

## Atelier Mémoire

### Population concernée

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souffrent de pertes de mémoire et/ou qui ont l'impression « de ne pas enregistrer » les nouvelles informations, ainsi qu'aux patients qui ont des difficultés à se concentrer. Ces troubles mnésiques peuvent être associées à un trouble anxieux, un trouble de l'humeur (dépression, bipolarité), un trouble addictif ou un trouble psychotique.

### Objectifs

Comprendre le fonctionnement des différents systèmes de la mémoire,  
Améliorer la mise en mémoire des informations : travailler la gestion des émotions, stimuler l'attention,  
Favoriser le rappel des souvenirs en stimulant la mémoire à court terme et à long terme

### Moyens

Psychoéducation  
Exercices sous forme de jeux et d'entraînements (support papier et vidéo)

### Déroulement

Séances hebdomadaires de 3h.

### Animateur

Psychologue