

Les troubles cognitifs sont le reflet de l'atteinte d'une ou plusieurs fonctions cérébrales telles que la mémoire, le langage, l'attention, le raisonnement... Ils peuvent avoir des répercussions au quotidien dans la scolarité des plus jeunes, comme dans la vie sociale et professionnelle des adultes et se répercutent sur la qualité de vie. Il est important de bien les comprendre.

En France, environ **600 000** personnes vivent avec une épilepsie, dont la forme et la sévérité peuvent varier. Au cours de la maladie, parfois dès le début, les personnes atteintes d'épilepsie peuvent présenter des troubles cognitifs. Ceux-ci peuvent concerner jusqu'à 70% des personnes. Dans la majorité des cas, les troubles cognitifs sont **légers à modérés**, c'est-à-dire qu'une à plusieurs fonctions cognitives peuvent être perturbées. Dans certains cas plus sévères et plus rares, l'atteinte peut être plus marquée. Les manifestations, le ressenti et l'évolution de ces troubles cognitifs peuvent être **différents d'une personne à l'autre**.

Ces **troubles peuvent être invisibles**. Un bilan neuropsychologique permettra d'établir leur présence éventuelle et de les comprendre. **N'hésitez pas à en parler à votre médecin**.

Quelques conseils au quotidien

Certains aménagements peuvent être réalisés dans la vie quotidienne :

- ☞ Evitez de faire plusieurs choses en même temps, limitez les sources de distraction pendant que vous faites une activité (télévision, radio, téléphone, ...),
- ☞ Parler à votre entourage de vos difficultés de concentration ou de mémoire peut permettre d'éviter certains malentendus,
- ☞ Organisez vos journées en fonction de votre fatigue et ainsi privilégiez les moments où vous êtes le moins fatigué pour réaliser certaines activités,
- ☞ Tenir un carnet de tâches à faire ou carnet mémoire : on perd souvent le fil de nos activités en pensant à ce que l'on veut faire après !
- ☞ Faites-vous plaisir ! Nous sommes généralement bien plus investis dans une tâche qui nous plaît ou qui est importante.

