



Programme de remédiation cognitive

EVEZH

Enrichir et stabiliser
ses ressources attentionnelles

EVEZH

connaître, stabiliser et assouplir son attention

« La maîtrise de l'attention est un art, pas un exercice de musculation (...) L'attention est quelque chose de vivant. Elle ne se dompte pas, elle s'apprivoise avec patience ».

Jean-Phillipe Lachaux

L'attention : une ressource psychique aussi essentielle que fragile

Les difficultés de concentration touchent la plupart des personnes concernées par les troubles psychiatriques ou neurologiques. Cette capacité fondamentale qui consiste à **stabiliser ses ressources psychiques sur une idée, une interaction, ou un objet** peut se fragiliser lorsqu'une personne connaît une période de stress intense, des fluctuations de l'humeur ou des symptômes psychiatriques plus impactants.

L'attention devient alors instable et moins flexible ce qui peut augmenter encore davantage le sentiment de détresse et détériorer l'estime de soi.

Reconnaître l'attention comme cible thérapeutique fondamentale

Les ressources attentionnelles sont à la base-même de la vie psychique consciente. Malgré leur retentissement majeur sur la qualité de vie et l'autonomie des personnes, les difficultés de concentration restent un handicap invisible, souvent ignoré, parfois banalisé, encore trop rarement accompagné.

De fait, **des troubles attentionnels peuvent à leur tour majorer d'autres symptômes** : difficultés à réguler ses émotions, à comprendre et à apprendre, à interagir avec d'autres personnes, à faire face aux pensées intrusives etc.

Toutefois, la concentration est sensible à l'apprentissage; dès lors elle peut se réaménager et se renforcer.

EVEZH \ 'e:.ves \ : attention, soin, éveil, veille

C'est en partant de ce constat, que EVEZH a vu le jour. Il s'agit d'un **programme thérapeutique en groupe** destiné aux personnes souffrant de troubles d'attention légers à modérés qui impactent leur vie de manière significative. Les participants et participantes sont invités à suivre une **quinzaine de séances** animées par une neuropsychologue et une infirmière. Tout au long du programme, ils et elles découvrent progressivement le fonctionnement de leur attention et de ses différentes facettes.

En apprenant à s'observer, chacun.e trouve peu à peu un point d'équilibre entre ses possibilités cognitives, les stratégies mentales qui lui conviennent et les aménagements de ses espaces-temps quotidiens. De nombreuses techniques de stabilisation et d'assouplissement attentionnelles peuvent alors se mettre en place.

Ce programme, contrairement aux approches mécanistes de « stimulation cognitive », évite de confronter les participant.e.s, déjà en souffrance pour se concentrer, à des exercices répétitifs déconnectés de la réalité quotidienne.

Sur le plan théorique, il s'inspire des méthodes issues de la neuropsychologie, de la pleine conscience, des thérapies émotionnelles cognitivo-comportementales et de la médecine comportementale.

Ce dispositif invite à construire un regard neuf sur nos possibilités attentionnelles, tout en proposant des outils concrets, accessibles et utilisables directement dans notre quotidien.



CRéPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30

