



COGMED

Programme de remédiation de la mémoire de travail

2012 - Klingberg T. ; ECPA par Pearson

Le programme informatisé Cogmed combine l'apport des sciences cognitives et la technologie du jeu vidéo pour renforcer la mémoire de travail, améliorer l'attention et augmenter le contrôle de l'impulsivité chez les enfants, les adolescents et les adultes à partir de 4 ans.



La mémoire de travail correspond à la capacité à mémoriser des informations pendant une brève période (plusieurs secondes) et à pouvoir utiliser ces informations dans son raisonnement.

Elle est essentielle pour de nombreuses activités quotidiennes impliquant le raisonnement, la compréhension et l'apprentissage. Son déficit peut être identifié dans des troubles variés, notamment les difficultés scolaires ou d'apprentissage général, les TDA/H, les séquelles de lésion cérébrale.

Après plusieurs années de recherche, le concepteur de Cogmed, le Dr Klinberg du Karolinska Institute (Stockholm), a prouvé que la capacité de la mémoire de travail, qui a longtemps été considérée comme statique, peut en fait être augmentée et apporter une amélioration des performances cognitives et de la qualité de vie.

Le programme Cogmed combine l'apport des sciences cognitives et la technologie du jeu vidéo pour renforcer la mémoire de travail, améliorer l'attention et augmenter le contrôle de l'impulsivité.

Vous pouvez gratuitement découvrir les exercices de Cogmed en vous rendant sur la page du site Internet : <https://training.app.cogmed.com/demo>



Une remédiation scientifiquement et cliniquement validée

Depuis 2002, de nombreux chercheurs ont mené des études prouvant l'efficacité du programme de remédiation Cogmed.

La synthèse de ces recherches et ceux en cours, sont disponibles sur www.cogmed.fr/research.

	La mémoire de travail est mise en oeuvre dans...	Les indicateurs d'une possible faiblesse en mémoire de travail
École maternelle	<ul style="list-style-type: none">• L'apprentissage de l'alphabet• La compréhension de courtes instructions• La réalisation d'activités telles que des puzzles	<ul style="list-style-type: none">• Semble en difficulté ou refuse d'apprendre les chiffres et les lettres• A du mal à se concentrer assez longtemps pour comprendre et suivre les instructions• Passe rapidement d'une activité à une autre
École élémentaire	<ul style="list-style-type: none">• La compréhension en lecture• La compréhension orale• Le calcul mental	<ul style="list-style-type: none">• Lit (déchiffre), mais ne comprend pas ou ne retient pas ce qu'il lit• Difficultés dans la mémorisation des faits mathématiques• Difficulté à participer à des activités de groupe (par exemple à attendre son tour)
Collège	<ul style="list-style-type: none">• La capacité à être autonome pour faire ses devoirs• La planification des activités• La résolution des problèmes mathématiques nécessitant plusieurs étapes	<ul style="list-style-type: none">• A du mal à commencer/terminer ses devoirs de manière autonome• Difficultés à résoudre les problèmes en procédant étape par étape
Lycée	<ul style="list-style-type: none">• La rédaction• La compréhension des situations sociales	<ul style="list-style-type: none">• A du mal à commencer/terminer ses devoirs de manière autonome• Difficultés à résoudre les problèmes en procédant étape par étape
Université	<ul style="list-style-type: none">• La planification de son travail en vue des examens• Le fait de suivre des conversations avec des contenus complexes, lors des cours par exemple	<ul style="list-style-type: none">• Rédactions trop courtes, peu soignées ou désorganisées• Interrompt les autres, est perçu comme quelqu'un qui parle trop ou qui n'écoute pas les autres
Adultes	<ul style="list-style-type: none">• La capacité à être ponctuel• Le respect des délais impartis• La hiérarchisation des activités multiples	<ul style="list-style-type: none">• Est en retard• Sous-estime le temps nécessaire pour rendre un rapport• Perd souvent son sang froid
Séniors	<ul style="list-style-type: none">• La participation à des discussions de groupe• Le fait d'organiser un programme• L'organisation dans la gestion administrative du foyer	<ul style="list-style-type: none">• Troubles mnésiques• Distractibilité• Égare souvent des choses comme ses lunettes, son téléphone...• A du mal à se souvenir comment marche son téléphone (touches) troubles mnésiques

Deux versions sont proposées en fonction du niveau de difficulté

- La remédiation **standard** incluant tous les exercices.
- La remédiation **allégée** proposant des exercices n'impliquant pas de chiffres, de lettres ou de séquençages complexes.

Chacune de ces deux versions comprend deux environnements :

- Environnement **ludique**, incluant un jeu récompense qui consiste à proposer au patient de construire une ville. Au fur et à mesure de ses progrès, il gagne des pièces à assembler. Ce jeu récompense, proposé à la fin de chaque session, vise à renforcer la motivation des patients et à leur offrir une vision plus claire et ludique de leurs progrès.
- Environnement **neutre** dans lequel les exercices sont présentés dans un décor plus classique.

Remédiation standard



Remédiation allégée



Une méthode structurée mais flexible

Les tâches proposées varient au fur et à mesure des sessions sans intervention du professionnel. Le niveau de difficulté des exercices s'ajuste automatiquement aux capacités maximales du patient, pour l'obliger à fournir un effort cognitif.

En fonction de l'endurance cognitive, des capacités attentionnelles et des disponibilités du patient, le professionnel choisit :

- La durée des sessions : 25, 35 ou 50 minutes (pauses comprises),
- La fréquence des sessions : 3, 4 ou 5 fois par semaine durant 5 à 13 semaines (en fonction de la fréquence des sessions)

Amélioration à long terme des performances dans la vie quotidienne

Les études scientifiques ont mis en évidence un transfert et une consolidation des acquis après la méthode Cogmed en se basant sur :

- Des arguments neuropsychologiques,
- Des questionnaires d'observation,
- L'imagerie cérébrale