

# MÉMOIRE, ATTENTION ET QUOTIDIEN APRÈS UN TRAUMA CRÂNIEN :

## OUTILS PRATIQUES POUR LES FAMILLES

**Formation destinée aux familles et proches de personnes ayant subi un traumatisme crânien**

Comprendre les troubles cognitifs post-TC et accompagner efficacement au quotidien

<b>Durée :</b> 2 heures	<b>Modules :</b> 4 modules
<b>Leçons :</b> 16 leçons	<b>Public :</b> Familles et proches de personnes TC
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux familles et proches d'une personne ayant subi un traumatisme crânien et présentant des troubles cognitifs persistants. Oublis fréquents, difficultés d'organisation, lenteur, impossibilité de faire deux choses en même temps : ces séquelles invisibles compliquent profondément le quotidien. Vous découvrirez les mécanismes des troubles cognitifs post-TC et leur impact sur la vie de tous les jours. Vous apprendrez à mettre en place des outils compensatoires efficaces et à adapter l'environnement familial. Cette formation vous donne des clés concrètes pour soutenir la stimulation cognitive sans pression, tout en préservant votre propre équilibre d'aidant.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre les troubles cognitifs post-TC	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Les outils compensatoires à la maison	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Stimuler sans épuiser	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Prendre soin de vous	4 leçons

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Identifier les fonctions cognitives touchées par le traumatisme crânien et comprendre leurs impacts au quotidien
- Mettre en place des outils compensatoires adaptés : agendas, check-lists, routines visuelles et adaptations environnementales
- Intégrer des activités de stimulation cognitive bienveillantes dans la vie quotidienne
- Accompagner sans épuiser : adapter vos attentes, trouver du soutien et préserver votre propre équilibre

### Informations générales

<b>Durée</b>	2 heures
<b>Public visé</b>	Familles et proches de personnes ayant subi un traumatisme crânien avec troubles cognitifs
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Quelles fonctions cognitives sont touchées et comment**

- L'attention : sélective, soutenue, divisée — toutes peuvent être atteintes
- La mémoire : épisodique, prospective, de travail — impacts sur le quotidien
- Les fonctions exécutives : planifier, s'organiser, initier, inhiber
- La vitesse de traitement : tout prend plus de temps, pas par manque de volonté

**Leçon 2 - Ce que ces troubles changent dans la vie quotidienne**

- Oublier un rendez-vous, ne plus retrouver ses affaires, perdre le fil d'une conversation
- Ne plus pouvoir cuisiner un repas complet sans aide
- Se perdre dans une tâche simple, ne jamais la terminer
- L'impact sur l'estime de soi : honte, frustration, repli progressif

**Leçon 3 - La fatigue cognitive — l'amplificateur de tous les troubles**

- Pourquoi la fatigue aggrave tous les troubles cognitifs post-TC
- La fenêtre d'énergie quotidienne : organiser les activités importantes en phase de meilleure forme
- Les signaux de fatigue cognitive à repérer chez votre proche
- Respecter la fatigue sans créer de sédentarité totale

**Leçon 4 - L'évolution des troubles cognitifs dans le temps**

- Les deux premières années : récupération la plus significative
- Ce qui peut s'améliorer avec la rééducation et la stimulation
- Les séquelles qui peuvent persister à long terme
- Adapter ses attentes au fil du temps sans renoncer à progresser

**Leçon 1 - L'agenda et le carnet de mémoire**

- Pourquoi l'agenda est l'outil numéro 1 après un TC : pas optionnel, indispensable
- Choisir le bon format : papier ou numérique selon les préférences de votre proche
- Comment l'utiliser vraiment : noter systématiquement, consulter régulièrement
- Votre rôle : accompagner l'utilisation sans faire à la place

**Leçon 2 - Les check-lists et les routines visuelles**

- Les check-lists pour les tâches complexes : habillage, préparation des repas, sorties
- Afficher les routines du matin et du soir sous forme visuelle
- Les tableaux de planification hebdomadaire : visualiser la semaine
- Adapter et faire évoluer ces outils avec votre proche

**Leçon 3 - Les outils numériques de compensation**

- Les applications de rappel et d'alarme : comment les configurer utilement
- Les assistants vocaux (Siri, Google, Alexa) comme aides mémoire pratiques
- Les applications de gestion des tâches adaptées aux troubles cognitifs
- La stimulation cognitive numérique (JOE) comme outil de rééducation à domicile

**Leçon 4 - Adapter l'environnement physique**

- Chaque chose à sa place, toujours au même endroit : réduire la charge mémorielle
- Étiqueter les tiroirs, les placards, les espaces de rangement
- Réduire les distracteurs : télévision, bruit, sollicitations simultanées
- Simplifier pour libérer des ressources cognitives pour l'essentiel

**Leçon 1 - Pourquoi la stimulation cognitive est essentielle post-TC**

- La plasticité cérébrale post-TC : stimuler pour favoriser la récupération et maintenir les acquis
- La différence entre stimuler et tester : l'un aide, l'autre décourage
- Intégrer la stimulation dans la vie ordinaire sans créer une séance de travail pesante

- La stimulation bienveillante : toujours dans la zone de progrès sans frustration

## Leçon 2 - Les activités de stimulation cognitive adaptées au TC

- Jeux de cartes, puzzles, mots croisés : adapter la difficulté au niveau réel
- La lecture et les livres audio : maintenir le lien au langage et à la culture
- Activités manuelles et créatives : stimuler sans passer par le langage
- Les activités porteuses de sens : lien avec l'identité et les passions pré-TC

## Leçon 3 - Utiliser JOE et les outils numériques de stimulation

- Les applications de stimulation cognitive adaptées au profil post-TC (JOE)
- Comment choisir les exercices selon les fonctions à travailler
- Installer une routine de stimulation numérique : fréquence, durée, cadre
- Faire ensemble plutôt que laisser seul face à l'écran

## Leçon 4 - Ce qu'il ne faut pas faire

- Tester la mémoire de votre proche pour « voir s'il progresse » : contre-productif et blessant
- Corriger chaque oubli ou erreur : épuisant pour les deux
- Comparer les performances d'une séance à l'autre avec anxiété
- Abandonner la stimulation parce que votre proche a résisté une fois

## MODULE 4

## Prendre soin de vous

4 leçons

### Leçon 1 - L'épuisement lié aux troubles cognitifs

- Répéter les mêmes informations dix fois par jour : un épuisement réel et sous-estimé
- La frustration de voir des progrès si lents
- La solitude face à une pathologie invisible que l'entourage ne comprend pas
- Reconnaître votre propre épuisement cognitif et émotionnel

### Leçon 2 - Adapter vos attentes

- La récupération cognitive post-TC prend du temps : des mois, parfois des années
- Fixer des objectifs réalistes et progressifs avec l'équipe de rééducation
- Valoriser les petits progrès plutôt que vous focaliser sur ce qui manque encore
- Vivre avec l'incertitude sur la récupération finale sans vous épuiser à chercher des certitudes

### Leçon 3 - Trouver du soutien

- Les groupes de parole pour aidants de personnes TC cognitives
- Le soutien psychologique : pour vous, pas seulement pour votre proche
- L'UNAFTC et ses ressources pour les familles
- Les professionnels ressources : neuropsychologue, assistante sociale, médecin traitant

### Leçon 4 - Anticiper avec lucidité

- Réévaluer régulièrement les besoins avec l'équipe de rééducation
- Anticiper les besoins en aide humaine si les troubles cognitifs persistent
- Les dispositifs disponibles : SAMSAH, SSIAD, aide à domicile spécialisée
- Prendre les décisions importantes en associant votre proche autant que possible

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques et supports téléchargeables
- Exemples concrets et outils pratiques immédiatement applicables
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi