

**RESEAU**

**HANDICAP  
MAINTIEN**

**#PRITHCVL**

**#MaboîteàoutilsMaintien**

Réseau Handicap Maintien #11  
**Troubles Cognitifs et incidences au travail**  
*« Mieux comprendre pour mieux intervenir »*

28 février 2025 - Blois

**PRITH**  
Centre-Val de Loire



# Troubles cognitifs et incidences au travail

Hind  
AOUAID  
Psychologue  
du Travail  
Ergonome

# CAP EMPLOI 41



# Troubles Cognitifs

**Troubles cognitifs  
innés**

**Troubles cognitifs  
acquis**

## Fonctions exécutives

**Les troubles exécutifs** désignent une altération des capacités de planification, d'organisation, de prise de décision et d'adaptation,

### Exemple de troubles :

- ✓ **Syndrome dysexécutif** : difficulté à planifier, organiser, résoudre des problèmes et inhiber des actions inadaptées.
- ✓ **Rigidité cognitive** : incapacité à s'adapter aux changements ou à passer d'une tâche à une autre.
- ✓ **Désinhibition** : impulsivité et comportements inappropriés socialement.

## Mémoire

**Les troubles de la mémoire** sont une altération des capacités mnésiques. Ils peuvent affecter différentes formes de mémoire (à court terme, mémoire de travail, mémoire épisodique)

### **Exemple de difficultés rencontrées :**

- ✓ Oublis fréquents des tâches en cours si interruption.
- ✓ difficulté à retenir les consignes complexes ou des chiffres en tête
- ✓ Incapacité à suivre une conversation/réunion et à noter simultanément des informations importantes.
- ✓ Confusion dans les dossiers

# Type de fonction cognitive impactée

## Attention

**Les troubles attentionnels** se manifestent par des difficultés à **maintenir, diviser ou orienter son attention.**

### **Exemple de difficultés :**

- ✓ Distractibilité élevée,
- ✓ Manque de concentration
- ✓ Risque de dispersion ou d'erreurs
- ✓ Oublis fréquents et désorganisation
- ✓ Fatigue mentale accrue après des efforts cognitifs
- ✓ Difficulté à s'adapter aux environnements dynamiques (ex : lieux bruyants)
- ✓ Problèmes de réactivité et de prise de décision

# Type de fonction cognitive impactée

## Langage

**Les troubles du langage** sont une altération des capacités de communication verbale et/ou écrite.

### **Conséquences possibles :**

- ✓ Difficulté à trouver les mots (anomie).
- ✓ Troubles de la compréhension orale ou écrite.
- ✓ Problèmes d'organisation du discours (phrases désordonnées, manque de cohérence).
- ✓ Altération de la fluidité et de l'articulation.

# Type de fonction cognitive impactée

## Perception visuo-spatiale

Un trouble de la perception visuo-spatiale est une altération des capacités à percevoir, analyser et organiser l'espace

### Principales manifestations :

- ✓ Difficulté à se repérer dans l'espace (ex : se perdre dans un environnement familier).
- ✓ Problèmes pour juger les distances et les perspectives (ex : difficulté à attraper un objet).
- ✓ Confusion gauche-droite et inversion des lettres ou chiffres à l'écrit (ex la conduite).
- ✓ Difficulté à assembler des éléments visuels (ex : lecture d'un plan).
- ✓ Mauvaise coordination œil-main (ex : maladresse, difficulté à écrire).

# Exemples d'impact en milieu professionnel

Difficulté à s'organiser et à planifier

Problèmes d'attention et de concentration

Difficultés dans la gestion des imprévus

Difficulté à suivre une réunion longue ou dense

Problème d'organisation dans des tâches multiples

Temps de réaction plus long face aux consignes ou changements

Manque d'initiative ou perte de confiance en soi

Difficulté à gérer le temps et les priorités

Oublis fréquents ou difficultés d'apprentissage

Fatigabilité accrue

# Solutions de compensation au travail

## ➤ **Aménagement du poste de travail :**

- ✓ Réduction des sources de distraction (open space → bureau calme)
- ✓ Outils de mémoire : agenda numérique, rappels vocaux alarmes visuelle, liste structurées, supports écrits clairs...
- ✓ Logiciels adaptés (dictée vocale, planification visuelle)

## ➤ **Adaptation des tâches et du rythme :**

- ✓ Structuration des tâches
- ✓ Fractionner les tâches complexes
- ✓ Diviser les consignes complexes en étapes simples
- ✓ Augmenter la flexibilité des horaires
- ✓ Adapter des pauses régulières et du télétravail

## ➤ **Communication bienveillante et structurée :**

- ✓ Reformuler les consignes, s'assurer de leur compréhension
- ✓ Valoriser les progrès et les capacités restantes

## ➤ **Sensibilisation des équipes :**

- ✓ Rôle clé des collègues et managers
- ✓ Soutien d'un collègue référent en cas de besoin.

Pour aller plus loin,  
retrouvez *toutes les*  
*ressources* dans  
**#MaboîteàoutilsMaintien**  
disponibles sur le site du  
PRITH

(=> Onglet plan d'actions =>  
Onglet Réseau Handicap Maintien)

**#MaboîteàoutilsMaintien**



**RESEAU**

**HANDICAP  
MAINTIEN**

**#PRITHCVL**

*Animé dans le cadre du PRITH Centre-Val de Loire*