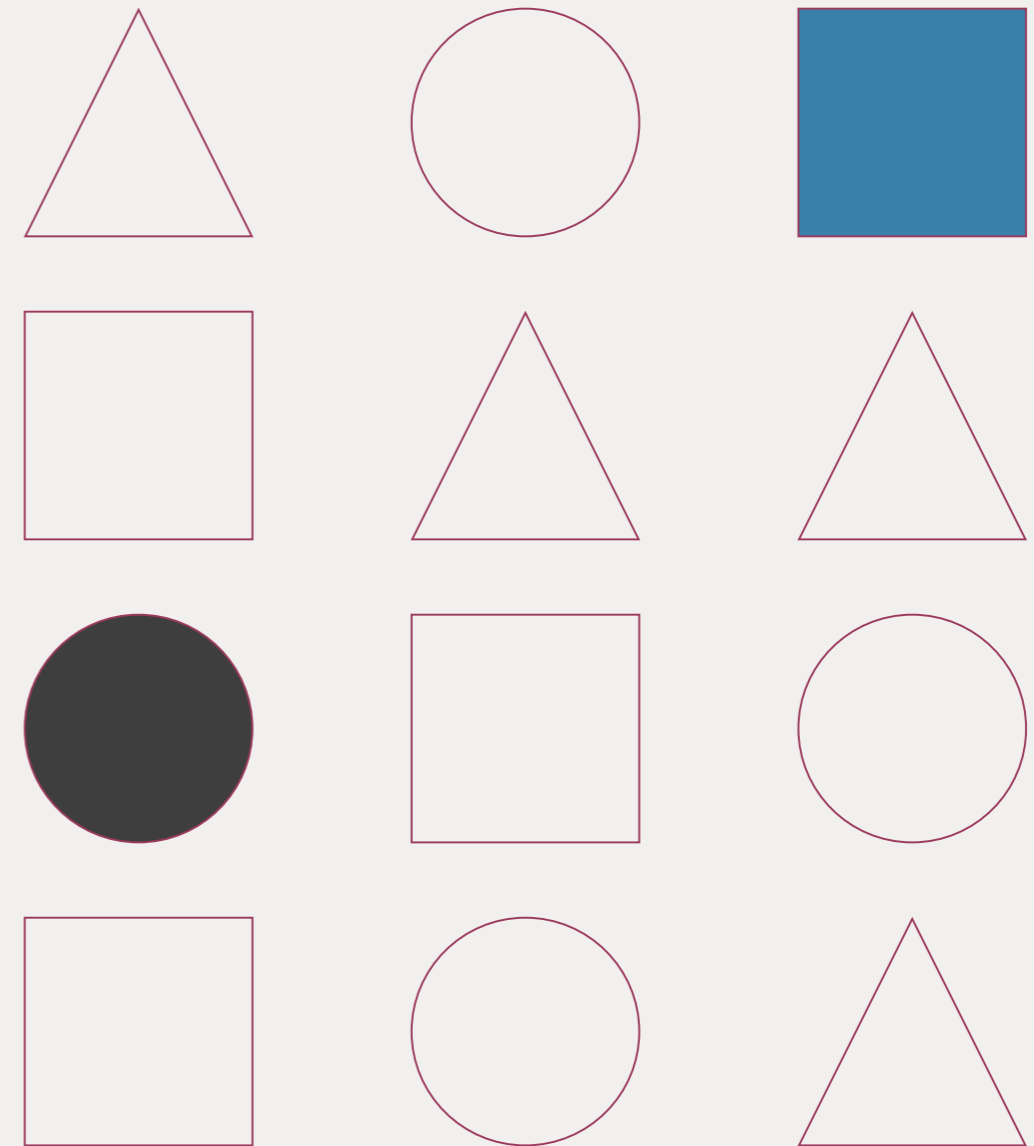
- Vous devez utiliser 3 couleurs : **bleu**, **rouge** et **vert**.
- Il n'y a **pas** de **rouge** sur la **première ligne**.
- Seuls les **triangles** doivent être coloriés en **vert**.
- Deux figures**, se situant **sur une même ligne**, doivent être coloriées de **couleurs différentes**.
- Les **ronds** et les **carrés** ne doivent **pas tous** être de **la même couleur**.



Exercices de planification

Niveau 2 :

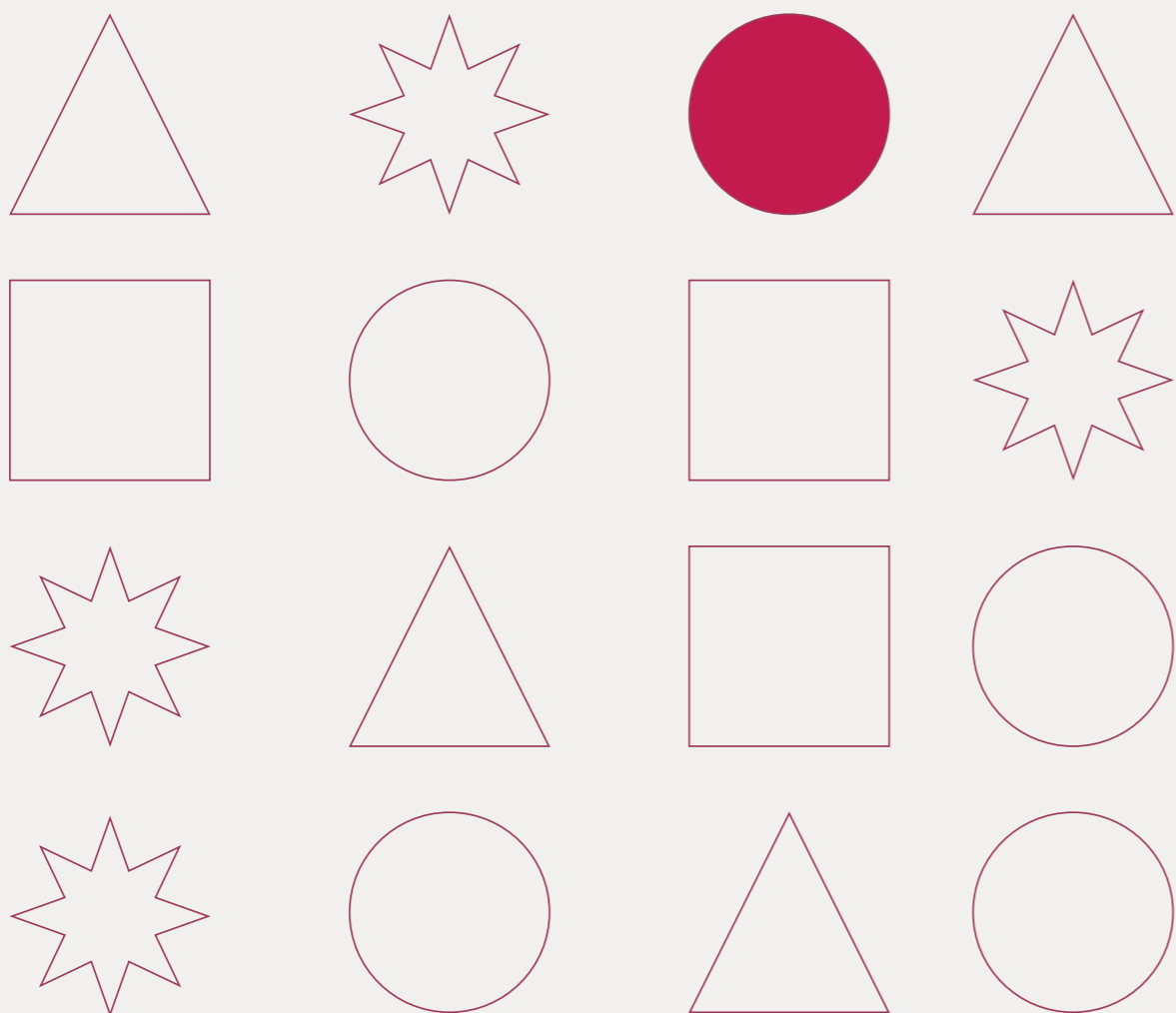
- Vous devez utiliser 4 couleurs : **bleu**, **rouge**, **vert** et **noir**.
- Les **ronds** d'une même colonne sont **rouges**.
- Les **triangles** d'une même ligne sont **bleus**.
- Les **carrés** sont **bleus** ou **verts**, et leurs couleurs s'alternent d'une ligne à l'autre.
- Il y a 2 figures **rouges** sur la **première ligne**.
- Aucune ligne n'a trois fois la même couleur.
- Les 2 **dernières lignes** ont 3 couleurs, dont le **noir**.
- Il y a 4 figures **rouges**.



Exercices de planification

Niveau 3 :

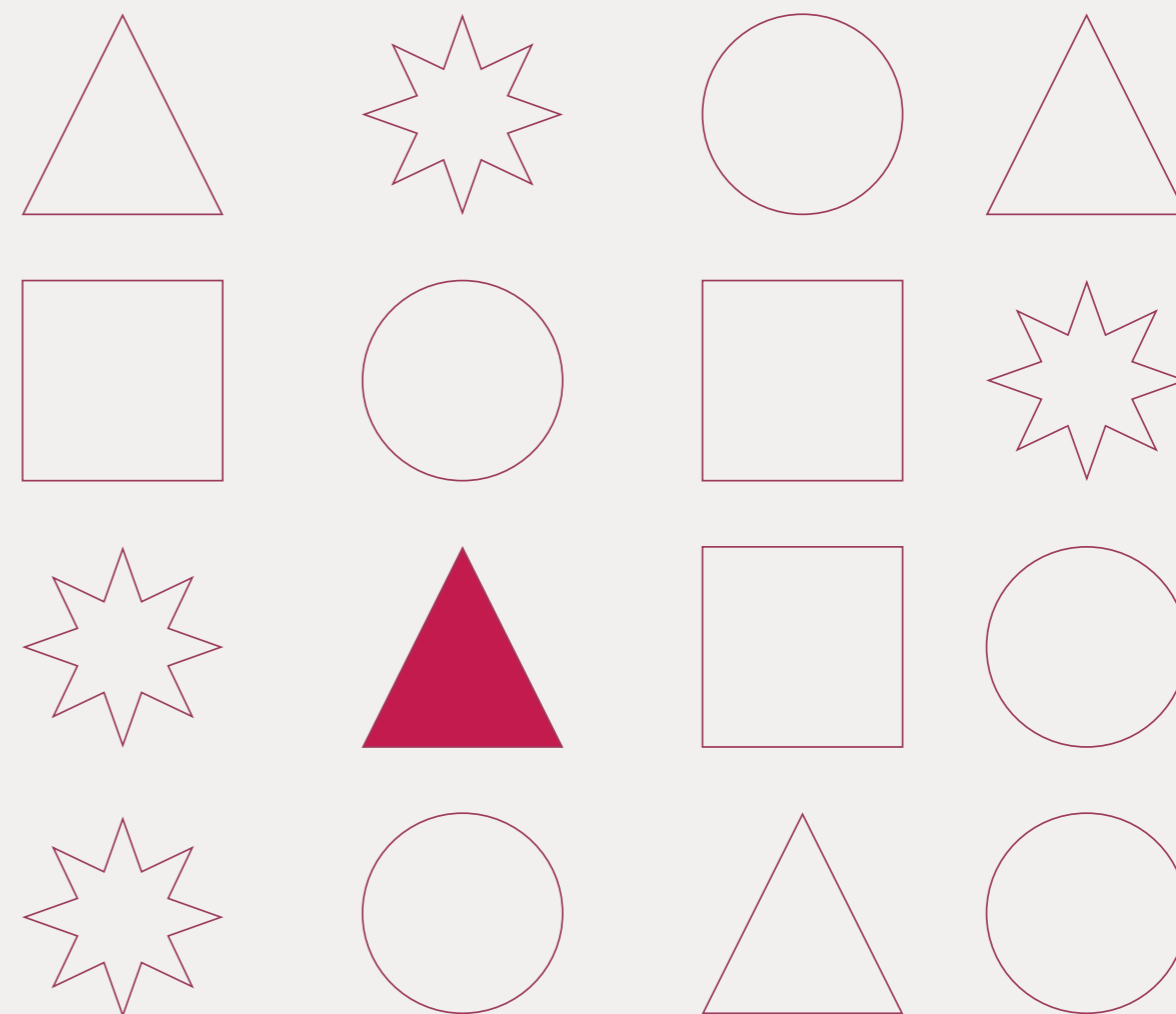
- Vous devez utiliser 4 couleurs : **bleu**, **rouge**, **vert** et **noir**.
- Tous les **carrés** sont **bleus**.
- La **première étoile** est **rouge** et le **dernier cercle** est **noir**.
- Les figures de la **deuxième ligne** sont **bleues**.
- Les **étoiles** ont toutes des **couleurs différentes**.
- Il n'y a **pas** de **rouge** sur la **dernière ligne** et **pas** de **vert** sur la **troisième**.
- Toutes les couleurs** sont présentes sur la **quatrième colonne**.
- Il y a **2 ronds rouges**.
- Les **triangles** d'une **même ligne** sont de la **même couleur**.
- Il y a **1 paire** de figures **noires** sur la **quatrième ligne** et **1 paire** de figures **vertes** côte à côte.
- Il y a **4 figures rouges** en tout.



Exercices de planification

Niveau 4 :

- Vous devez utiliser 4 couleurs : **bleu**, **rouge**, **vert** et **noir**.
- Les figures de la première ligne sont **bleues**.
- Il y a **3 carrés noirs**.
- Sur une même ligne **1 figure noire** est toujours suivie d'**1 figure verte**.
- Il y a **3 étoiles vertes**.
- Le **rouge** ne peut être utilisé **que pour 2 figures**.
- La **dernière ligne** et la **deuxième colonne** contiennent **toutes les couleurs**.
- La **dernière colonne** contient **2 paires de même couleur**.



Plan de table

2

Consignes générales : Vous vous apprêtez à organiser l'anniversaire de votre fils Louis à votre domicile. Vous décidez donc de préparer le plan de table pour ce repas.

Vous ferez en sorte de respecter les demandes de chacun.

Niveau 1 :

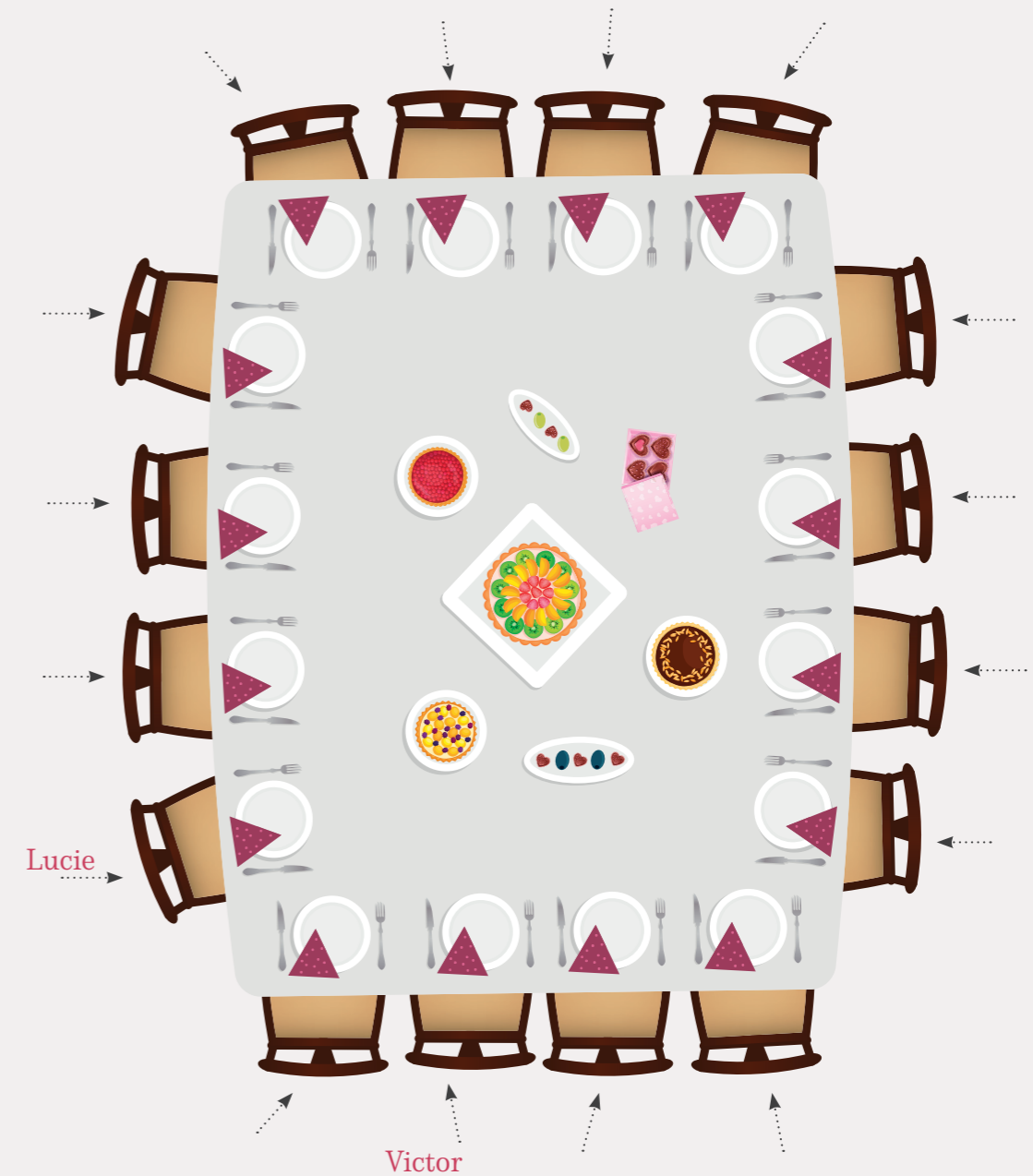
Éléments à savoir pour la création du plan de table (16 convives) :

- Vous souhaitez être positionné(e), avec votre conjoint Julien, le plus proche possible de la cuisine et à côté d'Aline et de Frédéric.
- Aline sera à côté de vous et Frédéric à côté de Julien.
- Votre sœur Lucie souhaite être positionnée en face de son compagnon Eric.
- Vos parents (Laurence et Pascal) ainsi que vos beaux-parents (Bruno et Sylvie) seront en face les uns des autres. Votre fils Louis sera assis à côté de son grand-père maternel.
- Votre amie Marine ne s'entend pas avec Sylvie. Vous ferez donc en sorte de les placer le plus loin possible l'une de l'autre.
- Votre cousine Charlotte n'a pas d'exigences particulières.
- Le fils d'Aline et de Frédéric, Thibault, souhaite être placé en face de votre fils Louis et à côté de Lucie.

Exercices de planification



Cuisine



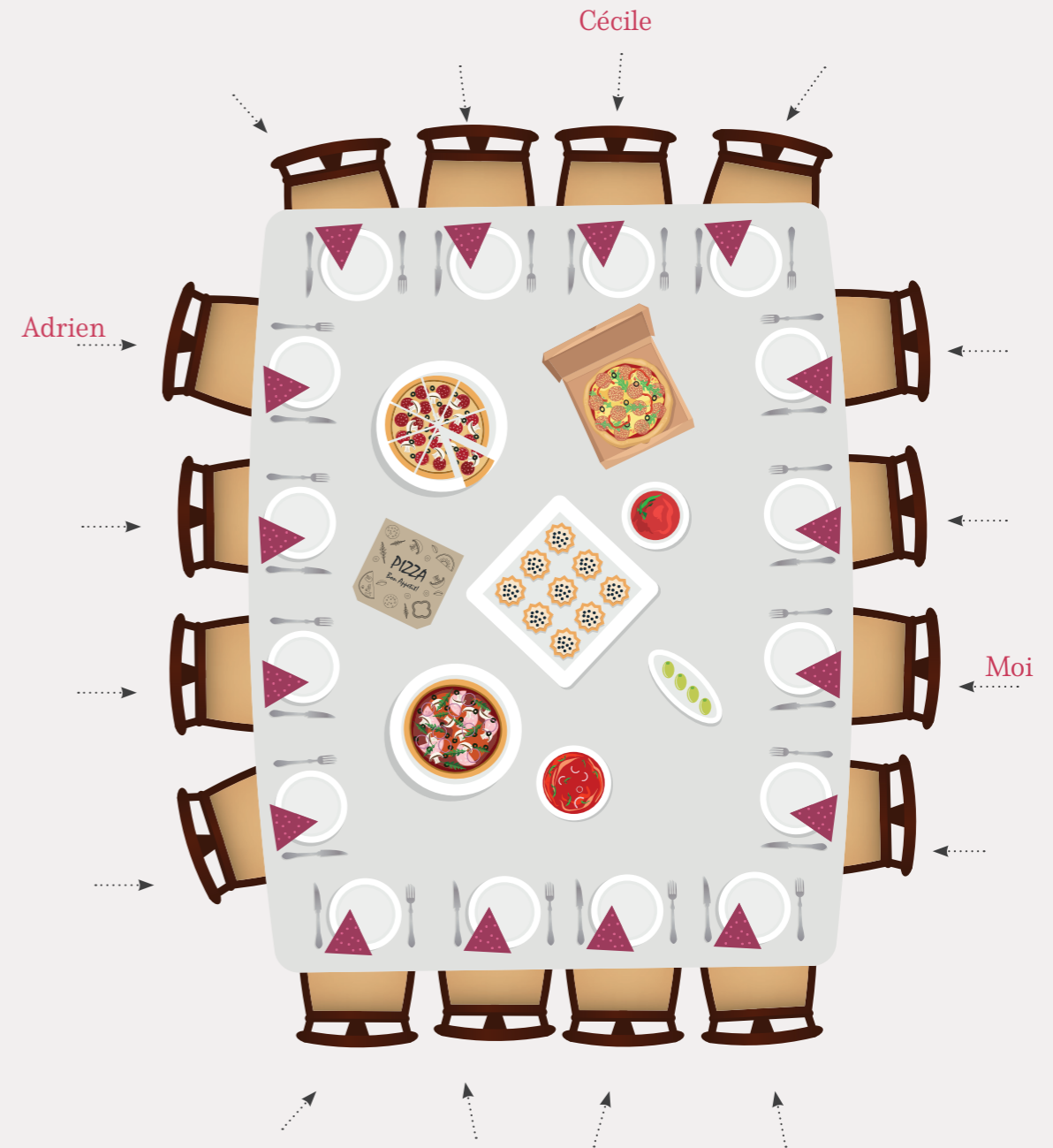


Niveau 2 :

Vous vous apprêtez à organiser un repas avec des amis et vos parents pour la finale de la coupe du monde de foot.

Préparez votre plan de table en respectant les éléments suivants :

- Les hommes doivent être placés du côté du salon pour être proche de la télévision, à l'exception de Vincent qui n'est pas passionné de foot.
- Les adolescents Joris, Erwan seront en bout de table et la petite Laura sera à un autre bout de la table, face à eux.
- Vous souhaitez être au centre de la table, à côté de votre compagne Clara.
- Clara veut absolument être à côté de votre bébé : Manon.
- Votre amie Justine sera placée avec les hommes car elle adore le foot.
- Lisa sera placée en face de vous et à côté de son compagnon Vincent.
- Adrien et Hugo peuvent être agités, ils seront à l'écart de la télévision.
- Luc et Cécile viennent de se séparer, vous devez les placer le plus loin possible l'un de l'autre.
- Votre père Franck a une mauvaise vision et souhaite être proche de la télévision.
- Votre mère Valérie s'est proposée pour s'occuper des enfants surtout de sa petite fille, Manon.
- Il faut aussi prendre en compte que Julie et Justine sont meilleures amies et qu'elle aimeraient être l'une à côté de l'autre.
- Par ailleurs, Luc et Lisa s'entendent très bien.



Télévision

Exercices de planification

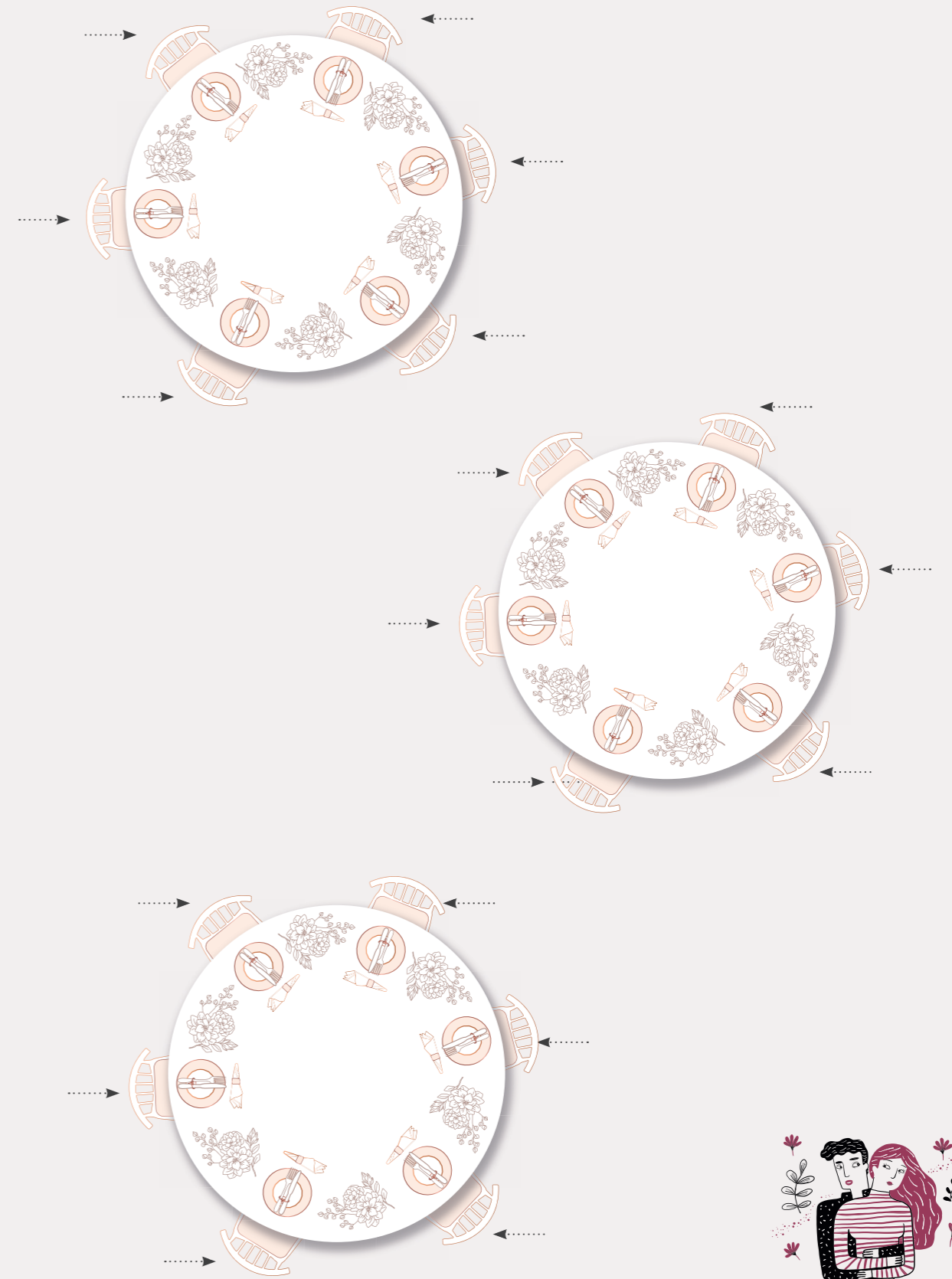


Niveau 3 :

Vous préparez l'un des plus beaux jours de votre vie : votre mariage. Vous devez à présent finaliser votre plan de table. Préparez-le en respectant les consignes suivantes :

- Vos amis Pierre et Antoine devront être placés l'un à côté de l'autre.
- Votre cousine Stéphanie sera accompagnée de son compagnon Matthieu. Ils souhaitent être à la même table mais pas l'un à côté de l'autre.
- Cathy, votre belle-soeur, devra être placée à la table la plus proche de la vôtre mais surtout pas à la même que son frère Johan.
- Pierre aimerait être le plus proche possible de la piste de danse.
- Vos soeurs Léa et Magalie devront être placées l'une à côté de l'autre et à la même table que votre belle-soeur Cathy.
- Magalie sera accompagnée de son compagnon Louis. Ils seront assis l'un à côté de l'autre.
- Votre frère Thibault s'entend bien avec tout le monde mais particulièrement avec Johan.
- Votre amie Camille s'entend très bien avec la compagne de Thibault : Fanny.
- Stéphanie et Matthieu ne connaissent ni Léa ni Magali mais ils adorent faire de nouvelles rencontres.
- Vos témoins respectifs Emma et Paul devront être à la table des mariés pour les discours.
- Fanny devra être placée entre Thibault et Camille.
- Vos amis Olivier et Amandine souhaiteraient être à la même table que la vôtre.
- La table des mariés est située à l'opposé de la piste de danse.

Exercices de planification



Piste de danse

Planifier sa journée

3

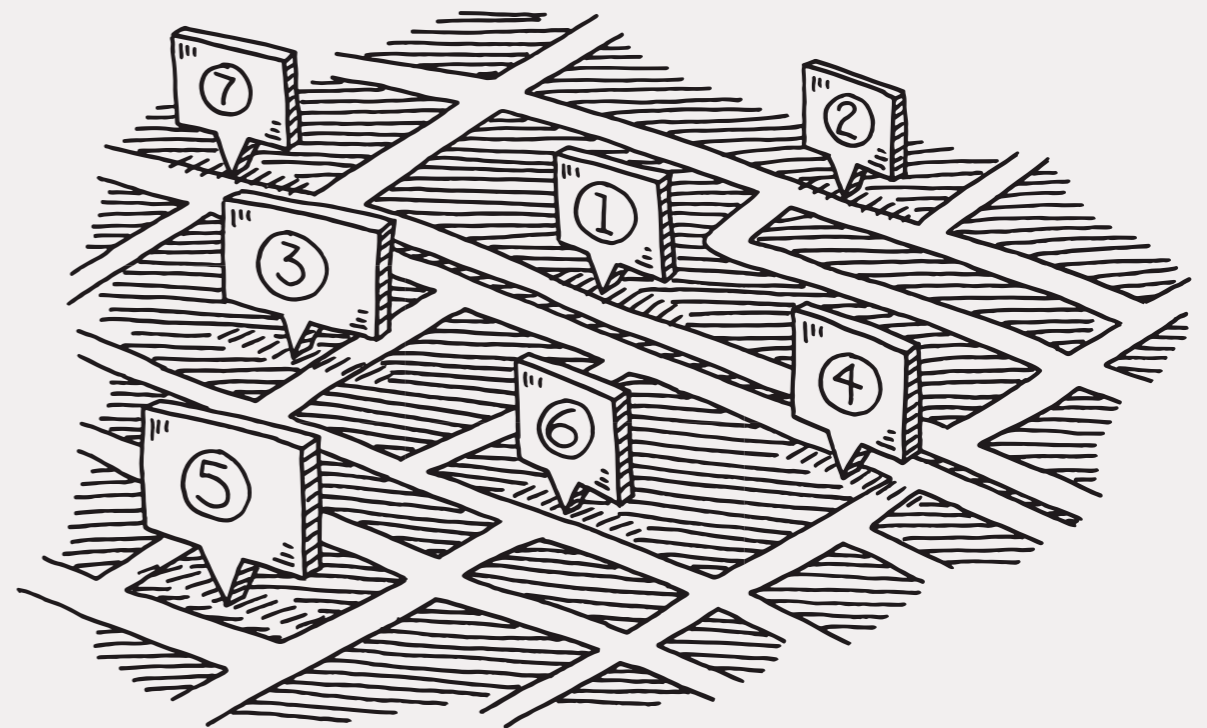
Consignes générales : Organiser un réveillon nécessite toute une organisation. Vous avez donc pris votre journée afin de finir les préparatifs.

Il vous faut réaliser un planning sachant que vous devez :

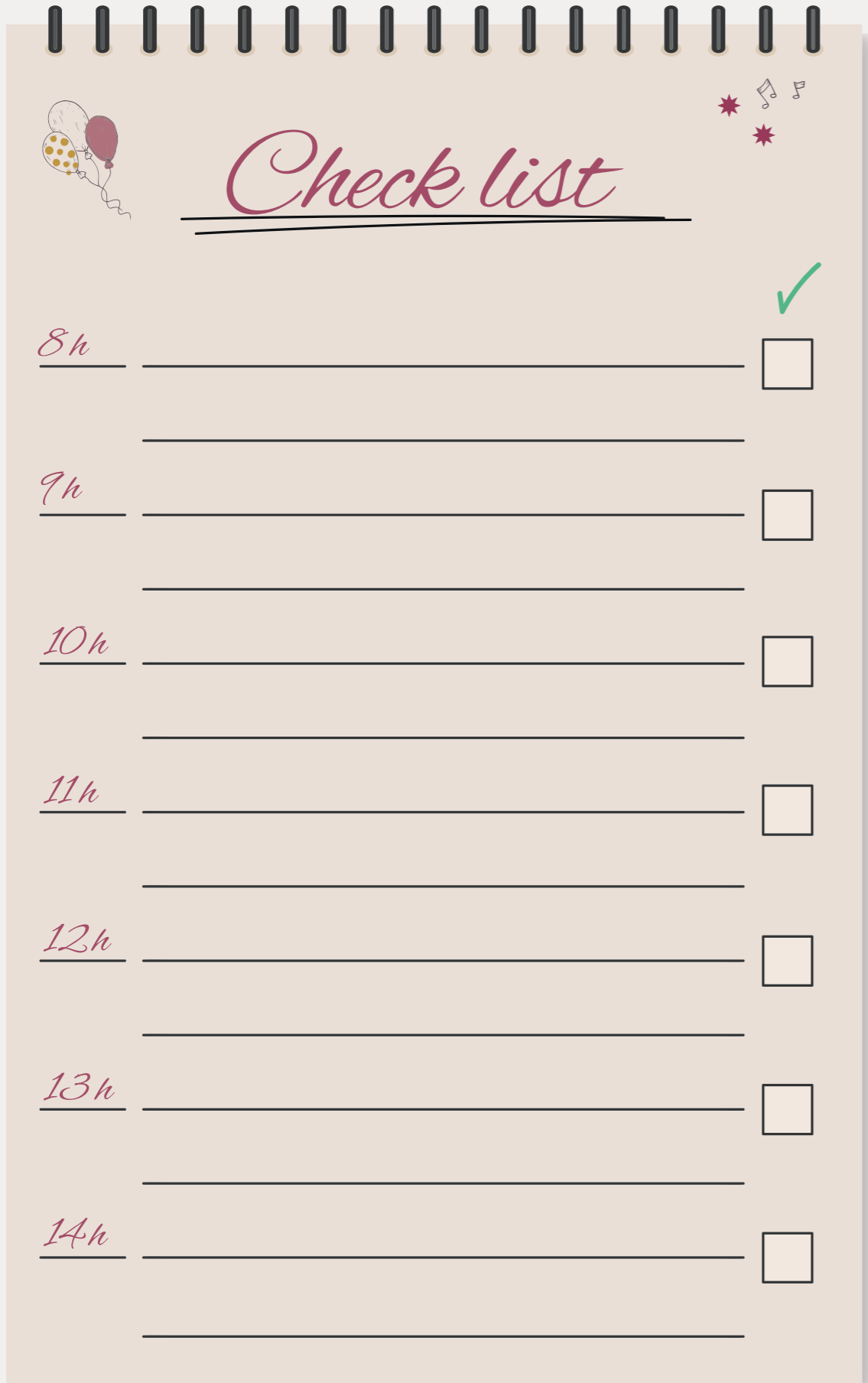
- Préparer le chapon et le mettre au four (temps de cuisson = 5 heures).
- Récupérer votre tenue pour le réveillon à l'ouverture du pressing (à 9 heures).
- Aller au supermarché pour acheter du papier cadeau pour l'emballage des derniers cadeaux. Attention : le supermarché ferme à 15 heures.
- Récupérer le chapon que vous avez commandé chez le boucher.
- Aller récupérer le gâteau que vous avez commandé chez le pâtissier, puis rentrer le mettre rapidement au frais.
- Récupérer votre frère à la gare à 14 heures (la gare est située à 20 minutes de chez vous).
- Aller chez le fleuriste pour récupérer votre centre de table et les bouquets de fleurs pour les invités.
- Préparer des amuse-bouches pour l'apéritif.
- Surout n'oubliez pas de vous préparer !
- Décoration de la table : vous en avez pour au moins 30 minutes.
- Et... n'oubliez pas de garder du temps pour votre déjeuner.

Les invités devraient arriver vers 20 h.

Afin d'être dans le délai qui vous est imparti, aidez-vous de la carte ci-dessous pour limiter vos temps de trajets.



- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 1 - Domicile | 5 - Supermarché / fleuriste |
| 2 - Gare | 6 - Magasin de décoration |
| 3 - Pressing | 7 - Boucherie |
| 4 - Pâtisserie | |



Check list

8h

9h

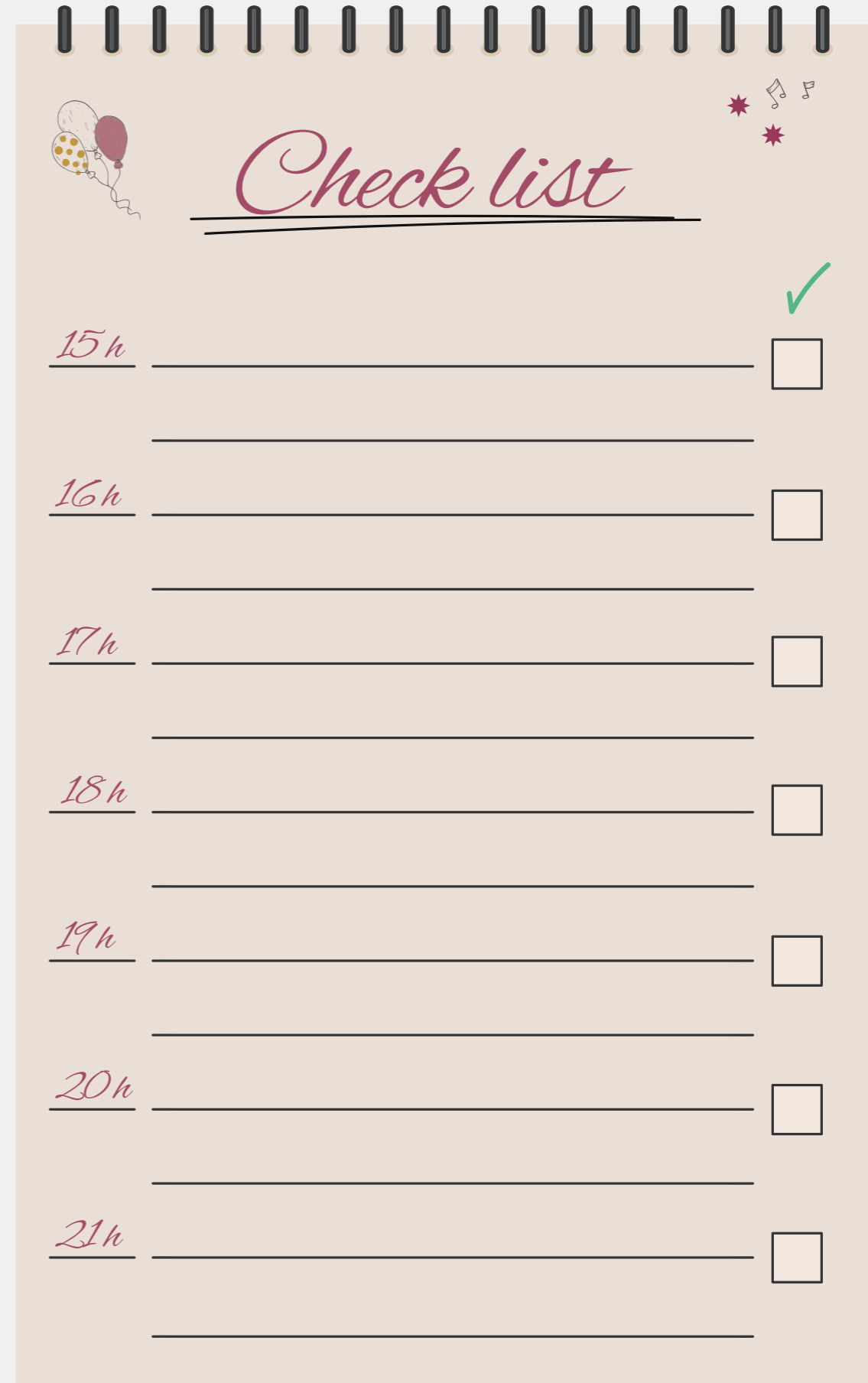
10h

11h

12h

13h

14h



Check list

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés de planification ?

Les difficultés de planification se traduisent notamment dans la vie quotidienne par des difficultés à organiser vos journées, par exemple des oublis de rendez-vous.

Pour limiter ce type de difficultés, l'utilisation d'un agenda via votre téléphone ou un agenda papier sont de bonnes choses. Vous pouvez également utiliser des « to do list » où vous inscrivez les tâches que vous avez à faire.

Si vous éprouvez des difficultés au niveau de la gestion de votre temps lors de la réalisation d'une activité, inscrivez sur un papier votre objectif avant de commencer et notez les différentes étapes à faire pour la réussir.

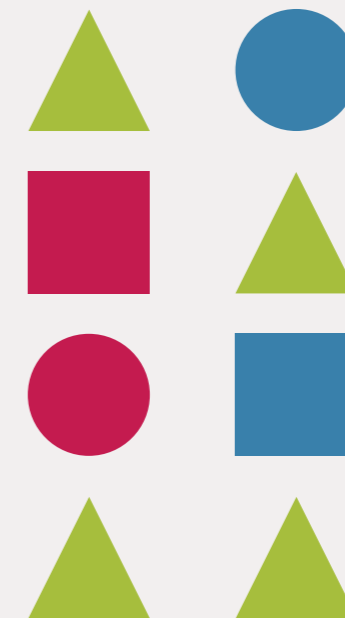
Réalisez une étape à la fois et barrez-la lorsqu'elle est effectuée.

N'hésitez pas à vous fixer des délais pour la réalisation de certaines tâches. Attention, ce délai doit être adapté au niveau de difficultés que vous accordez à l'activité.

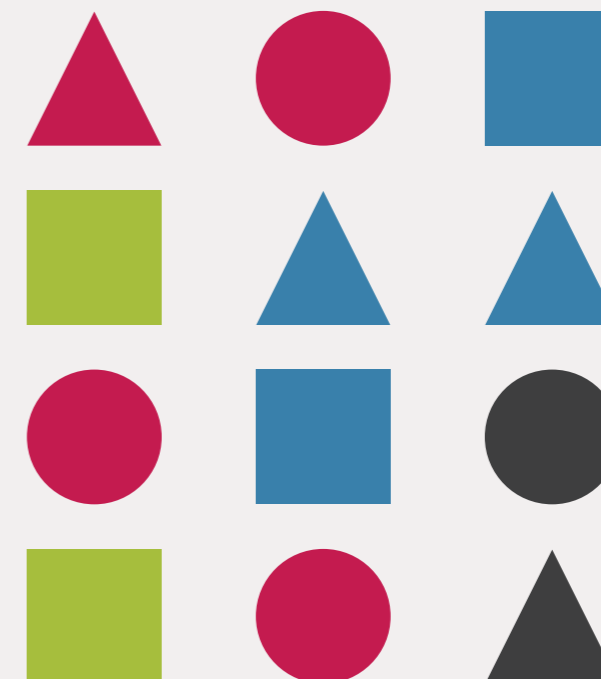
Solutions :

A vos crayons !

Niveau 1 :

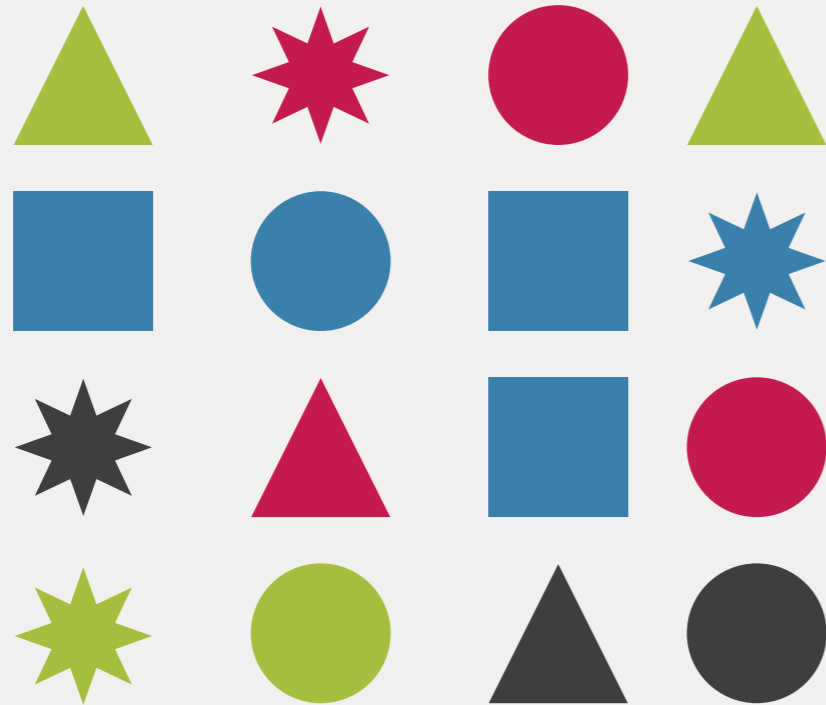


Niveau 2 :

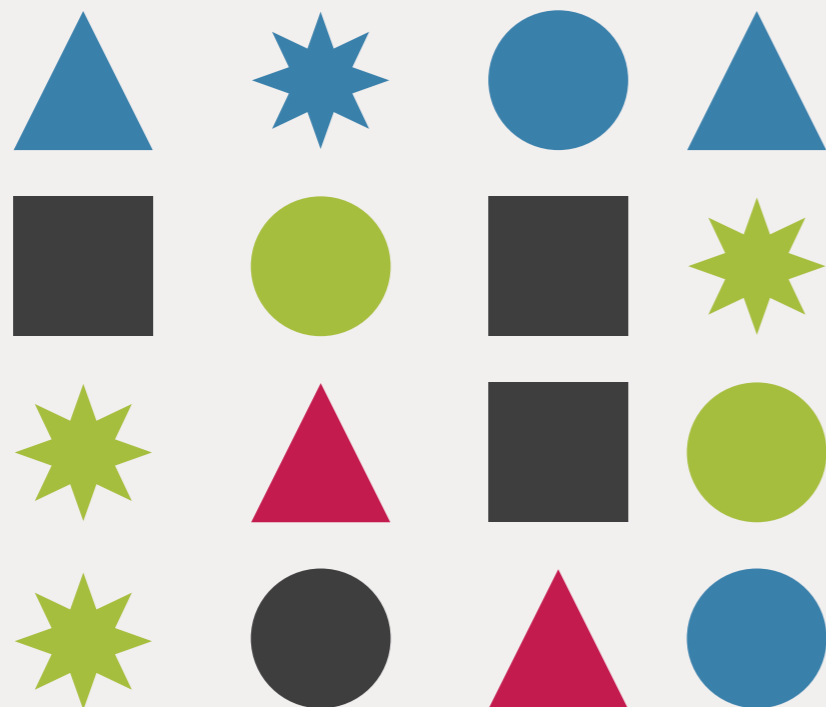


Exercices de planification

Niveau 3 :



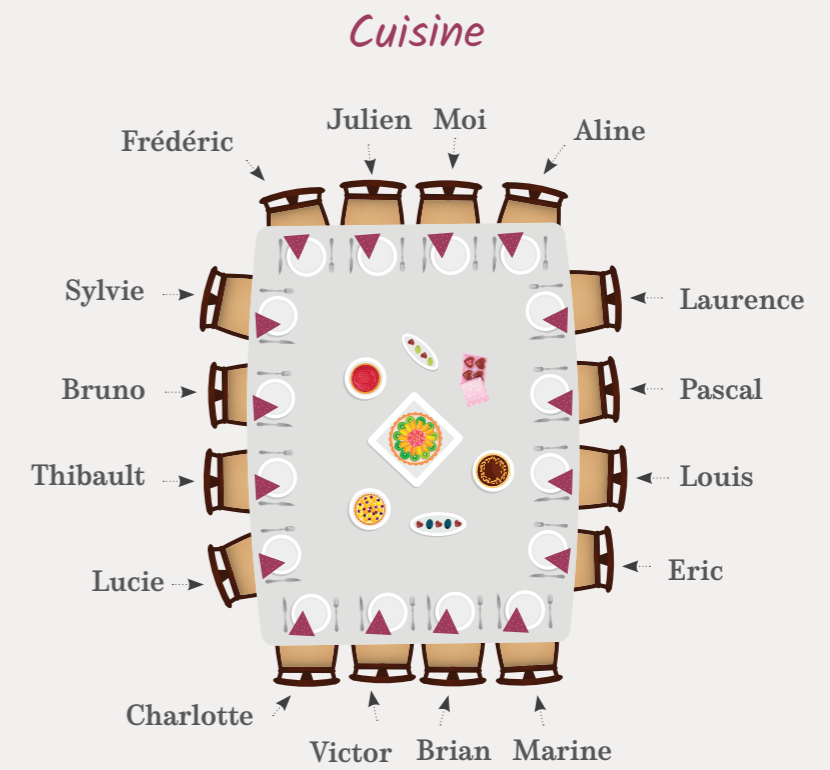
Niveau 4 :



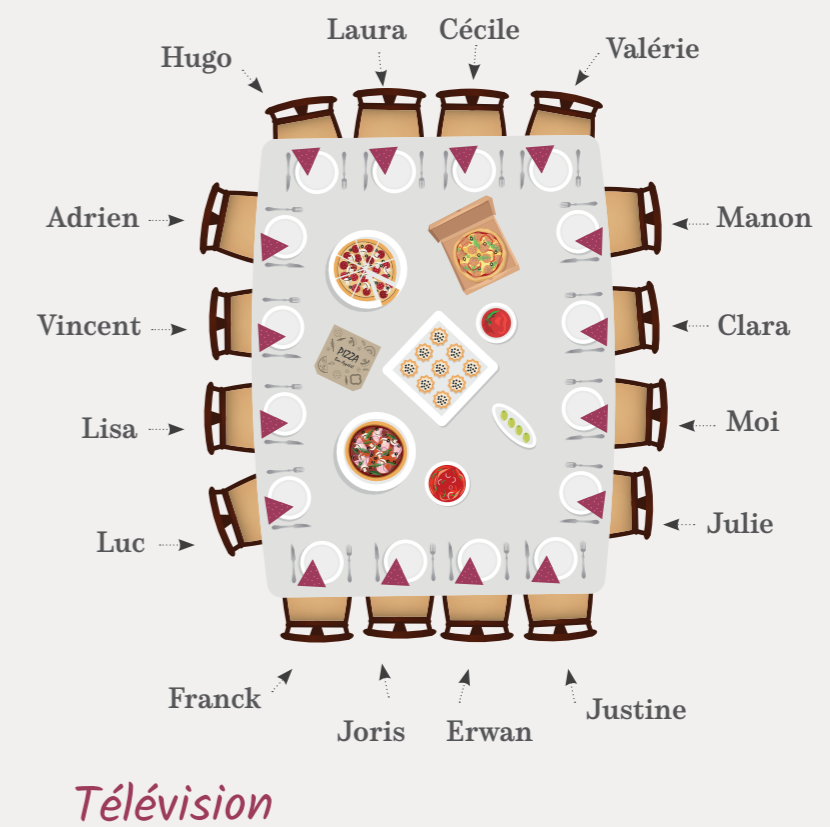
Exercices de planification

Plan de table

Niveau 1 :

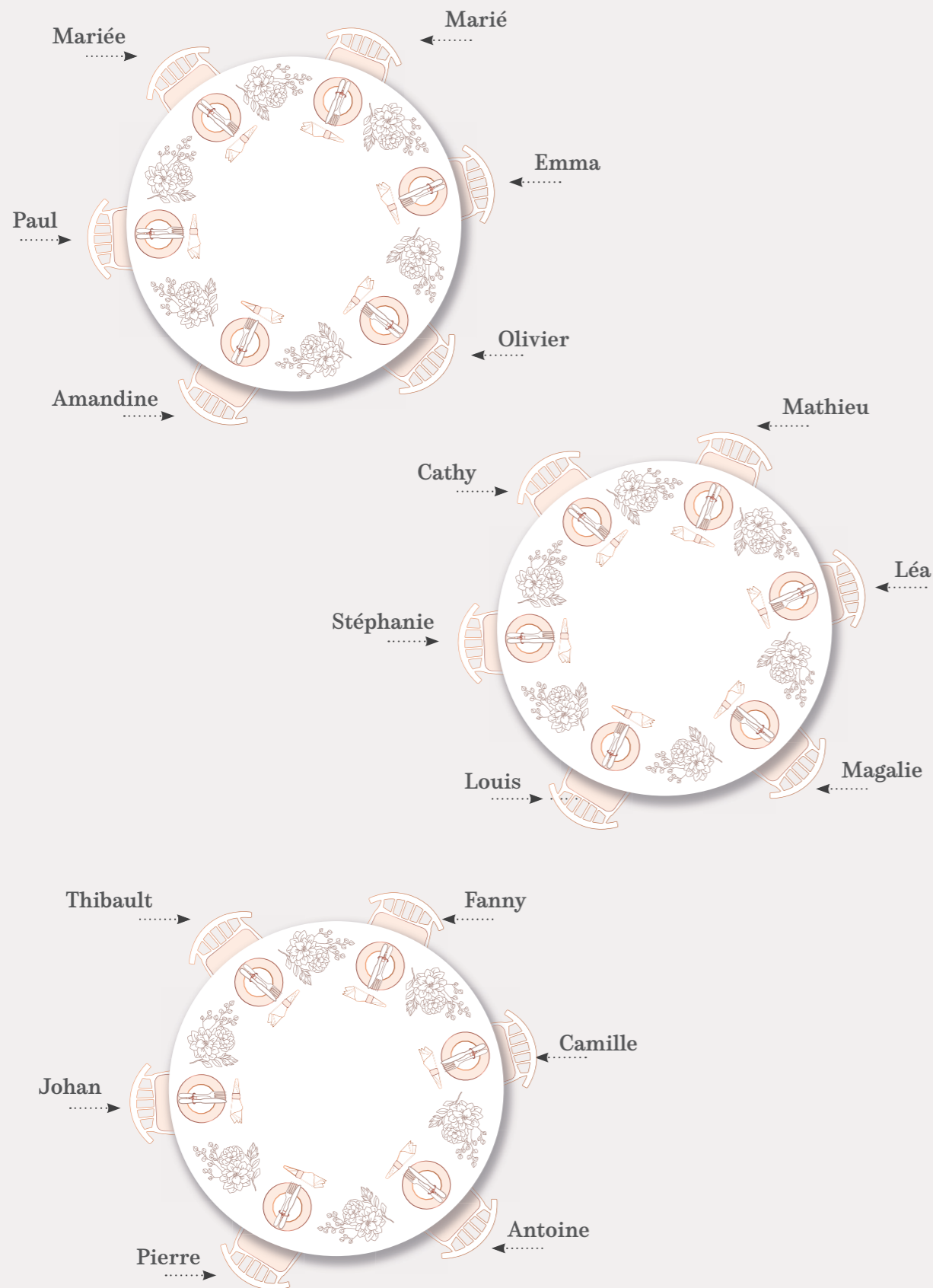


Niveau 2 :



Exercices de planification

Niveau 3 :



Exercices de planification

Planifier sa journée

Proposition d'organisation de votre journée

Check list

9h	Récupérer tenue au pressing	<input checked="" type="checkbox"/>
9h30	Aller au supermarché	<input checked="" type="checkbox"/>
10h	Prendre centre de table et bouquets chez fleuriste	<input checked="" type="checkbox"/>
10h30	Passer chez le boucher récupérer le chapon	<input checked="" type="checkbox"/>
11h00	Récupérer le gâteau à la pâtisserie	<input checked="" type="checkbox"/>
12h00	Déjeuner	<input checked="" type="checkbox"/>
13h30	Partir chercher mon frère qui arrive à 14h à la gare	<input checked="" type="checkbox"/>
16h	Mettre le chapon au four	<input checked="" type="checkbox"/>
17h30	Décorer la table	<input checked="" type="checkbox"/>
18h	Préparer les amuses-bouches	<input checked="" type="checkbox"/>
19h	Me préparer	<input checked="" type="checkbox"/>
20h	Arrivée des invités	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Ce cahier de jeux a été élaboré en collaboration avec Bruno Lenne, Docteur en neuropsychologie au sein du Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille et enseignant-chercheur à l'Université Catholique de Lille. Bruno Lenne réalise des recherches sur les troubles cognitifs, émotionnels et comportementaux des patients atteints de sclérose en plaques. Ses travaux visent à mieux comprendre les conséquences neuropsychologiques de cette pathologie et à proposer des stratégies de rééducation cognitives et d'accompagnement des patients et de leurs aidants.

Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros, qui visent à expliquer le fonctionnement de certaines fonctions cognitives et à proposer des exercices et des stratégies permettant d'en améliorer le fonctionnement et de limiter les répercussions dans la vie quotidienne de certaines difficultés cognitives.

- Vol. 1 La mémoire de travail
- Vol. 2 La mémoire épisodique
- Vol. 3 Les capacités attentionnelles
- Vol. 4 La flexibilité
- Vol. 5 L'inhibition
- Vol. 6 La planification**

Pour réaliser ces jeux, vous aurez besoin d'un crayon à papier, d'une gomme, d'un cache de votre choix (feuille, livre, enveloppe...), et de crayons/stylos de couleur.

Documents téléchargeables sur le site SEPensemble
www.sep-ensemble.fr

