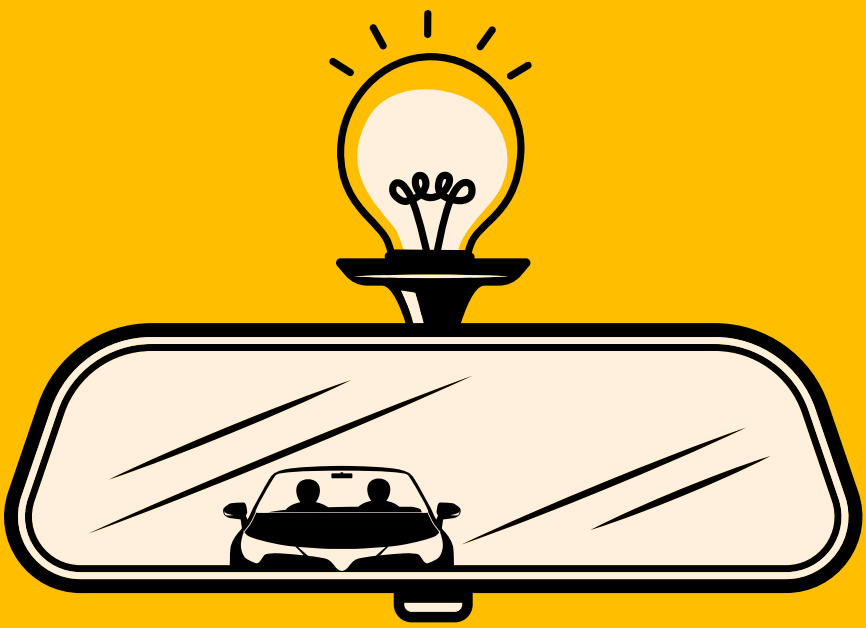
MA PRÉPARATION AU TEST D'APTITUDE À LA CONDUITE À UN ÂGE AVANCÉ

UN GUIDE POUR RESTER EN FORME ET RESTER MOBILE



DE PARIS KOUMBARAKIS, PHD
& LUKAS GLAUS, CFA

TABLE DES MATIÈRES

À propos de ce livre **1**

Introduction **4**

Analyse rapide de l'aptitude à la conduite 5

Psychologie et aptitude à la conduite 9

Chapitre 1: Comment j'apprends ? **13**

Calendrier 14

Techniques d'apprentissage et d'entraînement 19

Gérer l'anxiété face aux examens 39

Chapitre 2: Processus d'inscription et d'examens **41**

Processus d'inscription 42

Déroulement du jour du test 44

Chapitre 3: Aspects de l'aptitude à la conduite **47**

Sécurité routière 48

Conditions physiques 50

Conditions cognitives 56

Chapitre 4: Formats de tests psychologiques **57**

MMSE (Mini-Mental State Examination) 58

MoCA-Test (Montreal Cognitive Assessment Test) 66

DemTect (Test de détection de la démence) 79

Chapitre 5: Après le test 89
Options en cas d'échec aux tests 92
Documents complémentaires et soutien 94
Conseils et astuces supplémentaires 98

Mot de conclusion 102

Annexes 103
Aptitude à la conduite – L'essentiel en un coup d'œil 104
Solutions des exercices 105
Glossaire 133
Vue d'ensemble des exigences et des niveaux 136
Liste de contrôle 137
Avertissement 139

Bibliographie 141

À propos des auteurs 144

PRÉFACE



Dr. med. (It.) Enrico Binaghi
Médecin-chef
Clinique de neurologie
Hôpital universitaire de Zurich

«Time is brain!», traduit littéralement: «Le temps, c'est le cerveau» est un dicton bien connu en neurologie. Selon Jacobs (2006), nous perdons, tout au long de notre vie, environ 50 000 à 100 000 cellules cérébrales par jour dès l'âge de 20 ans, mais ne vous inquiétez pas, cela est tout à fait normal!

Cependant, à long terme, ces changements structurels du cerveau peuvent, dans certains cas, conduire à une atrophie cérébrale, entraînant ainsi des déficits neurologiques. Une perte cognitive progressive peut évoluer vers une démence manifeste. Cette dernière n'est pas rare, puisque la prévalence moyenne (c'est-à-dire la fréquence de cette maladie ou d'un symptôme dans une population à un moment donné) pour l'Europe dans le groupe d'âge des 65 ans et plus est d'environ 8,5 % (Dubois & Albert, 2004). La lente détérioration des fonctions cognitives est, dans la plupart des cas, à peine perceptible au quotidien. Cependant, dans des situations de stress, comme une manœuvre d'évitement rapide en conduisant ou des activités exigeantes comme la planification et l'organisation, les capacités des personnes concernées peuvent être altérées, révélant ainsi le déficit cognitif. En langage technique, on parle alors de «mild cognitive impairment» (Förstl et al., 2009).

Pour ralentir ce processus le plus longtemps possible, il est extrêmement important d'entraîner quotidiennement les performances cérébrales et d'adopter un mode de vie adéquat ayant un impact positif sur le bien-être (Organisation mondiale de la santé, 2022). Par conséquent, les personnes âgées devraient se confronter à des défis cognitifs et s'entraîner régulièrement de manière neuropsychologique afin de rester mentalement en forme, même dans des situations particulières.

Ce livre accompagne les personnes âgées non seulement dans leur préparation au test psychologique obligatoire d'aptitude à la conduite à partir de 75 ans en Suisse, mais encourage également les lecteurs à améliorer activement certaines fonctions cognitives spécifiques grâce à divers exercices neuropsychologiques. Ces compétences représentent l'un des rares facteurs modifiables dans le déclin physiologique des performances cognitives (Werheid & Thöne-Otto, 2006). Ce livre vous aide également à entraîner votre autonomie et votre qualité de vie au quotidien, afin de les maintenir le plus longtemps possible.

.....



CHAPITRE 1:
COMMENT J'APPRENDS?

Dans ce chapitre, vous apprendrez:

- À organiser au mieux votre temps de préparation
- À élaborer un calendrier structuré et clair
- Les facteurs qui favorisent votre préparation
- Des techniques pour rendre votre préparation aussi efficace et efficiente que possible
- Comment gérer une éventuelle anxiété liée aux examens



Train My Brain!

Inscription à la newsletter pour recevoir ***régulièrement des information, des astuces et des conseils.*** Rendez-vous ***à la page suivante.***







INSCRIPTION VIA QR CODE OU SUR NOTRE SITE INTERNET

SCAN ME!

Alternative:
Envoyez-nous un e-mail.
Objet: **Train My Brain**
À: **info@fahrtauglich.ch**

WWW.FAHRTAUGLICH.CH

Avec confiance pour le test: Une préparation simplifiée

—

Dans ce guide complet, vous découvrirez des stratégies éprouvées et des exercices pratiques spécialement conçus pour approfondir votre compréhension de la partie psychologique du test d'aptitude à la conduite régulier (niveau 1). Grâce à des formats de tests efficaces et à des conseils précieux sur la gestion de l'anxiété face aux examens et le renforcement ciblé de vos capacités de réflexion, ce livre va bien au-delà d'une simple préparation au test. Il vous aide également à promouvoir votre agilité mentale dans votre vie quotidienne.

ISBN 978-3-033-10742-7

www.fahrtauglich.ch