Non-Pharmacological Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Programme HOBSCOTCH

Problème de santé : Troubles cognitifs



Psychosociales

Code de la fiche
NPIS-0000000115

Désignation

Programme HOBSCOTCH

Abréviation

HOBSCOTCH

Catégorie

Psychosociale

Indication principale

Soigner les problèmes de mémoire et de concentration, et aider la personne à mieux gérer elle-même son épilepsie au quotidien.

Comment ça se passe ?

Le programme HOBSCOTCH apprend à mieux s'organiser, à utiliser de "astuces" pour les souvenirs, à planifier sa journée et à se servir d'outils externes (agenda, alarmes, listes…) pour mieux vivre avec l'épilepsie.
Il aide aussi la personne à mieux se connaître, à repérer comment ses problèmes de mémoire et d'attention la gênent au quotidien, et à en limiter l'impact dans sa vie de tous les jours.

Autres bénéfices santé

- Diminuer l'impact des problèmes de mémoire et de concentration dans la vie de tous les jours, pour que ces difficultés gênent moins les activités quotidiennes.
- Aider la personne à mieux se gérer elle-même : utiliser des "astuces" pour compenser (post-it, alarmes, agendas, routines…), mieux suivre ses traitements et adopter de bonnes habitudes de santé.
- Avoir des effets positifs sur le moral, en réduisant la tristesse et les symptômes dépressifs.
- Améliorer la qualité de vie globale, c'est-à-dire le confort et le bien-être au quotidien.
- Apporter aussi des bénéfices à la personne qui aide (proche, aidant) et améliorer le fonctionnement du duo patient-aidant dans la vie de tous les jours.

Risques directs

- Peu d'effets indésirables graves.
- Fatigue cognitive après les séances et frustration légères et transitoires chez certains participants dues à la difficulté de certains exercices ou à la prise de conscience des troubles.
- Augmentation temporaire de l'anxiété chez certains patients lors de l'apprentissage de stratégies.

- Stress induit en cas d'usage de la version à distance à cause de problèmes techniques, d'une faible maîtrise des outils numériques ou d'un accès limité au matériel.

- Risque de ne pas participer par frustration ou manque de perception des bénéfices du programme jusqu'à conduire à l'abandon.

- Charge pour l'aidant impliqué dans le programme le cas échéant.

Risques d'interaction

Aucune interaction directe avec les médicaments antiépileptiques.
Des difficultés, rares, peuvent survenir au cours du programme :
- Risque chez certains patients de modification du traitement médicamenteux sans consultation médicale causée par une forte confiance en soi pouvant provoquer une recrudescence des symptômes épileptiques.

- Risque d'augmentation des plaintes cognitives et des symtômes dépressifs chez certains patients. Dans ce cas, le médecin peut être amener à modifier le traitement de base et/ou ajouter un traitement pouvant entrainer un risque d'interactions.

- Risque d'interaction avec une psychothérapie en cours lorsqu'il n'y a pas de coordination entre les soignants.

Public cible

- Adulte épileptique présentant des plaintes cognitives (mémoire/attention).

- Adulte épileptique ayant des déficits légers à modérés.

- Adulte dont l'épilepsie est contrôlée ou non contrôlée, le programme étant conçu pour être applicable quel que soit le contrôle des crises, l'objectif étant l'autogestion.

- Adulte motivé à participer à toutes les séances du programme.

- Adulte disposant d'un système de vidéo-conférence s'il ou elle choisit cette option.

Contre-indications

- Adulte épileptique avec un trouble psychiatrique sévère non traité.

- Adulte épileptique avec un déficit cognitif très sévère ou neurodégénératif étendu.

- Adulte épileptique avec une dépression sévère non traitée.

- Adulte épileptique non motivé à suivre les 8 séances du programme.

- Adulte épileptique sans moyen technologique de vidéoconférence voulant suivre le

format supervisé à distance.

- Adulte épileptique en instabilité médicale (crises fréquentes, hospitalisations).

Durée

Le programme dure 8 semaines.

Nombre de séances par semaine

1 séance par semaine.

Dispositifs règlementaires prévus

Le programme HOBSCOTCH est une intervention dite 'psycho-éducative' et de réadaptation cognitive destinée aux adultes vivant avec une épilepsie. Ce programme d'éducation thérapeutique est un protocole comportemental structuré, non pharmacologique et non invasif, développé et diffusé par des équipes académiques et un institut dédié, l'HOBSCOTCH Institute. Cette INM dispose des preuves nécessaires.

Ce programme doit être dispensé par des coach formés et certifiés par l'HOBSCOTCH Institute. Ces encadrants sont généralement des professionnels de santé (neurologie, réadaptation, psychologie, infirmiers formés) disposant des diplômes d'état nécessaires en France.

L'usage d'un système de téléconsultation ou de visioconférence doit être en conformité avec la réglementation en vigueur dans le pays.

Initiateur principal

NA Streltzov et B Jobst, RM Roth, Dartmouth-Hitchcock / centre d'épilepsie régional, USA.

Auteur(s) de la fiche

NPIS (comité scientifique)

Date de création : **13/03/2026**
Date de révision : **08/04/2026**
Version : **V01**

Programme HOBSCOTCH, Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-0000000115, Version V01, 2026.

Lien vers la fiche online : cliquez-ici.

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM en cliquant-ici.

Contacter la NPIS
5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France
Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91
Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens

Nos partenaires

Information réglementaire et précaution :
Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnait utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2026 NPIS