



Caroline Triomphe
Psychologue Clinicienne

Témoignage d'une utilisatrice de Cogmed

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis psychologue libéral dans un cabinet médical. La plupart de mes patients sont des enfants et des adolescents que l'on m'adresse pour des difficultés d'apprentissage à l'école. Je leur propose des bilans, des remédiations cognitives ou des suivis psychologiques.

Quand décidez-vous d'utiliser la NEPSY-II et pour quelles problématiques ?

Je l'utilise en complément d'autres tests pour évaluer l'attention et la mémoire de travail : après une échelle de Wechsler ou après un bilan attentionnel (TEA-Ch). Les épreuves de flexibilité mentale et d'inhibition sont essentielles. Je propose aussi les épreuves de perception sociale.

Quand proposez-vous le programme de remédiation cognitive informatisé Cogmed ?

Je le propose quand les résultats aux tests mettent en évidence une difficulté au niveau de la mémoire de travail ou un profil dysharmonique. Il permet d'améliorer l'attention et le contrôle de l'impulsivité.

Pourquoi Cogmed et pas un autre ?

Car c'est une méthode validée scientifiquement : de nombreuses études prouvent la valeur et la performance de ce programme. Cela fait trois ans que je l'utilise très régulièrement, donc je commence à avoir une bonne expérience. Lorsque je fais un bon diagnostic au départ, ça se passe vraiment bien, avec de bons résultats à la clé.

Comment est accueilli Cogmed par les enfants et les parents ?

Avec enthousiasme par les enfants car le support informatisé suscite de la curiosité. Ça se passe sur une tablette ou un ordinateur, ça paraît « fun ». Je m'efforce de bien leur expliquer le principe, que ce sera parfois compliqué, qu'à certains moments ils n'auront peut-être pas du tout envie de le faire... Mais globalement, ça se déroule bien. J'essaye aussi de leur faire comprendre le lien entre ce qu'ils vont faire et les difficultés qu'ils rencontrent.

Les parents sont souvent très favorables, parce que le format leur paraît facile, accessible et concret. Alors que d'habitude, ils ne comprennent pas toujours ce que l'on fait en séance avec leurs enfants.

Quelles améliorations observez-vous suite à cette prise en charge ?

Quand tout se passe bien, les enseignants et les parents font part assez rapidement d'une amélioration dans la vie quotidienne. En classe les capacités attentionnelles s'améliorent et les apprentissages sont facilités. Le comportement de l'enfant change aussi de manière significative : notamment face aux devoirs.

Y a-t-il des contre-indications ? Des raisons qui font que Cogmed ne fonctionnerait pas ?

C'est arrivé. Les trois quarts du temps suite à une mauvaise indication de ma part, si je n'ai pas réussi à évaluer les affects dépressifs, que je ne les ai pas suffisamment pris en compte. Il peut y avoir alors des abandons en cours de route, les patients étant trop déprimés, manquant de motivation, ce qui conduit à un non investissement, voire au renoncement.