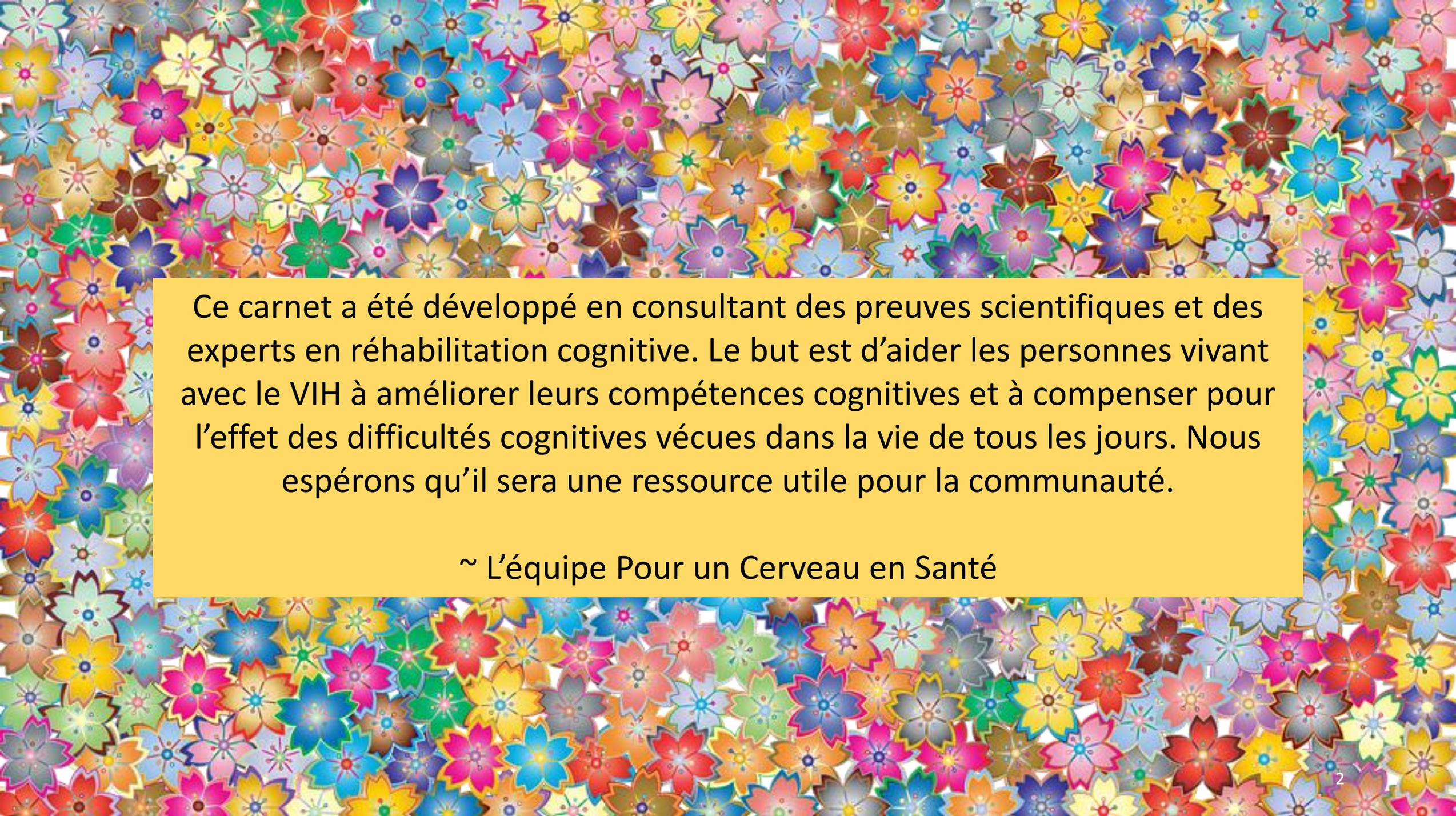




**Autogestion des difficultés cognitives**  
*Un carnet pour les personnes ayant le VIH*



Ce carnet a été développé en consultant des preuves scientifiques et des experts en réhabilitation cognitive. Le but est d'aider les personnes vivant avec le VIH à améliorer leurs compétences cognitives et à compenser pour l'effet des difficultés cognitives vécues dans la vie de tous les jours. Nous espérons qu'il sera une ressource utile pour la communauté.

~ L'équipe Pour un Cerveau en Santé

# Autrice

Navaldeep Kaur, PhD  
[navaldeep.kaur@mcgill.ca](mailto:navaldeep.kaur@mcgill.ca)

# Constitutrices

Nancy Mayo, PhD (école de physiothérapie & ergothérapie)  
Marie-Josée Brouillette, MD (département of psychiatrie)  
Lesley Fellows, MD, PhD (département de neurologie & neurochirurgie)  
***Université McGill, Montréal, Canada***

© 2020



# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



Le VIH peut affecter le cerveau humain – certaines personnes vivant avec le VIH trouvent difficile de se concentrer, de se souvenir de certaines choses, et de planifier et organiser des tâches complexes. Ces difficultés peuvent interférer avec les activités quotidiennes et il est donc important d'en gérer leur impact. Nous fournirons des stratégies utiles dans les pages suivantes.



# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



# Évaluez-vous



1. Veuillez compléter le formulaire sur la page suivante.
2. Encerclez à quelle fréquence vous faites face à une difficulté/inquiétude cognitive spécifique.
3. Additionnez les points.
4. Puis, demandez à une personne de vous évaluer.

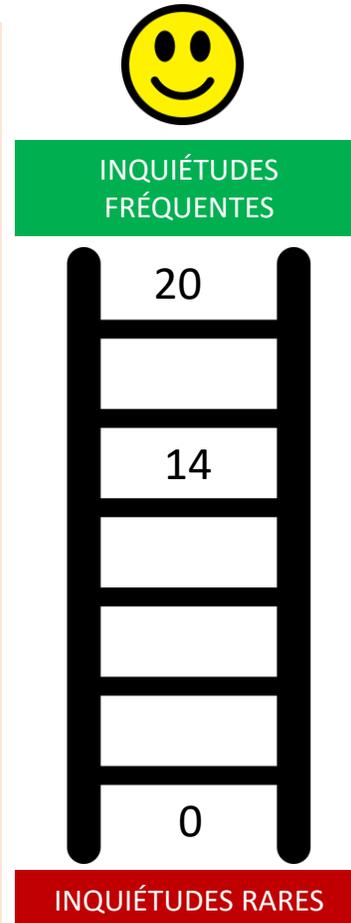
Le meilleur pointage que vous pouvez avoir est 20. Cela voudrait dire que vous n'avez presque aucun problème avec votre mémoire, votre réflexion et votre planification. Un pointage de 0 indique que vous avez des problèmes fréquents avec ces compétences.

# À quelle fréquence oubliez-vous ou perdez-vous votre concentration?

Craintes	Fréquemment (presqu'à tous les jours)	Parfois (une fois par semaine)	Rarement (une fois par mois ou moins)
<b>MÉMOIRE</b>			
1. J'oublie ce que j'allais faire.	0	1	2
2. J'oublie des tâches ou des activités que je dois faire.	0	1	2
3. J'oublie ce que je viens de lire.	0	1	2
4. J'oublie lorsque je fais des tâches complexes.	0	1	2
5. J'oublie si j'ai déjà fait quelque chose.	0	1	2
6. J'oublie que j'ai de la nourriture qui cuit.	0	1	2
<b>ATTENTION &amp; CONCENTRATION</b>			
7. Je perds ma concentration lorsque je dois être attentif(ve) à deux choses en même temps.	0	1	2
8. Je perds ma concentration et me retrouve avec trop de pensées dans ma tête.	0	1	2
9. Je perds ma concentration dans une conversation.	0	1	2
<b>PLANIFICATION &amp; ORGANISATION</b>			
10. Je ne peux pas être organisé(e).	0	1	2
<b>Total des Points (Meilleur = 20)</b>			

# Comment as-tu fais?

- Le questionnaire que vous avez complété s'appelle 'Communiquer les Craintes Cognitives' [C3Q].
- Vérifiez si votre auto-évaluation diffère de l'évaluation que votre ami(e)/membre de la famille a fait.
- Discutez des domaines où il y a des différences.
- Surveillez ces domaines et discutez-en avec votre médecin si nécessaire.

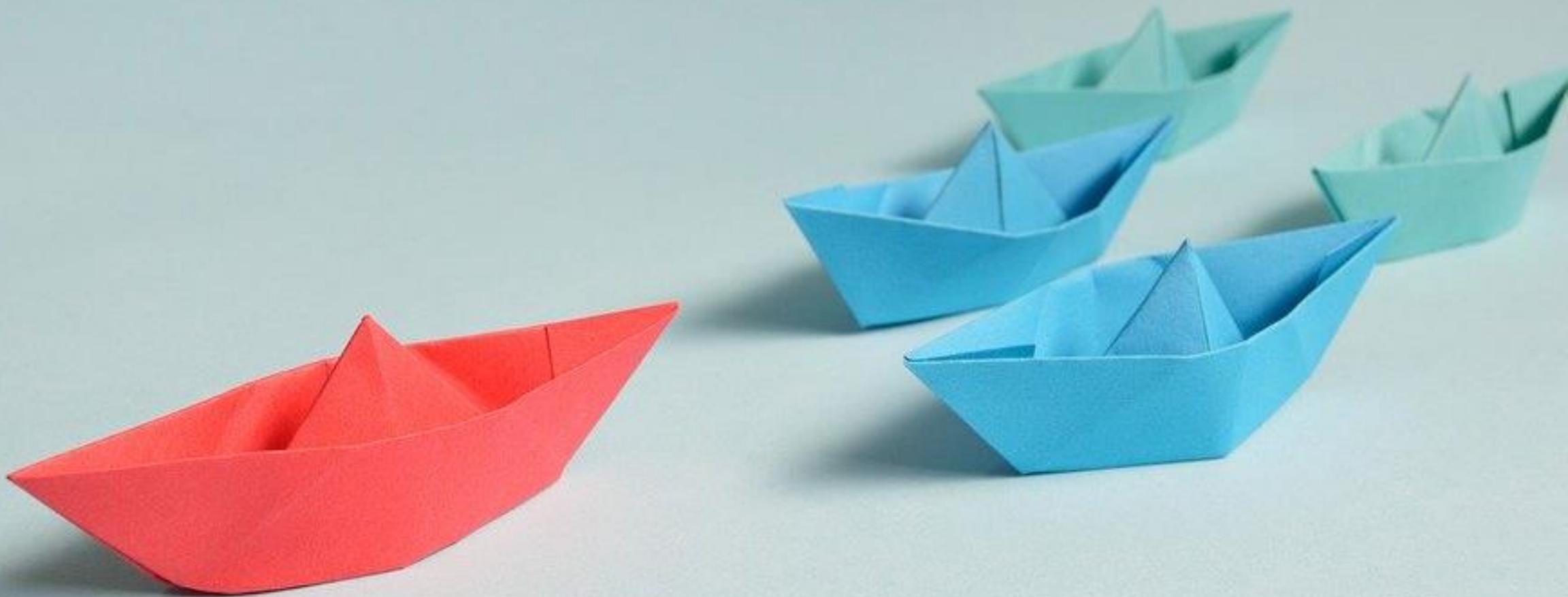


- Il est normal d'oublier des choses ou d'être moins concentré(e) de temps en temps.
- Un sondage réalisé auprès de Canadiens plus âgés a noté que la moyenne des points obtenus pour le questionnaire que vous venez de compléter était de 14.
- Ce carnet contient des stratégies pour améliorer votre emplacement sur cette échelle.

# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
<b>La Création de Souvenirs</b>	<b>11-13</b>
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78





Maintenant que vous vous êtes auto-évalué, il est important de comprendre comment les souvenirs se forment. Connaître ce processus vous aidera à trouver des façons pour améliorer votre mémoire. Cela sera utile, peu importe le pointage obtenu durant l'évaluation.

# La Création de Souvenirs

ENREGISTRER

ENTREPOSER

RÉCUPÉRER

Un bout d'information est reçu à travers les cinq sens; en y étant attentif, le cerveau convertit cette information pour qu'elle puisse être entreposée. Elle se retrouve d'abord dans la mémoire à court terme. L'information qui est ignorée se dissipe rapidement!

Le cerveau transfère certaines informations de la mémoire à court terme dans l'entrepôt de la mémoire à long terme.

Cela peut être aidé en répétant l'information encore et encore.

La récupérer – Vous pouvez vous rappeler l'information entreposée dans votre mémoire à long terme lorsque nécessaire.

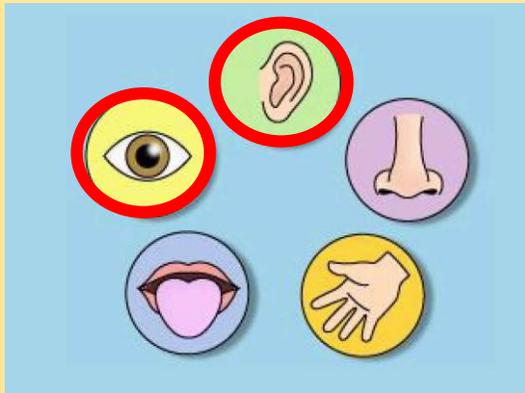
# Création de Souvenir : Un Exemple



Tout bout d'information  
ex. paroles d'une  
chanson



Attention



Reçu via des  
organes sensoriels  
spécifiques



Entreposage à court  
terme  
Oublié sans répétitions  
("Chaudière qui coule")



Répétition



Entreposage à long  
terme



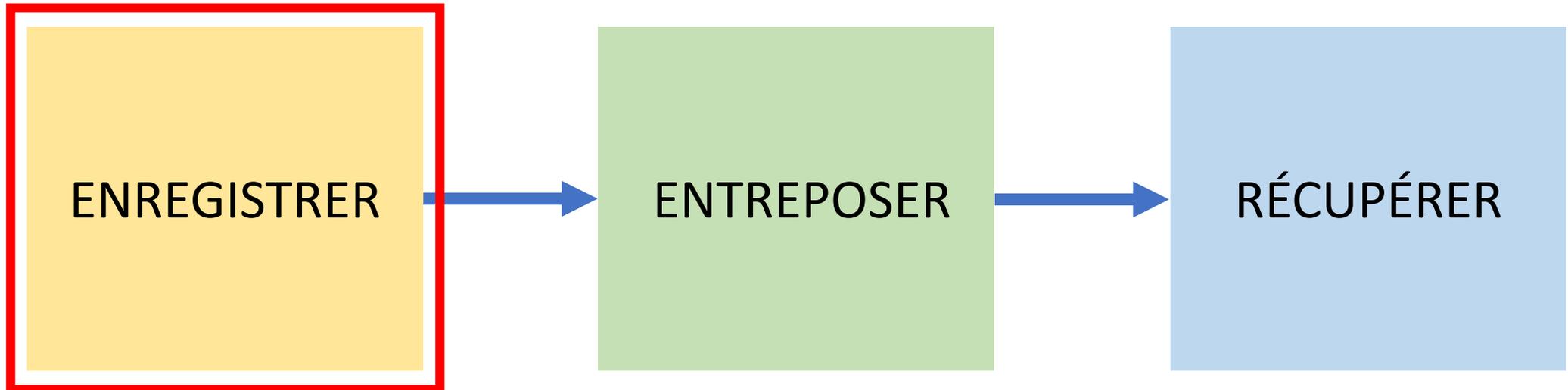
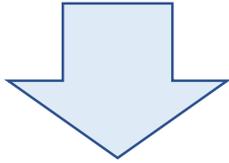
Récupérer

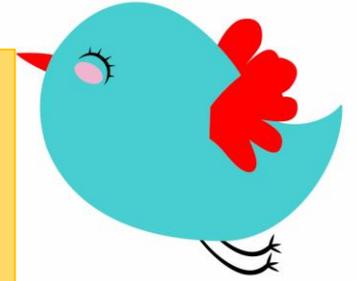
# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
<b>Stratégies d'attention</b>	<b>15-26</b>
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



# Stratégies d'attention





- Concentrez vous sur une chose à la fois.
- Essayez d'accomplir les tâches importantes ou complexes dans un endroit silencieux.
- Demandez-vous ce qui pourrait vous distraire, par exemple, notifications du téléphone, lumière intense or bruit excessif provenant de la télévision, de la radio ou du lave-vaisselle lorsque vous savez que vous devez vous concentrer. Essayez d'enlever ces distractions.
- Lorsque vous parlez à quelqu'un, essayez de répéter les mots qui sont dits dans vos propres mots. Ceci peut vous aider à suivre la conversation et vous faire sentir confiant que vous l'avez saisie.
- Évitez de socialiser dans des environnements bondés et bruyants.
- Pour une tâche complexe, divisez-la en étapes. Verbalisez, écrivez ou visualisez chaque étape avant de la faire et cochez les étapes au fur et à mesure qu'elles sont complétées.



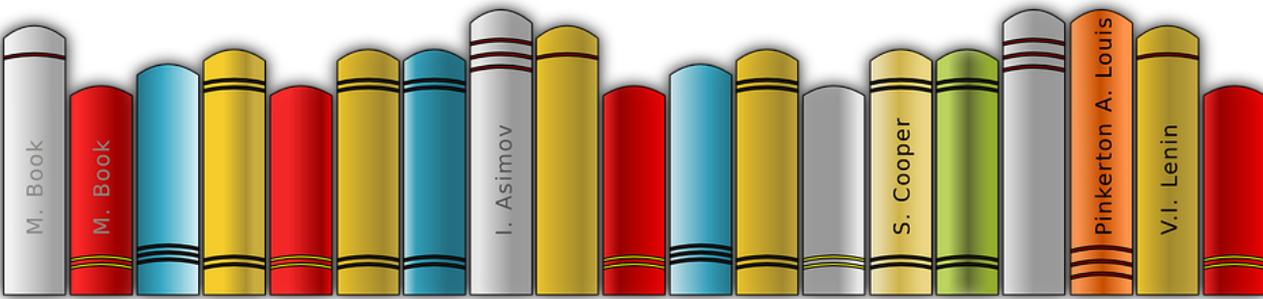
Évitez d'effectuer plusieurs tâches en même temps. Ceci interfère avec la formation de souvenirs et diminue l'attention.  
Concentrez-vous sur une chose à la fois.



Lancez des défis à votre esprit dans votre vie de tous les jours. Par exemple, essayez de nommer dix choses que vous remarquez après avoir marché un pâté de maison.



Vous pouvez regarder les  
circulaires d'épicerie et  
nommer 10 items en vente.

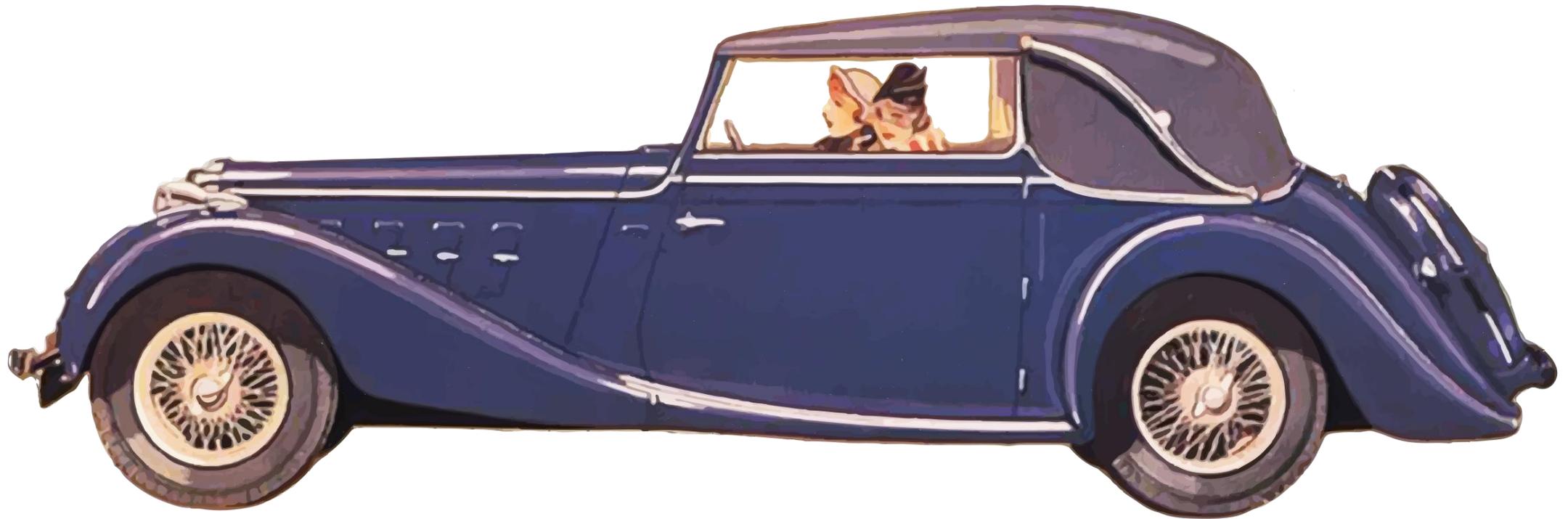


Si vous avez des problèmes à vous rappeler ce que vous venez de lire:

- Lisez le texte à voix haute.
- Essayez de le reformuler dans vos propres mots.
- Faites comme si vous étiez en train de l'expliquer à une autre personne.
- Si vous lisez pour le plaisir, assurez-vous que c'est quelque chose qui vous plaît vraiment.

Décrivez en détails une personne que vous venez de rencontrer ou de croiser sur la rue. Vous pouvez faire cette activité avec un(e) ami(e)/partenaire pour que ce soit amusant.





Ou décrivez une voiture que vous avez croisée dans la rue. Essayez de mémoriser sa plaque d'immatriculation et regardez quelles stratégies vous utilisez pour vous en rappeler.



Soyez attentif lorsque vous voyagez en transport en commun. Demandez-vous/souvenez-vous de trois choses:

1. Où est-ce que je m'en vais?
2. Où est-ce que je sors?
3. Pourquoi est-ce que je m'en vais là?

Vous pouvez vous demander les mêmes questions avant de quitter la maison ou de commencer à conduire un véhicule pour vous rendre à votre destination :

Où est-ce que je m'en vais?  
Quel est mon chemin?  
(Visualisez le chemin).

Pourquoi est-ce que je m'en vais là?





Avant d'entrer dans un édifice/supermarché, soyez attentive à la position de votre voiture garée en lien avec la sortie ou l'entrée du stationnement ou de la borne de stationnement. Notez des points de repère dont vous pouvez vous souvenir facilement ou prenez une photo de l'endroit où vous avez stationné votre voiture avec votre téléphone intelligent.

Lorsque vous marchez vers le centre d'achats, répétez/visualisez le chemin dans votre tête avant de partir.



Lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois :

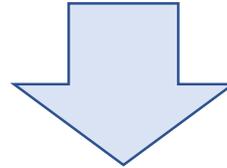
- Écoutez son nom attentivement.
- Soyez attentif!
- Demandez-lui comment s'épelle son nom.

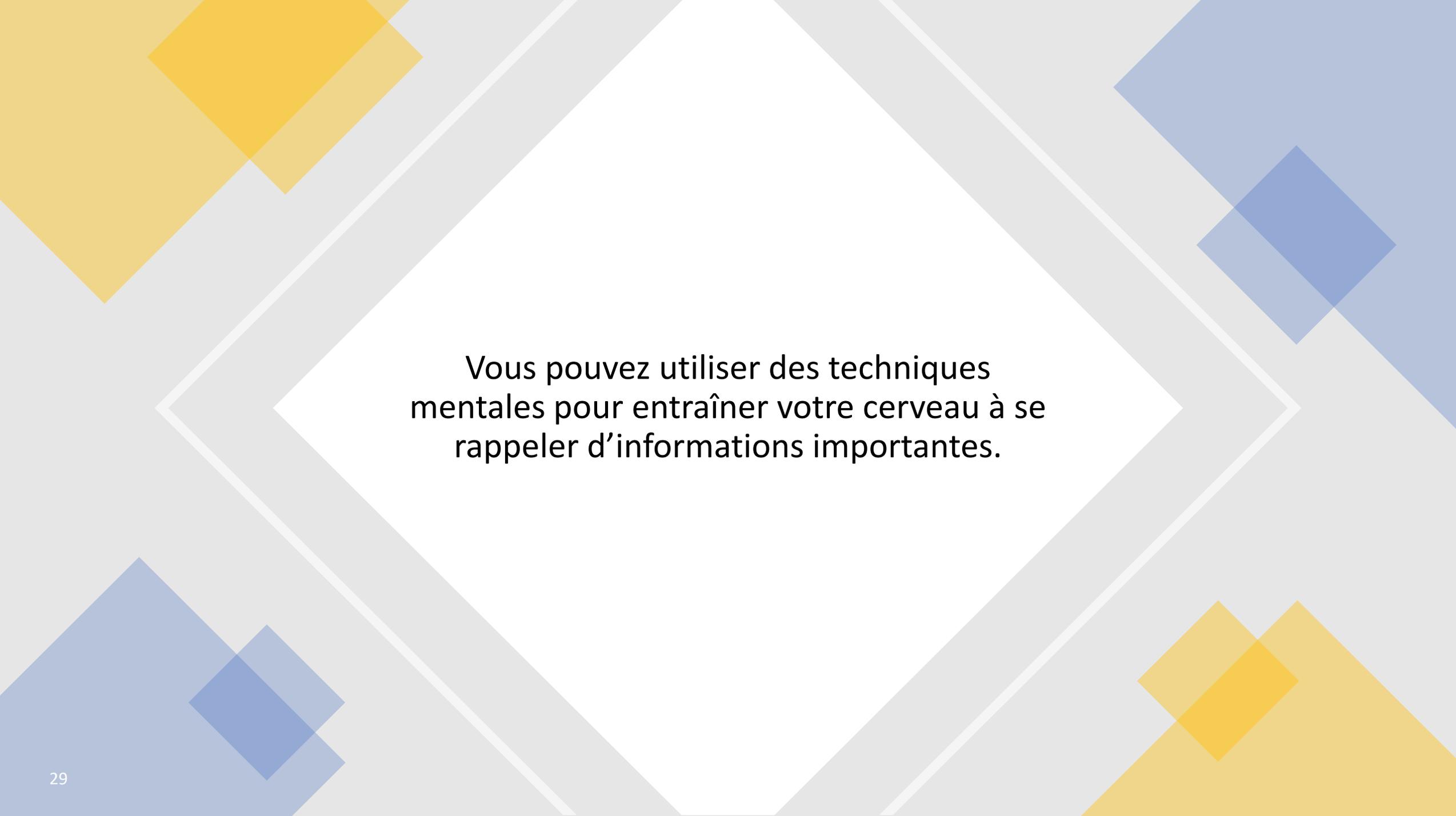
# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
<b>Stratégies pour Améliorer la Mémoire</b>	<b>28-39</b>
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



# Stratégies pour Améliorer la Mémoire





Vous pouvez utiliser des techniques mentales pour entraîner votre cerveau à se rappeler d'informations importantes.

## Faites des associations!

Utilisez des trucs pour rendre les informations plus mémorables.

Pour être en mesure de vous rappeler d'un bout d'information, essayez de l'associer avec des gens, des endroits, des situations, ou des sentiments que vous connaissez déjà.

Cette association n'a pas besoin d'être logique. N'importe quoi de ridicule, humoristique ou vivide fonctionnera très bien!



Par exemple, souvenez-vous de prendre vos pilules du soir en les associant à votre feuilleton préféré ou un programme de nouvelles de soir.

Associez le nom que vous voulez mémoriser avec des traits vifs de la personne.

*Par exemple, Frison a les cheveux frisés.*

[Des traits nouveaux, bizarres ou humoristiques restent bien ancrés dans la mémoire.]



Ayez une conversation avec la nouvelle personne.

- Utilisez son nom fréquemment lorsque vous parlez.
- Posez-leur des questions sur eux.
- Demandez-leur la signification de leur nom s'il ne vous est pas familier.

[Il est plus facile de se rappeler des noms dans un contexte.]

# Épeler les noms!

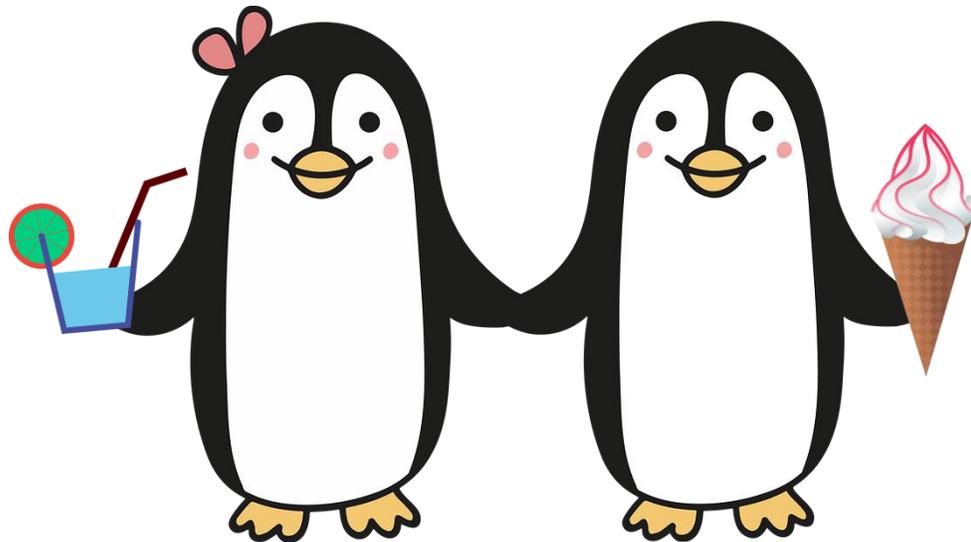
“Bonjour, mon nom est Jo-Ann Breault.”

“Bonjour Joanne, c’est un plaisir de vous rencontrer! Comment épelez-vous votre nom, Joanne avec un E?”

“Non, non, avec un tiret et sans E, J O - A N N.”

“Et Breault, c’est E A U ?”

“Oui, Breault, B R E A U L T.”



Imaginer l'information en images intéressantes peut vous aider à mieux vous souvenir des choses. Par exemple, si votre partenaire vous demande de le rejoindre à l'extérieur d'une pâtisserie à 17h20 après le travail, vous pourriez créer une image mentale de votre partenaire attendant à l'extérieur de la pâtisserie avec un singe tenant une pancarte mentionnant "17h20"!



**Visualisez-le!**

**Coupez-le en morceaux!**



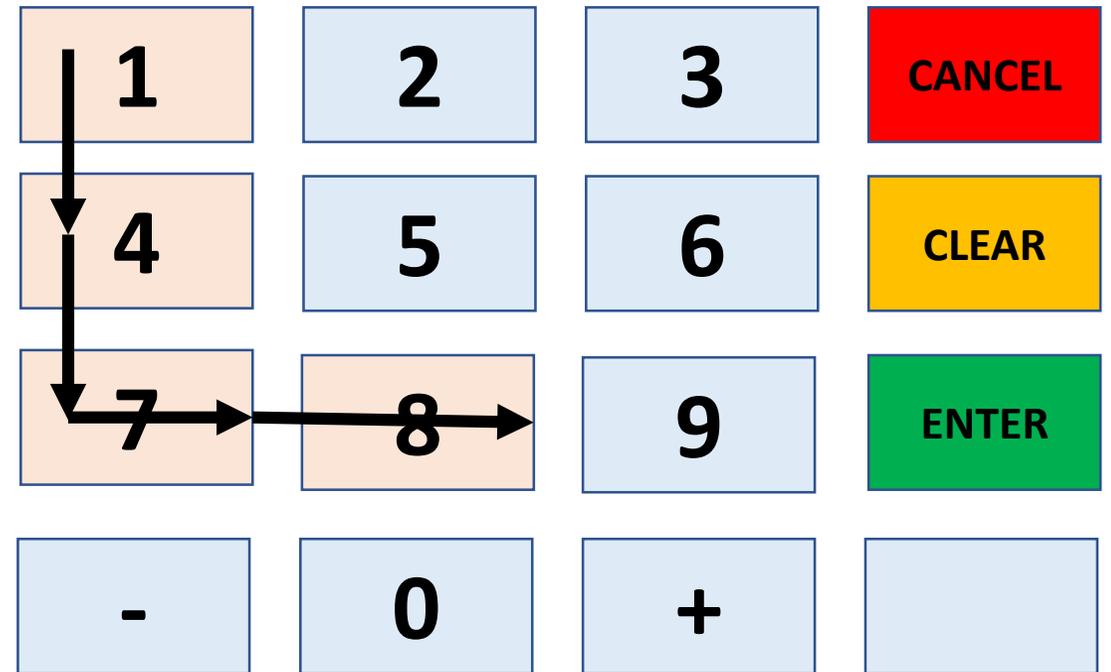
**Numéro d'Assurance Sociale**

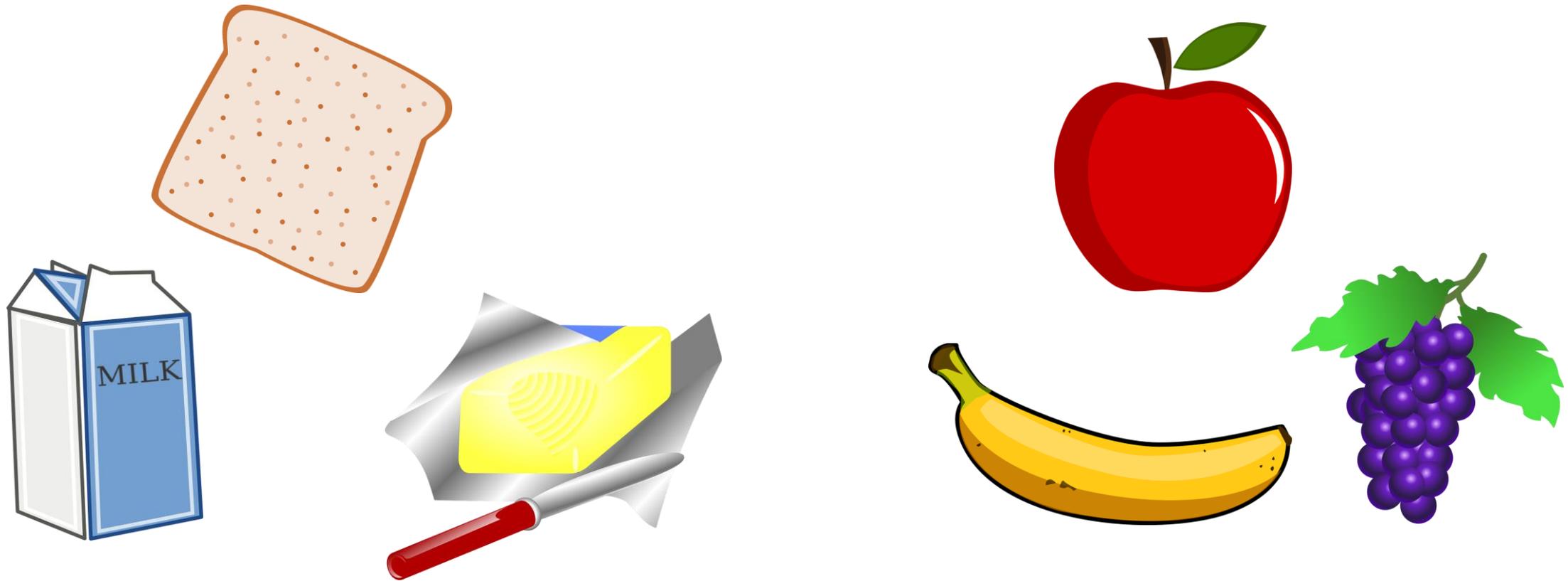
**586 699 210**

**PRÉNOM NOM**

Essayez de défaire les longs nombres en “paires de trois”. Vous pouvez défaire votre numéro d'assurance sociale en trois petites morceaux (586, 699, 210) qui peuvent être facile à se rappeler. La même technique peut être utilisée avec les numéros d'une carte bancaire, les numéros de téléphones, les codes d'accès et les combinaisons de serrure, etc.

Si vous devez vous rappeler d'un NIP ou du numéro d'accès de votre appartement, essayez de former des motifs. Imaginez que les chiffres font une certaine forme ou une lettre sur le clavier numérique : 1478. Cette méthode est particulièrement efficace pour les chiffres qui créent des motifs évidents : (ex., un "X" ou un "L").





Vous pouvez aussi défaire en morceaux/grouper les items en paires de 3 pour vous aider à vous rappeler de choses dont vous avez besoin à l'épicerie. Ces items peuvent être groupés ensemble en se basant sur leurs similarités ou leur usage.

Pratique

Pratique

Pratique

Utilisez la répétition pour enregistrer fermement une information importante dans votre mémoire.

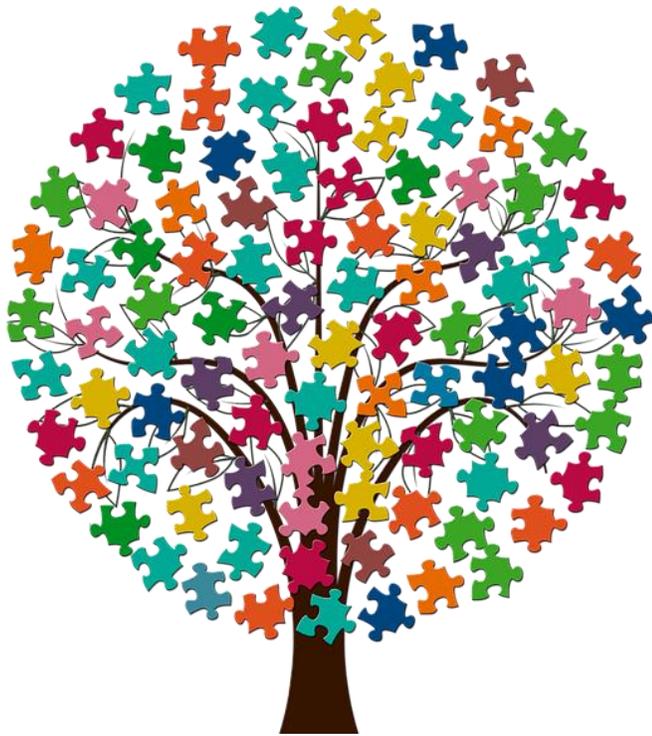
Par exemple, si vous rencontrez une personne au gym pour ma première fois, vous pouvez répéter son nom lors de votre retour à la maison.



“J’ai rencontré Elvis aujourd’hui.”

“J’ai rencontré Elvis aujourd’hui.”

“J’ai rencontré Elvis aujourd’hui.”



**Faites-vous un quizz** en vous rappelant *activement* ce que vous devez mémoriser.

En vous testant plus qu'une fois après quelques minutes/heures/jours pour apprendre un nouveau bout d'information peut renforcer la mémoire à long terme.

# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
<b>Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire</b>	<b>41-54</b>
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



# Minimiser l'Impact des Problèmes de Mémoire



**Journal ou calendriers**

**Alarmes**

**Carnet de notes**

**Tableaux blancs**

**Listes**

**Post-its**

**Applications sur téléphones intelligents**

**Il y a plusieurs outils externes qui peuvent vous aider à vous rappeler de détails clés ou de tâches. Vous pouvez choisir l'outil que vous aimez.**



Dans cette section, certaines stratégies sont données pour vous aider à minimiser vos problèmes de mémoire.

Ces stratégies ne sont efficaces que si vous les intégrez dans une nouvelle routine.

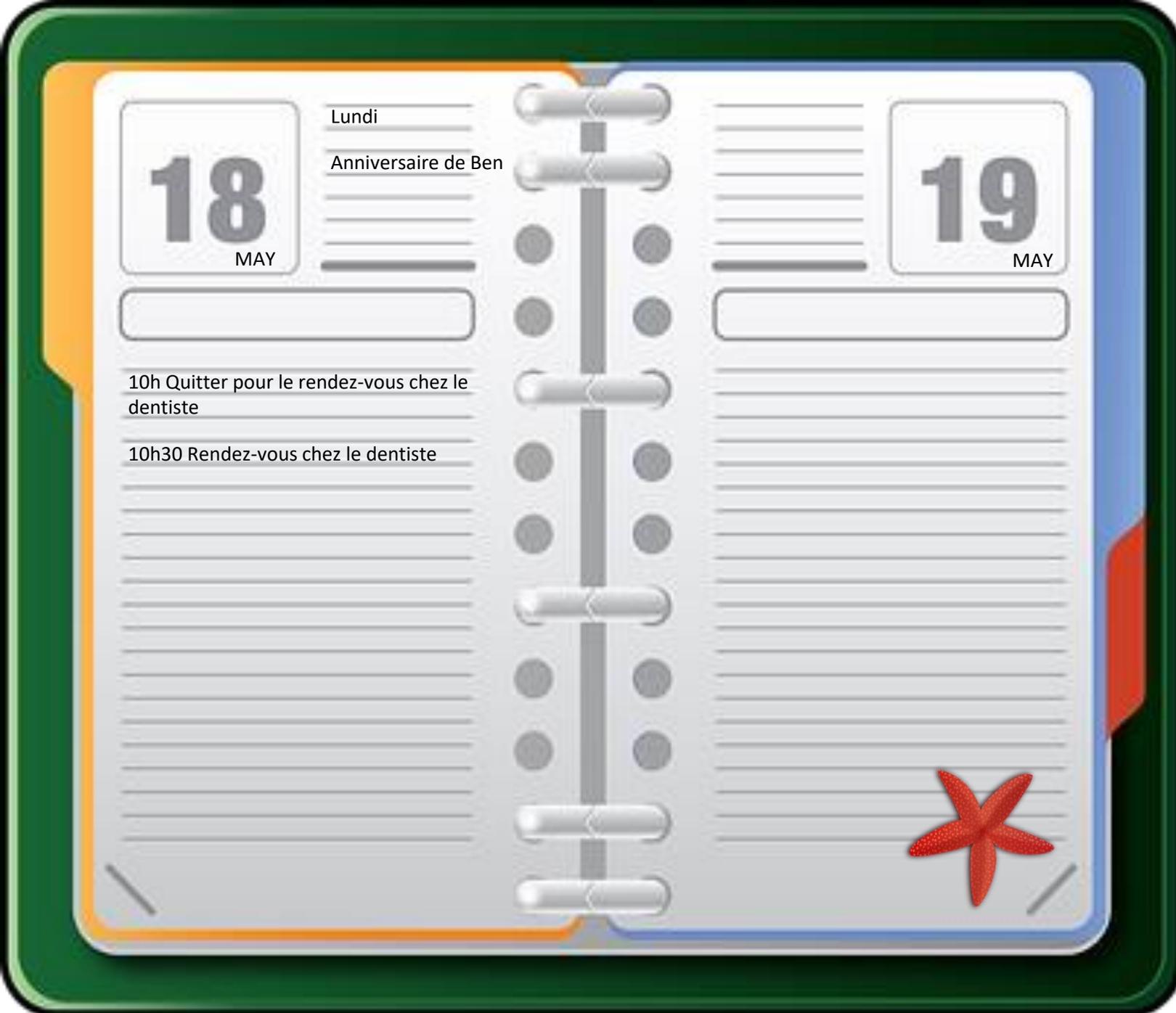
Par exemple, si vous pensez à utiliser un calendrier, prenez l'habitude d'y noter les tâches/rendez-vous importants et regardez-le à des moments spécifiques dans la journée!



# DÉCEMBRE 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				<b>1</b> 13:30: Quitter pour le cours de yoga  14h: Cours de yoga	<b>2</b> 11h: Linda vient pour une visite	<b>3</b> 17h: Quitter pour aller au cinéma 18h: Regarder un film avec Michel
<b>4</b> 10h: Anniversaire de Tim – Téléphoner 11h: Aller à l'épicerie 15h: Nettoyer la maison	<b>5</b> 9:30: Quitter pour le bénévolat 10h: Bénévolat	<b>6</b> 7h: Sortir les pouvelles 13h30: Quitter pour le cours de yoga 14h: Cours de yoga	<b>7</b> 9h30: Quitter pour le cours d'espagnol  10h: Cours d'espagnol	<b>8</b> 13:30: Quitter pour le cours de yoga  14h: Cours de yoga	<b>9</b> 18h30: Faire le souper pour Tim 19:30: Souper avec Tim	<b>10</b> 17h: Regarder le dernier episode de The Game of Thrones
<b>11</b> 11h: Faire l'épicerie  15h: Nettoyer	<b>12</b> 9h30: Quitter pour le cours de Pleine Conscience 10h: Pleine Conscience au club local	<b>13</b> 7h: Sortir les pouvelles 13h30: Quitter pour le cours de yoga 14h: Cours de yoga	<b>14</b> 9h30: Quitter pour le cours de peinture  10am: Cours de peinture	<b>15</b> 13:30: Quitter pour le cours de yoga  14h: Cours de yoga	<b>16</b> 18h30: Faire le souper pour Tim 19:30: Souper avec Tim	<b>17</b> 17h: Regarder la nouvelle émission sur les détectives judiciaires
<b>18</b> 11h: Faire l'épicerie  15h: Nettoyer	<b>19</b> 9:30: Quitter pour le bénévolat  10h: Bénévolat	<b>20</b> 7h: Sortir les pouvelles 13h30: Quitter pour le cours de yoga 14h: Cours de yoga	<b>21</b> 13h: Quitter pour le rendez-vous chez le dentiste 14h: Rendez-vous chez le dentiste	<b>22</b> 13:30: Quitter pour le cours de yoga  14h: Cours de yoga	<b>23</b> 11h: Aller à la plage avec Tim 17h: Nettoyer la maison	<b>24</b> 18h30: Faire le souper pour Annie 19h30: Souper avec Annie
<b>25</b> 16h : Famille arrive 17h: Préparation pour le souper 19h: Souper de Noël	<b>26</b> 9h30 am: Quitter pour le magasinage d'après Noël avec Tim	<b>27</b> 7h: Sortir les pouvelles 13h30: Quitter pour le cours de yoga 14h: Cours de yoga	<b>28</b> 9h30: Quitter pour le cours d'espagnol  10h: Cours d'espagnol	<b>29</b> 13:30: Quitter pour le cours de yoga  14h: Cours de yoga	<b>30</b> 14h: Quitter pour le karaoke  15h: Karaoke au pub	<b>31</b> 17h: Quitter pour la fête du nouvel An chez Louis 18h: Fête chez Louis

Mettez le calendrier sur le mur/frigo pour le voir clairement. Vous avez plus de chances de vous en souvenir si vous le regardez au même moment à tous les jours, ex: avant déjeuner, dîner et souper.



Ou vous pourriez utiliser un journal. Faites des entrées dans le journal pour toutes les tâches et les rendez-vous importants.

Assurez-vous de toujours laisser une note de quitter la maison 30 à 60 min avant le rendez-vous.

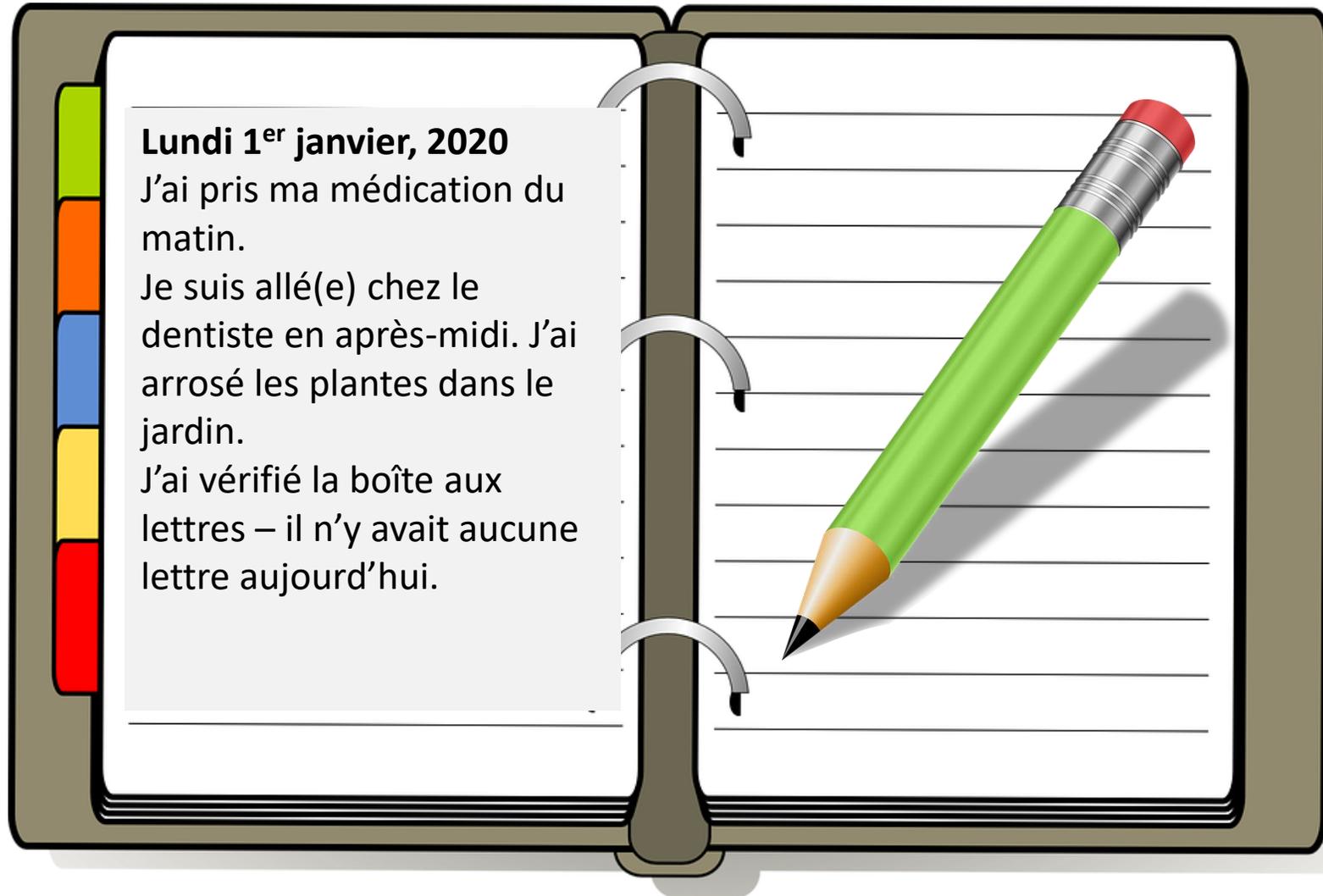
Vous pouvez vous laisser une note sur un post-it pour vérifier votre agenda/calendrier chaque matin. Mettez-le sur votre tasse de thé/café ou sur la télévision tous les soirs avant d'aller dormir. Enlevez la note lorsque vous avez fait la tâche.



- 7h Sortir les poubelles
- 8h Prendre les médicaments du matin après le déjeuner
- 9h Prendre un rendez-vous avec l'infirmière
- 15h Acheter des légumes pour la soupe du soir
- 18h30 Faire la soupe
- 20h Vérifier le calendrier et mettre des messages sur un Post-It sur la tasse à café pour les tâches du lendemain
- \_\_\_\_\_

Créez une liste de 'À faire' à tous les jours.  
Cochez les tâches lorsque vous les avez faites.

# “Penses-y. Écris le. Répète”



Écrivez dans votre agenda à la fin de la journée. Vous pouvez écrire les choses que vous avez faites.

Assurez-vous de laisser votre journal au même endroit!

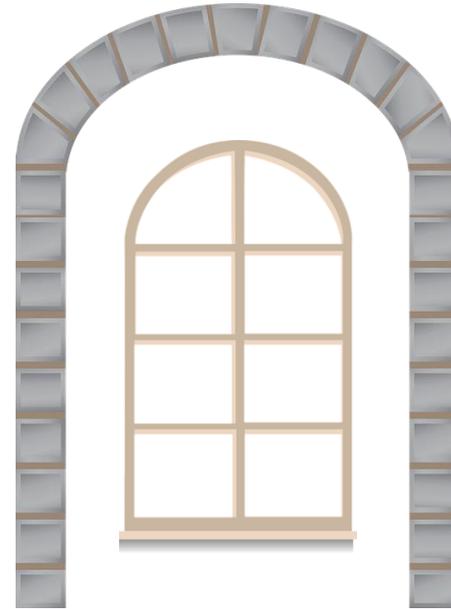
Si écrire est difficile, vous pourriez faire des enregistrements vocaux en utilisant une enregistreuse ou une application sur téléphone intelligent.

Ayez une liste d'items que vous n'avez plus à la maison. Apportez-là avec vous lorsque vous faites des commissions. Cochez les items lorsque vous les avez déposés dans votre panier.





Prende les clés,  
le portefeuille, le  
portable et le sac.



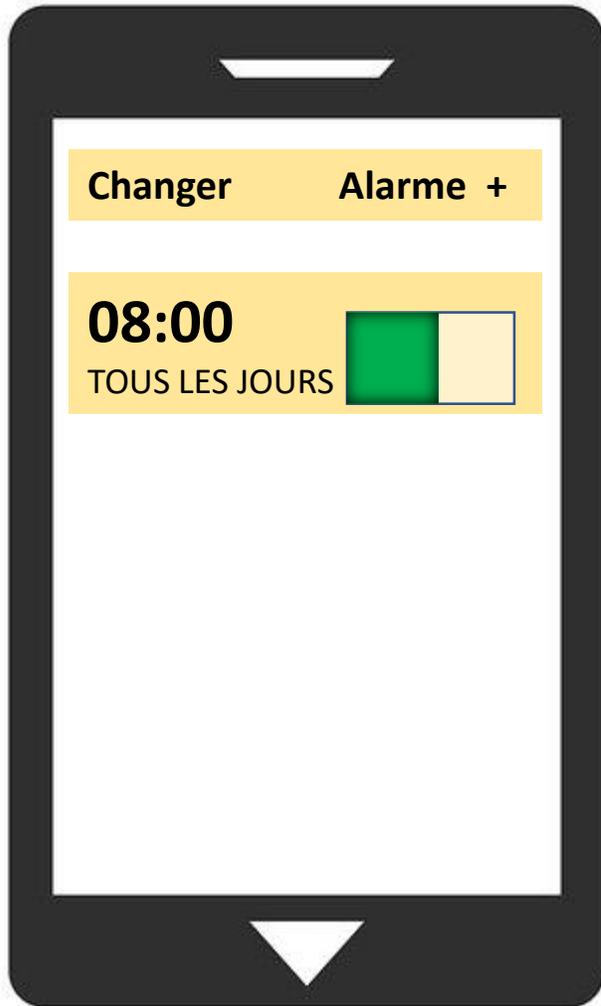
Vous pouvez avoir une feuille/affiche sur la porte d'entrée, à l'intérieur, pour vous rappeler de prendre vos clés, sacoche, portefeuille ou une liste d'items à acheter lorsque vous sortez.

# RAPPELEZ VOUS D'ÉTEINDRE TOUS LES RONDS DE POÊLE ET LE FOUR



Avoir une petite affiche à l'entrée de cuisine/près de l'interrupteur est une bonne idée.

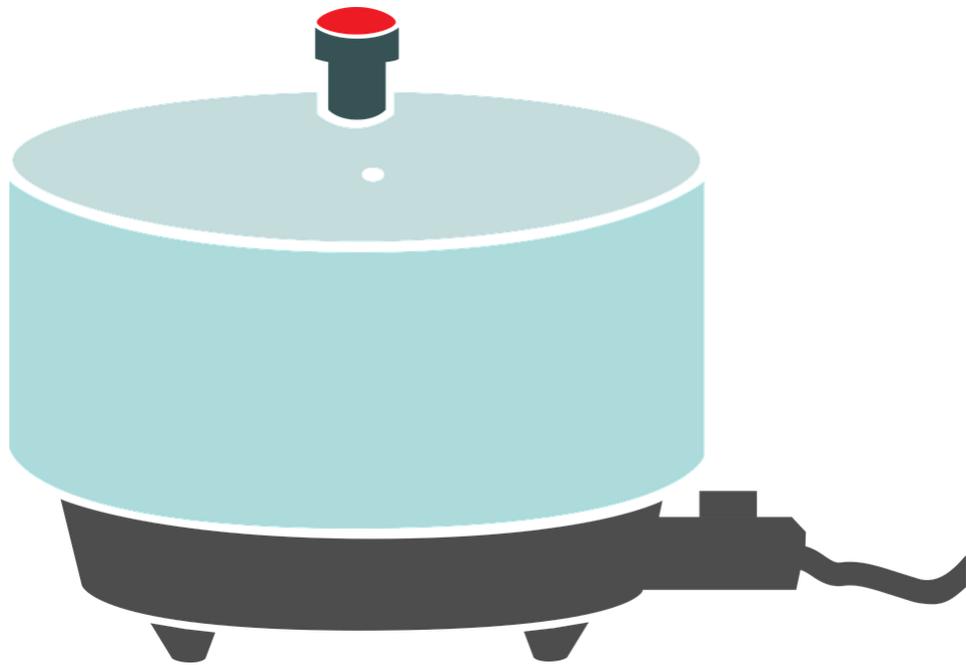




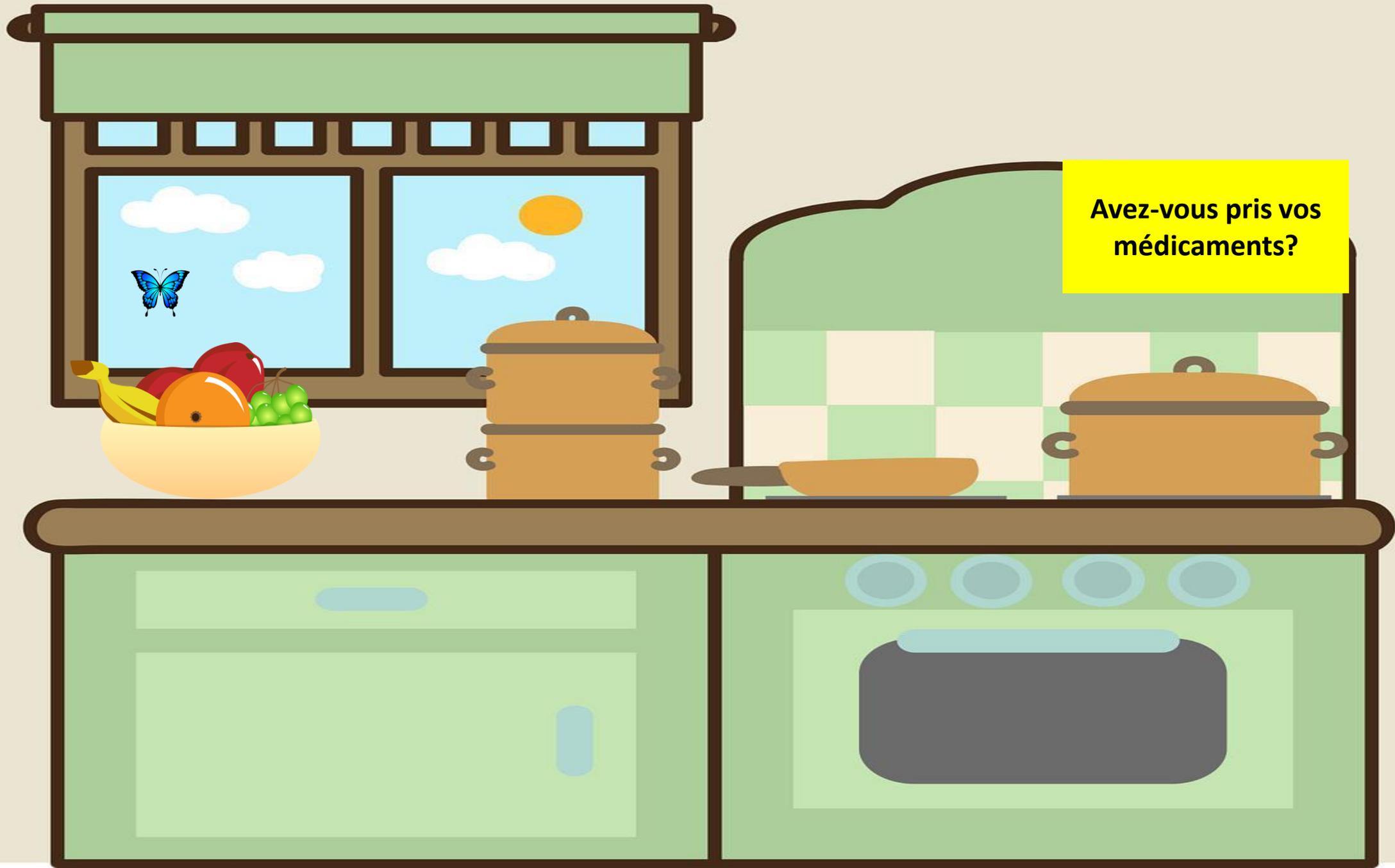
Vous pouvez mettre une alarme sur votre téléphone pour éteindre votre four ou le rond de poêle lorsque vous cuisinez.

Mettre des alarmes est une bonne idée pour vous rappeler quand vous devez quitter pour des rendez-vous ou pour compléter des tâches importantes comme prendre votre médication au bon moment.

Mettre une alarme vous aidera à savoir quand la soupe est prête ou quand sortir le gâteau du four



Écrivez pourquoi vous avez mis une alarme, pour que vous puissiez faire la tâche lorsque ça sonne!



**Avez-vous pris vos  
médicaments?**

*Je ne me souviens plus pourquoi je suis venu(e) dans la cuisine....*



Portez attention avant que vous n'alliez dans la cuisine/ou une autre pièce de votre maison. Visualisez l'objet que vous voulez. Par exemple, si vous avez besoin d'une paire de gants de nettoyage dans la cuisine, répétez-le dans votre tête pendant que vous vous y rendez, 'gants, gants, gants'

Essayez de ne pas arrêter pour faire d'autres choses en vous rendant à la cuisine si possible car ça pourrait détourner votre attention.

# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
<b>Stratégies de Planification et d'Organisation</b>	<b>56-62</b>
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



# **Stratégies pour Améliorer la Planification & l'Organization**





**Comme indiqué précédemment, ces outils peuvent vous aider à planifier efficacement et rester organisé(e).**

**Journal ou calendriers**

**Alarmes**

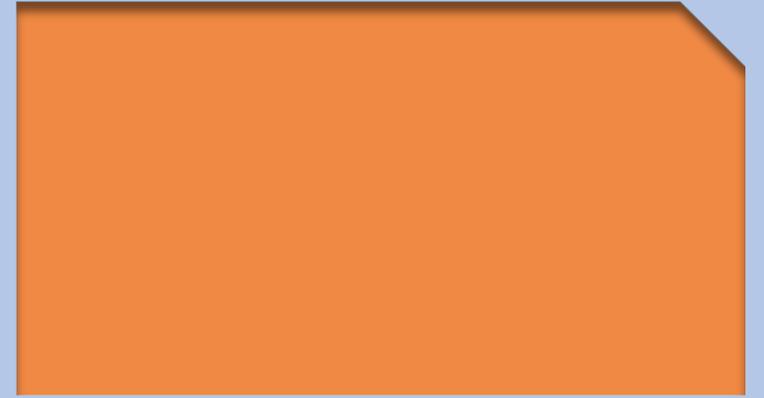
**Carnet de notes**

**Tableaux blancs**

**Listes**

**Post-its**

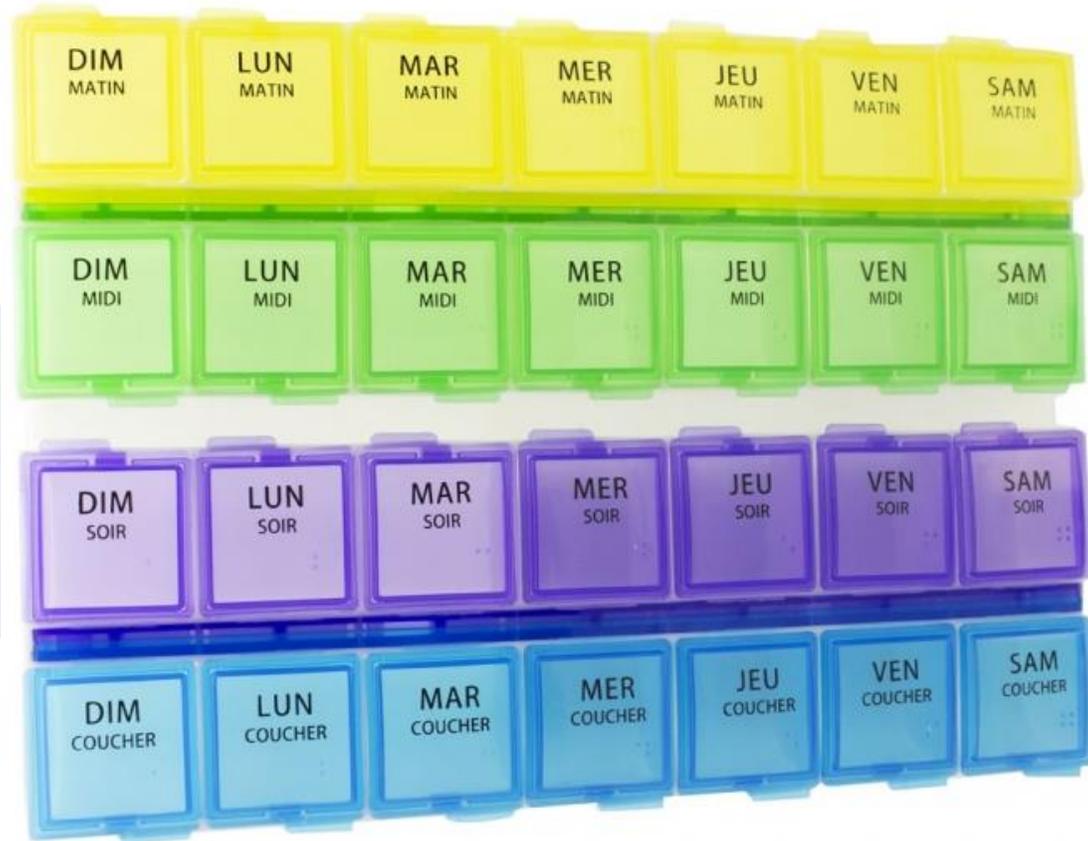
**Applications sur téléphones intelligents**



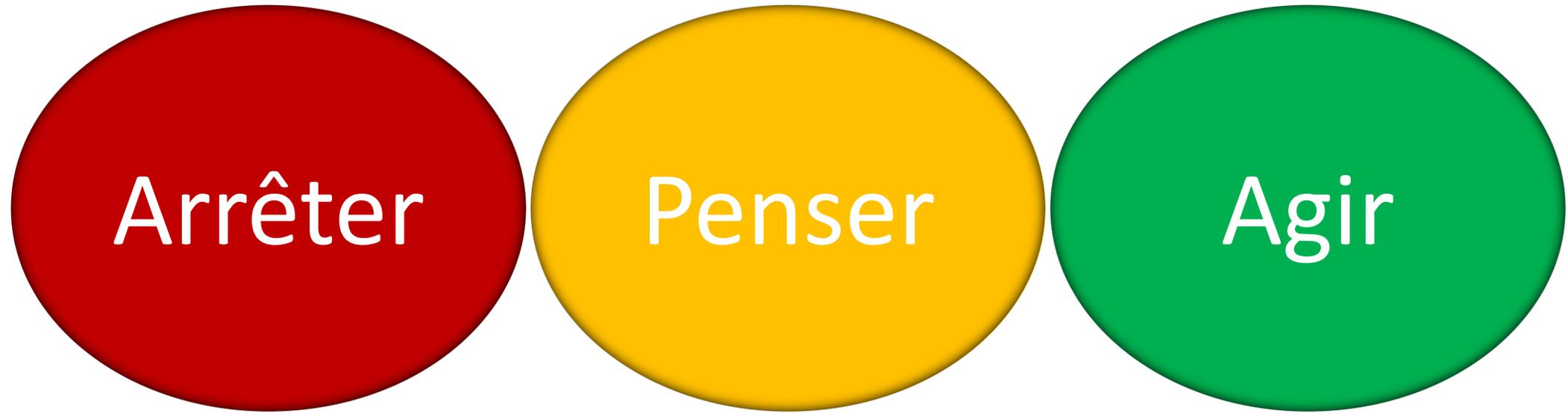
Essayez de défaire une tâche complexe en de simples étapes. Écrivez ces étapes sur un post-it ou dans un cahier de notes. Cochez chaque étape complétée.

Choisissez un endroit spécifique pour placer vos clés, lunettes et portefeuille pour faciliter la localisation de ces items lorsque vous en avez besoin.

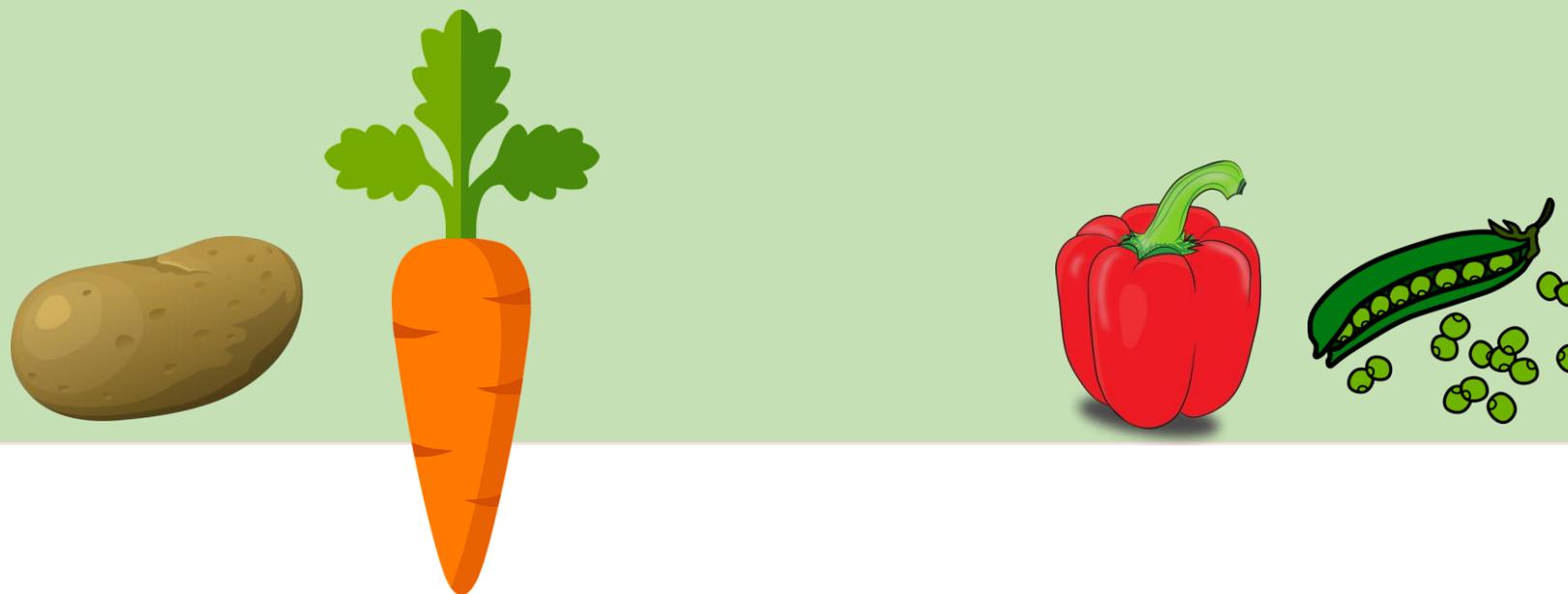
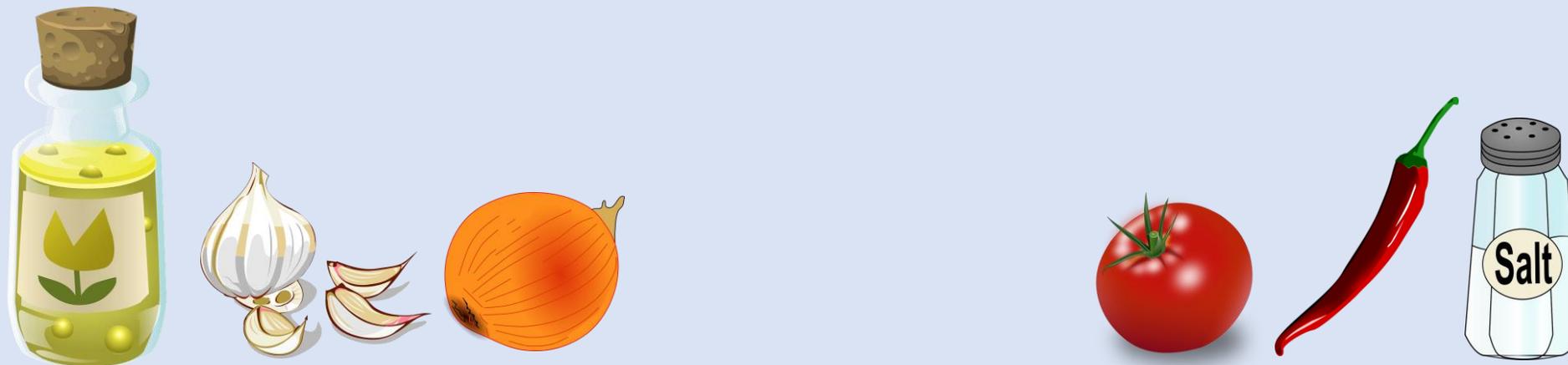




Un simple pilulier avec des compartiments pour chaque jour et moment de la journée peut vous aider à rester sur la bonne voie. Vous pouvez parler avec votre pharmacien pour avoir un pilulier muni d'une alarme.



Lorsque vous prenez d'importantes décisions, écrivez les options et parlez-en avec une personne au besoin. Il pourrait vous être utile d'avoir des aides visuelles disant 'Arrêter-Penser-Agir' pour vous aider avec les décisions impulsives.



Alignez vos ingrédients en ordre lorsque vous préparez un repas.

# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
<b>Mettre en Place des Buts Efficaces</b>	<b>64-67</b>
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78



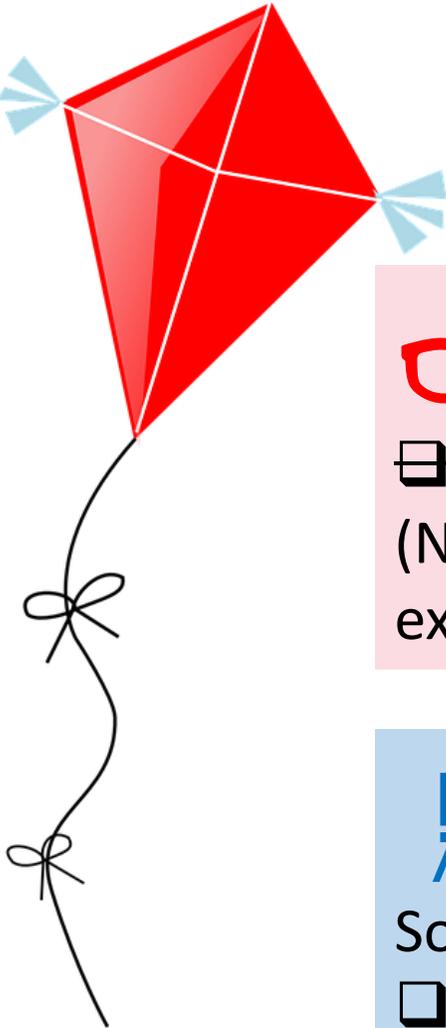
Nous avons introduit plusieurs stratégies dans ce livre. Choisissez une ou plusieurs stratégies basée(s) sur vos difficultés cognitives et vos préférences. Utilisez-les à tous les jours.

Pour adopter avec succès une nouvelle habitude ou un mode de vie plus sain, il est important de fixer des objectifs efficaces.

Les personnes qui se fixent des buts intelligents ont plus de succès. Voici quelques trucs qui pourraient vous aider à fixer vos propres buts.

## Fixer des objectifs efficaces





# Trucs pour avoir des buts efficaces

Soyez clair sur ce que vous voulez améliorer.



Santé → Mon régime

(N'écrivez pas ma santé qui est trop large, mais choisissez plutôt un aspect; exemple : Mon régime)



Comment allez-vous atteindre votre objectif?

Soyez précis! Et puis soyez plus précis!

- Moins de restauration rapide
- Moins de collations
  - Un petit sac de chips seulement une fois par semaine
- Moins d'alcool



## Comment saurez-vous si vous avez atteint votre objectif?

- Tenir un registre



## Quelles actions devez-vous faire pour atteindre votre objectif ?

- Enlever les aliments transformés de votre armoire
- Réapprendre à cuisiner
  - Planifier les repas
- Faire les courses
  - Lire les étiquettes



## Soyez réaliste.

- Que pouvez-vous réaliser aujourd'hui?
- Que pouvez-vous réaliser en une semaine?
- Que pouvez-vous réaliser en un mois?



## Donnez-vous de la place pour grandir.

- Commencez avec vos armoires, puis planifiez des repas, puis apprenez à cuisiner plus sainement.



## Fixez la date!

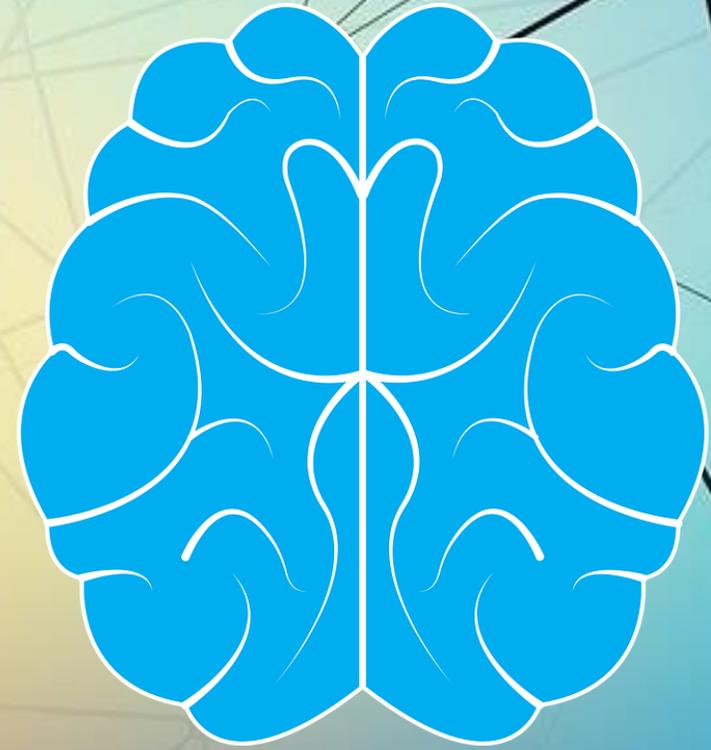
- Au plus tard le \_\_\_\_\_ (date), je mangerai au moins des plats fraîchement préparés 5 fois par semaine

Votre objectif doit refléter ce dont vous avez besoin et que vous voulez faire! Cela devrait être à votre avantage!

# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
<b>Piliers pour un Cerveau en Santé</b>	<b>69-76</b>
Lien pour un Questionnaire de Rétroaction	78





## **Piliers pour un Cerveau en Santé**

# ARRÊTEZ DE FUMER

La nicotine est une drogue puissante qui change le cerveau ainsi que le corps. Bien que la nicotine améliore l'humeur et l'énergie en quelques secondes, cela disparaît rapidement, laissant les fumeurs avec une sensation de fatigue ou "down", ce qui à son tour alimente le désir pour une autre cigarette. Fumer a aussi des effets négatifs sur la circulation sanguine du cerveau, en réduisant la quantité d'oxygène qui s'y rend et en augmentant le risque de lésions au cerveau dues à un accident vasculaire cérébral. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et profiter des bienfaits sur la santé qui suivront. Après seulement deux jours sans fumer, le fonctionnement du cerveau commence déjà à s'améliorer, et le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral diminue.

Visitez le site web de la Société Canadienne du Cancer (<https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home>) afin de trouver des outils pour vous aider à arrêter de fumer ou appelez sans frais leur ligne d'assistance téléphonique pour les fumeurs au 1 877 513-5333.



# ENGAGEMENT SOCIAL

Restez en contact avec vos amis et votre famille. Les études démontrent que les personnes qui communiquent à chaque jour de manière significative avec leurs amis ou leur famille vivent plus longtemps et vivent mieux. Laissez votre ordinateur de côté et allez prendre un café, joignez-vous à un club, faites du bénévolat ou allez prendre une marche avec un(e) ami(e).



## METTEZ VOTRE CERVEAU AU DÉFI



Faites des activités stimulantes mentalement chaque jour. Jouez aux cartes ou à des jeux de société avec des amis. Faites des casses têtes et des mots croisés pour garder votre esprit alerte. Encouragez la pensée créative par le biais de loisirs et d'artisanat. Apprenez une nouvelle langue ou prenez des cours de danse en ligne!

## BOUGEZ VOTRE CORPS

La santé du cerveau est directement liée à la santé physique. L'exercice peut vous aider à penser plus clairement et peut vous protéger contre le déclin cognitif. Vous pouvez améliorer votre santé en faisant que 2.5 heures d'activité physique modérée à vigoureuse chaque semaine. Pratiquez un sport, marchez rapidement, faites du jogging, de la natation ou du vélo - même des séances d'une dizaine de minutes répétées au cours de la semaine peuvent faire une grande différence pour votre cerveau et corps. Devenez plus fort en ajoutant des exercices tels que des push-ups, des flexions sur jambes (squats) et des redressements assis deux ou trois fois par semaine.

Pour plus de façons d'être actif, visitez:

<https://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/vous-et-votre-sante/4>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>



Vous ne pouvez pas éliminer le stress, mais vous pouvez apprendre à identifier les sources de stress et à répondre à des situations stressantes de façon plus saine. Apprenez de nouvelles façons de réduire votre stress en définissant des objectifs réalistes et en gérant votre temps efficacement.

La respiration profonde et d'autres techniques de relaxation, la méditation de pleine conscience et l'activité physique peuvent aider à calmer le corps et l'esprit. Le yoga et d'autres activités bénéfiques pour l'esprit et le corps peuvent être particulièrement utiles pour favoriser la relaxation physique et mentale.

L'anxiété et la dépression affecteront certainement votre mémoire et votre capacité de penser clairement. Parler à votre médecin si vous vous sentez anxieux ou triste la plupart du temps pour deux semaines ou plus. Des traitements efficaces comprennent de l'activité physique régulière, des psychothérapies à court terme ou des médicaments. Pour en apprendre d'avantage sur la gestion du stress et des humeurs négatives, visitez:

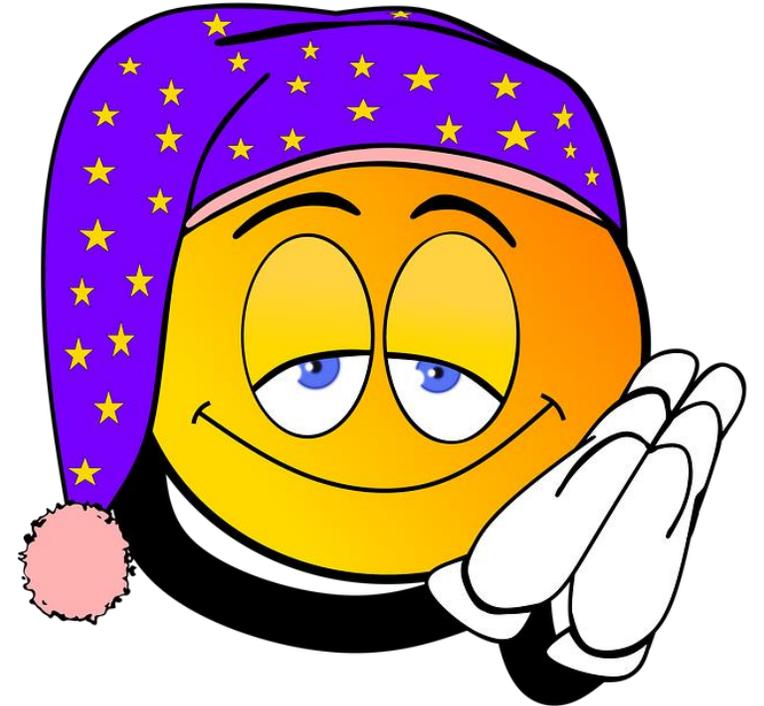
<https://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/bien-etre-emotionnel>

## GÉREZ VOTRE STRESS ET VOS HUMEURS NÉGATIVES



# AYEZ UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Votre cerveau est très actif durant le sommeil. Une bonne nuit de sommeil aide à améliorer la mémoire et la capacité d'apprendre de nouvelles informations. Pour bien dormir, il est important de suivre un horaire de sommeil régulier. Développez une routine et allez au lit à la même heure tous les jours. Éviter les siestes pendant la journée qui peuvent rendre plus difficile l'endormissement quand la nuit arrive. Limitez la consommation de stimulants comme le café, les boissons gazeuses et le chocolat et essayez de les éviter entièrement après 16:00. Évitez de manger un gros repas ou de vous entraîner près de l'heure du coucher. Parlez avec votre médecin si vous avez des difficultés à vous endormir, vous vous réveillez trop tôt le matin, dormez trop pendant deux semaines ou plus, ou si votre sommeil est toujours de mauvaise qualité. Les ronflements bruyants peuvent aussi être un signe de troubles du sommeil plus sérieux qui peuvent nécessiter un traitement médical.



## DÉTOXIFIEZ VOTRE CERVEAU

De nombreux médicaments utilisés pour traiter les problèmes de sommeil, la douleur ou l'anxiété, y compris ceux en vente libre, peuvent avoir des effets néfastes sur votre mémoire et votre concentration. Vérifiez/Réexaminer vos médicaments avec votre médecin. Limitez votre consommation d'alcool et de drogues récréatives.



# Naviguer votre chemin à travers le carnet

Contenu clé	Page(s)
Autoévaluation	7-9
La Création de Souvenirs	11-13
Stratégies d'attention	15-26
Stratégies pour Améliorer la Mémoire	28-39
Minimiser l'Impact des Déficits de Mémoire	41-54
Stratégies de Planification et d'Organisation	56-62
Mettre en Place des Buts Efficaces	64-67
Piliers pour un Cerveau en Santé	69-76
<b>Lien pour un Questionnaire de Rétroaction</b>	<b>78</b>





Nous aimerions savoir ce que vous pensez de ce carnet. Cela nous aiderait à connaître son impact et l'améliorer comme requis. Cliquez sur le lien pour compléter un court sondage: <https://forms.gle/Pj2xBi4SxsuTBLyW6>

# REMERCIEMENTS

## *Experts Nationaux & Internationaux*

Roshan das Nair (Psychiatrie & Neuropsychologie, Université de Nottingham, Royaume-Uni)

Sinead Hynes (Ergothérapeute, Université Nationale d'Irlande, Galway, Irlande)

Erica Kornblith (Psychologue en recherche clinique, Centre Médical San Francisco VA, É-U)

Chantal Viscogliosi (Ergothérapeute, Université de Sherbrooke, Québec, Canada)

## *Membres de la communauté VIH*

Hesham Ali (Navigateur de pairs, Providence Health Care, Colombie Britannique)

Eddie Malette