



**GUIDE
DE
L'ANIMATEUR
D'ATELIER
MEMOIRE**

**MEMOIRE ET VIE
28 rue du vert galant
9470 SUCY EN BRIE**

INTRODUCTION : L'Atelier Mémoire, une Aventure de Groupe

REUNION 1 : Le Groupe et la Plainte Mémoire, p. : 12

.

REUNION 2 : Le Vocabulaire de la Mémoire p. : 17

REUNION 3 : Informations scientifiques 1 : 26

le cerveau : les neurones, les synapses

REUNION 4 : Informations scientifiques 2 : 32

le cerveau : circulation cérébrale, pathologies, prévention

REUNION 5 : La Mémoire comme Fonction p. : 47

REUNION 6 : La Fixation du Souvenir p. : 55

REUNION 7 : L'Attention et ses conditions p. : 62

REUNION 8 : L'Oubli et le Souvenir p. : 67

REUNION 9 : La Vie de nos Sens p. : 73

REUNION 10 : Mémoire et Vie Sociale p. : 82

Pages de Mémoire p. : 87

INTRODUCTION

La première rédaction du “Guide de l’Animateur d’Ateliers Mémoire” date de 1988. Après l’expérience de plusieurs centaines d’ateliers gérés par les animateurs de “Mémoire et Vie”, il convenait de remettre à jour cet instrument de notre travail. Il reste dans sa nouvelle forme strictement interne à l’Association. Il est l’objet d’un travail permanent et d’ajustements et de compléments réguliers suite aux remarques et suggestions des divers utilisateurs.

Le contenu de ce “Guide”, les axes qu’il propose, les choix qu’il implique, ne sont pas le fruit du hasard. C’est pourquoi, afin d’éviter des non-dits nuisibles, nous voudrions présenter dans cette introduction une sorte de mise au point autour de 3 axes :

L’Arrière Pays de “Mémoire et Vie”

Répondre, mais à Quoi?

Quelques spécificités du travail de groupe.

L’Arrière-Pays de “Mémoire et Vie”

Bien avant que “Mémoire et Vie” ne se montre à l’horizon, ses futurs promoteurs travaillaient dans l’Association de gérontologie du XIIIème, à Paris. Les grands axes d’une certaine façon d’envisager l’âge et le grand âge, avaient été proposés par le Dr C. BALLIER, dont le texte fondateur: “Eléments pour une théorie narcissique du vieillissement”(Gérontologie et Société N°4 1976), garde encore aujourd’hui toute sa nouveauté. Le vieillissement nous y était montré comme une étape capitale de la vie, avec ses croissances et ses crises, lieu d’un travail psychique tout au long de l’existence. Les conditions de cette croissance étaient proposées à notre attention dans le cadre d’un concept de santé ou les facteurs biologiques , sociaux, psychologiques s’entremêlent sans qu’aucune priorité ne soit donnée à l’un ou à l’autre.

Le Centre d'Information et de Prévention ouvert à partir de 1984 donnait à ces concepts développés essentiellement dans le cadre d'un Centre de Jour, l'occasion de s'ouvrir à une population avançant en âge, mais vivant à son domicile. Y avait-il possibilité d'envisager une prévention non de l'âge, mais de ces multiples difficultés accompagnant souvent la vieillesse et mises sans complexe sur le compte de l'âge? On parlait alors des "Problèmes des personnes âgées", et on incluait pêle-mêle dans cette expression aussi bien les maladies liées parfois à l'âge, que la dépression, les difficultés de mémoire, la désinsertion sociale, les difficultés de logement. On parlait encore peu de la Maladie d'Alzheimer, mais on évoquait souvent la démence. La peur de perdre la tête était bien perçue comme redoutable.

De toutes les Plaintes exprimées par les retraités, celle sur la Mémoire était la mieux partagée. Presque 80% des personnes auxquelles le temps était donné de parler un peu de leur vie, évoquaient la mémoire comme l'une de leurs préoccupations.

Comment s'expliquer le peu de personnes évoquant, l'âge venant, des difficultés d'intelligence, ou des difficultés pour aimer, alors que, une énorme majorité de personnes dénoncent les déficits de mémoire? Comment s'expliquer que la mémoire soit reconnue comme le propre de l'âge dans un grand nombre de civilisations, et ressentie comme le talon d'Achille, le point le plus faible dans un temps où, pour la première fois dans l'histoire de la vie, le grand âge devenait accessible au plus grand nombre ?

Il apparaissait bien qu'il ne s'agissait plus d'une sorte de difficulté individuelle de personnes, auxquelles il faudrait donner des solutions individuelles, mais bien d'une question posée à l'homme, à la vie, à notre civilisation, à notre temps. Seul un regard conjoint de tous ceux qui, à des titres divers, essaient de comprendre, pouvait permettre d'espérer découvrir le sens de ce changement et du même coup être en état d'élaborer une réponse adaptée.

Les réponses, elles, n'ont pourtant pas manqué de se proposer, prenant à la lettre la Plainte exprimée, et proposant face à une demande si bien ciblée, une réponse non moins précise: à difficultés de mémoire bien cernées, exercices de mémoire adaptés. Nous étions bien partis pour une réponse de type comportemental et volontariste. Réponse souvent épaulée par des tests mettant en évidence des difficultés non réfutables, dont le lien à l'âge est vite démontré.

C'est à la recherche d'une réponse, adaptée à la dimension du problème perçu, qu'ont tenté de faire face les premiers Ateliers mémoire mis en Place à partir de Janvier 1985.

Les **enquêtes** qui ont jalonné le parcours de cette recherche sont de trois types :

- Enquête auprès de la population ayant participé aux Ateliers-Mémoire en 1987.
- Enquête auprès d'une population de 558 lecteurs du journal "Notre Temps", en 1988.
- Enquête auprès d'une population très lointaine de nos préoccupations occidentales, à savoir 600 personnes de plus de 50 ans de 4 grandes régions du Pérou, en 1989

C'est à cette époque aussi qu'est rédigé le "Guide pratique de la Mémoire", édité par "Notre Temps" dont le succès, (35 000 exemplaires vendus à ce jour malgré son caractère confidentiel puisque l'information de son existence était limitée aux lecteurs de "Notre Temps"), nous donnait le sentiment de bien répondre à la demande sous-jacente.

Répondre, mais à Quoi?

L'idée apparemment simple que, puisque les personnes se plaignaient de leur mémoire, il suffisait de leur offrir quelques moyens de mesurer leurs difficultés puis de répondre aux failles perçues par quelques exercices adaptés, semblait méconnaître totalement tout ce qu'une longue pratique gériatrique nous avait appris.

Si, à la rigueur, dans cette façon de faire, il était bien tenu compte de la dimension biologique du problème, puisque les tests proposés devaient permettre de déceler troubles biologiques et symptômes d'Alzheimer, plusieurs dimensions nous paraissaient sous-estimées:

La dimension affective : trois personnes sur quatre dans nos enquêtes mettaient leurs difficultés de mémoire en relation avec des événements douloureux de leur existence. Les tests ne pouvaient que mettre en évidence des résultats, mais pas les causes, ni surtout la manière d'apprendre à gérer les deuils successifs qu'implique la vie.

La dimension sociale : le développement de la mémoire de chacun au cours de l'existence s'est faite à l'occasion de la demande exprimée par le milieu environnant: étudiant ou professionnel. Que devient cette pression exigeante avec la retraite, et souvent la solitude de l'âge ? La reconnaissance de la difficulté, là encore, ne nous renvoie pas à ce qui l'alimente en permanence, à savoir la sous-stimulation quotidienne d'une fonction qui n'a plus de pôle lui

permettant une focalisation sur un objectif. Les mots croisés ou les distractions sont une bonne chose; ils ne peuvent suffire à maintenir sur les rails une fonction aussi exigeante que la mémoire.

La dimension gérontologique : comment ne pas percevoir qu'une fonction qui vit est une fonction qui change. L'obstination à penser que si notre mémoire ne nous rend plus les mêmes services à 80 ans qu'à 25, cela signifie qu'elle s'est dégradée, est une de ces absurdités portée par le mythe de la jeunesse. Un "vieux" correct serait un "vieux", qui reste jeune. La mémoire de la personne âgée souffre alors simplement du fait qu'il n'y a pas de place pour le vieux dans une société où tout change vite, où ce qui prend de l'âge devient obsolète puis objet de musée. "Est-ce que l'on ne commence pas à oublier lorsqu'on se sent soi-même un peu oublié?" demandait une retraitée de 80 ans. La mémoire fonctionne mieux là où l'environnement a besoin de la mémoire de ses anciens. "Toute étape de la vie est croissance et lutte pour cette croissance" nous avait appris le Prof. JUNOD de Genève. Comment cela pouvait-il se vérifier pour une mémoire qui, avec l'âge, largue il est vrai certains souvenirs, mais en retrouve d'autres et joue avec eux d'une façon dont la signification échappe bien souvent à l'entourage ?

Nous avons donc opté pour rassembler dans un **concept original** tout ce que nous percevions. Nous avons donné le nom de "**Plainte-Mémoire**" à cette parole d'un nombre important de personnes. Nous savions qu'elle était un **Symptôme** nous renvoyant à une **Réalité** à facettes multiples :

Une petite part de cette réalité est **exprimée par les retraités eux-mêmes** dans une sorte de description très répétitive du genre: "*Je ne retiens pas les N° de téléphone*", "*Je perds mes lunettes et je mets des heures à les retrouver*", "*Je ne retrouve les noms de personnes que je connais bien qu'au bout de quelques minutes ou de quelques heures d'effort*". C'est par le biais de cette part de réalité vivement ressentie comme gênante dans la vie quotidienne, un peu humiliante aussi, que les personnes vont être amenées à exprimer une demande d'aide.

Une part plus ou moins grande peut en être **perçue par quelques tests** qui mettent parfois certaines failles en évidence. L'expérience nous a appris qu'il fallait être très nuancé dans la traduction des résultats statistiques. Il semble qu'il n'y ait pas de corrélation entre l'importance de la Plainte exprimée et les résultats perçus par les tests. La souffrance ressentie est une réalité très personnelle.

Mais on peut dire aussi que les tests corroborent le jugement que les personnes portent sur leur mémoire. Une grande corrélation statistique existe entre l'estimation que les personnes font de leur mémoire et les résultats concrets aux exercices. Enfin il faut dire que très souvent les tests nous révèlent des facteurs très actifs, qui participent sans doute fortement au sentiment douloureux exprimé à travers la Plainte, à savoir la Dépression et l'Angoisse.

Une énorme part enfin ne se **révélera en partie qu'au cours de l'atelier** lui-même, comme si les "réalités" précédentes étaient en quelque sorte le sas qu'il fallait franchir pour y avoir accès, le relais dont s'étaient servi, plus ou moins consciemment, les "Plaignants", pour demander une aide. Comme si, à l'occasion d'une étape particulièrement difficile à franchir, aux contours imprécis, *se plaindre de sa mémoire était comme une sorte de langage codé, accessible à tous, par lequel on pouvait s'exprimer sans se trahir*. Encore faut-il que le récepteur du message aie la capacité de le déchiffrer. Au cours de l'atelier apparaîtront en effet: peur et désir de la mort, angoisse de la destruction par la maladie, sentiment de déstructuration dans un univers social sans demande, solitude, interrogations multiples sur la vie et son sens, apprentissage du deuil... Reconnaître cette demande, la nommer parfois, l'accompagner, seront sans doute l'une des tâches capitales proposées à l'atelier.

Quelques spécificités du travail de groupe

Les regroupements que constituent les ateliers mémoire sont aussi divers que la vie. Certains seront très homogènes par l'âge, l'origine sociale, le sexe, le lieu d'habitation, les expériences vécues. D'autres seront aussi hétérogènes que possible, accumulant différence d'âge, de 50 à 90 ans, différence d'expérience humaine et sociale, degré très divers de difficulté mémoire, allant de la simple gêne au trouble ressenti obsessionnellement comme le signe même de la détérioration de l'âge et vécu comme une expérience douloureuse.

Les indications ci-jointes supposent chez l'animateur une formation suffisante au travail de groupe. Nul ne peut s'improviser animateur. Nous notons seulement ici quelques caractéristiques propres des groupes d'Atelier-Mémoire et quelques points auxquels l'animateur doit être spécialement attentif.

Le Groupe "Atelier Mémoire"

- **La diversité des âges**, loin d'être une gêne, est apparue à l'usage comme un élément très positif, pourvu que l'écoute mutuelle ait été bien établie dans le groupe. Les plus âgés découvrent que les plus jeunes vivent souvent les mêmes difficultés, exprimées avec les mêmes mots. Les plus jeunes découvrent que bien des personnes âgées ont conservé des facultés de mémoire qu'ils seraient prêts à envier. Cet échange est générateur de vie.
- **La diversité des sexes** est toujours une richesse, même si hommes et femmes ont souvent leur façon propre de ressentir leurs difficultés. Les groupes sont néanmoins plus souvent féminisés que masculinisés.
- **La diversité des origines sociales et culturelles** doit être gérée avec doigté. Le type des questions posées et des réponses à apporter, le choix des exercices, doivent impérativement tenir compte de ce terrain de base. Moyennant une grande attention aux personnes, les groupes les plus actifs ne sont néanmoins pas nécessairement les plus homogènes.
- **La diversité des lieux d'habitation** a son impact sur la conduite du groupe. Les membres d'une caisse de retraite, regroupés de toute une région, qui ne se rencontreront sans doute jamais au dehors, jouissent d'une très grande liberté d'expression. Les membres d'un quartier qui se rencontreront dans la rue ou au marché, seront sans doute tenus par une plus grande discrétion.

Cette proximité de vie peut parfois créer un climat de simplicité et d'entraide quand il s'agit de construire l'après-atelier. Les membres d'une même résidence qui se retrouvent dans le même atelier seront souvent surpris et heureux de découvrir des personnes si proches et dont ils ne connaissent pas même le nom.. En même temps, la fréquentation permanente des mêmes lieux et des mêmes couloirs oblige parfois à une plus grande réserve.

- **La diversité des demandes et des attentes**, sous une apparente uniformité des mots employés est, elle, aussi vaste que la vie. Le **capital émotif** de cette rencontre dans un travail de groupe est souvent considérable. Les **questions perçues** derrière les difficultés de mémoire impliquent la remontée de souvenirs anciens, heureux ou douloureux.
- Le **travail sur soi** est entrevu comme l'une des dernières grandes occasions pour agir sur le temps qui vient, dont on a maintenant clairement conscience qu'il est limité. C'est tout cet arrière-pays qui devra avoir l'occasion de se dire et de se comprendre au travers du déroulement des 10 rencontres de l'atelier.

Les points critiques du Groupe

Une solide expérience gérontologique, une formation psychologique élargie si possible par une formation analytique, une pratique du groupe, nous sont apparues comme les formations de base indispensables pour entreprendre la conduite d'un Atelier Mémoire. On ne s'improvise pas animateur.

Une chose est de soutenir des activités mobilisatrices de la mémoire, voire même avec quelques jeux ou quelques tests, représentant ce que nous avons appelé des **“activités mémoire”**, qui peuvent jouer un rôle non négligeable. Point n'est besoin d'ailleurs d'exercices spécifiques pour mettre la mémoire en route. Dès lors que l'intérêt est réanimé, que le rythme propre à chacun est trouvé, on apprend, on se rappelle. Toute activité est mémoire en action. Toute action est mémoire.

Autre est la tâche de l'“**Atelier Mémoire**”. L'objectif n'est plus ici l'activité mémoire seule. Il s'agit bien plus de conduire un groupe, à l'occasion des difficultés de la mémoire à s'interroger sur lui-même, pour petit à petit arriver à changer des comportements. Occasion offerte à des personnes à un moment clé de l'existence pour prendre le temps d'une réorientation de la vie. Prise de conscience personnelle et collective. Le travail sur la mémoire, l'attention, l'oubli, les questions posées sur les centres d'intérêt de chacun et leur évolution au cours de la vie, nous offrent le canevas sur lequel se tissent cette réintégration et ces changements. Conduire, accompagner, soutenir ce travail psychique, est la tâche propre de l'animateur.

La mise en place du groupe

Elle se fait dès les premiers moments de la première rencontre. Elle fait l'objet de l'exposé du Chapitre 1.

- **Groupe centré sur une tâche:** acquisition d'un certain nombre d'informations sur les aspects biologiques, psychologiques, sociaux de la mémoire. Informations relayées, pour une compréhension pratique, à la fois par des exercices et aussi par des propositions de changement de comportement dans le concret de la vie quotidienne.
- **Groupe centré sur l'écoute:** le partage des expériences vécues, échecs autant que réussites, est l'un des moments forts de chaque rencontre. Cette écoute est souvent l'occasion de faire apparaître ces éléments la plupart du temps non exprimés, événements passés ou préoccupations d'aujourd'hui, qui perturbent en permanence le jeu libre de l'activité mémoire.

La conduite du groupe

L'attention de l'animateur est en permanence éveillée sur deux plans: celui des personnes et celui du groupe.

Chaque personne entre à son rythme dans le dialogue du groupe, en fonction de sa propre histoire et de sa propre dynamique. Respecter ce rythme de manière à ce que dans le parcours des 10 rencontres, chacun ait eu la possibilité de cheminer et de s'exprimer autant que faire se peut, relève de la responsabilité de l'animateur.

Le Groupe vit aussi une expérience originale, très neuve pour la plupart des participants. Il aura ses moments d'enthousiasme, de découragement devant la lenteur de certains résultats, de peur devant certaines expressions de détresse. La tâche de l'animateur est de cheminer avec le groupe, de l'accompagner, de reconnaître les "crises" comme des moments forts, au travers desquels passe le changement. Des relations s'établiront entre les participants et des dialogues très riches se mettront en place dans lesquels il n'aura souvent pas d'autre rôle que de permettre que ces dialogues aient lieu. C'est souvent dans ces moments que se vit la réalité du travail de l'atelier: moins dans les réponses apportées, que dans l'occasion donnée de poser les questions jusque là non-dites.

Le Deuil du Groupe

Un groupe qui fonctionne est un groupe qui voudrait s'éterniser. On est bien ensemble, et on a tellement le sentiment de découverte, d'enrichissement, qu'on souhaiterait ne pas envisager de fin à ce groupe. On est prêt à inventer toutes sortes de solutions pour se retrouver.

Pour des retraités, la fin de l'atelier est encore plus redoutable. Elle réveille dans l'inconscient tant de choses qui déjà ont pris fin, tant de vies coupées, de séparations. Elle rappelle sans aucun doute aussi, une autre fin, celle de la mort, dont l'évocation ne manque jamais au cours d'un atelier.

Il est donc évident que la fin de l'atelier est une réalité dont la préparation sera l'objet de soins attentifs de la part de l'animateur. Si le deuil se fait, les changements élaborés au cours des semaines se prendront en conduites nouvelles qui apporteront un surcroît de vie à chacun. Si le deuil ne se fait pas, ils s'effilocheront, et l'atelier ne sera qu'un bon souvenir sans suite. Chacun retrouvera sa plainte au bout de quelques semaines.

Trois moments peuvent marquer le cours de ce processus de deuil :

- **A la mi-temps de l'atelier**, en s'aidant peut-être du questionnaire sur les Centres d'Intérêts, on propose une réflexion sur ce qui conditionne le plus fondamentalement le jeu de la mémoire: *“Qu'est-ce qui m'intéresse, et avec qui ai-je l'occasion de vivre ces centres d'intérêt?”* C'est déjà un autre regard porté sur sa vie, celle d'hier mais surtout celle de demain. Relayée ensuite pendant les rencontres suivantes cette interrogation ancre le regard sur le futur et sur les projets.

- **A la dernière rencontre**, lors de l'échange évaluant les bénéfices de l'atelier, le déplacement de la Plainte-Mémoire de la première rencontre vers un projet de vie, avec des centres d'intérêt et des relations, met en évidence le travail accompli. *“Je ne sais pas si ma mémoire va mieux, mais MOI, je vais mieux”* commentait une participante. Cette satisfaction et ce projet vers l'avenir sont les facteurs les plus actifs pour permettre le deuil du groupe.

- La proposition **d'une rencontre quelques semaines plus tard** pour faire le point a paru à l'expérience une bonne façon de reconnaître le deuil en lui évitant un caractère de séparation définitive.

Les pages suivantes vont jaloner les propositions de contenu de chacune des 10 rencontres. L'animateur puisera dans sa propre expérience et dans la connaissance qu'il acquiert des besoins et capacités du groupe, pour jaloner le parcours d'exercices, concrétisant la compréhension et provoquant les participants à l'action. Le fascicule d'exercices proposé par “Mémoire et Vie” est un vivier qu'il utilisera selon les besoins du groupe. L'objectif de ces exercices étant beaucoup moins la réussite sur place, que le réapprentissage, à tous les moments de la vie, d'un comportement faisant confiance à la mémoire. Elle n'a pas plus de raison de manquer à ce moment de l'existence qu'à n'importe quelle autre étape de la vie.

REUNION 1: LA RENCONTRE

Cette première rencontre est toute entière centrée sur l'**accueil** des participants et la **constitution du groupe**. Tous les animateurs expérimentés savent que, de la qualité de cette rencontre dépendra toute une part du travail qui suivra. Elle doit donc être préparée avec beaucoup de soin.

Il est nécessaire de prévoir à l'avance tous les petits détails qui, s'ils ne sont pas résolus avant la rencontre, viendront par la suite en perturber le déroulement. Penser particulièrement:

- A détenir la **liste des personnes** afin de ne pas écorcher les noms, et de prévoir l'organisation matérielle: sièges, tables. Que cette liste soit si possible complète dès la première rencontre pour éviter les groupes qui s'agrandissent au fur et à mesure des semaines.
- A être informé des éventuelles **particularités**: couples, handicaps divers (vue, audition, déplacements difficiles etc...) particularités professionnelles ou autres .
- A repérer les **points qui feront difficulté** aux plus fragiles: codes d'entrée, localisation de la salle de réunion...
- A s'assurer que l'on disposera bien chaque fois d'un **tableau** avec marqueurs en état de marche...
- A un accord avec les responsables pour que personne ne vienne jamais à s'arroger le droit de s'introduire dans l'atelier pour prendre un petit air de rencontre et voir comment cela se passe. Il n'est parfois pas inutile d'**être très explicite** sur ce point.
- A ce que les **problèmes d'argent** aient été réglés de façon claire avec les participants et ne viennent jamais interférer dans le travail du groupe. L'animateur n'étant jamais celui qui a la charge de récupérer la participation financière des membres du groupe.

Tout ceci implique que, indépendamment de la préparation administrative de l'atelier, une rencontre préalable aie permis à l'animateur de faire le tour de tous ces points avec les responsables du projet.

DEROULEMENT DE LA RENCONTRE

Les premières minutes de l'arrivée des participants sont très différentes selon les groupes. Certains se connaissent déjà parce que dans le quartier ou dans d'autres groupes, comme par exemple à l'Université Inter-Ages, ils se sont déjà croisés, participant à des activités communes. D'autres arrivent individuellement et s'assoient en silence, ignorant leurs voisins, un peu comme s'ils revivaient les angoisses d'une rentrée scolaire.

Il faut être conscient de l'intense nouveauté que représente ce genre de groupe pour la majorité des participants. Très peu ont l'expérience d'un travail de groupe. Tous viennent à l'occasion de difficultés dont ils ont en fait très peu parlé autour d'eux, et qui les inquiètent sourdement ou les dévalorisent. Tous s'interrogent sur la façon dont le groupe va se dérouler et redoutent d'être interrogés. Que va-t-on découvrir? Serai-je à la hauteur?

Le climat doit être simple dès le départ. Amical, sans jamais vouloir éviter de reconnaître l'émotion qui peut accompagner cette démarche, ni même parfois un certain stress.

La rencontre comprendra deux temps successifs :

- Présentation du cadre général de l'atelier
- Constitution du groupe.

Présentation du cadre général de l'Atelier

Quelques mots permettront d'explicitier les points communs de toutes les personnes rassemblées, constituant une sorte de reconnaissance de base sur laquelle il ne sera plus nécessaire de revenir par la suite. Elle aura été clairement exprimée et entendue par tous dès le départ :

- Chacune des personnes du groupe éprouve actuellement des difficultés avec sa Mémoire. Plus ou moins importantes, plus ou moins anciennes. Ce sont ces difficultés ressenties qui ont amené chacun à souhaiter participer à ce travail de groupe et à en accepter les contraintes. (On évite par cette prise de conscience dès le départ, les éventuelles revendications de ceux qui ne viendraient faire que de la performance. Tel n'est pas l'objectif du groupe.)

- Chacune prend l'engagement moral de participer, sauf événements importants et imprévus, au déroulement complet du groupe dans ses 10 rencontres. On est amené ici à donner un certain nombre de précisions :
 - **Dates des 10 rencontres.** Vérifier que tous les possèdent. Les changements de date seront ensuite pratiquement impossibles.
 - **Horaires des rencontres.** Si la réunion commence et se termine bien à l'heure indiquée, rien n'empêche de commencer les conversations un peu avant ou de les prolonger après la réunion.
 - **Ce qu'il faut apporter.** Même si l'on n'est plus à l'école, un minimum de matériel est indispensable. Un cahier ou un carnet plutôt que des feuilles volantes qui s'égareront. Les exercices demanderont que chacun dispose régulièrement de ce matériel.
 - **Contenu des rencontres.** Echange, Informations, apprentissages.

Si le groupe le permet, on peut procéder à la désignation d'un **“Point Contact”**. Sa mission est de donner son N° de téléphone pour qu'il puisse recevoir les éventuelles informations de ceux qui, pour des raisons importantes, ne pourraient participer à une réunion. Il rendrait compte au groupe de ces informations de manière à ce que le groupe puisse continuer à fonctionner sans ignorer les difficultés de l'un de ses membres. Il pourrait aussi veiller à ce que le compte-rendu du travail du groupe soit transmis à l'absent.

Constitution du Groupe

C'est le moment fort de cette rencontre, et de son bon déroulement dépendra sans doute la qualité du travail qui suivra.

Puisque nous devons travailler ensemble pendant une dizaine de rencontres, et aborder une préoccupation à la fois très personnelle et en même temps partagée par tous, nous allons proposer aux membres du groupe de faire un peu connaissance les uns avec les autres.

Pour faciliter ce premier échange, nous proposons que chacun, l'un après l'autre, puisse évoquer en quelques minutes, certains éléments qui permettent de le mieux connaître :

- Son Nom, bien sûr, son Prénom, son Age s'il le souhaite.
- L'un ou l'autre aspect ou événement de sa vie qui peut aider à le connaître un peu.
- Comment se présentent ses difficultés de mémoire, comment elles influent sur son existence, depuis quand elles sont apparues, son degré d'inquiétude éventuelle.
- Les moyens qu'il a pris pour remédier à ces difficultés (Exercices... Médicaments...Livres...) et ce qu'il attend du groupe.

Ces divers points étant clairement proposés, il convient de porter une attention extrêmement vive à ce que ce partage soit un véritable **apprentissage au travail de groupe**. On recueillera l'assentiment des participants pour entreprendre l'échange, puis on procédera à un tour de table complet en veillant particulièrement aux points suivants :

- Expliciter au départ qu'il ne s'agit pas de "raconter sa vie", mais de donner quelques éléments pour que nous nous connaissions un peu les uns les autres, et que nous apprenions à parler ensemble. Il va de soi que ce qui se dit ici est confidentiel, et ne se divulgue pas .
- Il est très impressionnant de parler de soi devant un public, surtout quand on ne l'a jamais fait. Cette expérience est donc très forte pour la plupart des participants. La timidité peut couper la parole, ou au contraire, amener à dire des choses que l'on regretterait par la suite d'avoir exprimées. C'est donc à l'animateur de sentir et de réguler.
- Chaque personne devra disposer d'un temps de parole à peu près égal. Tenir compte que certains disent beaucoup en peu de mots, et qu'un temps court leur suffit. D'autres, par contre, auront besoin d'un temps suffisant pour se mettre en route. Certains devront être informés que leur temps de parole va s'achever pour que tous puissent être entendus. Cette conduite, respectueuse mais conductrice, est indispensable pour que le groupe se sente en sécurité. Il y a une dynamique du groupe à faire découvrir par la pratique. C'est la même qui nous accompagnera ensuite tout au long de l'atelier. Les habitudes se prennent dès le premier acte.
- Profiter de la première interruption d'une personne qui parle par l'un des membres du groupe, pour expliciter la loi de l'écoute. Chacun doit pouvoir s'exprimer en sécurité sans être interrompu par des appréciations, ou des commentaires. Nous allons apprendre à nous écouter. Ceci implique que l'on s'interdise d'interrompre, de juger, de donner des conseils. Cette loi énoncée introduit une pratique qui assure pour longtemps un mode de comportement du groupe.

- L'animateur, s'il le juge bon, pourra prendre la responsabilité d'intervenir entre les interventions de deux participants. Ces interruptions peuvent avoir comme objectif de permettre au groupe de "souffler" un peu après certaines interventions plus lourdes. Elles lui permettront aussi de dégager les points forts de ce qui vient d'être exprimé, en montrant que tout l'atelier va être utilisé pour donner des réponses aux questions posées. Cela valorise les interventions précédentes et ouvre des perspectives sur ce que sera par la suite le travail du groupe.
- Avant de commencer le tour de table, l'animateur demande l'accord pour prendre quelques notes en cours de route. L'objectif étant de lui permettre de mieux préparer ensuite son travail, en gardant souvenir précis des diverses difficultés et demandes exprimées.

Il restera sans doute peu de temps disponible après cet échange. Il apparaîtra loisible d'utiliser les dernières minutes qui resteraient pour tenter un premier exercice de mémorisation à partir des noms entendus et le plus souvent peu retenus. Les écrire pour les retenir peut être une bonne formule. Voir pourquoi on a retenu certains noms et pas les autres est souvent très instructif. L'objectif est un premier exercice de mémorisation, bien sûr, mais aussi de permettre une **certaine baisse de la tension** après un exercice de parole, très neuf pour la plupart, et donc très mobilisateur d'énergies.

REUNION 2: LE VOCABULAIRE DE LA MEMOIRE

La redécouverte des noms des participants du groupe, et surtout la prise de conscience de la façon dont chacun s'explique qu'il ait retenu ou oublié de préférence l'un ou l'autre, est un excellent exercice pratique, qui développe en même temps la convivialité du groupe. Il est possible aussi de profiter de l'attention éveillée par le dialogue de la réunion précédente pour laisser s'exprimer les prises de conscience effectuées au cours de la semaine, réussites ou échecs, points forts ou points faibles.

Cet échange, à ce moment, est initiateur d'un comportement habituel du groupe. On n'est pas ici pour "apprendre" seulement, mais pour transformer certains éléments de comportement qui induisent un mauvais fonctionnement et conduisent à ne plus faire confiance à sa mémoire. La confiance à retrouver est un thème majeur tout au long des rencontres.

Il est possible d'ouvrir l'information par une définition, choisie parmi beaucoup d'autres, de la mémoire:

Capacité **d'ACQUERIR** une information, de la **CONSERVER** intacte, de la **RESTITUER** à la demande.

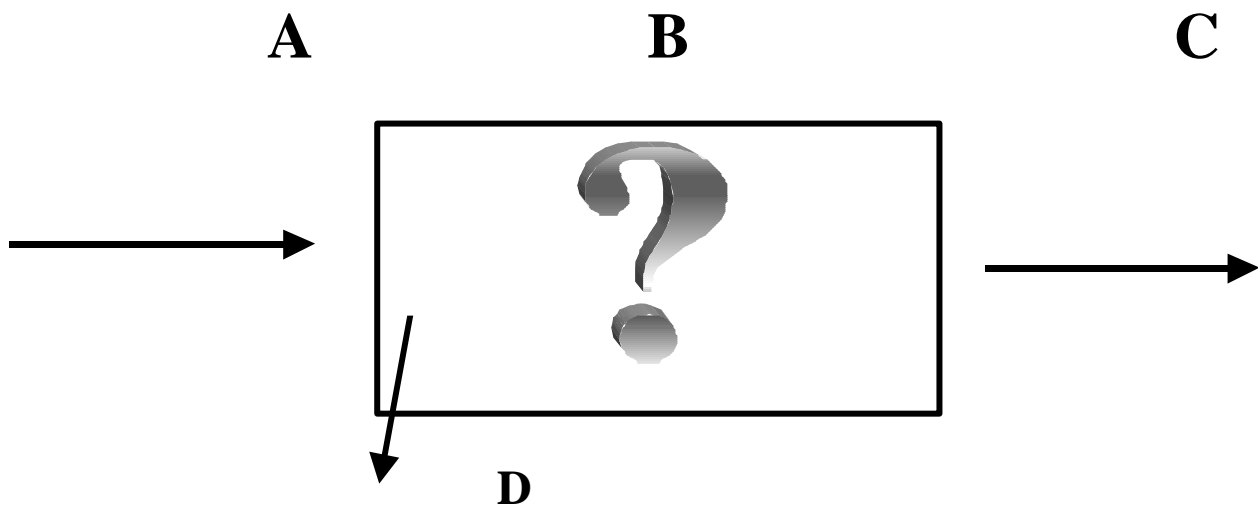
Un premier pas dans la compréhension de notre mémoire sera proposé autour de 3 axes :

- 1 : La "Boite Noire"
- 2 : Trois facettes pour Une Mémoire
- 3 : Apprenons le vocabulaire

1 La Boîte Noire

Chacun connaît la “Boîte Noire” des avions qui est censée recueillir toutes les informations importantes concernant ce qui se passe à bord des avions.

On peut imaginer que chaque Mémoire est un peu comme une Boîte Noire, dont la mission est d'enregistrer tous les messages reçus par nos sens.



En **A** s'effectue l'entrée de l'information

En **B** s'effectue le stockage et la conservation

En **C** pourra s'effectuer le rappel à la demande si les deux opérations précédentes se sont bien passées.

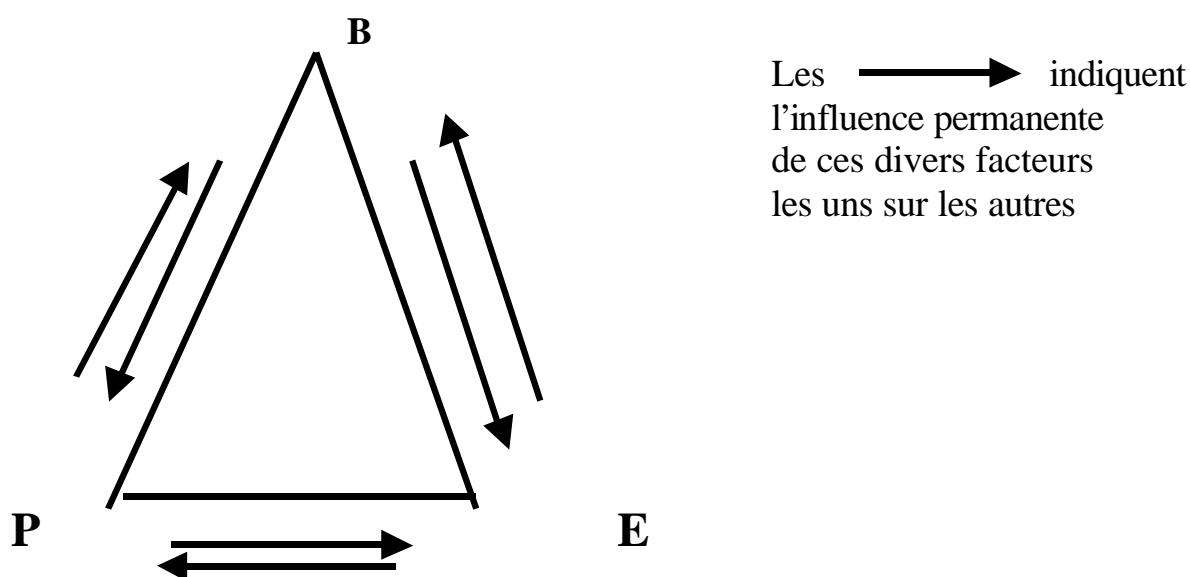
En **D** nous évoquons la fuite inopinée de toutes les informations reçues, mais qui ne sont pas conservées par inattention ou inintérêt.

En chacun de ces points, il peut y avoir un mauvais fonctionnement qui donne le sentiment de mauvaise mémoire. Encore faut-il déceler l'endroit où cela ne fonctionne pas et pourquoi.

2 Trois facettes pour une Mémoire

Sans que nous y pensions, chaque fois que nous faisons appel à notre mémoire, nous mettons en jeu de multiples éléments, qui doivent fonctionner en harmonie pour que nous ayons le sentiment d'une bonne mémoire. Nous avons plusieurs fois évoqué ces divers éléments lors de la 1ère rencontre même si nous ne les avons pas encore désignés comme tels.

Dans tout acte de mémoire, il y a à la fois du BIOLOGIQUE, du PSYCHOLOGIQUE, du SOCIAL.



Il est aisé de rendre cette information très concrète en évoquant avec discrétion ce qui a été apporté dans les présentations de la réunion précédente.

Les éléments biologiques ont été énoncés à partir des difficultés de mémoire consécutives à des maladies, à des anesthésies.

Les moments dépressifs, les crises de la vie familiale ou du couple ont souvent été mis en relation avec les troubles de mémoire.

La retraite, l'isolement, les déménagements ont souvent provoqué des changements où la mémoire s'est un peu perdue.

Bien placer ces éléments comme constitutifs d'un fonctionnement correct de notre mémoire est important. On introduit ainsi une réflexion qui fera petit à petit appel à un regard sur toute la vie, et pas seulement sur la mémoire.

Cette expérience d'une mémoire bien dépendante des moments de la vie, avait été faite par la plupart des participants. Elle n'avait jamais été vraiment explicitée aussi fortement. La prise de conscience conditionne le travail à venir.

3 Apprenons le Vocabulaire

L'objectif n'est pas d'apprendre du vocabulaire, mais de se familiariser avec certaines expressions que l'on rencontre dès que l'on parle de mémoire. Mieux vaut savoir de façon précise de quoi il s'agit.

Les diverses classifications effectuées peuvent se distinguer en fonction du point de vue où elles se placent pour parler de la mémoire.

A partir de **la DUREE** du souvenir, on parlera volontiers de:

- Mémoire immédiate
- Mémoire des faits récents
- Mémoire des faits anciens

Les classifications sont ici assez diverses. Certains auteurs parlent simplement de deux mémoire, l'une à court terme, l'autre à long terme. Pour notre usage nous utiliserons plutôt la classification ci dessus.

A partir de **l'ORIGINE SENSORIELLE** de l'information, on distinguera autant de mémoires que de voies sensorielles :

- Mémoire Visuelle
- Mémoire Auditive
- Mémoire Gustative
- Mémoire Olfactive
- Mémoire Tactile

Chaque "Voie d'accès" a ses caractéristiques propres, et chacun est plus ou moins doué pour l'un ou l'autre sens. Les plus faciles à mettre en évidence sont les "Visuels" et les "Auditifs". Le dialogue et le jeu autour de ces notions permet à chacun de se connaître un peu mieux. Certains souhaiteront développer leurs sens favori. D'autres développeront les sens qu'ils utilisent moins spontanément.

A partir du **MILIEU D'ORIGINE** de l'information, selon qu'elle nous vient de l'extérieur de nous mêmes, ou de l'intérieur, nous communiquant une information sur nous-mêmes. On parle alors de:

- Mémoire Extéroceptive, ou de
- Mémoire Proprioceptive

A partir de l' "INDICE D'EFFORT" , on évoquera une mémoire qui fonctionne d'elle-même, sans que nous avons quelque consigne que ce soit à lui fournir. On évoquera aussi une mémoire qui n'aura fixé des souvenirs qu'à force de travail et de répétitions. L'une est particulièrement celle de la vie quotidienne. L'autre est particulièrement celle des études.

On évoquera ici la :

- Mémoire Spontanée, ou la
- Mémoire Travaillée.

A partir du “**MODE DE TRAVAIL**”, on évoquera une mémoire qui absorbe en quelque sorte le souvenir, un peu comme l'éponge absorbe l'eau. On évoquera aussi certains souvenirs qui ne se fixent en nous que parce qu'ils viennent s'appuyer sur des souvenirs déjà existants qu'ils corroborent, transforment ou contredisent.

On parlera ici de :

- Mémoire Fluide , ou de
- Mémoire Cristallisée .

Ces formules ont été reprises des analyses faites dans l'étude du fonctionnement de l'intelligence. On parle volontiers également d'intelligence fluide et d'intelligence cristallisée. L'âge venant, le fonctionnement habituel de la mémoire semble le plus souvent être un fonctionnement de structure cristallisée. Ceci implique sans doute une certaine lenteur, mais permet souvent une fixation beaucoup plus stable de l'information, puisqu'elle est enchâssée dans une structure qui facilite les rappels.

Indications pour les exercices :

- Ne pas manquer d'utiliser l'apprentissage des noms pour permettre à chacun de prendre conscience de sa **stratégie personnelle** lorsqu'il tente de retenir.
- Mettre en évidence l'utilité du **Double Codage**. Associer un nom à retenir à une date , une histoire, un jeu de mot, est une sorte de béquille utile pour la mémoire.
- On peut tenter **l'apprentissage d'une liste** de quelques mots, et donner les premiers exemples de stratégies diverses: alphabétique, sens des mots, regroupement dans une histoire.

Indications pour la semaine à la maison :

- Suggérer que chacun soit attentif aux **Béquilles** utilisées de façon habituelle pour se dispenser de faire appel à sa mémoire: listes de courses, carnets consultés sans cesse plutôt que de retenir quelques adresses ou N° de téléphone.

Indications générales :

Il ne le sera pas répété, mais il est important que tout exercice soit **JEU** et non **COMPETITION**.

Il faudra en faire bien prendre conscience pour éviter un climat angoissé.
On prendra soin d'utiliser l'exercice comme un **moyen**, pour comprendre comment on fonctionne, et s'amuser à s'exercer.

Ne jamais laisser une personne **s'enfermer dans une expérience d'échec** est l'objet d'une attention permanente de l'animateur

ATELNOTE 2/A

QUELQUES PRINCIPES MNEMOTECHNIQUES

(Mnémosyne: Déesse de la mémoire chez les grecs)

Ces quelques indications ne sont qu'un aperçu de ce que l'on peut trouver dans tous les ouvrages sur la mémoire. Ils sont utiles à connaître, et peuvent être proposés en réponse à un certain nombre de questions.

Ils rejoignent la théorie aristotélicienne de la connaissance, par l'importance qu'elle accorde à l'imagination. Pour ARISTOTE, pas de pensée ni de mémoire sans imagination.

REGLES QUI RENDENT LA VISUALISATION MENTALE EFFICACE :

- Rendre **CONCRETES** les notions à mémoriser.
- Rendre **PRECISES** ces notions.
- Rendre **FRAPPANTS** les détails: ce qui étonne, effraie, fait rire est toujours mieux mémorisé.

ASSOCIATION DES PERCEPTIONS VISUELLES :

Associer, c'est tenter de relier des couples d'images par divers moyens qui permettent de les mémoriser ensemble plus facilement. Plusieurs méthodes sont souvent préconisées :

- **SIMPLIFIER** l'ensemble en ne gardant que quelques éléments clé qui permettront ensuite de retrouver les autres.
- **Trouver un ORDRE** dont la simple évocation permettra de remonter toute la chaîne. Ceci est particulièrement valable pour les listes de courses: il suffit de retrouver par exemple les boutiques où l'on doit s'arrêter, le déroulement du repas que l'on organise etc... La mémoire aime l'ordre!
- **Composer une HISTOIRE** à partir des éléments que l'on doit mémoriser. La chaîne mentale laissera apparaître les vides éventuels, et donnera plus de chance de retrouver tous les mots reliés les uns aux autres par un sens.
- **Répartir dans un ESPACE** donné les éléments à retenir (Méthode des LIEUX, attribuée à Simonide de Céos). Un itinéraire parfaitement connu et jalonné, où l'on pose imaginativement les divers objets que l'on doit mémoriser, permet d'associer objet et espace, et facilite ainsi considérablement la remémoration.

MEMORISATION DES NOMS PROPRES

- Veiller à la parfaite compréhension des noms à retenir
- Ne pas hésiter à faire répéter et à se répéter ces noms plusieurs fois
- Se méfier des interférences: (Ex : Mr LECHAT et Mr. LERAT)
- Trouver une image visuelle ou sonore concrète à associer

ATELNOTE 2/B MESURE DE L'EMPAN DE LA MEMOIRE

Empan: Mesure de longueur qui représente l'intervalle compris entre l'extrémité du pouce et celle du petit doigt, lorsque la main est ouverte le plus possible.

Mesure particulièrement importante pour les pianistes. De leur empan dépend l'importance de l'étendue des accords qu'ils sont capables de frapper.

C'est par analogie que l'on parle de l'empan de la mémoire, et l'on utilise ce terme particulièrement pour désigner les **capacités d'accueil de la Mémoire Immédiate**: combien de mots, combien de chiffres entendus à la suite, notre mémoire est-elle capable de fixer?

Toutes les statistiques évaluent la capacité moyenne entre 6 et 9 mots ou chiffres. Et cette capacité varie très peu avec l'âge.

EXERCICE AVEC CHIFFRES :

On lit lentement une série de 3, puis de 4, puis de 5, jusqu'à 7 ou au maximum 8 chiffres. Aussitôt les chiffres d'une série lus, chacun les écrit. Au terme, on relit les chiffres et l'on repère où commencent les erreurs. En général, c'est à partir de 5 chiffres. La Mémoire Immédiate n'a en fait qu'une toute petite capacité. Ci-dessous 2 listes de chiffres:

5 8 2	6 2 9
6 4 3 9	3 2 7 9
4 2 7 3 1	1 5 2 8 6
6 1 9 4 7 3	5 3 9 4 1 8
5 9 1 7 4 2 8	9 1 2 9 3 6 5
4 1 7 9 3 8 6 4	4 7 3 9 1 2 8 5

On peut aussi proposer l'exercice avec la deuxième liste en demandant que la restitution des chiffres soit faite à l'envers. On lit : 6, 2, 9, et il est retranscrit : 9, 2, 6.

L'intérêt dans la discussion qui suit, est de permettre que chacun exprime les difficultés qu'il a ressenties, et les "trucs" qu'il a utilisés pour essayer d'améliorer son score.

EXERCICES AVEC PHRASES :

On lit lentement et clairement chaque phrase, et après chaque lecture, chacun tente de retrouver le texte le plus précisément possible. L'intérêt, à la relecture des phrases, est de mettre en lumière tous les petites transformations opérées, qui montrent la mémoire déraiper souvent sur les **mots**, tout en gardant le **contenu** exprimé.

Alex regarda le visage de Paul, penché sur le piano.

Pierre leva paisiblement son verre de scotch, et en but une gorgée, qui lui brûla les entrailles.

Le prix d'un chien, selon qu'il est de race ou pas, varie de quelques centaines à quelques milliers de francs.

Il n'y a pas de faculté de mémoire qui serait bonne ou mauvaise en soi, il n'y a que des outils inadaptés pour la solliciter.

Il y a bien longtemps que les animaux familiers ont fait la conquête des villes américaines, comme l'atteste la naissance de l'industrie d'aliments pour chiens et chats, essentiellement destinés aux animaux des villes vers 1930.

REUNION 3: INFORMATIONS SCIENTIFIQUES 1

Après les premières rencontres qui ont permis la constitution du groupe, les premiers exercices, les premiers échanges sur des thèmes élargissant de beaucoup la pure problématique de la mémoire, nous voici au cœur du sujet.

L'objectif de ces informations scientifique est triple :

- Satisfaire une curiosité légitime de beaucoup, qui n'ont pas eu l'occasion ou la possibilité de chercher à approfondir leurs connaissances.
- Démontrer quelques idées fausses qui ont la vie dure.
- Redonner à chacun la responsabilité de son avenir de mémoire. Inutile de compter sur quelque miracle médicamenteux ou de confier à d'autres l'avenir de nos fonctions.

Ces informations scientifiques seront regroupées autour de deux pôles :

- Informations sur le cerveau
- Informations sur la circulation cérébrale

A) NOS TROIS CERVEAUX

Le cerveau actuel de l'homme porte la trace de toute l'histoire de la constitution du cerveau au travers des millénaires. Les grandes étapes peuvent se résumer ainsi:

1) LE **CERVEAU ANCIEN**: sorte de prolongement de la moelle épinière, et lieu de passage de toutes les informations les plus archaïques: équilibre, goût, odorat.

2) LE **CERVEAU MOYEN**: ne semble pas être un lieu d'enregistrement des informations, mais plutôt le lieu de la mise en route de l'énergie nécessaire au fonctionnement du cerveau. Il est donc voie de passage obligé de toute information. Les circuits de cette énergie passent par des lieux privilégiés: Noyaux, Hippocampe, Corps mamillaires, Thalamus...

3) LE **CORTEX**: hyper-développé chez l'homme, il semble bien, sans qu'il soit possible de faire des localisations précises, qu'il soit le lieu d'enregistrement de notre activité intellectuelle.

B) LE NEURONE

L'homme est l'animal dont le **poids relatif** du cerveau est parmi les plus importants:

1/10000ème du poids du corps pour la baleine

1/40ème du poids du corps pour l'homme

1/12ème du poids du corps pour le furet

Le poids moyen du cerveau chez l'homme varie de 1000 à 2000 grammes. L'intelligence pourtant semble n'avoir aucun rapport avec le poids du cerveau. Le cerveau du poète Byron pesait 2230 grammes; celui d'Anatole France: 1000 grammes.

Au cours de l'histoire du développement du cerveau, apparaît une sorte de développement différentiel des parties du cerveau. Pour l'homme on peut noter :

Diminution du Bulbe Olfactif

Moindre développement des Ganglions

Hyper-développement du Cortex

La masse du cerveau est constituée de cellules nerveuses appelées neurones, à propos desquels on peut développer quelque peu divers éléments :

- **Nombre des neurones:**

L'évaluation du nombre de neurones dont dispose un cerveau moyen varie selon les auteurs consultés de 4 à 150 Milliards. Le chiffre souvent retenu est d'une quinzaine de milliards. Le Professeur CHANGEUX, dans l'"Homme Neuronal" développe les diverses méthodes de calcul, extrêmement complexes, qui l'amènent à parler d'un chiffre de 32 à 40 milliards de neurones.

Depuis l'origine de la vie, ce sont les mêmes cellules nerveuses qui accompagnent la vie. Ce qui change au fur et à mesure de la complexité des êtres et avec l'homme, ce ne sont pas les cellules, c'est le **nombre** dont chaque organisme peut disposer, et du coup la **complexité** de l'organisation.

“Un petit nombre d'éléments cellulaires, répétés un très grand nombre de fois, ainsi se construit le cerveau, avec les mêmes pièces détachées que pour le rat et le singe.” (J.P. CHANGEUX L'homme neuronal P. 70 et 71)

Ces milliards de neurones nous sont pratiquement donnés à la naissance. Le développement qui suit la naissance est essentiellement la myélinisation qui permet la conduction de l'influx nerveux. Il est aussi une complexification du système par la communication qui peut s'établir entre les neurones.

La question de la **perte des neurones** au cours de l'avancée en âge semble évoluer. Il n'est plus guère question d'une perte massive qui serait responsable de nos difficultés de mémoire.

Mémoire et Vie

Une certaine perte de cellules nerveuses est souvent énoncée. Elle n'est plus guère évoquée comme la cause de nos difficultés de mémoire.

“Il n’y a pas de parallélisme rigoureux entre les modifications anatomiques et les fonctions. Très souvent, il y a conservation de l’efficacité intellectuelle malgré certaines modifications dues à l’âge” (Dr. J.P. AQUINO “Bien-être et avancée en âge” 1992)

Est beaucoup plus évoquée la masse importante de neurones dont les capacités ne seront jamais sollicitées au cours d'une existence trop courte pour épuiser l'énorme capacité d'un cerveau. Dire que nous mourrons avec des milliards de neurones “chômeurs”, faute d'être jamais sollicités, semble plus proche de la réalité que l'hypothèse d'un cerveau devenu incapable de mémoire par défaut de cellule nerveuse disponible.

La perte de neurones prend bien sûr une toute autre signification si elle se concentre sur un point particulier, entraînant la destruction d'une zone, fut-elle minime, du cerveau. Une tumeur, ou un cancer en un point déterminé peut, avec une perte relativement minime, entraîner des troubles partiels ou mêmes généralisés des fonctions intellectuelles. Il s'agit alors non de l'évolution normale de la vie, mais de pathologie. Une maladie entraînant une sorte de dégénérescence généralisée de la cellule nerveuse, comme la maladie d'Alzheimer, compromet de plus en plus gravement le fonctionnement intellectuel normal dans les actes les plus courants de la vie quotidienne.

- **Organisation de la cellule nerveuse**

Comme toutes les autres, la cellule nerveuse comprend un corps cellulaire limité par une membrane et un noyau. Même s'il y a bien des formes de cellules nerveuses qui permettent de définir plusieurs modèles, la caractéristique propre de cette cellule, qui la différencie des autres, est son **organisation**: elle la prépare à entrer en communication avec d'autres cellules par ses extrémités qu'on appelle “**dendrites**”. Chaque cellule possède ainsi statistiquement 10 000 points de contacts avec ses partenaires.

C) LA COMMUNICATION ENTRE NEURONES: LES SYNAPSES

L'information perçue par une extrémité sensitive, doit être conduite de cellule en cellule jusqu'au cerveau, pour y être enregistrée, voire mémorisée. Cette information est portée par l'influx nerveux. Mais les extrémités dendritiques ne se touchent pas. C'est donc un système génial qui a été inventé par la nature pour assurer coûte que coûte cette transmission de l'influx nerveux, malgré les ruptures du fil de la communication. Ce moyen s'appelle “**SYNAPSE**”.

En simplifiant à l'extrême il peut être ainsi décrit :

L'influx nerveux arrivant à l'extrémité de la dendrite, provoque entre autres la sécrétion d'acétylcholine, réaction chimique soutenue et activée par plusieurs neuromédiateur, et déclenche, sur l'extrémité dendritique à rejoindre, une réaction chimique qui va elle, donner naissance à une production d'influx électrique. Chaque synapse joue ainsi le rôle de véritable petite usine chimique transformant l'énergie électrique en réaction chimique puis, cette

réaction chimique en courant électrique. C'est ainsi que de synapse en synapse, l'information pourra circuler.

“La libération de l'acétylcholine par l'influx nerveux réalise la conversion du signal électrique en signal chimique; l'ouverture des canaux ioniques constitue l'étape inverse: la conversion du signal chimique en signal électrique.” (CHANGEUX O.C. P. 121)

A raison de 600 millions de synapses par millimètre cube de matière grise, c'est au chiffre de **1 million de milliards de synapses** qu'est évaluée la complexité communicative du cerveau humain.

La disponibilité permanente de ces synapses est assurée par l'exercice de la communication. Deux éléments apparaissent importants à signaler :

- Faute de stimulation, les synapses dégènèrent. C'est donc la **stimulation intellectuelle, sensorielle, affective, relationnelle** qui permet seule le maintien en état d'activité de ces synapses.

- Autre point découvert plus récemment: **il n'y a pas de limite d'âge à la mise en état de nouvelles synapses** qui n'ont jamais servi faute d'avoir été stimulées. Il n'y a pas de limite d'âge à la “Synapto-génèse”, et donc à l'apprentissage. Quel que soit l'âge, toute activité nouvelle provoquera l'utilisation de nouveaux circuits, et la biologie ne semble pas limiter cette genèse à l'enfance, puisqu'elle n'en fixe aucune limite.

Le cerveau humain apparaît donc remarquablement organisé pour la réception des informations et leur conservation. Rien ne contraint à penser que la vieillesse doit marquer une détérioration de son fonctionnement. Les changements liés à l'âge, hormis les causes de maladie, impliquent sans doute transformations, mais rien n'indique qu'il faudrait parler de détérioration. Tout, au contraire, semble indiquer une extraordinaire organisation, dont tout est fait pour assurer la stabilité et la permanence.

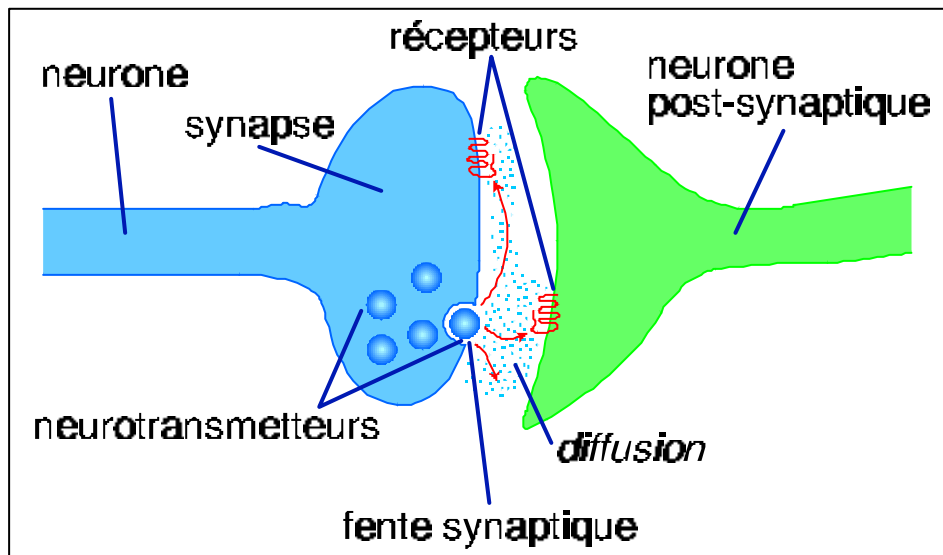
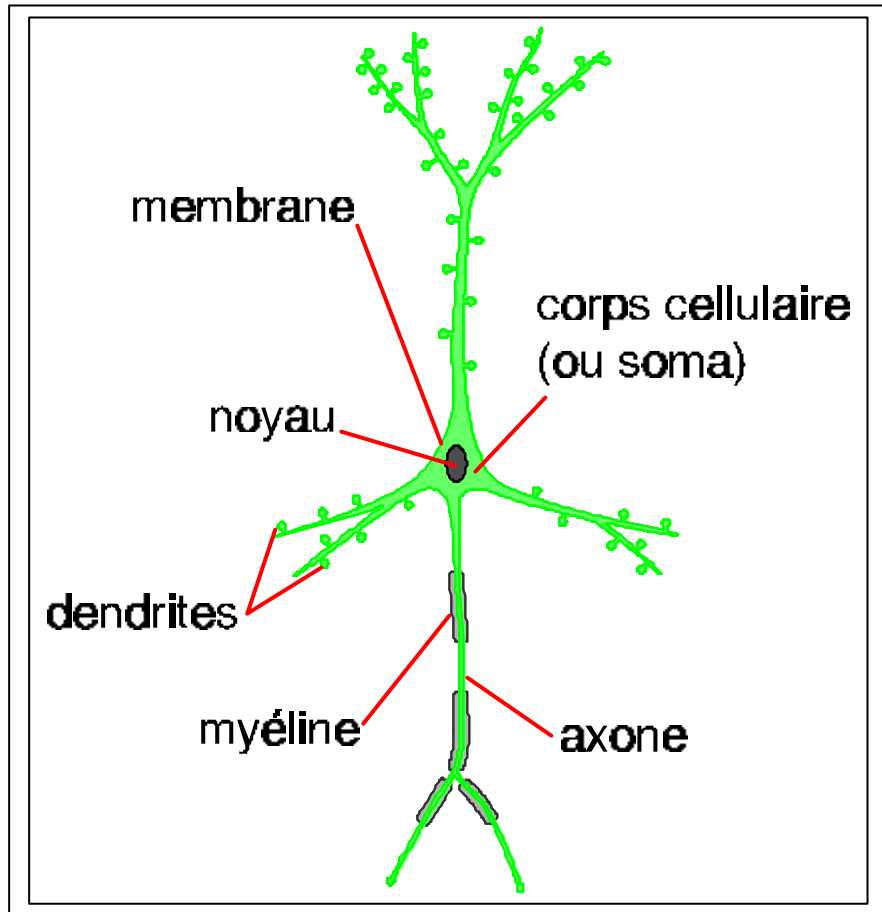
- **Un site de la mémoire ?**

Tous les écrits scientifiques, cette fois, vont dans le même sens : il n'y aurait pas de lieu de la mémoire dans le cerveau. Phénomène global, la mémoire fait appel chaque fois à la totalité des éléments qui assurent l'entrée des informations, leur stockage puis leur rappel.

Certains éléments tendraient à donner au cortex un rôle particulier dans l'enregistrement et la conservation des données. Mais c'est dans l'ensemble du cortex que seraient distribués les éléments qui, rassemblés, constituent nos souvenirs. Peut-être certaines aires corticales ont-elles un rôle spécifique.

Au niveau sous-cortical, l'hippocampe aurait un rôle essentiel comme lieu de passage obligé de toutes les informations, où s'opérerait la discrimination de ce qui est connu et de ce qui est inconnu.

SCHEMA DE NEURONE ET DE SYNAPSE



REUNION 4 : INFORMATIONS SCIENTIFIQUES 2

Il est sans doute utile de permettre aux participants du groupe de bien exprimer leurs questions personnelles. Chacun a un peu ses idées sur toutes ces questions. L'impact de la télévision qui ne parle de la mémoire de l'âge qu'en termes de diminution et de maladie est très important. Pour que puissent bouger les positions des uns et des autres, il est utile de permettre le dialogue sur les informations reçues par chacun.

A ce niveau de déroulement de l'atelier, **l'échange** sur les divers essais des uns et des autres pour remettre en route leur fonctionnement de mémoire dans la vie pratique : les points d'application, les réussites, les échecs, est un élément-clé.

On ne peut parler du cerveau sans aborder le problème de la CIRCULATION CEREBRALE. Constitué de milliards de neurones, le cerveau ne peut fonctionner sans une alimentation permanente en tous les éléments qui assurent sa vie. La fonction de la circulation cérébrale peut donc se définir ainsi :

Apporter les éléments indispensables, et particulièrement **Oxygène**, et **Glucose**, sans oublier tous les éléments nutritifs.

Emporter tous les déchets de la combustion.

A) LE FONCTIONNEMENT CIRCULATOIRE NORMAL

Il représente le passage quotidien dans notre cerveau de quelque 400 fois la totalité de notre sang, soit environ 2000 litres de sang. (ou 2 tonnes !)

Notre cerveau est organisé pour faciliter au maximum cette circulation. Ainsi chaque mm³ de cellule nerveuse dispose d'un mètre de vaisseaux capillaires, alors que le tissu musculaire n'en dispose que de 6mm., soit environ 15 fois moins.

Le **besoin normal** de sang est de 45 à 80 millilitres par minute pour 100 grammes de tissu nerveux.

Il y a **danger** si la circulation n'est que de 20 à 12 millilitres/minute

Il y a **mort cellulaire** en dessous de 12 millilitres/minute.

Notre cerveau est un grand consommateur **d'oxygène**. Il ne pèse qu'1/40ème du poids du corps, mais il consomme près du 1/4 de la totalité de l'oxygène utilisé par le corps.

La nature a prévu très largement la réponse à ce besoin important d'oxygène. Par la circulation cérébrale habituelle, elle envoie en fait à notre cerveau **5 fois plus d'oxygène** qu'il n'en pourra consommer. Le surplus retournera dans la circulation sanguine. La marge de sécurité est donc considérable.

B) REGULATION DE LA CIRCULATION CEREBRALE

- **La régulation de la circulation cérébrale** est assurée par le **rythme cardiaque**. Chaque systole envoie environ 70 grammes de sang dans le système circulatoire. Ceci correspond à 7 tonnes de sang qui sont ainsi charriées avec régularité chaque jour pour être utilisées, puis recyclées dans le passage par les poumons. Deux tonnes environ sont utilisées par le seul cerveau. C'est donc quelque 200.000 tonnes de sang qu'aura charrié notre cœur au cours d'une vie de 80 ans, pour remplir fidèlement sa fonction : apporter nourriture et oxygène, emporter les déchets.

Le débit cérébral est maintenu constant dans le cerveau grâce à un extraordinaire système d'autorégulation. Si la pression augmente trop, il y a vasoconstriction des vaisseaux conducteurs, de manière à éviter un afflux de sang dommageable. Si la pression sanguine vient à diminuer, par exemple à l'occasion de notre entrée dans le sommeil, il y a alors vasodilatation de ces mêmes vaisseaux, de manière à éviter tout risque de sous-alimentation.

- **Activation de la circulation cérébrale :** Toute activité entraîne une mobilisation du cerveau et donc une augmentation de la circulation cérébrale.

Quelle que soit l'activité: motrice, sensitive, intellectuelle, mnésique, affective, on observe dans tous les cas une augmentation du débit sanguin, et donc du métabolisme oxygène-glucose.

L'**activité**, quelle que soit sa forme, et d'autant plus qu'elle mobilise intensément les diverses facultés, est **donc l'agent adapté au maintien d'une circulation active**. Si l'activité physique entraîne une augmentation de la circulation dans le corps, l'activité intellectuelle qui mobilise essentiellement le cerveau entraîne elle, une augmentation importante de la circulation cérébrale.

Se servir de toutes les capacités de son cerveau, varier l'ensemble des centres d'intérêt, utiliser toutes les voies sensorielles, pratiquer les activités qui mettent en mouvement à la fois le corps et l'esprit, représente la **voie normalement nécessaire et suffisante** de l'activation de la circulation cérébrale. Les médicaments ne deviennent utiles que si une maladie circulatoire est à redouter ou à soigner.

- **Les risques:** Une diminution de la circulation cérébrale est un risque majeur. Il faut donc prendre la précaution de se faire suivre médicalement avec régularité.

Les difficultés peuvent prendre des formes dont les noms “savants” sont à connaître :

Une **STENOSE** est une diminution de la circulation due à un rétrécissement de la veine ou de l'artère. Ce rétrécissement peut être dû soit à un dépôt sur l'intérieur du conduit, soit à un durcissement du conduit qui a plus de peine à s'élargir au passage du sang envoyé lors d'une systole.

Une **ISCHEMIE** est un arrêt de la circulation en un point donné du circuit, qui provoque toujours des troubles graves, presque toujours irréversibles, parfois mortels.

C) MECANISME DE LA PREVENTION

Les conséquences d'un accident de la circulation sont d'une telle importance, qu'il n'est pas permis d'être négligent en un tel domaine. Un contrôle régulier est donc indispensable.

Mais la **vraie responsabilité** de la prévention revient à chacun. Assurer à son cerveau ce dont il a besoin pour un maintien en bon fonctionnement tout au long de la vie, relève de la responsabilité personnelle et ne peut être délégué. Quatre points peuvent être développés plus ou moins longuement selon les besoins du groupe:

- **MEMOIRE ET OXYGENE :**

Puisque le cerveau est vorace en oxygène, il ne faut pas lésiner dans la réponse à cette demande. L'oxygène nous est fourni par la respiration. La marche est alors le moyen le plus simple mis à notre disposition. Savoir faire quelques centaines de mètres à pied plutôt que de toujours prendre le bus ou le métro. “10 000 pas chaque jour” demande la sagesse chinoise à celui qui veut vivre 100 ans. On peut traduire une heure de marche, à son rythme. Savoir monter régulièrement quelques étages à pied plutôt que d'utiliser l'ascenseur. Ouvrir ses fenêtres chaque matin n'est peut-être pas un conseil superflu. Enfin il est utile de rappeler que nous sommes tous de mauvais “respirants”, et que cela risque de s'aggraver avec l'âge. Faire partie d'un groupe de gymnastique sous une forme ou une autre devient sans doute presque une obligation après 60 ans.

- **MEMOIRE ET NOURRITURE :**

Aussi décevant que cela puisse être, il n'y a pas de nourriture spécifique du cerveau. L'huile de foie de morue, le poisson ou mieux le chocolat ne nous feront sans doute pas de mal. Apportant leur part d'éléments utiles, ils joueront leur rôle, mais pas plus.

Le seul vrai conseil qui peut être proposé à tous est de porter une attention régulière à son alimentation, de manière à offrir à tout notre organisme, et donc aussi à notre cerveau, une **nourriture variée et équilibrée**. Notre organisme est équipé lui, pour découvrir et absorber dans ce que nous lui proposons, les éléments dont il a besoin, sans que nous ayons trop à nous occuper de les choisir pour lui.

- **MEMOIRE ET MEDICAMENTS :**

Là encore peut-être une certaine déception. Il faut affirmer très clairement qu'il n'y a pas actuellement sur le marché de médicament spécifique de la mémoire.

La recherche en est encore à des phases trop préliminaires pour être capable de définir le produit qui aiderait authentiquement la mémoire.

Les médicaments vendus, qui ont parfois un certain effet sur le fonctionnement de notre mémoire, sont des médicaments qui, soit stimulent **l'état général**: dans un corps en meilleure forme la mémoire fonctionne plus librement, soit soutiennent des facteurs indispensables pour **l'activité psychique** en général : vigilance, attention. La mémoire bien sûr bénéficie de ce soutien.

Il est important enfin de signaler que certains médicaments, distribués parfois peut-être avec facilité, ont, à long terme, des effets négatifs sur la mémoire. Ce sont ceux que l'on donne dans les situations de dépression ou de difficultés de sommeil.

Il convient d'être attentif à ne culpabiliser personne, à ne pas induire des comportements de mise à la poubelle de médicaments pris parfois depuis longtemps et dans une relation de confiance avec un médecin. Favoriser un échange dans le groupe, et peut-être un nouveau dialogue avec son médecin, pour savoir si les médicaments que l'on prend sont encore aussi indispensables... après un atelier mémoire ! Bien préciser que les amoindrissements de la mémoire dus aux médicaments disparaissent en général quelques mois après la cessation de la prise de ces médicaments.

- **MEMOIRE ET STIMULATION CEREBRALE:**

C'est peut-être là un des points les plus forts des prises de conscience qui sont en train de se faire dans le groupe: **la cellule et les synapses ont besoin de fonctionner pour se maintenir en état**. Le non-fonctionnement est le plus grand responsable des difficultés de nos capacités, quelles qu'elles soient. Les changements de la vie, avec le lot de difficultés à s'adapter à de nouvelles situations, une certaine passivité aussi, pour ne pas dire paresse qui donnerait une note morale à un état de fait, sont parfois les responsables de la diminution de la "demande" quotidienne lancée à notre mémoire. **Par quoi va-t-on remplacer la stimulation permanente qui, durant les 60 premières années de vie, a été exercée par l'école, la profession, et toutes les relations que cela entraînait ?**

OXYGENATION,

NOURRITURE ADAPTEE,

NON-ABUS DE MEDICAMENTS,

STIMULATION PERMANENTE

sont donc les facteurs indispensables à un fonctionnement sain de la biologie de la mémoire. Plus que jamais, **Ils sont confiés à notre responsabilité**. Mais, contrairement à ce qui se passait avant, nous ne pouvons plus nous contenter de laisser faire les choses. Nous avons maintenant à **veiller par nous-mêmes** à la bonne gestion de ces divers éléments. En ce sens , il est vrai, biologiquement vrai, que, hormis la maladie, l'avenir de notre mémoire est entre nos mains.

ATELNOTE 4/A MEMOIRE ET DIETETIQUE

Deux points doivent ressortir avec clarté d'un exposé, dont on ne détaillera le contenu qu'en fonction de la demande éventuelle des participants :

- Parce qu'il est un organe particulièrement dépendant de la circulation cérébrale, le cerveau attend du sang qui le traverse, qu'il le fournisse en tous les éléments nécessaires à la nutrition et à l'oxygénation des cellules, en même temps qu'il le déballe de tous les déchets de la combustion cellulaire.
- Le fonctionnement cérébral **n'exige aucune nourriture spécifique**. Il trouvera tout ce dont il a besoin, dans une nourriture qui remplira les conditions suivantes :

Variée : elle permettra toute la variété des apports possibles.

Equilibrée : elle évitera tous les abus ou désordres préjudiciables.

Ces conditions sont simples à remplir. Elles s'appuient en outre sur une confiance dans notre organisme qui sait bien mieux que nous ce dont il a besoin. Il est étudié pour prendre lui-même, et dans les quantités qu'il faut, les différents matériaux nécessaires, dans la nourriture apportée.

Si l'on veut répondre à certaines curiosités ou approfondir quelque peu, on peut insister sur les apports spécifiques: éléments nutritifs et vitamines.

Eléments nutritifs:

D): Calcium et Phosphore :

L'un et l'autre jouent un rôle important dans le travail cérébral. Il est donc indispensable que les rations alimentaires soient suffisamment riches en ces éléments. Il est préférable de les emprunter aux éléments vivants plutôt qu'à des produits condensés en pilules. Enfin un rapport optimum Calcium/Phosphore, approximativement égal à 1 s'établit, avec des variantes selon les moments de la croissance.

Lait et fromages, particulièrement riches en Calcium et Phosphore, sont donc les éléments de choix pour le travail intellectuel. Le lait écrémé en poudre est recommandable car il est plus digeste et contient en outre les vitamines B1, B2, et C. Les fromages contiennent en outre une flore microbienne qui facilite la digestion. 100 grammes de gruyère apportent autant d'éléments que 300 grammes de bœuf ou 3kgs d'oranges.(Par contre les régimes purement lactés, comme ceux du nourrisson, sont, pour des adultes, trop pauvres en fer et en cuivre, et sont donc insuffisants.) Oeufs, germe de blé, amandes, noix, noisettes sont de puissants reconstituants pour le travail intellectuel intense.

2) : Magnésium :

Il est un élément de première importance dans le métabolisme général. Sa carence s'accompagne de fatigue intellectuelle, d'idées de suicide, d'irritabilité et de comportement maniaque. Sa présence facilite la mémoire et assure la jeunesse du tissu cellulaire. On le trouve particulièrement dans le pain complet, le sel non raffiné, les germes de blé, et dans le chocolat qui est particulièrement utile au travailleur intellectuel.

3) : Acides Aminés :

Le défaut de protéines, c'est à dire d'acides aminés, a pour conséquence un ralentissement intellectuel, et a probablement une influence sur le degré de vigilance. La levure de bière, le poisson (phosphore), les huîtres sont des éléments qui soutiennent de façon active le travail intellectuel.

4) : Les vitamines:

Elles ont un rôle considérable dans la régulation de la croissance et aussi dans celle de la sénescence. Leur absence, comme leur excès, entraîne des troubles plus ou moins importants. Une hypervitaminose A ou D produit les mêmes effets que la carence. Tout est question de "Bonne dose". Le stockage se faisant moins bien avec l'âge, il convient de s'assurer une consommation régulière de ces vitamines.

Le groupe des **Vitamines B** semble jouer un rôle de premier plan. Un apport convenable de vitamine B1 améliore le travail cérébral, clarifie la pensée, rend la mémoire plus vivace. On les trouve particulièrement dans : la levure de bière, les germes de céréales, la carotte, le son, les lentilles, les fruits oléagineux, le jaune d'œuf, le foie, les légumes verts, les yaourts.

La **vitamine C**, assez abondante dans le cortex, ne semble pourtant pas jouer directement dans le mécanisme cérébral. Son action est essentielle dans le travail musculaire. 100 grammes de salade et 2 oranges fournissent à l'organisme sa ration quotidienne suffisante. L'excès de vitamine C est ingéré puis détruit par une enzyme.

ATELNOTE 4/B MEMOIRE ET SOMMEIL



Le sommeil est une activité importante puisqu'elle occupe à peu près 1/3 de notre temps de vie. Il a un rôle primordial dans l'équilibre de notre vie tant physique que psychologique.

Un peu de physiologie du sommeil

Le sommeil interrompt l'état de veille. Sa durée, variable en fonction des individus, est constituée de 4 à 7 cycles de 90 à 100 minutes. Ces cycles sont eux-mêmes composés d'une succession de stades ayant chacun leurs caractéristiques physiologiques.

Au cours du sommeil, les cycles s'enchaînent comme un train de plusieurs wagons, selon un schéma assez régulier, en partant de l'éveil :

- endormissement ou somnolence (où se manifestent des bâillements des picotements des yeux, une baisse de la température corporelle)
- stades (2 à 4) conduisant à un sommeil lent
- stade du sommeil paradoxal
- stade intermédiaire (période très brève conduisant au réveil ou à un nouveau train d'endormissement et de sommeil)

A tous les âges de la vie, chacun passe au cours de la nuit par toutes les étapes du sommeil et traverse donc plusieurs fois, tant le sommeil lent que le sommeil paradoxal. C'est ainsi que son cerveau se régénère et se prépare à affronter les nouvelles étapes de la vie.



Le **sommeil lent** correspond aux stades 3 et 4 et sa durée est plus grande dans les premiers cycles de la nuit. Ce sommeil est caractérisé, à l'électroencéphalogramme, par des ondes lentes, d'amplitude élevée et la persistance d'un certain tonus musculaire. Il est essentiel pour notre organisme. Des activités très importantes se réalisent durant ce sommeil, telles que la libération de l'hormone de croissance qui va stimuler la synthèse des protéines.

Le **sommeil paradoxal** occupe environ 25% du sommeil total. Sa durée, de 10 à 15 minutes, s'accroît au cours des derniers cycles de la nuit. Il est d'installation soudaine faisant toujours suite à une phase de sommeil lent et intervenant en moyenne toutes les 90 minutes. A l'EEG, on enregistre une activité électrique rapide, désynchronisée et d'amplitude faible. Cette activité est dite **paradoxe** car elle contraste avec une perte du tonus musculaire. Le corps est paralysé mais les yeux sont animés de mouvements rapides.

De nombreuses hypothèses existent sur **les fonctions du sommeil paradoxal** :

- Fonction réparatrice (réparation de la "machinerie neuronale", élimination des substances toxiques)
- Fonction qui permet de décharger les pulsions ou d'inhiber les souvenirs gênants pour le sujet
- Rôle dans les comportements propres à l'espèce.
- Rôle dans le traitement et la fixation des informations mnésiques nouvelles.



Le rêve au cours du sommeil paradoxal nous fait entrer dans un monde mystérieux qui ne cesse de jouer un rôle dans notre vie consciente

Les **troubles du sommeil** sont souvent perturbants et restent assez mystérieux. Ils entraînent une demande importante de somnifères. Les conséquences sont souvent dommageables : le coût financier important de ces médicaments pour la société et aussi des effets secondaires comme les somnolences en cours de journée, les chutes, les accidents de la route.

Le sommeil et l'âge :

Les personnes âgées se plaignent souvent de leur sommeil. Mais il est difficile de savoir si la difficulté exprimée reflète :

- Une mauvaise adaptation à leur environnement ou
- Un véritable trouble du sommeil

Données importantes à connaître pour mieux comprendre :

- Le sommeil n'occupe **que 80% du temps** que la personne âgée passe dans son lit, contre 95% chez les jeunes.
- Le **sommeil lent** passe de 25% chez le jeune à 11% en moyenne chez la personne âgée. Ceci entraîne donc des éveils plus fréquents et une sensibilité plus grande aux problèmes liés à l'environnement : changement de lit, bruits
- Le **sommeil paradoxal** survient plus rapidement chez la personne âgée, (60 à 70 minutes au lieu des 90 minutes habituelles chez les personnes jeunes).
- La **durée du sommeil paradoxal** est sensiblement égale lors des différents cycles, alors qu'elle progresse chez les personnes jeunes?
- La **durée du sommeil nocturne** a tendance à diminuer, mais est souvent compensée par une ou plusieurs temps de sieste au cours de la journée.
- Les personnes de plus de 65 ans consomment **50% des médicaments** qui sont consommés pour le sommeil.

Mémoire et Vie

L'insomnie

- Elle augmente avec l'âge et serait plus fréquente chez l'homme que chez la femme.
- Elle cache en réalité des symptômes divers, parfois associés à d'autres symptômes comme les mouvements des jambes ou l'apnée du sommeil. Si la plainte est importante, il convient donc de chercher sa réalité, sa durée réelle, son type, son origine.
- Elle peut avoir des origines diverses : difficultés psychologiques, perturbation par des médicaments, certaines toxicomanies comme le tabac, le café, maladies organiques ou troubles psychiatriques.
- L'évaluation réelle de la durée du sommeil d'une personne se plaignant d'insomnie est souvent difficile. Avec l'âge bien des personnes font de petits sommeils en cours de journée, se couchent tôt, ce qui explique qu'elles se réveillent très tôt le matin et aient le sentiment de ne pas dormir assez.

Mémoire et sommeil ?

Il est certain qu'un bon sommeil, régulier, d'une durée suffisante, non perturbé par des médicaments, est favorable à un bon fonctionnement de la mémoire dans la vie quotidienne.

Il semble que le sommeil paradoxal, permette une sorte de remise à plat de toutes les informations enregistrées récemment ou à plus long terme. Le cerveau continue des recherches commencées dans la journée, permettant souvent que des solutions apparaissent immédiatement au matin, qui n'étaient pas perçues la veille. Il semble que se produise un grand brassage de toutes les informations acquises par le cerveau, des plus récentes aux plus anciennes. Ce brassage permet une sorte d'assimilation profonde des événements de la vie et participe à la constitution de notre personnalité.

Il permet aussi que des états intérieurs, des émotions, des souvenirs, accumulés dans la mémoire diurne, puis oubliés ou refoulés, puissent être revécus, traités dans le cadre de ce qu'on appelle le rêve, dont la fonction est particulièrement étudiée dans le travail de psychothérapie ou de psychanalyse.

ATELNOTE 4/C

MEMOIRE ET MEDICAMENTS

L'espoir d'un bon médicament remédiant aux petits ennuis de mémoire, est un rêve partagé par beaucoup. Il entraîne une demande fréquente des patients auprès de leurs médecins.

L'inquiétude par rapport aux conséquences sur la mémoire de certains médicaments fréquemment utilisés en cas de difficultés de sommeil ou de moments dépressifs, est l'autre versant de la même demande.

Nous donnons ici quelques indications accessibles à tous, renvoyant ceux qui souhaitent des informations plus techniques aux revues spécialisées.

L'information peut se résumer en deux propositions :

- Il n'existe pas, sur le marché actuel, de médicament spécifique de la mémoire.
- La mémoire est une fonction cognitive. Les performances de la mémoire sont sous le contrôle de plusieurs fonctions : la vigilance, l'attention, l'humeur. Mais bien d'autres facteurs externes interviennent aussi pour la performance de ces facteurs : non seulement l'intérêt personnel et la santé, mais aussi l'environnement, la demande extérieure, les occasions liées aux événements ... Vouloir réguler simplement la mémoire par un médicament est une pure gageure.



Dans les situations pathologiques, il est plus envisageable de chercher à remédier à des déficiences par un apport médicamenteux. On est pourtant bien conscient aujourd'hui que de nombreux médicaments dits vasodilatateurs, sensés permettre une meilleure oxygénation du cerveau, sont peu efficaces et même totalement inefficaces lorsqu'il s'agit d'une maladie dégénérative où la cellule elle-même est atteinte. Les espoirs suscités par la Tacrine pour les troubles de la démence ne semblent pas avoir tenu toutes leurs promesses.

La porte est donc largement ouverte à la recherche pour des médicaments dit « promnésiants », facilitateurs du travail de mémoire. Mais ils sont particulièrement attendus dans les situations pathologiques, compromettant le fonctionnement même de la mémoire. La maladie d'Alzheimer représente le type de ces maladies qui, détériorant le tissu cérébral, détruisent du même coup la possibilité d'accéder aux apprentissages engrangés par la mémoire tout au long de la vie.

La maladie et certains médicaments, fréquemment utilisés pour y faire face, peuvent avoir des effets négatifs sur la mémoire.

Bien des maladies, même sans traitement, ont des effets négatifs sur le fonctionnement de la mémoire : hypertension artérielle, sclérose en plaque, anxiété, dépression ...

Le seul fait d'ailleurs d'être malade diminue l'usage habituel et régulier de la mémoire, ce qui entraîne vite une sorte d'apathie, pour retenir comme pour se rappeler, vite mise sur le compte des médicaments.

Les **anesthésies** sont souvent accusées d'avoir été la cause ou l'occasion d'une réelle diminution des facultés de mémoire. Les anesthésistes ne pensent pas que les médicaments, aujourd'hui utilisés en cas d'intervention chirurgicale, puissent provoquer de difficultés mnésiques post-opératoires. Le choc opératoire et la peur de la mort souvent liés à une intervention chirurgicale, les bouleversements entraînés dans la vie d'une personne par une hospitalisation, voire l'entrée consécutive en maison de retraite, la lenteur à remettre en route des activités mentales importantes dans le temps de convalescence, sont peut-être la cause la plus réelle des troubles souvent émis sur le compte de l'anesthésie.

Globalement, on peut dire que tous les « **psychotropes** », benzodiazépines, neuroleptiques, antidépresseurs, ont des effets négatifs sur la mémoire, mais chacun à sa façon, et en tenant compte de la durée d'utilisation et d'une grande variabilité selon les personnes.

La recherche d'une aide à la mémoire par le seul médicament est donc plutôt chimérique pour la majorité de ceux qui expriment une Plainte Mémoire. L'aide médicamenteuse pourra se révéler utile, en cas de pathologie, de type dépressif par exemple, ou dans des situations de grande fatigue physique nécessitant une amélioration de l'état général de l'organisme.

Nous renvoyons ceux qui souhaitent des informations médicales, à l'article documenté du Pr. Hervé Allain :

www.med.univ-rennes1.fr/pharmaco/medicaments-et-memoire.htm

ATEL NOTE 4/D

MEMOIRE ET PATHOLOGIES

Certaines maladies compromettent, plus ou moins gravement le fonctionnement libre de la mémoire. L'atelier n'est pas un lieu de diagnostic. Mais il est important que l'animateur soit au courant des pathologies possibles de manière à orienter éventuellement des personnes, en cas d'interrogation, vers des services médicaux

LE SYNDROME DEMENTIEL :

La démence se définit comme le résultat d'une affection cérébrale

- *qui détériore progressivement le fonctionnement cognitif compromettant l'adaptation familiale et sociale ;*
- qui altère la personnalité du sujet et induit très souvent des troubles du comportement (J.L. SIGNORET).
-

Parmi les syndromes démentiels, les plus fréquents sont :

- la maladie d'Alzheimer,
- la démence frontotemporale,
- la démence à corps de Lévy,
- les carences en vitamine B12

1. LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une maladie décrite en 1906 par un neuropathologiste allemand, Aloï s Alzheimer. Elle se traduit par des troubles cognitifs et comportementaux constituant le syndrome démentiel.

En pratique, plusieurs facteurs ont été identifiés. Certains facteurs ne sont plus discutés comme l'âge et *les antécédents familiaux, le genotypage ApoE4 de l'apolipoprotéine E. D'autres sont controversés.*

Les autres facteurs de risque sont :

- les antécédents de traumatisme crânien,
- le diabète,
- l'hypertension artérielle,
- dépressions tardives

et aussi :

- les antécédents de trisomie 21,
- aluminium.

Des facteurs seraient protecteurs :

- les anti-inflammatoires stéroï diens,

Mémoire et Vie

- le traitement hormonal substitutive de la ménopause.

Tous ces facteurs doivent être recherchés chez les sujets consultants pour une plainte mnésique.

Cependant, sauf dans les très rares cas de maladies familiales dominantes autosomiques où la recherche de la mutation reste possible, aucun marqueur prédictif de la maladie n'a été identifié.

❖ Ce qu'il faut savoir en pratique concernant la mémoire :

La démence provoque d'abord une **amnésie antérograde** : les souvenirs récents sont difficiles à évoquer alors qu'il existe une relative préservation des faits anciens dans un premier temps. Cependant, l'imprécision du rappel des événements anciens l'oubli de détails significatifs signent l'atteinte globale des processus d'évocation. « **Je me souviens de mes vacances avec ma grand-mère, mais quel âge j'avais ? et où c'était ?** »

La **mémoire de travail** est atteinte ensuite, qui permet de manipuler une information en même temps que nous la mémorisons. Cette atteinte, est également précoce, expliquant en partie les troubles des patients dans leur vie quotidienne. La composante sémantique (**mémoire de la connaissance**) est altérée de façon constante au début même si l'atteinte n'est évidente que tardivement.

Puis apparaissent rapidement des troubles de **l'orientation temporelle puis spatiale**.

Il existe également très rapidement un **trouble du langage** débutant par un manque du mot. Le manque du mot est compensé par des périphrases et de rares paraphasies sémantiques (emploi d'un mot pour un autre dans le même champ sémantique). « *Ce midi, j'ai mangé... comment cela s'appelle ? c'est un légume vert, allongé* ». Puis à un stade modéré, les paraphasies sont plus fréquentes, la compréhension devient altérée ainsi que l'expression écrite. Enfin, les troubles graves de la maladie consistent en une désintégration complète du langage oral et écrit.

Devant ces signes évocateurs il faut rechercher des **troubles praxiques** dans la vie quotidienne. Cela se manifeste par une difficulté à utiliser outils de la vie quotidienne tels les appareils électroménagers, puis les appareils plus simples tels que des ouvre-boîtes. L'apraxie de l'habillage est fréquente dès les stades moyens d'évolution, induisant une dépendance de plus en plus pour l'entourage. ***Au début, la personne est embarrassée quand son vêtement est inhabituel et ne s'attache pas comme les autres.***

Par contre, les troubles des fonctions exécutives (**planification**) et du jugement signent l'atteinte du lobe frontal. L'évolution est de 3 ans pour les formes dites « **bénignes** ».

2. LA DEMENCE FRONTO TEMPORALE (DTF) :

❖ Dans la pratique clinique, les différents éléments qui permettent de s'orienter vers le diagnostic de DTF sont les suivants :

- ♦ La présentation du patient est parfois différente de celle des autres; il s'adresse à ses voisins, fait des propositions et des gestes déplacés.
- ♦ Le mode de début se fait toujours sous la forme de troubles du comportement. Troubles du contrôle de soi (*hyperphagie, désinhibition verbale et comportementale, impulsivité*), négligence physique, troubles de l'humeur (*exaltation ou tristesse apparentes*) et manifestation d'une baisse d'intérêt tant affective que comportementale, perte des convenances sociales ou modification de la personnalité (*perte de la perspicacité avec émoussement affectif*). Ce dernier trouble est un élément constant qui doit être retrouvé à l'interrogatoire de l'entourage.

Ces troubles sont présents depuis au moins 6 à 12 mois.

3. LA DEMENCE A CORPS DE LEWY (DCL) :

❖ Le profil neuropsychologue souligne l'opposition entre :

- les **fonctions instrumentales préservées** (*orientation, fixation des souvenirs, activités visuo-spatiales, capacités linguistiques de base, praxies*) et
- une **utilisation défectueuse de ces fonctions** (*par perte du rappel, défaut d'élaboration de stratégies permettant la mémorisation*) en rapport avec des troubles attentionnels et un syndrome dysexécutif (*trouble de l'abstraction, de la planification*).

La mémoire est altérée mais cela est au second plan. Il s'agit essentiellement de troubles du rappel: le fait de fournir un indice, au moins au début, permet une bonne récupération de l'information. Les déficits initiaux portent sur l'attention et la concentration et les capacités visuo-spatiales. Le trouble mnésique peut manquer au début de l'évolution mais devient habituellement patent avec l'évolution.

Les hallucinations visuelles sont très différentes de celles observées dans la maladie d'Alzheimer. Elles sont constantes dans la journée, souvent présentes dès le matin.

Ces hallucinations ne sont pas menaçantes. Il s'agit de personnages soit petits de taille ou d'objets (*voit de l'or*). Elles doivent soigneusement être recherchées par le médecin car le patient et sa famille ne s'en plaignent pas spontanément.

L'aggravation de la maladie est progressive.

La durée d'évolution est de 5 à 7 ans.

4. LES CARENCES EN VITAMINE B12 :

Si les carences endémiques ont disparu dans les sociétés industrielles, l'alcoolisme en a pris la place.

Les autres causes sont plus rares. Il peut s'agir de malabsorption intestinale, de chimiothérapie anticancéreuse, de traitements antiépileptiques, de vomissements gravidiques, ou encore de malnutrition chez le sujet âgé. Nous parlons de démence car quelquefois les lésions neurologiques sont irréversibles.

Les carences les plus fréquentes sont :

- Carences en vitamine B12 (cyanocobalamine),
- ♦ Carences en folates.

REUNION 5: LA MEMOIRE COMME FONCTION

Au cours des 4 rencontres précédentes, nous avons acquis des points très importants: certaines connaissances sur la mémoire, une remise en question de nos comportements quotidiens, et une pratique de l'échange au niveau du groupe, qui nous permettent de nous arrêter aujourd'hui sur de nouveaux aspects. Nous allons partir de constatations simples sur la loi générale des fonctions pour mener la réflexion sur ces **changements** qui perturbent beaucoup les participants. Tout ce qui vit change avec le temps. Les fonctions mentales, hormis la maladie, sont promises à une croissance jusqu'au terme de la vie. Encore faut-il plus en permettre la découverte, que d'en asséner l'affirmation.

Ce chapitre est important au niveau de la maturation du groupe. La prochaine rencontre introduira déjà la réflexion sur la mi-temps de l'atelier et la nécessité de tourner son regard vers l'après-atelier

Aujourd'hui, il convient de permettre une acceptation intérieure de ces changements, qui se traduiront peut-être par certaines diminutions de performances ou quelques gênes, mais qui n'empêchent pas une maturation de la mémoire. Elle entre dans une nouvelle tâche: assurer l'intégration de tous ces moments vécus échelonnés, dispersés sur la ligne du temps. Amener à l'unité d'une vie ces éléments dispersés. C'est sans doute une démarche "spirituelle". Accepter d'avoir l'âge qu'on a, et reconnaître les tâches de la Mémoire d'aujourd'hui. C'est sans doute à ce prix que pourra jouer librement le fonctionnement de la mémoire, sans se coincer dans des regrets du passé, ou des peurs de l'avenir.

Permettre cette maturation est un enjeu majeur de l'atelier. C'est elle qui fait toute la différence avec de simples rencontres d'exercices, même bien menées. C'est elle aussi, sans doute, qui est exprimée par les participants en fin d'atelier, lorsqu'ils essaient de porter un regard sur le parcours qu'ils ont accompli.

Définition: "Une FONCTION est un ensemble de propriétés actives qui concourent à un même but chez l'être humain." (Petit Robert)

On peut dire encore: "Une FONCTION est un système qui assure la coordination de mécanismes indépendants dans le cadre d'un ensemble déterminé."

On parle en ce sens de :

Fonctions plus **physiques**: la digestion, la respiration, la fonction cardiaque, la fonction sexuelle.

Fonctions plus **psychiques**: l'intelligence, la vie affective, la Mémoire.

Comme toutes les fonctions, la Mémoire :

- **COORDONNE** un ensemble de mécanismes
- Obéit à des **“LOIS”** qu'il faut connaître sous peine de mauvais rendement
- **CHANGE, EVOLUE** au cours de l'existence.

1 La Mémoire comme Fonction coordinatrice

Partons d'une image: la lumière blanche paraît simple. Elle est en fait le résultat de la synthèse d'une multitude de longueurs d'onde différentes, dont l'action les unes sur les autres donne ce résultat: le blanc.

De la même façon, fixer un souvenir: ce que nous avons mangé hier, ou le lieu de nos dernières vacances, implique en fait au moins TROIS démarches qui se déroulent presque en même temps et doivent se coordonner :

- **L'ACCUEIL** de l'information, la plupart du temps par l'une des voies sensorielles, mais aussi par l'intérieur de nous mêmes, si cette information est une émotion ou une idée.
- L'activité de **FIXATION** elle-même, plus ou moins volontaire, en fonction de attention, de notre désir de retenir, et de l'**UTILISATION** que nous faisons de cette information.
- Une activité d'**INTEGRATION**. L'information introduite doit trouver sa place au milieu de multitudes d'autres informations connexes déjà emmagasinées. Elle va les compléter, les contredire, les annuler... Fixer la saveur d'un vin, c'est la différencier de tous les autres vins que l'on connaît, se rappeler les lieux où on les a goûtés. Mettre en Mémoire, c'est provoquer une activité intense de confrontation de l'information nouvelle avec toutes les informations anciennes.

La Fonction Mémoire est bien une **fonction coordinatrice** qui permet à chacun de ces aspects de se dérouler, pour qu'au terme, l'information aie pu trouver sa place en nous et rester disponible. Deux choses apparaissent clairement :

- Les difficultés, s'il y en a, peuvent venir de mauvais fonctionnement dans l'une ou l'autre de ces démarches.

- Ce fonctionnement se révélera nécessairement différent selon les âges de la vie, les expériences vécues, l'importance de la demande sociale. Nécessairement la mémoire, comme tout ce qui vit, changera avec l'âge. Il faudra distinguer changement et mauvais fonctionnement.

2 La "LOI" des Fonctions

Cette "Loi" est très simple et s'applique à toutes les fonctions. Elle peut s'exprimer ainsi :

UNE FONCTION NE S'ENTRETIENT QUE PAR L'USAGE.

On peut utiliser des formulations plus parlantes: "La Mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas". Ou évoquer les piles Wonder: la Mémoire, au contraire des piles, ne s'use que si l'on ne s'en sert pas."

Beaucoup revendiquent comme une sorte de dû, le fonctionnement toujours disponible de leurs corps, ou de leur Mémoire. Ils ne s'interrogent pas sur les causes qui provoquent ce mauvais fonctionnement. Le **manque d'usage** est sans doute l'une des sources les plus fréquentes de difficulté de mémoire.

On peut expliquer ici le principe de la **Rétro-Action**.
 Si je reste dans mon lit, même me nourrissant bien pendant de longues semaines, mes muscles vont s'affaiblir.. Et pourtant je me nourris à ma faim.
 La cause en est dans le cerveau. Mon cerveau n'a reçu de mes muscles qu'une demande de nourriture pour muscles ne fonctionnant pas.
 Il a donc transmis un ordre de nourriture pour muscles "inactifs". Et en quelques jours ces muscles perdent leurs forces et leur capacité de nous porter.
 Il ne suffit pas de manger, il faut aussi se servir de ses muscles.
 Il en est de même de la mémoire. Une mémoire qui ne fonctionne pas est une mémoire qui se détériore.
 Le proverbe chinois dit: "Une fonction qui ne sert pas chaque jour est une fonction qui se détériore chaque jour".

Utilisation de leur Mémoire par les retraités d'après les enquêtes

Les enquêtes nous ont révélé deux aspects importants que nous avons plusieurs fois retrouvés:

- Lorsqu'on propose à des retraités d'évaluer leur mémoire sur une grille allant de 0 à 5, on s'aperçoit qu'ils ont un triple comportement:

Ils **SURVALORISENT** leur mémoire d'enfance
 Ils **DEVALORISENT** leur mémoire actuelle
 Ils **REVENDIQUENT** comme "Normale" une bonne mémoire.

Non seulement ils dévalorisent, mais ils **sous-utilisent** leur mémoire actuelle. Globalement ils reconnaissent qu'ils ont beaucoup moins d'occasion d'utiliser leur mémoire. La retraite apparaît ici comme ayant un rôle déterminant. Elle marque un changement plus ou moins bien négocié.

Mémoire et Vie

50% d'entre eux estiment qu'ils utilisaient "Très souvent" leur mémoire durant leur vie professionnelle. Ils ne sont plus que 9% à en dire autant de leur vie de retraité.

Si l'on additionne cette **Sous-Evaluation** et cette **Sous-Utilisation**, il semble bien qu'on détienne un "Cocktail" terriblement explosif, capable de déstabiliser n'importe quelle mémoire.

La mise en place des "béquilles" pour faire face, vient plutôt aggraver le mal, même si apparemment elle nous permet d'éviter quelques difficultés. Avec ces "béquilles", on utilise de moins en moins la mémoire considérée comme déficiente. On multiplie les petits moyens qui nous permettent de ne pas l'utiliser. Le cercle vicieux est totalement bouclé. Peut-être n'est-il pas nécessaire de chercher plus loin pour comprendre une grande part des difficultés évoquées par beaucoup de retraités.

Tout ce que nous avons appris sur la nécessaire stimulation des neurones pour qu'ils continuent à être capables de recevoir et transmettre des informations, nous donne sans doute la dimension biologique de cette nécessité de la stimulation permanente de la fonction mémoire.

3 La Mémoire qui Change

Nous sommes ici à un point central de **tout le vécu** de l'atelier. C'est parce qu'ils ont conscience d'un changement vécu comme une diminution, voire comme l'annonce d'une détérioration, que les participants ont souhaité faire un Atelier Mémoire. Ce changement de la mémoire est vécu sur fond de tableau de changement de vie, à l'occasion de la retraite, de déménagements, de deuils familiaux, de changements d'activité plus ou moins souhaités. Comprendre que changer, c'est vivre. Prendre conscience que ces changements ont accompagné toute notre existence même s'ils prennent peut-être, à ce moment une importance plus croissante et changement. Nous avons peut-être trop le sentiment que maintenant nous avons seulement à nous laisser vivre, en acceptant une sorte de diminution chronique. En fait nous avons à changer, donc à lutter pour réussir ces changements. Ce qui est vrai de la vie l'est aussi de la mémoire. De la réussite de ces changements dépend la qualité de la vie, et la vie de la mémoire

Toute fonction qui vit est une fonction qui change

- Toutes les **Fonctions Biologiques** évoluent avec l'âge. Notre organisme, sans que nous ayons à nous en préoccuper change continuellement. Fonctions de croissance: apparition des dents, fonction sexuelle, ménopause et andropause sont des adaptations de l'organisme aux différentes étapes de la vie.

Plus on y regarde de près plus on admire cette extraordinaire plasticité active de l'organisme. Par ex.: la diminution constante de l'absorption du Calcium par l'organisme au cours des ans. Pour une personne qui se nourrit normalement, le taux du calcium absorbé dans la nourriture diminue avec les ans. Non en raison d'une quelconque

détérioration, mais pour une simple adaptation aux besoins de l'organisme. C'est parce que notre corps fonctionne bien qu'il consomme moins de calcium. Une consommation qui ne diminue pas entraîne des quantités de troubles fort désagréables.

- Les **Fonctions Psychiques** changent elles aussi. Nous avons à vivre toutes les formes qu'elles peuvent revêtir au cours d'une vie. Notre capacité d'aimer par exemple nous amènera à vivre toutes les formes de l'amour dont un cœur est capable: amour du petit enfant, amours adolescentes, amour du couple, amour de l'enfant qui naît, amour des petits enfants... L'Amour a une "Histoire" dans notre vie. On n'aime pas plus ou moins avec l'âge. On vit au fur et à mesure du temps, toutes les facettes possibles de l'amour humain.

- La "**Fonction**" **Mémoire** change elle aussi avec les ans. Il convient de ne pas confondre cette adaptation, cette ouverture vers des possibilités inconnues auparavant, comme le signe d'une quelconque détérioration, même si elle doit être payée de quelques diminutions en certains domaines. La Mémoire a une histoire dans notre vie. Notre mémoire change parce qu'elle n'a pas fini de vivre, parce qu'elle n'a pas achevé sa croissance.

Essayons de pointer les facettes de ces changements et de cette croissance:

Les **RYTHMES** de la Mémoire varient avec l'âge. De même que statistiquement, un homme de 80 ans mettra plus de temps à parcourir une distance donnée qu'un jeune de 20 ou 30 ans, la mémoire avec l'âge nécessite un peu plus de temps pour faire le même travail. Elle est plus fatigable. Elle nécessite plus de poses. Toutes les enquêtes montrent que lorsqu'on donne un temps suffisant aux personnes plus âgées, elle arrivent aux mêmes résultats que les plus jeunes. Il faut simplement faire de plus petites bouchées, pour que notre mémoire puisse absorber sans peine.

Beaucoup de gens prennent pour de la détérioration de leurs capacités mentales, ce qui n'est en fait qu'une non-adaptation à leur âge. On pourra continuer à lire avec beaucoup de profit, si l'on n'hésite pas à lire plutôt 3 fois une heure qu'une longue période de 3 heures. Pour retenir il faudra répéter plusieurs fois afin d'assurer la fixation.

Les **CENTRES D'INTERET** changent. Intervient ici une loi non écrite, mais vérifiée dans la pratique quotidienne: "**Plus on avance en âge, plus on a besoin d'être intéressé pour retenir.**" Cette loi peut se traduire simplement dans la pratique par une constatation: "*Ce qui ne m'intéresse pas, je n'arrive pas à le retenir*".

On a pu faire apprendre à ma mémoire d'enfant la liste des départements français ou les dates des différentes croisades. On ne le pourrait plus guère aujourd'hui, sauf si une nécessité absolue ou un intérêt particulier me poussaient à entreprendre cet effort. Reconnaissons l'avantage de cette simplification qui nous vient avec l'âge: nous encombrons de moins en moins notre mémoire de choses inutiles.

Le vrai problème alors est de savoir s'il reste encore quelque chose qui nous intéresse. Peut-être bien que si nous retenons moins c'est, entre autres raisons, parce que nous nous intéressons moins. Peut-être nos relations ont-elles changé et sommes-nous moins stimulés pour nous intéresser à d'autres choses. C'est donc toute la question de notre environnement qui est alors posée.

Peut-être aussi une certaine paresse s'est-elle insidieusement installée en nous. Le travail nous forçait, vaille que vaille, à nous lever chaque matin. Quels sont les centres d'intérêt librement choisis qui nous sortent du lit chaque matin? C'est P.E. VICTOR, qui, pour expliquer la grande forme de ses 88 ans, en donnait le secret: *“Je ne m'endors jamais le soir, sans avoir préparé mes petites plages d'enthousiasme pour le lendemain.”*

Les **MODES DE FONCTIONNEMENT** évoluent aussi de façon très significative. Parce que l'on se sert moins de sa mémoire, on prend l'habitude de n'utiliser que quelques stratégies, toujours les mêmes pour essayer de retenir lorsqu'une nécessité se présente. On perd un peu de cette souplesse de stratégie, d'adaptation, en fonction de l'effort demandé. Parce que plus rigide, on perd en efficacité.

Mais plus profondément, la mémoire suivra une évolution parallèle à celle bien connue de l'intelligence. Plus **“Fluide”** dans l'enfance, c'est à dire, plus spontanée, moins raisonnée, l'intelligence devient avec l'âge, plus **crystallisée**, c'est à dire plus structurée, moins spontanée, plus raisonnée, s'appuyant sur les résultats d'hier pour résoudre les problèmes d'aujourd'hui.

De la même façon, la mémoire des premières années de l'existence, serait plus fluide, spontanée, un peu à l'image de l'éponge qui absorbe l'eau, elle garderait spontanément trace de toutes les informations proposées aux sens, à l'émotion, aux affects. Avec l'âge, le travail de mémorisation deviendrait plus travaillé, plus raisonné. Apprendre des pages d'économie, ou des listes de clients ne se fait plus par simple jeu, mais nécessite un travail et donc une méthode. Le savoir constitue alors une sorte de cristal aux facettes multiples, où chaque acquisition s'appuie sur toutes les connaissances antérieures.

Cette méthodologie est sans doute un peu plus lourde, mais elle garantit aussi la stabilité des informations insérées dans un ensemble coordonné de connaissances.

La REMONTEE DES SOUVENIRS ANCIENS

C'est là, sans doute, un des aspects ressentis le plus vivement par beaucoup, et presque toujours interprété de façon négative, comme une difficulté supplémentaire.

Trois aspects essentiels sont à faire découvrir :

- Le lieu de la performance de la mémoire change sans doute avec l'âge. L'enfance est essentiellement le temps de la performance de **l'acquisition**. Une masse considérable de données doit être enregistrée pour que petit à petit les fonctions de mémoire et d'intelligence puissent jouer leur rôle. La vie d'adulte conserve une certaine part de capacité d'accueil de nouvelles informations, mais sa performance consiste surtout dans **l'utilisation** des données accumulées depuis l'enfance.

Vient sans doute un temps de la vie, où, sans perdre totalement les capacités d'accueillir et d'utiliser, la performance de la mémoire se situe d'avantage dans la capacité **d'intégration et de maturation** des données longuement accumulées. Donner un sens, une compréhension globale à ces données paraît plus important que d'agrandir encore le nombre des connaissances.

Cette capacité est actuellement hors de l'appréciation des “tests” proposés pour “mesurer” notre mémoire. Ce sont alors effectivement les seuls aspects sur lesquels elle est un peu en

Mémoire et Vie

retrait qui sont retenus. On dit donc “scientifiquement” que la mémoire diminue avec l’âge. (“Cf Mishara et Riedel: Le Vieillissement P. 93)

- Le signe de la venue de cette étape nouvelle de la croissance de la mémoire apparaît avec une remontée plus fréquente des souvenirs anciens, souvent à l’improviste, souvent même de souvenirs dont la mémoire volontaire ne semblait plus capable de provoquer le retour. Cette facilitation s’accompagne souvent d’une certaine difficulté à garder le souvenir de choses habituelles accomplies le jour même ou la veille.

Cette remontée des souvenirs anciens n’est pas choisie. Elle s’impose sans avoir été prévue. Elle provoque parfois un agacement des personnes ou de leur entourage. Elle s’accompagne souvent d’un réel plaisir à la révocation de souvenirs souvent chargés d’émotion.

Certains interprètent de façon simpliste et réductrice un phénomène que tous les auditoires de personnes âgées reconnaissent comme un élément important de leur vécu intérieur. Dire que l’on se réfugie dans ses souvenirs anciens parce que l’on manque d’occupation dans sa journée est une méconnaissance de ce qui est en train de se vivre.

F.JACOB expliquait à B. PIVOT: “ *Quand je regarde mon passé, j’y rencontre un certain nombre de personnages: un gamin, un adolescent, un étudiant, un militaire, un médecin, puis le personnage que je suis aujourd’hui. Mais le lien entre tous ces personnages ne me paraît pas évident.*” Et pour faire le lien entre tous ces personnages qui constituent sa vie, F. Jacob se met à écrire ses mémoires.

Nous avons tous vécu des quantités d’évènements, petits ou grands, égrenés sur la ligne du temps. Vient un moment où le souvenir de ces choses que nous avons vécues sans avoir bien le temps de nous arrêter, le souvenir nous revient. Et nous trouvons beaucoup de plaisir à nous y arrêter. Cette remontée des souvenirs fait partie du travail que notre mémoire souhaite accomplir quand l’âge avance. Elle éprouve le besoin de tracer comme un fil rouge entre tous ces évènements d’hier et la personne que nous sommes aujourd’hui. Et ces souvenirs anciens, souvent chargés d’émotion nous aident à vivre aujourd’hui. Seule notre mémoire sait qui nous sommes dans le grand âge. Les autres n’étaient pas nés que déjà nous avons vécu les évènements les plus importants de toute notre vie. Seule notre mémoire est capable d’amener tous ces évènements dispersés sur la ligne du temps à l’unité d’une vie, de notre histoire personnelle de vie.

Ce “Travail” de la mémoire se fait sans doute au prix de quelques répétitions, de quelques simplifications. C’est la rançon d’une maturation qui assure l’identité de la personne à travers tous les changements extérieurs et intérieurs. C’est un travail authentique qu’il faut savoir reconnaître lorsqu’il se présente, et mener à son terme. C’est un travail que la personne âgée aime partager avec ses proches. Plus que jamais elle souhaite être écoutée à ce moment de l’existence. Sans doute parce que cette présence active et amie, favorise une tâche difficile de maturation, profondément souhaitée par la personne.

- C’est ce travail sans doute qui nous permettra de mourir sereinement. Quitter la vie n’est pas triste en soi. Ce qui est triste c’est de ne plus savoir qui

l'on est lorsqu'on vieillit. Deux compagnons ne nous lâcheront pas jusqu'à notre dernier soupir si nous ne les avons pas lâchés nous-mêmes :

notre **capacité d'aimer** : pourvu qu'il nous reste jusqu'au terme de notre vie quelqu'un qui nous aime et que nous puissions aimer,

et notre **mémoire** : elle seule sait qui nous sommes et nous en assure la conviction permanente, intime et sereine.

Il va de soi que le contenu de ce chapitre ne doit pas être asséné comme un ensemble de vérités. Il doit être proposé comme une série de pistes, en fonction de notre propre maturation, de notre propre capacité à les faire découvrir comme des pistes de croissance, comme une élaboration à partir de ce que beaucoup de retraités expriment qui est peu repris actuellement dans la littérature technique de la mémoire. C'est à eux de nous dire s'ils se reconnaissent dans ces élaborations.

REUNION 6 : LA FIXATION DES INFORMATIONS

Cette rencontre ouvre un moment charnière de l'Atelier. Nous entrons dans la **deuxième Mi-Temps**. Il est utile de s'appuyer sur cette prise de conscience du temps compté qui nous est donné, pour ouvrir la réflexion sur le meilleur usage de l'atelier et sur la préparation de l'après-atelier.

Pour le temps de l'atelier, il s'agit de renouveler l'énergie provoquant la transformation des comportements dans la vie quotidienne. Que chaque journée soit pour chacun l'occasion d'une **pratique de mémoire**.

Pour l'après atelier, il s'agit de la mise en oeuvre progressive du "deuil de l'atelier". Moins en évoquant la séparation de la fin qu'en préparant l'après. La **feuille dite de stimulation** (N°5 des exercices) peut être d'une remarquable efficacité si elle est bien utilisée. Elle permet une réflexion sur les centres d'intérêt d'hier et sur ceux d'aujourd'hui et de demain, comme une attention particulière sur les personnes avec qui nous sommes appelés à vivre ces centres d'intérêt. Les changements perçus permettent toute une interrogation sur la réorganisation de son existence. La réflexion commune éveille souvent l'attention d'autres qui n'avaient pas senti l'importance de la réflexion sur ces points. Une fois encore, nous sommes au **coeur** de ce que l'atelier permet, à l'occasion de l'attention portée à la mémoire.

Reprise de l'acquis des rencontres précédentes :

Les informations scientifiques nous ont appris qu'il n'y avait pas de fonction vivante sans un entretien permanent. Pas de synapse active sans une stimulation régulière.

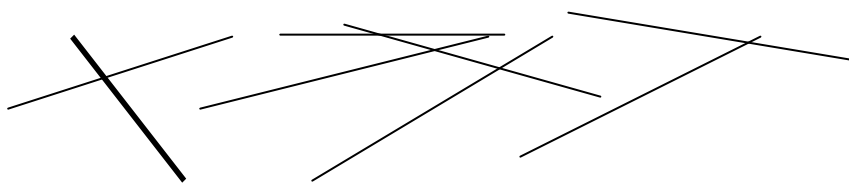
Les informations sur la **mémoire comme fonction** nous ont confirmé cette nécessité. Elles nous ont appris aussi qu'il y avait à s'adapter aux changements en en découvrant la dimension positive beaucoup plus qu'à nous plaindre et à regretter le passé.

Dans la **pratique**, nous avons mis en évidence la qualité nécessaire de **l'image mentale** que nous constituons de ce que nous voulons retenir. Sans image mentale forte, pas de souvenir stable. Le **double codage** est une pratique qui doit devenir familière et habituelle à chacun dans les petites circonstances habituelles de la vie quotidienne: courses, N° de téléphone, nom ou prénom à retenir, N° de parking etc....

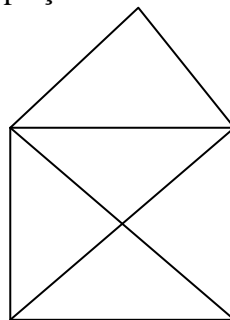
Les **béquilles** utilisées par chacun ont retenu notre attention. Il est utile de savoir comment chacun continue de les vivre ou de s'en passer. Rappeler qu'il ne faut pas confondre béquille et moyen mnémotechnique, béquille et moyen normal de soulager sa mémoire, comme le carnet d'adresses ou de téléphone. Ce qui est en cause c'est la suppression des béquilles qui entretiennent notre paresse. On peut, pour faciliter la prise de conscience de la différence, distinguer deux sortes de béquilles :

- **les bonnes** : celles qui nous permettent de faire des choses que nous ne pourrions pas faire sans elles. Un temps viendra peut-être où nous pourrions nous passer d'elles. (Béquilles après accident ou pour un apprentissage)
- **les mauvaises** : celles qui nous dispensent de faire un effort dont nous sommes capables, et qui nous établissent en permanence dans une situation d'handicapé physique ou mental. Nos difficultés à retenir certains noms ou N° de téléphone familiers sont souvent de mauvaises béquilles: elles nous entretiennent dans une incapacité qui, petit à petit, va s'installer pour de bon et devenir réelle.

Les moyens mnémotechniques simples sont une des façons de sortir du "béquillage". Ils consistent presque tous à trouver un ordre, un lien entre les informations à retenir. Se rappeler que **la mémoire aime l'ordre** : autant il est difficile de retenir un ensemble de traits disparates comme ceux-ci :



autant il n'y a aucun effort à faire pour que se fixe en mémoire le relevé des mêmes éléments organisés en un ordre immédiatement perçu et retenu :



Les divers types de fixation

Fixer une information, c'est en quelque sorte l'accrocher, la retenir, pour être en mesure de la retrouver lorsque nous aurons besoin d'elle.

Dans la vie courante nous donnons asile à une foule d'informations dont nous tenons compte pour l'action immédiate. Un petit nombre d'entre elles seulement seront fixées réellement. On peut distinguer 3 types de fixation. Nous leur avons donné le nom de fixation: "légère", "normale", ou "forte".

Mémoire et Vie

La **fixation légère** correspond un peu à tout ce que nous avons énoncé comme objet de la mémoire immédiate. Ces informations sont utiles pour l'organisation de notre vie immédiate ; elles ne sont pas nécessairement l'objet d'une attention qui va amener à la fixation du souvenir quelques minutes ou quelques heures plus tard. Il y a bien sûr en ce domaine une très grande part de subjectivité, d'attention, d'intérêt. Avec un certain effort, nous pouvons dans la soirée nous revoir nous habillant le matin, prenant notre petit déjeuner, ou déambulant dans les rues pour aller à notre travail ou faire les courses. Mais bien des éléments sont déjà perdus. Ils n'ont eu de temps de fixation que les quelques instants nécessaires pour orienter l'action. Ensuite, c'est le flou dont, sauf accident, rien ne les sortira plus.

La **fixation normale** correspond aux actes de la vie quotidienne nécessitant une certaine attention, mobilisant un certain intérêt, dont nous aimerions pouvoir transmettre l'information à qui nous la demanderait. De cette fixation "normale" on peut signaler :

- Elle est très variable selon les individus. Certains ont une sorte de capacité spontanée à retenir les noms, les visages, les lieux, les couleurs... qui ne sera accessible à d'autres qu'au prix d'efforts plus ou moins importants. La nature est inégale.
- Elle est très variable selon les moments. Il y a des heures de la journée, des moments de la vie, où la vigilance est moins éveillée qu'à d'autres. Là où il y a moindre vigilance, les chances sont fortes de moindre fixation.
- Elle est très variable selon l'utilisation habituelle. Celui qui s'exerce à l'attention et à la fixation de façon permanente, afin de répondre aux exigences de son métier ou afin de pouvoir raconter ses souvenirs de vacances, aura plus de chance d'une fixation efficace.

La **fixation forte** correspond aux événements ou situations qui se gravent, comme de façon définitive dans notre mémoire, sans que nous ayons quelque effort que ce soit à accomplir. On ne les choisit pas: ils s'imposent à nous. Souvent ce sont des événements marqués par une connotation psychoaffective très importante. Parfois nous avons eu l'occasion de les raconter à d'autres peu après les avoir vécus, ce qui a approfondi et solidifié les traces dans notre mémoire.

Beaucoup, à l'occasion de cette réflexion signalent que les événements qui jouissent de ce statut de souvenir indélébile sont :

- soit les **événements forts**, heureux ou malheureux, de leur vie.
- soit **certains événements de l'enfance**, apparemment anodins souvent, mais qui, pour une raison inconnue, se sont maintenus hors de toute atteinte d'oubli: maison, affections, petits événements, détails de la vie quotidienne, impressions d'enfants, qui reviennent parfois à l'improviste, occasion de vérifier que nous ne sommes pas les maîtres de la fixation opérée par notre mémoire. Elle retient ce qu'elle veut comme elle veut... et quand elle veut. Elle oublie ce qu'elle veut. Nous avons plutôt à essayer de comprendre ce qu'elle nous dit de nous-mêmes à l'occasion de ces souvenirs ou de ces oublis.

Les conditions d'une bonne fixation

Il peut être intéressant de procéder ici à un travail en commun de recherche des conditions qui semblent les plus favorables à une bonne mémorisation. Cela évite un aspect doctrinal ennuyeux, et permet d'éveiller l'attention. A l'usage on peut dire que chaque groupe reconstitue, avec son rythme et ses mots, la liste suivante :

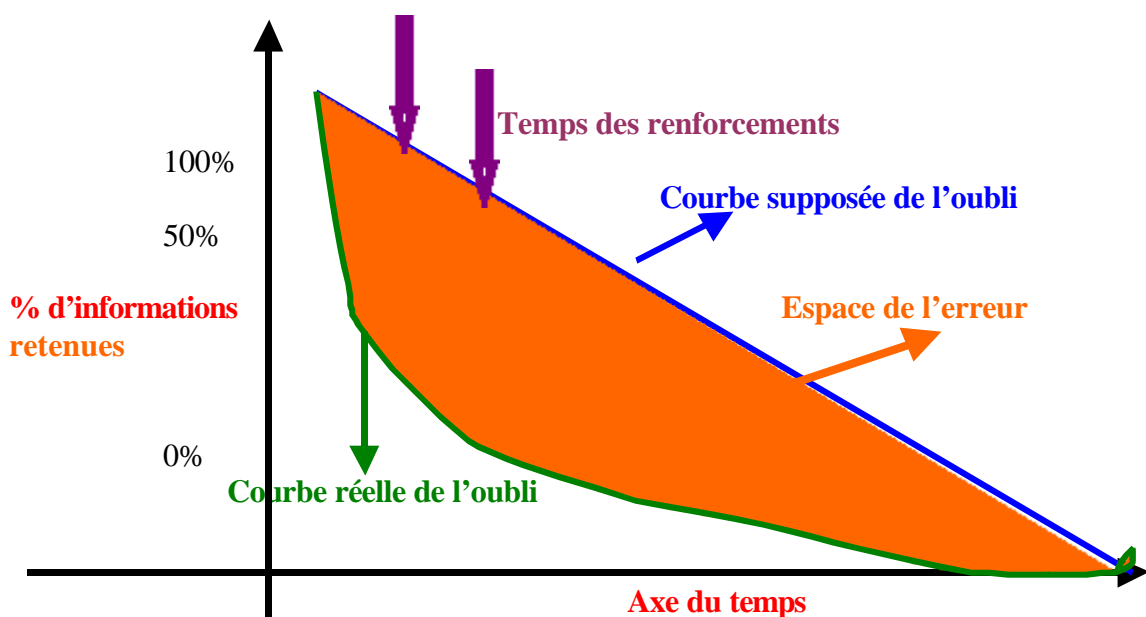
- **L'INTERET** est presque toujours proposé en premier. On ne retient vraiment que ce qui intéresse. La vraie question étant de savoir à quoi chacun s'intéresse, comment retrouver des centres d'intérêt, comment continuer à s'intéresser quand on est tenté par la tentation de l' "à quoi bon"...
- **L'ATTENTION** qui nous renvoie à la rencontre suivante. Déjà beaucoup ont perçu qu'ils ne perdaient plus leurs lunettes simplement parce qu'ils avaient décidé de faire attention. La porte est ouverte : on sait en partie comment maîtriser le symptôme.
- **L'EMOTION** liée à l'information est souvent décrite comme une des clés de la fixation. On se rappelle l'émotion, le sentiment vécu, et l'information vient au souvenir en même temps, comme portée par sa connotation affective.
- **LE TRAVAIL DE L'INTELLIGENCE** permettant de découvrir un ordre : ordre dans les éléments à retenir : alphabétique, chronologique, découlant d'une histoire...; ordre aussi dans les parties d'un texte ou dans le fil d'un livre...; ordre qui relie un événements avec d'autres. Cet ordre qui fait apparaître une structure est l'une des conditions de toute mémorisation.
- **LA REPETITION** pour soi-même, ou pour raconter à d'autres, est sans doute l'une des conditions les plus favorables de la fixation. On écoute différemment ce que l'on doit retransmettre. Les souvenirs de vacances se fixent mieux si je sais que je dois en faire le récit à mon retour. Un livre dont je dois raconter la trame à des amis sera lu avec une attention beaucoup plus éveillée. On se rappelle autrement ce que l'on a soi-même raconté à d'autres. Tout un travail de fixation s'est opéré en nous.

En opposition avec cette découverte des conditions de la fixation, il peut être pédagogiquement utile de faire apparaître les conditions à remplir pour ne pas pouvoir retenir quoi que ce soit :

- Sous-vigilance et sous-stimulation
- Inintérêt et inattention
- Dispersion, déconcentration
- Absence de projet, de désir, de curiosité

La Courbe d'Ebbinghaus

Ebbinghaus, psychologue allemand (1850-1909) a beaucoup étudié la mémoire avec les méthodes de la psychologie expérimentale. Il a mené beaucoup d'expériences, en particulier avec les étudiants de la faculté, qu'il soumettait à toutes sortes d'exercices. Voulant répondre à la question: "Comment oublie-t-on ?", il soumettait les étudiants à des apprentissages multiples, puis mesurait ce qu'il en restait quelques instants, quelques heures, quelques jours plus tard. Les résultats de son enquête sont traduits dans la célèbre courbe dite "Courbe d'Ebbinghaus", ou courbe de l'oubli. Cette courbe nous renseigne sur la façon dont notre cerveau a coutume d'oublier ce qu'il a auparavant emmagasiné.



Ce que nous indique cette courbe :

- La courbe **supposée** de l'oubli était progressive. On était censé oublier petit à petit les choses apprises.
- La courbe **réelle** de l'oubli est très brutale. On commence très vite à oublier après un apprentissage. La trame en gris met en évidence l'importance de l'erreur.
- Si on veut éviter d'oublier un apprentissage, il convient donc de ne pas laisser l'oubli s'installer, et de commencer très tôt les exercices de réapprentissage. Ce sont les **temps de renforcement** de l'information indiqués par les flèches.

Si donc nous avons réuni les diverses conditions indiquées plus haut d'une bonne fixation, il convient encore de procéder aux renforcements de l'information 1/4 d'heure ou 1/2 heure après l'apprentissage, de manière à ne pas laisser s'installer le désapprentissage qui commence dès le premier instant.

Si, en outre, on utilise les capacités de notre cerveau au cours de la nuit, en lui confiant avant le sommeil les éléments dont on tient à se souvenir, on met de son côté toutes les chances d'une mémorisation stable.

Indications pour les exercices:

- On peut refaire quelques **exercices d'apprentissage d'une liste de 10 mots**. Ne serait-ce que pour vérifier les "stratégies" que chacun utilise maintenant pour résoudre ce type de problème. Faire prendre conscience qu'on a appris quelque chose et que l'on n'est plus maintenant désarmé devant une tâche impossible. Retenir dix mots n'est plus une affaire.
- Un **jeu** qui fonctionne très bien consiste à commencer une histoire que chacun de proche en proche va continuer. Mais il s'agit non seulement de continuer, il faut aussi reprendre toute l'histoire par le début avec les apports successifs des uns et des autres. On constate que s'il se glisse parfois quelques petites erreurs, avec un groupe d'une dizaine de personnes, il n'y a pas de problème. C'est avec étonnement que chacun constate la capacité de retenir et de reprendre dans les détails le fil de l'histoire. Fixer, lorsque il y a émulation et attention est pratiquement possible pour tous.
- Si l'on dispose du temps suffisant on essaiera de reprendre l'histoire un quart d'heure plus tard. On constatera sur le tas le désapprentissage en train de se réaliser.

On cherchera avec les participants les points où cette capacité de fixation leur semble particulièrement déficiente. A partir de leurs remarques, on cherchera quelles méthodes ils utilisent ou pourraient utiliser pour progresser: porter plus d'attention, éveiller son intérêt, être persuadé qu'il est possible d'arriver au résultat, ne pas se résigner. Il semble qu'il est intéressant d'être ici très concret: c'est tel N° de téléphone que je ne peux retenir, le nom de telle personne que je ne retrouve jamais. Il s'agit souvent de faire le dépanneur sur le tas. Trouver la solution qui doit marcher et dont la personne nous rendra compte lors de la prochaine réunion.

- **Le jeu de BUGGLE**, fait appel aux capacités d'attention et de création, de liens à créer entre les lettres. En ce sens il est un excellent éveilleur de l'attention et de l'imagination. Il peut terminer avec efficacité une rencontre qui aurait pu être vécue comme trop dense.

A propos des difficultés à retenir ce que l'on lit :

Beaucoup se plaignent de retenir difficilement ce qu'ils lisent ... Mais ils reconnaissent aussi volontiers lire surtout le soir avant de s'endormir, ne s'arrêtant de lire qu'au moment où le livre leur échappe des mains .

Le conseil simple, et qui n'a jamais été mis en échec malgré toutes les propositions faites de prévenir en cas de non réussite, est le suivant :

- Arrêter sa lecture quand on est encore lucide. Fermer son livre et faire un résumé rapide et précis de ce que l'on vient de lire. Confier ensuite ce résumé à son sommeil de la nuit. Le lendemain matin, avant de se lever, demander à sa mémoire de bien vouloir redonner ce qui lui a été confié la veille au soir. Lui laisser un peu de temps pour qu'il n'y ait pas d'erreur. Le soir venu, avant d'ouvrir son livre demander de nouveau à la mémoire de nous rappeler le contenu de la lecture de la veille.
- Il n'est pas possible, si l'on procède ainsi un peu systématiquement, que nous ne gardions pas un souvenir assez précis de notre lecture. Pour peu que nous ayons ensuite à en partager le contenu avec quelqu'un, la fixation en sera assurée, ferme et durable.

REUNION 7 : MEMOIRE ET ATTENTION

A ce point des rencontres le travail du “deuil” de l’atelier doit être déjà bien entrepris.

La réflexion et le partage à partir de la feuille des centres d’intérêt doit avoir permis à chacun une sorte de prise de conscience de sa responsabilité personnelle dans l’avenir de ses fonctions mentales, tant affectives qu’intellectuelles. Cet échange permet de fixer l’attention sur l’au delà de l’atelier.

Etymologiquement, ATTENTION, vient de : Ad Tendere = tendre vers, être en attente de, prendre.

L’attention est la **capacité de faire vivre mentalement ce que l’on a perçu.**

Notre cerveau doit donc **évoquer l’information**, dans le prolongement de la perception. (Cf. la boîte noire, le travail d’intégration).

Or, bien souvent, nous percevons sans passer par cette appropriation mentale nécessaire à la mémorisation. C’est alors la fuite.

Si l’on reste en **PERCEPTION**, on peut voir, entendre, sentir, goûter, toucher.

Si l’on se met en **EVOCATION**, c’est à dire en situation d’attention, on pourra regarder, écouter, humer, déguster, palper, c’est à dire faire **VIVRE** la sensation pour la garder, et pouvoir ensuite en restituer le souvenir.

1) Faire prendre conscience de l’INATTENTION habituelle

Par exemple, demander à chacun de dessiner les deux faces d’une pièce de 1 Franc bicolore. On s’aperçoit vite que chacun n’a fait attention qu’à un aspect qui l’a frappé ou qui l’intéresse: taille, couleur, valeur...

- Ne peut-on dire que l’inattention est aussi un **système de protection** contre l’énorme masse d’informations quotidiennes que nous devons trier ?

On peut évoquer ici un fait d’actualité récent ; on s’apercevra que tout le monde le connaît. On peut aussi demander à chacun de faire la liste des informations entendues ou lues ces jours derniers; la masse en est en général considérable. N’est-il pas utile en certains cas de se protéger en ne prêtant pas attention ou en oubliant?

- L'inattention n'est-elle pas la cause de ces multiples **petits "oublis"** qui perturbent notre vie quotidienne? Les choses faites sans attention, de manière automatique, ne se fixent pas. Plus on vieillit, plus on fait certains gestes sans y penser, par habitude; on sait les faire depuis si longtemps... Alors, on ne sait plus si on a fermé le gaz, posté une lettre...

- Chacun apprécie en général la suggestion qui consiste à pointer les fréquents oublis par inattention chez les plus jeunes de son entourage. Cela permet de souligner que l'inattention provoque ce genre d'oubli à tous les âges, et donc que la mémoire des plus âgés n'est pas nécessairement en cause.

2) Faire prendre conscience des situations qui stimulent l'ATTENTION

Quand faisons-nous attention?

Faire découvrir les divers facteurs mis en jeu chaque fois qu'il y a attention active. Parmi les facteurs énoncés, on trouvera :

Envie	Curiosité	Confiance
Projets	Intérêts	Disponibilité d'esprit
Stimulations extérieures	Projet de réutiliser	

L'attention ouvre la porte à tous les actes de l'intelligence: mémoriser, comprendre, réfléchir, imaginer. Mais elle a besoin d'être elle-même mise en état de **VIGILANCE**.

3) Faire prendre conscience de ce que permet l'ATTENTION

- C'est l'attention active qui permet de passer de la perception fugace à l'image mentale qui laissera une trace, et pourra donc être mémorisée.

C'est par l'attention que l'on peut s'approprier ce que l'on a perçu, en y fixant des repères par rapport à ce que l'on connaît, en établissant de nouveaux repères, en tissant des liens entre ce que l'on connaît et ce que l'on apprend.

- Etre attentif, ce n'est pas se répéter qu'il faut faire attention, c'est plutôt savoir se rendre disponible, réceptif, pour intégrer l'information nouvelle.

- Etre attentif, c'est faire des aller-retour entre ce que l'on a perçu et ce que l'on se représente mentalement, pour enrichir la première évocation, se l'approprier de plus en plus finement.

C'est : percevoir la **structure**
 en élaborer une **synthèse** pour en extraire l'idée
 l'**intégrer** par cristallisation autour du connu.

4) Faire prendre conscience de l'évolution de l'attention au cours de la vie

Les capacités d'attention changent non pas nécessairement parce que l'on ne fait plus attention, mais parce que l'on fait attention à d'autres choses.

Parmi les modifications de l'attention, on peut noter :

- **Celles liées aux changements des CENTRES D'INTERET:** on n'est pas attentif aux mêmes choses à 5,40, ou 80 ans, non parce que l'on a moins de mémoire, mais parce que les intérêts ne sont plus les mêmes. Les informations de la télévision n'évoquent pas les mêmes souvenirs ou les mêmes expériences. Les nouveaux chanteurs ne soulèvent pas le même enthousiasme: on est marqué par les premiers enthousiasmes de son existence.

- **Celles liées aux changements des RYTHMES:** On est plus vite fatigable avec l'âge; on a plus de mal à maintenir son attention durant un long moment. Il ne s'agit pas d'une diminution de la mémoire, mais d'un changement de son rythme de travail. Mieux vaut alors trois fois une heure de lecture qu'un long temps de 3 heures de lecture suivie. Il sera très utile aussi, avant de reprendre sa lecture après une pause, de réévoquer ce que l'on venait de lire. La mémoire sortira renforcée de cet effort.

A tout âge, une pause toutes les 90 minutes est conseillée.

Plus on respecte son rythme biologique, mieux on apprend.

L'attention n'est pas innée. Elle peut se cultiver, si l'on y garde du plaisir. Trop d'efforts et de volonté peuvent bloquer la mémoire.(Cf. Atelnote : Cerveau Limbique)

Exercice pour retrouver du plaisir à l'attention au quotidien:

S'amuser à décrire mentalement par ex. : un objet, un paysage, une personne, un lieu, une pièce, un tableau, écouter les bruits environnants, et ce, comme si on le racontait précisément à autrui.

- **Celles liées à une plus grande difficulté à se concentrer sur plusieurs choses** à la fois, à une plus grande sensibilité aux **INTERFERENCES** qui réduisent l'attention. Quand il y a interférence, (soit parce que l'on pense à autre chose, soit parce qu'il y a une interférence extérieure: sonnette, interlocuteur, téléphone qui sonne...) c'est le départ sur une autre piste qui entraîne l'oubli de la 1ère tâche. Il s'agit là d'une erreur d'aiguillage et non d'un trouble de la mémoire. Entraîner son attention et sa concentration permet de se reprendre, le temps de fixer son attention sur ce que l'on fait, avant de passer à autre chose.

- **Celles liées à une BAISSSE DE L'INTENSITE PERCEPTIVE.** Il faut parfois un signal plus fort pour entraîner la même sensation perceptive qu'autrefois. (Particulièrement sensible pour la vision)

5) Consignes pour le MAINTIEN d'une ATTENTION ACTIVE

- Maintenir la **VIGILANCE**, garder l'esprit disponible, en attente de choses à apprendre. Essayer de se libérer de tout souci pour apprendre, afin de mieux pouvoir se concentrer.

- Maintenir les **intérêts, les curiosités, les passions, les projets...** Il n'y a pas d'âge pour l'intérêt. Le changement des centres d'intérêts ne doit pas signifier installation dans le manque d'intérêt. "Ce ne sont pas les choses qui sont intéressantes, c'est moi qui m'intéresse ou ne m'intéresse pas".

- Maintenir ou recréer des **SITUATIONS EXTERIEURES STIMULANTES**. L'attention est très stimulée par l'environnement social, et nos intérêts sont très porteurs. (Par exemple, lancer une invitation stimulera notre attention grâce à l'envie de réussir, de faire plaisir, de valoriser son intérieur...)

- Se mettre en **PROJET DE REUTILISER** permet de porter une meilleure attention à ce que l'on entend ou à ce que l'on voit. N'est-ce pas ce que font les personnes qui racontent si bien les histoires drôles : au moment où l'histoire leur est racontée pour la première fois, elles se vivent déjà en train de la raconter, elles vivent la scène, elles imaginent leur futur public, faisant ainsi des allers retours entre perception et évocation.

C'est aussi ce que l'on fait lorsqu'on doit conduire sur un nouveau trajet indiqué par autrui, alors que l'on fait peu d'effort de représentation mentale quand on est passager.

- Maintenir chaque jour sa "**dose**" de **stimulation mentale**, de manière à se maintenir en état de vigilance active. Comme l'a suggéré Paul Emile Victor à qui l'on demandait à quoi il attribuait la forme éblouissante de ses 88 ans : "*Je ne m'endors jamais le soir, avant d'avoir préparé ma petite plage d'enthousiasme pour le lendemain*".

ATELNOTE 7/A: LE CERVEAU LIMBIQUE

Cette note peut être proposée soit pour les informations scientifiques, soit à l'occasion des informations fournies au cours des rencontres 7 et 8 sur la fixation et l'attention. Elle vise à expliquer comment le **cerveau limbique** peut bloquer notre mémoire quand on se laisse trop envahir par nos émotions. Ces informations sont empruntées au livre de Paul MAC LEAN et Robert GUYOT intitulé: "Les 3 cerveaux de l'homme" (EDF. R. Laffont).

Les 3 étages du cerveau se constituent progressivement tout au cours de l'évolution, depuis l'origine de la vie. Le terme de CERVEAU TRIUNIQUE, désigne ces 3 cerveaux qui ne sont pas indépendants puisqu'ils échangent en permanence des informations.

- Le cerveau ancien, ou REPTILIEN, serait caractérisé par des comportements spontanés et automatiques, *sans adaptation à l'environnement*. C'est le siège de toutes les réactions instinctives, (survie, reproduction, lutte, fuite, défense du territoire), des réflexes incontrôlés, (agressivité), des réactions hormonales, épidermiques, de toutes les réactions dites "primaires".

- Le cerveau moyen, ou "LIMBIQUE", aurait un rôle capital dans les apprentissages et la mémoire à long terme, car ce serait le siège de nos émotions. Ce serait le centre de l'empathie, caractérisé par la *capacité d'adaptation à l'environnement social*. Il permettrait de répéter ce qui fait plaisir, ou d'oublier ce qui est douloureux. Ce système limbique pourrait être modifié par l'expérience et le souvenir des émotions (plaisir, échec). Il jouerait le rôle d'un filtre permettant, par exemple, d'enfouir des souvenirs trop difficiles.

On verra donc ainsi comment et pourquoi ceux qui se laissent trop envahir par les émotions et le stress mémorisent mal.

- Le NEO-CORTEX, partie la plus récente dans le développement, est hyper-développé chez l'homme. Ce serait le siège de toutes les opérations complexes permettant la perception, l'analyse, la réflexion, la compréhension, l'imagination, le langage, la mémorisation, l'invention....

Les informations arrivant à notre cerveau seraient interprétées par ce néo-cortex qui produirait ainsi les images mentales nécessaires à l'évocation et à la conceptualisation.

Quand une personne se trouve en difficulté devant une tâche, le stress serait capté par le système limbique, qui bloquerait ainsi la possibilité d'évoquer dans le néo-cortex, bloquant du même coup la possibilité de se concentrer et de mémoriser. L'attention, et donc la fixation, se trouveraient nettement altérées par la trop grande invasion de ces émotions. La personne se mettrait alors à faire ce que l'on pourrait appeler de la "gestion morale", remplaçant les nécessaires évocations mentales, par des évocations "vagabondes" (par ex.: je ne saurai pas, c'est trop dur, je suis nul...) ou toute autre pensée sans rapport avec le sujet.

On voit bien ainsi que ce n'est ni l'intelligence, ni la mémoire qui sont en cause, mais nos émotions, qui peuvent bloquer nos évocations corticales et donc notre mémoire. Cela peut permettre d'expliquer pourquoi il importe de gérer ce stress qui, s'il peut dans bien des cas être stimulant, peut aussi burdement paralyser la mémoire. D'où aussi, la nécessité de ne pas se laisser envahir par nos émotions négatives, d'essayer de se revaloriser, et d'avoir l'esprit disponible lors d'un apprentissage.

REUNION 8 : L'OUBLI ET LE SOUVENIR

Le temps de l'atelier avance à grands pas. Chacun le ressent très fort. Le groupe est alors très prêt à des échanges profonds.

Le moment est peut-être venu de proposer l'hypothèse d'une rencontre qui permettrait au groupe de se retrouver quelque 2 ou 3 mois après la fin de l'atelier. Occasion donnée au groupe de s'organiser pour prévoir qui pourrait battre le rappel dans quelques semaines. Qui pourrait prévoir une salle de réunion, peut-être une salle de restaurant. Occasion de se donner les adresses et les N° de téléphone qui permettront de n'oublier personne. Les propositions concrètes pourraient être faites à la prochaine rencontre.

La rencontre de ce jour est centrée sur un thème qui préoccupe beaucoup les participants : pourquoi oublie-t-on ? Pourquoi se rappelle-t-on certains souvenirs que l'on n'a pas forcément choisis, mais qui ne peuvent nous quitter. Pourquoi cette remontée si fréquente des souvenirs lointains ?

Plus que pour tous les autres chapitres, celui-ci sera mené en fonction de l'expérience du groupe, mais aussi de l'expérience de l'animateur. Sans tourner à l'information psychanalytique, il doit donner la possibilité de comprendre que toute une partie de notre vie profonde échappe à notre conscient. Il ne faut pas en avoir peur. A l'occasion de l'âge, beaucoup de notre passé nous sera ainsi proposé pour un retour qui lui donnera un sens nouveau et définitif. Perspectives nouvelles pour la majorité des participants. (Voir en ce sens le beau texte de M. DURAS : "Vie et mémoire" en Ateltexte N° 10)

Rappelons-nous le schéma de la Boite Noire :



C'est, semble-t-il, surtout au niveau du rappel que la gêne est ressentie. Le mot, le nom, ne viennent pas à volonté. La restitution de ce qui pourtant avait été enregistré n'est plus aussi automatique qu'autrefois. La mémoire semble être infidèle ; elle nous lâche. C'est la panne, l'oubli. Oubli des noms, des visages, des lectures, provoquant parfois le stress. Autrefois mis sur le compte de l'étourderie ou de la fatigue, ils paraissent vite mis maintenant sur le compte de l'âge.

Quelques données de base :

- L'oubli n'est pas un simple phénomène de disparition, d'effacement progressif d'une information. Il est un **phénomène positif de notre organisation mentale**. Il y a une inhibition active, un blocage des conditionnements qui ne sont pas renforcés. (Cf. RICHAUDEAU P.214). Biologiquement, notre cerveau est donc protégé contre la surcharge d'une masse d'informations qui ne présentent aucun intérêt. Nous recevons en permanence des milliers d'informations. Certaines se transforment en souvenirs, d'autres pas. Mais la voie est frayée, et certaines circonstances pourront peut-être permettre la réactivation de la trace et le retour du souvenir.

- Le non-fonctionnement de ce blocage aboutit à des troubles regroupés dans ce que l'on appelle les "**Hypermnésies**". Considérés comme des phénomènes qu'on présente comme admirables (Cf. Etude de Luria sur Veniamine et ses possibilités remarquables de mémorisation) ils sont en fait dans la vie courante très handicapants : ils impliquent une impossibilité de faire des choix dans ses souvenirs, d'oublier aucun détail, une incapacité de résumer, de dégager l'essentiel par abus de détails, de faire une synthèse. Handicap considérable dans la conduite de la vie.

- La capacité de notre fonctionnement mental de faire des choix et de ne pas retenir ce qui n'est pas renforcé, est d'abord l'envers d'une **organisation mentale bien réglée**. En ce sens on a pu dire que "l'oubli était le gardien de la mémoire".

- Remarquons enfin que la possibilité d'oublier **échappe à notre action volontaire**. On n'oublie pas parce qu'on le veut. Beaucoup de gens voudraient pouvoir oublier certains souvenirs mais ne peuvent s'en libérer. (Cf. les demandes de personnes ayant séjourné dans les camps de la mort et souhaitant être débarrassées des images obsédantes qu'elles gardent des scènes vécues parfois 40 années plus tôt). Pendant la guerre, la boulette de cyanure était le seul moyen dont disposaient les personnes détentrices de secrets importants, pour être certaines qu'elles ne transmettraient pas des informations inoubliables.

Les causes de l'oubli :

Il est possible de les repérer aux trois stades énoncés dans le schéma de la Boite Noire :

- A l'entrée de l'information, il peut y avoir inintérêt, inattention, manque de motivation sociale, défaut de concentration, fatigue...

- Au moment du stockage, il peut y avoir insuffisance de renforcement, de répétition, souvent par manque d'occasion de transmission et donc de travail de synthèse.

- Au temps de l'évocation, il peut y avoir fatigue, excès d'émotion (anxiété, angoisse), pensées parasites, voire obsédantes, ou encore blocages inconscients. C'est à propos de ces pensées parasites ou obsédantes qu'on s'aperçoit que l'oubli n'a pas que des désavantages, qu'il a même parfois un rôle positif, et qu'en même temps il échappe à notre seule volonté.

Personnalité et oubli :

Comment se fait le choix de ce qui sera retenu comme souvenir et de ce qui sera oublié à plus ou moins brève échéance ?

Toute la personnalité du sujet semble en cause dans ce choix, son histoire. L'information s'accroche au déjà vu, au familier, aux intérêts, à l'éducation en général qui a ouvert la capacité de s'intéresser. On mémorise comme on est.

Notre formation scolaire, notre profession, les expériences multiples de la vie, les centres d'intérêt personnels sont autant de "facilitateurs" qui en quelque sorte fraient la voie du souvenir. Le rétrécissement des expériences de la vie, la non-diversification du travail, la routine de l'existence, le manque d'entretien culturel, l'inexistence des occasions d'avoir à transmettre quelque chose, sont les voies les plus sûres pour que l'oubli s'installe. Ce sont les "**facilitateurs**" de l'oubli.

Le deuil et l'oubli

Au niveau psychologique, une autre forme d'oubli peut être amenée à jouer un rôle important: l' "**oubli affectif**". Il s'apparente à la cicatrisation. Ce qui est oublié, ce n'est pas l'événement douloureux lui-même, mais la douleur qui lui est associée. Celle-ci s'atténue, voire disparaît. C'est ce que l'on appelle le **travail de deuil**.

De multiples **occasions de l'existence** vont nécessiter ce travail de deuil :

- Décès d'un être cher : entraînant souffrance intense
- Abandon, trahison, entraînant souffrance et rancœur
- Occasions perdues, entraînant regrets et dépréciation : on s'en veut
- Actions que nous nous reprochons, entraînant le remords

Le **processus** de ce travail de deuil implique certains éléments :

- Il demande du **temps**. Comme la cicatrisation. Il faut le vivre, laisser faire le temps. (Cf. "la jeune veuve" de La Fontaine. Cf. aussi les rites du deuil dans les coutumes d'autrefois.). Chassez une préoccupation, elle revient au galop. L'apaisement est progressif.
- Il demande le **dépassement d'une culture plus ou moins consciente de la douleur**. Certaines personnes semblent parfois aimer leur souffrance, qui, peut-être, leur donne un statut social et par là une raison de vivre. On peut évoquer les rancœurs qui se poursuivent de génération en génération (Roméo et Juliette), les guerres qui n'en finissent plus (Irlande, Yougoslavie..) Ne pas oublier que la rancœur fait plus de mal à celui qui la vit qu'à celui auquel elle s'adresse. Savoir "Tirer un trait". L'apaisement est toujours progressif. Il faut savoir être sensible aux signes qui le manifestent.

Dans la vie de tous les jours, il paraît important de ne pas créer de "**situations inoubliables**". Savoir parler de nouveau avec ceux qui ont été causes ou occasions de conflits. Savoir en particulier parler avec nos parents avant qu'ils ne nous quittent. Tant de choses disparaîtront avec leur mort, qui ne pourront plus jamais être parlées ensuite.

Mémoire et Vie

(Cf. ce témoignage d'une femme qui rappelait son père, séparé de sa mère, qu'on lui avait appris à mépriser et disant : *"Il est mort avant que je ne puisse lui dire que je l'aimais."*) La mémoire, comme une boussole par un aimant, est perturbée par ces situations, et oscille de l'oubli au refoulement en passant par les retours obsédants chargés de culpabilité et de remords.

L'oubli et l'âge

- **La vision sociologique :** Dans la société actuelle, oubli et âge sont associés. Vieillesse va de pair avec affaiblissement des facultés intellectuelles et particulièrement de la mémoire. Autrefois, et dans bien des sociétés encore, les gens âgés étaient ou sont la mémoire de leur temps. Si l'on oublie plus jeune, c'est que l'on est étourdi. Un peu plus âgé, c'est la fatigue qui est incriminée. Avec l'âge il n'y a aucun autre coupable que l'âge. Cette dévalorisation de la vieillesse est en soi démobilisante. Elle crée l'inquiétude et l'angoisse qui accentuent le processus. Ne jamais oublier que la mémoire, pour fonctionner, a besoin qu'on lui fasse confiance. Les préjugés sociaux en ce sens sont un piège dans lequel il faut essayer de ne pas tomber. On perd ses clés à tout âge.
- **La réalité psychologique :** tout souvenir est une reconstruction, un travail de la mémoire qui opère des choix, des déplacements, des refoulements. On ne peut s'imaginer le souvenir comme étant une copie conforme de la réalité vécue. Le travail de mémorisation implique toujours ces activités où se joue toute la complexité de l'acte de mémorisation. Parmi ces activités on peut signaler particulièrement.
- **Activité de reconstruction :** Le souvenir est rarement objectif, exception faite peut-être de certaines réminiscences exceptionnelles du type de la madeleine de Proust (sorte d'hypermnésie fragmentaire la plupart du temps,) il est sélectif, interprété, reconstruit. En témoignent, les souvenirs d'un même événement raconté par deux personnes qui l'ont vécu. Les souvenirs d'enfance sont des sortes de flashes sur lesquels s'effectue un véritable travail de reconstruction, où se mêlent nos propres souvenirs, ce qui nous a été raconté par la suite, et les explications que nous avons cherché à donner plus tard.
- **Déplacement de l'intérêt avec l'âge :** S'effectue parfois un retour vers des souvenirs anciens au détriment de la fixation d'événements récents. Processus normal de retour vers le passé sous forme de "bilan", de "mémoires", pour donner une structure à l'ensemble de sa vie, élaborer le nouveau rôle à jouer : celui de la mémoire familiale, collective.
- **Le refoulement :** mise hors de la portée de notre conscience d'événements qui ont marqué notre existence. Façon parfois opportune de se débarrasser de souvenirs insupportables ou gênants. Oubli plutôt des peines que des joies. On n'oublie pas, par le refoulement, n'importe quoi; on n'efface pas n'importe quel souvenir. Le cas le plus simple est celui des mots que l'on cherche et qui se refusent obstinément .

QUE FAIRE ?

Cesser de s'inquiéter exagérément. Essayer bien sûr d'éliminer les causes habituelles de l'oubli. Une certaine quiétude intérieure, un certain apaisement sont les meilleures conditions d'une mémoire efficace. Atteindre à la "sagesse" dont on disait autrefois qu'elle était l'apanage de l'âge.

Faire confiance à sa mémoire. Savoir que les petits oublis de la vie quotidienne sont le plus souvent signe d'inattention, de non-stimulation habituelle, d'inintérêt, beaucoup plus que de maladie. Invitation donc à regarder notre existence, à redonner à l'arrière-pays de notre mémoire ce terreau de l'intérêt, de la vie, dont elle a impérativement besoin. Les signaux qu'elle me lance sont plus à interpréter comme des appels que comme des signes de détresse.

Indications pour les exercices :

Il est parfois difficile de se remettre, après cet exposé, à des exercices qui apparaissent forcément comme assez pâles en comparaison de l'intensité de ce qui vient d'être partagé.

Parmi les exercices collectifs qui peuvent prendre leur place ici :

Essai collectif pour **retrouver le plus ancien souvenir de l'existence**. On donne quelques instants pour que chacun essaie de le retrouver, puis, avec beaucoup de discrétion et de liberté, on propose que ceux qui se le rappellent et qui le souhaitent, racontent ce souvenir. Attention, il s'agit rarement du simple souvenir d'une photographie. Parfois ce souvenir est chargé d'émotion. Parfois cette émotion est dite, mais non ressentie. Parfois l'émotion est à fleur de peau. Tout cela est un peu explosif, mais peut être très riche pour faire comprendre que le souvenir est en nous, attendant le plus souvent que l'occasion lui soit donnée pour réapparaître. Quelle rôle ont donc en nous ces anciens souvenirs qui n'attendent ainsi que l'occasion pour refaire surface ?

Une étude devrait pouvoir être entreprise sur ces plus anciens souvenirs. Au travers des déformations de la réalité, des amalgames avec les événements postérieurs et les transformations des souvenirs, quelque chose doit bien se dire sur le rôle de la mémoire et le travail inconscient des souvenirs.

Essai collectif pour **retrouver ensemble le plus de souvenirs possible sur un événement important** vécu, à coup sûr, par tout un chacun. Par exemple : le jour de la déclaration de la guerre de 39, le jour de la libération de Paris ou de l'armistice. Chacun garde quelques souvenirs. Il est souvent stupéfiant de voir comment les souvenirs des uns provoquent les traces lointaines qui restaient chez d'autres, faisant réapparaître des souvenirs, dont la plupart ne savaient même plus avoir encore en eux les traces.

Ce travail collectif permet d'évoquer les efforts de quelques-uns pour écrire leurs mémoires, garder les traces d'un passé dont seule la mémoire peut signifier qu'il a existé. Réassurance, lutte contre la Mort ? Peu importe. Il est bon de pouvoir parler et d'être écouté.

Ce dont il est possible de témoigner, c'est que ce type d'exercice a des effets profonds qu'on peut rassembler autour de deux pôles :

- Ils provoquent un **plaisir manifeste** chez tous les participants. Comme si l'on se permettait là une activité que l'on ne s'accordait pas, légitimant, en lui permettant de s'exercer au grand jour, ce regard fréquent sur le passé qui tente les gens lorsque l'âge avance, et qui prend un sens nouveau du fait qu'il est vécu en groupe.
-
- Il introduit à une **certaine dimension plus totale de l'existence**. Réfléchir sur les événements vécus 30 ou 50 années plus tôt conduit à une prise de conscience de la globalité du parcours de la vie. Le travail de la construction de son identité, de la mise en place du puzzle de sa vie est en voie d'élaboration, avec ce que cela implique de conscience de la limite du temps. Cette activité, parce qu'elle est **unifiante**, provoque un sentiment intérieur de paix qui est sans doute pour beaucoup dans le ressenti bienfaisant global de l'atelier.

REUNION 9 : LA VIE DE NOS SENS

“Il n’y a rien dans notre intelligence qui ne soit d’abord passé par nos sens”

(Philosophe du XIIème siècle)

Phrase que l’on peut nuancer quelque peu en tenant compte que, si la majorité des informations de notre mémoire viennent de sources “Extéroceptives”, une somme non négligeable peut aussi venir de sources “Intéroceptives”.

Si donc nous percevons un changement de notre capacité de mémoire, il convient de vérifier s’il n’y a pas de changement au niveau de la source d’approvisionnement à partir de laquelle se met en route toute notre activité intellectuelle et affective, à savoir nos récepteurs sensoriels, qui font communiquer l’intérieur de nous avec l’extérieur et réciproquement.

Chaque sens a son évolution propre, son histoire, ses déficiences possibles, plus ou moins corrigibles. Cette évolution différentielle aura des répercussions diverses selon l’histoire de chacun, selon sa personnalité. (La surdité n’aura pas le même impact chez un mélomane.)

Notre mémoire s’appuie souvent au départ sur plusieurs sens qui fonctionnent en interdépendance. Un sens peut en renseigner un autre. L’ouïe peut compenser le non-entendu, et inversement la vue, compenser le non-entendu. Ceci permettra dans les cas de cécité ou de surdité d’aider à surmonter le handicap, en entretenant les images mentales antérieures. (L’aveugle dit : “Je vois”, en faisant fonctionner son imagination.)

Toute perte sensorielle est un risque majeur d’appauvrissement :

- Dans la relation avec l’univers extérieur, et donc dans le plaisir à se sentir exister en société.
- Dans la stimulation neuronale permanente indispensable pour assurer le maintien actif des synapses.

Il y a un phénomène de “Cercle vicieux” : moins je stimule mon cerveau, et moins il est capable de fait, d’intégrer convenablement les stimulations qui vont lui être proposées. Et, moins je le sens capable, moins je l’utilise.

Il est capital de bien distinguer les **modifications sensorielles normales**, qui traduisent en quelque sorte l’histoire de chaque sens au cours de l’avancée en âge, et les **détériorations** qui sont des maladies. De toute façon, il y a changement, et donc appel à une adaptation à ce que deviennent nos sens. En cas de pathologie, il est indispensable de consulter pour éviter, autant qu’il est possible, l’installation du handicap.

LA VUE

Le nouveau-né ne distingue que des couleurs et des formes vagues. La vue est le sens le moins développé à la naissance. Elle s'affine vite, mais se dégrade souvent rapidement. C'est le sens le plus utilisé, mais aussi celui qui est le plus facilement remplacé par les autres.

1) Il ne faut pas confondre les **DEFAUTS de la vision**, possibles à tout âge de la vie, et les **CHANGEMENTS de vision**, qui peuvent accompagner l'avancée en âge, et s'observent dès 40-50 ans. On peut énoncer particulièrement :

- **La PRESBYTIE**, fréquente vers 40-50 ans, qui concerne plus de 12 millions de français. Elle correspond à la diminution de l'élasticité du cristallin, qui entraîne une réduction de la vision proche. (Il faut éloigner son journal pour lire bien.)

On la corrige assez bien avec des verres convexes ou des verres double-foyer, ou même des lentilles.

- **La CATARACTE** apparaît souvent à partir de 50 ans. Elle consiste en une opacification progressive du cristallin qui peut entraîner à la longue :

fatigue oculaire devant la télévision
brouillard devant les yeux
besoin de plus de lumière pour voir clair

- **Le GLAUCOME**, caractérisé par la tension oculaire, peut se prévenir par un contrôle régulier de la tension oculaire après 60 ans, surtout chez les diabétiques. Son traitement par médicament ou par intervention chirurgicale est indispensable sous peine de conduire à la cécité.

- D'autres **TROUBLES MINEURS**, mais souvent gênants, peuvent accompagner la vieillesse : taches devant les yeux, larmoiements, difficulté à évaluer les distances, à voir les reliefs à la tombée de la nuit.

Ces difficultés de vision sont en général bien corrigées. Il faut savoir profiter des progrès médicaux considérables qui ont été accomplis pour maintenir sa vue en bon état.

2) Ne pas oublier que le plus grand nombre de nos informations (60 %) nous viennent par la vue. En cas de diminution, il y a perturbation plus ou moins grave du mode de relation avec l'extérieur : regarder la télévision, lire le journal, percevoir ce qui se passe autour de soi, reconnaître le visage des proches, voir comment l'on est habillé et si cela va ensemble, savoir se déplacer seul... toutes ces situations habituelles peuvent devenir problématiques.

Le devenu malvoyant doit apprendre à entretenir les images mentales intérieures pour se souvenir des sensations passées : les enfants, les gens, la ville, les arbres... Il faut permettre aux autres sens de compenser l'absent.

Il y aurait sans doute à repenser de multiples aspects de la vie pratique à la maison comme en ville, en fonction de ce handicap des malvoyants : bords des marches, trottoirs, vitres invisibles, feux clignotants trop rapides, vitres et glaces non repérables... Comment permettre que le malvoyant puisse mettre en place d'autres repères et utiliser au mieux son imagination.

En cas de besoin, il est possible de consulter : “**Association Valentin Haüy**”, 5, Rue Duroc 75007 PARIS Tel. : 47 34 07 90

L'OUÏE

Le fœtus entend des bruits, reconnaît quelques sons graves. L'ouïe évolue vite, mais s'affine lentement. Cette mise en place se poursuit jusque vers les 7 ans.

L'ouïe est le 2ème sens dans l'ordre de l'utilisation par l'homme. Elle est le chaînon indispensable de notre relation à autrui.

Evolution de l'audition des plus de 65 ans :

- L'ouïe diminue généralement doucement, parfois au début à l'insu de la personne, d'abord sur les sons aigus. Il s'y associe parfois des vertiges ou des bourdonnements d'oreille.
- On constate alors un certain ralentissement du cheminement de l'audition, induisant un retard dans la réponse.

Il est utile de savoir s'adapter à cette modification des rythmes afin de pouvoir se maintenir dans la communication. Le médecin ORL doit être consulté dès les premières gênes. Si on fatigue à l'écoute, si on fait répéter souvent les autres, si on monte le son de la télévision, si on discerne moins dans le bruit, alors il faut consulter. L'ORL pratiquera un audiogramme pour préciser le trouble et adaptera le traitement le plus utile : médicament, appareil, rééducation.

Les prothèses auditives :

Malgré des progrès considérables, gardent la réputation d'une efficacité moyenne. Beaucoup les achètent, mais ne les portent pas et les abandonnent dans leur tiroir. Une meilleure relation vendeur-utilisateur, une meilleure information sont à mettre en place.

Il est nécessaire de préciser que :

- Un **appareil doit pouvoir être essayé** plusieurs semaines, à domicile si possible, avant son acquisition définitive.
- Un appareil doit être réglé précisément en fonction des besoins du patient, et plus souvent au début. (Les audioprothésistes compétents disposent de systèmes de réglages électroniques très précis). Un appareil bien réglé sera très utile. Un appareil mal réglé fatiguera, car il amplifiera aussi les bruits nocifs. (Bruits de fond)
- Plus un appareil est petit, moins il est précis.

- Il est indispensable d'avoir une prise "tel" sur le contour d'oreille, afin de pouvoir brancher l'appareil sur les boucles magnétiques disponibles dans les lieux publics. (PTT, SNCF,) et de pouvoir aussi amplifier le téléphone. (Ce dispositif "Tel" n'existe que sur les contours d'oreille, pas sur les intra auriculaires trop petits.)

Dans beaucoup de surdités plus profondes, l'appareil ne suffira pas. Il devra s'associer à une rééducation orthophonique (remboursée par la S.S. après prescription médicale et entente préalable), visant à apprendre la lecture labiale. Lire sur les lèvres permet de compenser le non entendu par du vu, et est le moyen le plus efficace de compenser la surdité.

D'autres aides sont très utiles aussi :

- Casques ou écouteurs radio et TV. permettant un confort d'écoute sans gêne pour les voisins.
- Décodeurs TV. (ANTIOPE ou VISIOTEC) permettant de lire certaines émissions TV. spécialement sous-titrées pour les sourds.
- Minitel Dialogue permettant de téléphoner par écrit.

Les conséquences comportementales de la mal-audition :

Les sourds qui parlent fort et font répéter souvent sont lassants dans la vie sociale. Ils ennuient et sentent qu'ils gênent.

Pour ne pas gêner, beaucoup de malentendants s'accoutument petit à petit à vivre à côté, sans comprendre ceux qui parlent et sans se mêler à eux.

La conséquence en est une coupure, un isolement psychologique et affectif, une non-stimulation permanente. S'il n'y a pas alors compensation par une vie intérieure forte et dynamique, c'est toute la structure de la vie intérieure qui est en cause, avec un risque de baisse généralisée des capacités intellectuelles, et la porte ouverte à un glissement vers la dépression.

C'est pourquoi les malentendants sont souvent tristes et déprimés. Cette dépression peut être grave si on tient compte du fait que l'audition, dans le développement génétique est, avec le toucher, le premiers sens qui a ouvert à la communication avec l'autre. Sa mise en cause remet en question toute la structure relationnelle de la personne depuis sa naissance et même avant.

C'est vrai aussi qu'il y a les surdités sélectives, qu' "il n'y a pire sourd que celui qui ne veut pas entendre" ! Le "ne pas entendre" est parfois un moyen de protection salutaire, et le "faire répéter", une façon de chercher à attirer l'attention qu'il faut savoir respecter. Le : "Je mets mes lunettes pour mieux t'écouter", n'est pas une plaisanterie, mais la reconnaissance de l'appui que tous les sens se donnent pour une perception meilleure.

L'éducation des malentendants :**Conseils aux bien-entendants :**

- Inutile de crier à un sourd. Parler face à face, à un rythme normal, en articulant bien.
- Accepter que le déficient auditif fasse répéter, penser que l'effort est très grand pour lui et qu'il est fatigable.
- L'aider à comprendre par tous les moyens.
- Ne pas faire semblant de comprendre si l'on ne comprend pas.
- Aller vers le malentendant. Ne pas l'éviter. Conserver à la communication le caractère de plaisir qu'elle doit pouvoir provoquer.

Conseils aux déficients auditifs :

- Ne pas avoir honte d'être malentendant.
- Garder confiance en soi, ne pas s'apitoyer sur soi.
- Oser faire répéter, éviter les "malentendus".

Ne pas se tenir à l'écart, garder sa place au milieu des autres.

- Conserver un maximum de plaisir à communiquer, s'efforcer de parler, (voix distincte, sans crier).
- Apprendre la lecture labiale avec ténacité : certains lisent si bien sur les lèvres qu'on ne s'aperçoit même pas qu'ils sont sourds.
- Utiliser tous les moyens disponibles pour s'aider à communiquer : appareils, lecture labiale, prise Tel, Minitel, Antiope, mimiques, écrits, gestes....
- Rencontrer d'autres sourds de temps en temps pour se retrouver, parler de ses difficultés, avoir des conseils, cours...

Deux Associations utiles à connaître:

BUCODES: Bureau des Coordinations des Devenus Sourds et malentendants: 37, rue St. Sébastien 75011 PARIS. Tel. : 49 29 07 42

ARDDS : Association de Réadaptation et Défense des Devenus Sourds. BP.285 75962 PARIS CEDEX 20 (Conseils, informations, rencontres...).

LE GOÛT

Sens intime et très lié à la façon dont nous apprécions la vie : on dit que l'on n'a plus goût à la vie, ou que la vie manque de piquant, de sel... Sens aussi qui relie aux autres : dans toutes les civilisations il y a les banquets solennels, les repas d'affaires, d'amitié, ou de rencontres amoureuses. Sorte de critère aussi sur lequel on classe choses et gens : bon ou mauvais goût.

Le goût est un véhicule de souvenirs : depuis le lait maternel, toujours plus ou moins mêlé à nos souvenirs affectifs, jusqu'aux gâteaux et petits plats cuisinés par nos grands-mères.

Comment goûtons-nous ?

Les adultes disposent environ de 10 000 papilles gustatives groupées : salé, aigre, doux, amer, en différents coins de la bouche.

Chacune de ces papilles contient environ 50 cellules qui relaient les informations à un neurone. Le centre de la langue est peu fourni en papilles, mais on en trouve sur le palais, le pharynx, les amygdales. Les papilles gustatives sont ainsi réparties :

Bas de la langue: sucré

Arrière de la langue: amer

Côté de la langue: aigre

Partout, mais surtout devant : salé

Le morceau de sucre que les gens du nord mettent sur le dessus de la langue perd ainsi un peu de sa saveur sucrée.

Les papilles gustatives s'épuisent au bout d'une dizaine de jours, et se remplacent moins vite après 45 ans.

La bouche d'un bébé contient plus de papilles gustatives que celle d'un adulte. Le palais a besoin de goûts plus forts après un certain âge pour atteindre la même sensation. L'odorat seconde activement le goût. Nous sentons souvent avant de goûter. Quand nous sommes enrhumés, nous n'avons plus de goût.

La nourriture doit à la fois avoir bon goût et sentir bon. Recevoir son salaire, c'est historiquement recevoir de quoi acheter le sel, indispensable pour le goût et la conservation des aliments. Symboliquement le sel donne le goût sans quoi il n'y a pas de vie. "Soyez le sel de la terre" est la consigne du Christ aux apôtres. Plus prosaïquement, "aller au sel" au XIII^{ème} siècle, signifie faire ses courses alimentaires. Ce qui donne le goût à la nourriture, représente toute la nourriture.

L'ODORAT

Inattendu, fugitif, le parfum est un éveilleur de souvenirs. Les odeurs réveillent les sens. Nos ancêtres se servaient beaucoup plus que nous de l'odorat, et se laissaient guider par lui. Un bébé à la naissance est capable de reconnaître l'odeur de sa mère. Faute d'utilisation, ce sens s'émousse, même si, en moyenne, nous sommes encore capables de discerner plus de 10 000 odeurs différentes.

Sherlok Holmès est célèbre pour son odorat. C'est par l'odeur de son papier à lettres que, dans "Le chien des Baskerville", il parvient à identifier une femme. Un goûteur de vin expérimenté est capable d'identifier environ 20000 vins différents.

Les odeurs nous environnent ou émanent de nous, mais nous manquons souvent de mots pour les présenter. Comment décrire une odeur à quelqu'un qui ne l'a jamais perçue ?

Comment sentons-nous ?

L'odorat est lié à la respiration. C'est en inspirant que nous sentons. Les molécules de parfum passent dans les fosses nasales, derrière l'arête du nez. Là, elles sont absorbées par le récepteur muqueux, nanti de cellules dotées de poils microscopiques appelés cils.

Cinq millions de cellules envoient des signaux au bulbe olfactif. Contrairement aux neurones des yeux ou des oreilles, ces neurones du nez se restaurent spontanément au bout d'une trentaine de jours.

Contrairement aux autres sens, l'odorat se passe de mots, et même de pensée. Une odeur peut éveiller en nous des flots de nostalgie, des images, des émotions puissantes, bien avant que nous en soyons conscients. "Pour faire vibrer les cordes du cœur, les odeurs sont plus sûres que ce que l'on voit ou que ce que l'on entend." (Kipling)

Les odeurs se classent en plusieurs catégories :

- de menthe
- florales
- éthérées
- musquées
- résineuses
- fétides
- aigres

De nombreux écrivains ont parlé de ces odeurs : Proust, Colette évoquant les jardins de son enfance, Joyce, les souvenirs de l'urine de bébé, Dostoïevski, la puanteur de St Pétersbourg... Baudelaire s'immergeait dans le royaume de l'odorat jusqu'à ce que "son âme s'envolât sur les ailes d'un parfum, comme l'âme d'autres hommes s'envole sur les ailes de la musique." On peut aussi citer Patrick Süskind et le roman "Le Parfum", dont le héros qui vit à Paris au XVIIIème siècle a un odorat prodigieux, mais n'a pas d'odeur humaine.

L'ANOSMIE est le nom qui désigne la perte de l'odorat. Maladie difficile à vivre. Peut-être due à une allergie, une infection, une tumeur au cerveau, l'exposition à des produits chimiques toxiques.....

Au contraire certaines personnes ont un odorat très développé : Cf. les performances demandées dans certaines professions comme les parfumeurs (Ecole des nez à Versailles).

Mémoire et Vie

LE TOUCHER

Dans l'histoire du développement génétique, le toucher est le premier sens éveillé. Avant que de voir et d'entendre, le bébé perçoit certaines informations sur ce qui est extérieur à lui, par les limites rencontrées de son environnement, et par les sensations de sécurité et d'affection qu'il peut éprouver. C'est la première voie ouverte à la communication. Si chacun des autres sens a un organe unique et limité, c'est par la totalité de notre corps que nous sommes "toucher".

C'est par un léchage intensif que certains animaux mettent en route les fonctions vitales de leurs petits. C'est par les caresses et le toucher que le bébé va passer de la vie intra-utérine à une vie indépendante sans que la rupture ne soit vécue comme une perte irréparable. Le port des bébés sur le dos qui se pratique encore dans beaucoup de civilisations est aussi une manière ancestrale de prolonger un contact sans lequel la vie ne prend pas.

Le changement de comportement dans les maternités où l'on a redécouvert les caresses de la mère à son bébé immédiatement après la naissance sont elles aussi un prolongement de l'accompagnement, qui durera bien des mois encore avec les soins, les bercements, les jeux de l'enfant. La sexualité, après la phase de l'adolescence, redonnera une sorte de légalité aux échanges du toucher. Le toucher conduit au plaisir, et la survie de l'espèce lui est peut-être due.

Le langage humain a tellement perçu l'importance du toucher que de nombreuses expressions populaires en soulignent le trait :

Entrer dans la peau d'un personnage
Faire la peau à quelqu'un
Caresser dans le sens du poil
Avoir la main heureuse
C'est une peau d'vache

On dit de quelqu'un qui provoque notre émotion qu'il nous touche, d'un personnage qu'il est touchant. (Ce peut-être un exercice, individuel ou en commun, que de faire cette recherche. Elle est pleine de découvertes...!)

Avec l'avancée en âge il arrive parfois qu'une sorte de désert du toucher s'installe dans certaines vies. Perte des contacts amicaux et familiaux, isolement, parfois maladies, réduisent considérablement les occasions d'un toucher tonique. Au terme de l'existence, lorsque les autres sens font plus ou moins défaut, c'est par le toucher que la personne âgée communique, par les ultimes pressions de la main qu'elle recherche. Demander une infirmière pour un soin quelconque n'est-il pas bien souvent une autre façon de dire que l'on a besoin d'exister, et que ce contact va donner cette réassurance dont le corps a besoin.

La peau, et le toucher qu'elle permet ou recherche, est l'une des voies de communication les plus primitives et aussi celle qui durera le plus longtemps. On le voit, il y a bien une "histoire du toucher" dans la vie de chacun, et un déroulement auquel il convient d'être très attentif. C'est parfois un véritable "manque" à ce niveau qui introduit à des dépressions ou à des atonies, qui ne trouvent pas dans des événements précis une étiologie satisfaisante. On se remet de tout, mais pas de la perte de ce premier vecteur de la communication. Sans lui, il n'y a plus rien, sinon la démence.

*On peut vivre sans voir, on peut vivre sans
entendre, on peut ne pas sentir ni goûter ; on ne peut
vivre sans "toucher".*

La peau, qui est de même origine que le système nerveux, délimite un dedans et un dehors. Elle est à la fois barrière de protection et filtre. Elle est notre organe de renseignement sur l'état du dehors.

Comment touchons-nous?

Une grande diversité de récepteurs répartis sur l'ensemble de la peau nous renseigne en permanence sur le monde extérieur. Environ 50 par mm² de peau, inégalement répartis : le bout des doigts est particulièrement bien fourni.

Les corpuscules de Meissner : privilégient les parties du corps dépourvues de pilosité, et réagissent rapidement aux stimulations.

Les corpuscules de Pacini: réagissent très vite aux changements de pression. Ils se trouvent près de jointures.

Les disques de Merkel: réagissent aux pressions constantes et continues, et se trouvent sous la surface de la peau.

Le contenu de cette rencontre a été assez développé. Cela ne signifie aucunement que toutes ces notions doivent être déversées sur la tête des participants. Elles ont déjà été évoquées partiellement au cours des rencontres précédentes. Chacun choisira aujourd'hui en fonction de ses goûts, de ses compétences ou des besoins du groupe.

La vie sensorielle base de toute activité de mémoire.

La vie sensorielle changeante avec le temps, mais susceptible de multiples adaptations avec le temps.

La vie sensorielle source de beaucoup de plaisirs, ouverts à tous les âges de la vie.

**Garder du temps pour jouer avec ce sensoriel après avoir permis que s'expriment
certaines difficultés vécues par chacun. Ce retour au concret est l'un des grands
moments de l'atelier.**

REUNION 10: MEMOIRE ET VIE SOCIALE

Cette rencontre est la dernière du cycle des 10 rencontres. Elle est très chargée sur le plan du contenu, mais aussi et surtout par le fait qu'elle clôture une aventure de plusieurs semaines

De nombreuses évolutions individuelles, une prise de conscience de groupe très dense, et maintenant un terme qu'il faut négocier.

Des tâches pratiques doivent aussi y être menées: réponses au questionnaire d'évaluation, échange des adresses et téléphones, fixation de la rencontre de reprise quelques semaines plus tard.

Un long échange, symétrique de celui qui a marqué la première rencontre peut être provoqué. Il permet à chacun de faire le point à haute voix: ce qui a marqué, ce qui a changé, ce qui va devoir se mettre en place au cours des semaines qui viennent. Occasion d'une mise au point toujours très riche d'enseignements, et d'une mise en paroles ce qui n'était peut-être encore que projet imprécis. C'est sur la base de ces projets que se fera la rencontre de reprise.

Le contenu proposé ci-dessous a peut-être été partiellement évoqué au cours de l'atelier. Il est une synthèse des divers éléments qui peuvent être abordés ce jour et introduire à une réflexion très concrète.

1) Nous sommes partis d'une préoccupation commune: celle d'un certain dysfonctionnement de notre mémoire. Nous avons fait de nombreuses prises de conscience au cours des rencontres. On peut en permettre ici l'expression. On y rencontrera entre autre :

- **Complexité** du problème mémoire qui ne peut se résoudre par la seule mobilisation quotidienne, encore que celle-ci soit indispensable.
- Caractère **collectif** de la difficulté: nous ne sommes pas seuls.
- Evidence que le **biologique** est beaucoup plus fiable qu'il n'y paraissait. L'âge est loin de tout expliquer.
- Une mémoire **change** parce qu'elle vit. Tout changement est perte et croissance. Notre mémoire gagne au changement.
- Oubli et souvenir, attention et fixation, vie sensorielle, nous ont fait découvrir d'autres facettes du fonctionnement de notre mémoire.

Nous avons effectué plusieurs fois le parcours de notre schéma de départ sur la mémoire, découvrant au passage que la Mémoire c'est toute la Vie: Corps, Intelligence, Vie Affective, Vie relationnelle, Vie sociale.

Peu importe le biais par lequel nous sommes amenés à stimuler notre mémoire. L'essentiel au bout du compte, c'est qu'aucun aspect de la vie ne soit négligé. La vraie source de bien des blocages apparents de la mémoire, se situe dans des pannes de fonctionnement à l'un ou l'autre de ces niveaux.

2) La réflexion sur **Mémoire et Environnement** que nous pouvons proposer ici peut s'organiser autour de 3 pôles :

- Les données qui nous viennent des enquêtes et des précédents ateliers.
- Un échange sur l'importance de l'environnement comme étant le stimulateur permanent adapté aux besoins de fonctionnement de la mémoire. Responsabilité aussi de chacun pour se donner l'environnement dont il a besoin : il ne suffit pas d'attendre que l'environnement vienne à moi.
- Eléments de réflexion sur l'organisation sociale.

Les données qui nous viennent des enquêtes :

Peut-être ne faut-il pas avoir peur d'en proposer l'une ou l'autre. C'est aussi une façon de faire comprendre le pourquoi de l'enquête que nous demandons aux participants de remplir.

- Dans la première enquête effectuée sur les ateliers il apparaissait que les changements les plus significatifs au cours de l'atelier se situaient plus dans l'augmentation de la vie relationnelle que dans une substantielle amélioration de la mémoire. Mais du coup, la plainte proprement dite pouvait s'estomper.

- De l'enquête péruvienne, on peut utiliser le tableau qui montre l'étroite corrélation entre la qualité des résultats à un test mémoire et la qualité de la vie relationnelle. Ce tableau est très parlant.(Feuilles d'exercices N°4 , "Environnement social et Mémoire, en bas de la page).

- De l'enquête effectuée auprès de tous leurs prédécesseurs en Ateliers Mémoire, on perçoit l'étroite corrélation entre Plainte Mémoire et Plaisir à Vivre. Quand l'un augmente l'autre diminue et réciproquement.

Ces résultats sont importants parce qu'ils nous confirment dans l'interrogation que nous les aidons à porter sur la qualité de leur environnement. La vraie question de leur mémoire n'est peut-être pas à trouver dans la mémoire elle-même, mais peut -être dans un dysfonctionnement au niveau de l'environnement, dont les variations sont parfois une rude épreuve.

Les avatars de l'environnement :

Beaucoup l'avaient exprimé au cours de la première rencontre: leurs difficultés de mémoire étaient apparues à l'occasion d'un évènement introduisant une rupture dans le cours de l'existence: déménagement, perte d'un conjoint, départ des enfants de la maison, entrée en retraite, maladies ... 4 personnes sur 5 de l'enquête "Notre Temps" avaient ainsi noté et daté le début de leurs difficultés de mémoire comme liées à ce type d'évènement.

Ce qui s'exprime bien par ces remarques, c'est qu'un évènement retentit autant sur le fonctionnement mental que sur notre organisme proprement dit où il peut provoquer maladies, asthénie, dépressions... C'est donc l'équilibre de la vie qu'il faut pouvoir rétablir si l'on veut retrouver le "**jeu libre**" de nos facultés.

L'échange sur les divers aspects des changements qui surviennent avec l'étape de l'âge est important. Il permet de pointer ce qui a déjà été vécu par quelques uns, ce que d'autres vont rencontrer dans les années qui viennent. On peut noter ici comme éléments importants que tous rencontrent plus ou moins et doivent résoudre à leur façon :

- **L'entrée en retraite**, avec tout ce que cela suppose de perte de rôles, petits ou grands, de sécurité, de repères me dispensant de m'interroger sur le sens de la vie...
- Les transformations de la **relation de couple**, passant de quelques heures de rencontre quotidienne à un côtoiement 24 heures sur 24. Transformations aussi de **ceux qui sont seuls**, mais ne s'étaient jamais vraiment rendu compte du poids de la solitude: ils partaient tous les matins à la rencontre des autres au travail. La maison change de "sens" lorsqu'elle passe du statut de lieu qui abrite le loisir et le repos, à celui de lieu permanent de la vie.
- La responsabilité toute nouvelle de **l'occupation du temps**: on n'était que très peu gérant de son temps durant la vie professionnelle. La remise complète de son temps à chacun, provoque chez certains, un phénomène d'overdose. Ils n'ont pas, au long de leur vie, **éveillé des capacités pour gérer tant de temps**. Il faudra en moyenne 2 ans pour que ce problème trouve sa solution.

Quelques-uns rempliront leur vie **d'activités** afin d'éviter qu'un trou n'apparaisse dans leur emploi du temps, provoquant des prises de conscience refoulées. La vraie solution réside plutôt dans une recherche des centres d'intérêt personnels, selon un rythme épanouissant pour la personne.

L'environnement est le **facteur de stimulation permanente**, qui a été placé à côté de nous pour assurer tout au long de notre développement, la fonction d'entraînement adapté. Les crises de l'environnement sont donc naturellement accompagnées de crises de la croissance, parfois de haltes dans le développement, voire de régressions. Nous sommes dans l'une de ces étapes de crise, et le signal "Plainte-Mémoire" nous a été envoyé pour éveiller notre attention sur le problème à résoudre.

Le **partage** de la façon dont chacun aborde les problèmes de l'âge, du couple, de l'activité, du sentiment de moindre utilité sociale, de la plus grande solitude... permet d'aborder le problème de la mémoire par le fonds. A ce moment de l'atelier ce partage est souvent possible. Il est à accompagner avec beaucoup de soin, de respect, de discrétion.

Ce partage doit permettre une **prise de conscience** : celle d'un phénomène propre à l'étape de vie artificielle de la retraite. Auparavant, nous n'avions guère à nous préoccuper de l'environnement. Il venait presque tout seul, à l'occasion du travail principalement, des enfants aussi, et de tout ce qui découlait de ces deux pôles. **Aujourd'hui l'environnement ne vient plus à nous**. Une relation active à un environnement ne vient que par l'initiative entretenue de chacun. Nous sommes les acteurs et les responsables de cette relation à un environnement. Pour ne pas s'en être rendus compte, beaucoup de retraités ont passé de bien mauvais moments. On ne peut pas se contenter des hasards de l'existence. Il faut savoir ce que l'on veut, et prendre les moyens de construire la vie relationnelle que l'on veut. Nous sommes devenus, plus que jamais, les responsables de l'environnement qui nous accompagnera au long des années à vivre.

Peuvent éventuellement s'aborder ici les questions posées par le logement et le choix d'un changement de résidence, la question des amis, plus difficiles à se créer à un certain âge, l'interrogation sur ce que chacun connaît de son quartier de sa ville, de ce que l'on y propose.

Amorce de réflexion sociale

Dans l'histoire de la vie, le temps de la retraite se situe dans le dernier mot de la dernière ligne de la dernière page... La retraite a été inventée il y a tout juste 50 ans, et la société n'a pas encore fini d'opérer les réajustements que cela entraîne. Une répartition de la vie: 1/3 pour apprendre, 1/3 pour donner, 1/3 pour.. .vivre, on est encore en retard sur ce qui se profile déjà à l'horizon. Toute la vie sera un temps d'apprentissages, même si les objets se renouvellent, comme toute la vie sera un temps pour donner, même si les formes changent. Toute la vie doit aussi être un temps pour vivre.

Il faut le reconnaître, la société se trouve un peu dépassée par cette évolution qu'elle a mise en route. Au départ souci légitime de permettre un peu de repos avant de mourir, à ceux qu'avait épuisés une longue vie de travail difficile. Bien peu de rapport avec les 20 années proposées aujourd'hui à des personnes statistiquement en bonne santé, disposant de ressources suffisantes et parfois importantes. N'ayant plus à proposer l'école pour la formation, puis le travail pour le salaire, la société se trouve en manque de proposition. Que faire de cette population de 10 Millions de personnes hors cadre de ce pour quoi la société avait des objectifs? La difficulté de donner un nom à cette étape de la vie (3ème âge, 4ème âge, Temps retrouvé, les "Anciens...") marque bien la difficulté à lui donner une place.

La vraie réponse, c'est que la société n'a pas de réponse. La responsabilité des retraités est de construire eux-mêmes cet univers qui est le leur, de tailler la place qu'ils occuperont, et de donner un sens à ce supplément d'années offert à leur vie. Finalement, jamais ils n'auront été si responsables que dans cette période où rien n'est écrit. Cette page blanche fait peur. Elle est celle aussi qui peut susciter le plus de créativité.

Les modèles anciens où les "vieux" étaient considérés comme représentants du savoir, mémoire de la collectivité, coïncidaient avec l'époque du savoir oral. L'écrit et les techniques ont fait paraître désuets et obsolètes bien des aspects de ces modèles. A l'époque de l'écrit et de la technicité, la mémoire de l'âge a sans doute encore un rôle considérable à jouer. Pas seulement en conservatoire de ce qui se faisait hier. Plutôt en accompagnateurs de la vie. **Témoins** que toute étape de vie est "croissance", et qu'il vaut la peine d'explorer les limites de l'âge tout autant que les limites de l'espace. **Témoins** que la vie est découverte jusqu'au terme, ils permettent aux plus jeunes de franchir les crises de leurs propres croissances. La société découvre alors que tout autant que de ses jeunes, elle a besoin de ses âgés "vivant".

Pages de Mémoire

PROUST

"A la recherche du temps perdu"
(Coll. La Pléiade - T. II, p.650)

Le nom oublié !

Une dame vint me dire bonjour en m'appelant par mon nom. Je cherchais à retrouver le sien, tout en lui parlant. Je me rappelais très bien avoir dîné avec elle, je me rappelais des mots qu'elle avait dits. Mais mon attention, tendue vers la région intérieure où il y avait ces souvenirs d'elle, ne pouvait y découvrir ce nom. Il était là pourtant. Ma pensée avait engagé comme une espèce de jeu avec lui pour saisir ses contours, la lettre par laquelle il commençait, et éclairer enfin tout entier. C'était peine perdue, je sentais à peu près sa masse, son poids, mais, pour ses formes, les confrontant au ténébreux captif blotti dans la nuit intérieure, je me disais: "ce n'est pas cela".

Certes mon esprit aurait pu créer les noms les plus difficiles; par malheur, il n'avait pas à créer, mais à reproduire. Toute action de l'esprit est aisée si elle n'est pas soumise au réel. Là, j'étais forcé de m'y soumettre.

Enfin, d'un coup, le nom vint tout entier: "Madame d' Arpajon". J'ai tort de dire qu'il vint, car il ne m'apparut pas, je crois, dans une propulsion de lui-même, je ne pense pas non plus que les légers et nombreux souvenirs qui se rapportaient à cette dame, et auxquels je ne cessais de demander de m'aider, je ne crois pas que tous ces souvenirs voletant entre moi et son nom, aient servi en quoi que ce soit à le renflouer . Dans ce grand "cache-cache" qui se joue dans la mémoire quand on veut retrouver un nom, il n'y a pas une série d'approximations graduées. On ne voit rien, puis tout d'un coup apparaît le nom exact, et fort différent de ce qu'on croyait deviner. Ce n'est pas lui qui est venu à nous. Non, je crois plutôt qu'au fur et à mesure que nous vivons, nous passons notre temps à nous éloigner de la zone où un nom est distinct, et c'est par un exercice de ma volonté et de mon attention, qui augmentait l'acuité de mon regard intérieur, que tout d'un coup j'avais percé la demi-obscureté et vu clair. En tous cas, s'il y a des transitions entre l'oubli et le souvenir, alors ces transitions sont inconscientes.

Car les noms d'étapes par lesquelles nous passons, avant de retrouver le nom vrai, sont, eux, faux, et ne nous rapprochent en rien de lui . Ce ne sont même pas à proprement parler des noms, mais souvent de simples consonnes, et qui ne se retrouvent pas dans le nom retrouvé. D'ailleurs, ce travail de l'esprit passant du néant à la réalité, est si mystérieux, qu'il est possible, après tout, que ces consonnes fausses soient des perches préalables, maladroitement tendues pour nous aider à nous accrocher au nom exact.

Tout ceci dira le lecteur, ne nous apprend rien sur cette dame, mais puisque vous vous êtes si longtemps arrêté, laissez-moi, Monsieur l'Auteur, vous faire perdre une minute de plus pour vous dire qu'il est fâcheux que, jeune comme vous l'étiez, vous eussiez déjà si peu de mémoire que de ne pouvoir vous rappeler le nom d'une dame que vous connaissiez fort bien.

C'est très fâcheux, en effet, Monsieur le Lecteur, et plus triste que vous croyez, quand on y sent l'annonce du temps où les noms et les mots disparaîtront de la zone claire de la pensée, et où il faudra, pour jamais, renoncer à se nommer à soi-même ceux qu'on a le mieux connus. C'est fâcheux, en effet, qu'il faille ce labeur dès la jeunesse pour retrouver des noms qu'on connaît bien. Mais si cette infirmité ne se produisait que pour des noms à peine connus, très naturellement oubliés, et dont on ne voulut pas prendre la fatigue de se souvenir, cette infirmité-là, ne serait pas sans avantages.

Et lesquels je vous prie ?

Hé, Monsieur, c'est que le mal seul fait remarquer et apprendre, et permet de décomposer les mécanismes que, sans cela, on ne connaîtrait pas. Un homme qui, chaque soir, tombe comme une masse dans son lit et ne vit plus jusqu'au moment de s'éveiller et de se lever, cet homme-là songera-t-il jamais à faire, sinon de grandes découvertes, au moins de petites remarques sur le sommeil ? A peine sait-il qu'il dort. Un peu d'insomnie n'est pas inutile pour apprécier le sommeil, projeter quelque lumière dans cette nuit. Une mémoire sans défaillance n'est pas un très puissant excitateur à étudier les phénomènes de la mémoire.

SOCRATE

PHÈDRE/274d-275c I65

La mémoire était tellement reconnue comme la force de l'esprit que tout ce qui pouvait la mettre en danger était reconnu comme périlleux.

J'ai donc ouï dire qu'il y avait près de Naucratis en Egypte un des anciens dieux de ce pays à qui les Egyptiens ont dédié l'oiseau qu'ils appellent ibis; ce démon porte le nom de Theuth; c'est lui qui inventa la numération et le calcul, la géométrie et l'astronomie, le trictrac et les dés et enfin l'écriture. Thamous régnait alors sur toute la contrée, dans la grande ville de la haute Egypte que les Grecs nomment Thèbes l'égyptienne, comme ils appellent Ammon le dieu-roi Tharnous. Theuth vint trouver le roi; il lui montra les arts qu'il avait inventés et lui dit qu'il fallait les répandre parmi les Egyptiens.

Le roi demanda à quel usage chacun pouvait servir; le dieu le lui expliqua et selon qu'il lui paraissait avoir tort ou raison le roi le blâmait ou le louait. On dit que Thamous fit à Theuth beaucoup d'observations pour ou contre chaque art. Il serait trop long de les relever. Mais quand on en vint à l'écriture: L'enseignement de l'écriture, ô roi, dit Theuth, accroîtra la science et la mémoire des Egyptiens; car j'ai trouvé là le remède de l'oubli et de l'ignorance. » Le roi répondit: « Ingénieux Theuth, tel est capable de créer les arts, tel autre de juger dans quelle mesure ils porteront tort ou profit à ceux qui doivent les mettre en usage: c'est ainsi que toi, père de l'écriture, tu lui attribues bénévolement une efficacité contraire à celle dont elle est capable; car elle produira l'oubli dans les âmes en leur faisant négliger la mémoire: confiants dans l'écriture, c'est du dehors, par des caractères étrangers, et non plus du dedans, du fond d'eux-mêmes qu'ils chercheront à susciter leurs souvenirs; tu as trouvé le moyen, non pas de retenir, mais de renouveler le souvenir, et ce que tu vas procurer à tes disciples, c'est la présomption qu'ils ont la science, non la science elle-même; car, quand ils auront beaucoup lu sans apprendre, ils se croiront très savants, et ils ne seront le plus souvent que des ignorants de commerce incommode, parce qu'ils se croiront savants sans l'être.

I68 PHEDRE/276d-277b

Ce sera sans doute pour son amusement qu'il sèmera dans les jardins de l'écriture et qu'il écrira, si jamais il écrit. Amassant ainsi un trésor de souvenirs pour lui-même, quand la vieillesse oublieuse sera venue, et pour tous ceux qui marcheront sur ses traces, il prendra plaisir à voir pousser les plantes délicates de ses jardins, et, tandis que les autres rechercheront d'autres divertissements et s'adonneront à des banquets et autres passe-temps du même genre, lui, répudiant ces plaisirs, passera sans doute sa vie dans l'amusement dont je viens de parler.

SAINT AUGUSTIN

"Les Confessions" (Livre 10ème Ch. 8,9,10.)

LE PALAIS DE LA MEMOIRE

J'en arrive au vaste palais de la Mémoire, là où se trouvent les trésors des images innombrables, véhiculées par les perceptions de toutes sortes.

Quand je suis là, je fais comparaître tous les souvenirs que je veux.

Certains s' avancement aussitôt; d'autres après une plus longue recherche. Il faut, pour ainsi dire, les arracher à de plus obscures retraites.

Il en est qui accourent en masse, alors qu'on voulait et qu'on cherchait autre chose. Je les éloigne de la main de l'esprit du visage de ma Mémoire, jusqu'à ce que, celui que je veux écarte les nuages, et, du fond de son réduit, paraisse à mes yeux.

D'autres enfin se présentent, en files régulières, à mesure que je les appelle; les premiers s'effacent devant les suivants, et disparaissent pour réapparaître quand je le voudrai. C'est exactement ce qui se passe lorsque je raconte quelque chose de Mémoire.

C'est là que se conservent, rangées distinctement par espèces, les sensations qui y ont pénétré, chacune par son accès propre: la lumière, toutes les couleurs, les formes des corps, par les yeux. Tous les genres de sons par les oreilles. Toutes les odeurs par les narines. Enfin, par le sens éparé dans tout le corps, le dur ou le mou, le chaud ou le froid, le doux ou le rude, le lourd ou le léger, les impressions qui ont leur cause hors du corps ou dans le corps.

La Mémoire les recueille toutes dans ses vastes retraites, dans ses secrets et ineffables replis. Elles y entrent toutes, chacune par leur porte particulière, et s'y disposent.

Au reste, ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui entrent dans la mémoire, mais les images des choses sensibles, pour s'y mettre aux ordres de la pensée qui les évoque.

Comment ces images se sont-elles formées, qui saurait le dire ? Encore que l'on voie bien par quel sens elles sont recueillies et enfermées au dedans de nous.

J'ai beau être dans les ténèbres et le silence, j e peux, à mon gré, me représenter les couleurs par la Mémoire, distinguer le blanc du noir, et toutes les autres couleurs les unes des autres.

Mes images auditives ne viennent pas troubler mes images visuelles: elles sont là aussi cependant, comme tapies dans leur retraite isolée. S'il me plaît de les appeler, elles arrivent aussitôt.

Les impressions introduites en moi par les autres sens je les évoque comme il me plaît: je discerne le parfum des Lys et celui des violettes, sans humer aucune fleur; je peux préférer le miel au vin cuit, le poli au rugueux, sans rien goûter, ni rien toucher, seulement par le souvenir.

Mémoire et Vie

C'est en moi-même que se fait tout cela, dans l'immense palais de la mémoire. C'est là que j'ai à mes ordres le ciel, la terre, la mer, et toutes les sensations que j'en ai pu éprouver, sauf celles que j'ai oubliées.

C'est là que je me rencontre moi-même, que je me souviens de moi-même, de tout ce que j'ai fait, du moment, de l'endroit où je l'ai fait, des dispositions affectives où je me trouvais en le faisant.

C'est là que se tiennent tous mes souvenirs, ceux qui sont fondés sur mon expérience, ou ceux qui ont leur source dans ma croyance à ce que d'autres m'ont raconté.

Grande est cette puissance de la Mémoire, prodigieusement grande...

Ce n'est qu'un pouvoir de mon esprit, qui tient à ma nature; mais je ne puis comprendre entièrement ce que je suis.

L'esprit est trop étroit pour se comprendre lui-même.

Les hommes s'en vont admirer les cimes des montagnes, les vagues énormes de la mer, le large cours des fleuves, les côtes de l'Océan, les révolutions des astres, et ils se détournent d'eux-mêmes.

Ils ne trouvent point admirable que je parle de toutes ces choses sans les voir de mes yeux; cependant, je ne pourrais en parler si, ces montagnes, ces vagues, ces fleuves, ces astres que j'ai vus, cet océan auquel je crois sur le témoignage d'autrui, je ne les voyais intérieurement dans ma mémoire, avec les dimensions que percevraient mes regards au dehors.

Mais, quand je les ai vues, de mes yeux, je ne les ai pas absorbées; ce ne sont pas ces choses qui sont en moi, ce sont seulement leurs images, et je sais par quel sens elles ont été recueillies.

Ces sortes de réalités ne s'introduisent pas dans la mémoire; seules leurs images sont captées avec une rapidité étonnante, et étonnamment disposées comme dans des cases d'où elles sont extraites par le miracle du souvenir.

Si je reste un peu de temps sans les évoquer, elles se replongent et se dispersent dans leurs mystérieuses retraites. Force est alors pour la pensée d'aller les y chercher, et de les réunir une seconde fois pour qu'elles puissent faire l'objet d'un savoir. Il faut les tirer de leur état de dispersion, et les rassembler de nouveau.

Cette opération de rassembler, de réunir dans l'esprit et non point ailleurs, c'est proprement ce qu'on appelle PENSER.

Nathalie SARRAUTE

"Enfance" p. 45

Que voilà un bien joli souvenir. Le désir des parents de faire passer le médicament à travers une cuillère de confiture a bien été contredit par la perspicacité de la petite fille.

Et, 80 ans plus tard, le souvenir est bien toujours là qui freine encore le plaisir de manger de la confiture de fraise !

Une cuiller ramasse avec précaution, en faisant le tour tout au bord où c'est moins chaud, la délicieuse bouillie de semoule au lait qui s'étale en un grand rond dans mon assiette... la cuiller se lève jusqu'à ma bouche pour que je souffle...

Une cuiller emplies de confiture de fraises s'approche de mes lèvres... je détourne la tête, je n'en veux plus... elle a un goût affreux, je ne la reconnais pas... que lui est-il arrivé ? dans sa bonne saveur de toujours quelque chose s'est glissé... quelque chose de répugnant s'y dissimule... elle me fait mal au cœur, « Je ne l'aime pas, ce n'est pas de la vraie confiture de fraises.—Mais si, voyons, tu vois bien que c'en est »... J'examine avec beaucoup d'attention la mince couche de confiture étalée sur la soucoupe... les fraises sont bien comme celles que je connais, elles sont seulement un peu plus pâles, moins rouges ou rose foncé, mais il y a sur elles, entre elles, comme de louches traînées blanchâtres... « Non, regardez, il y a quelque chose dedans...—Il n'y a rien du tout, ça te semble... » Quand mon père revient, je lui raconte que je n'en ai pas voulu, de cette confiture... elle est mauvaise, je l'ai bien regardée, il y avait dedans des traînées blanches, des petits points blancs,- elle avait un goût écœurant... Ce n'est pas de la confiture de fraises... Il m'observe, il hésite un instant et il dit: « C'était bien de la confiture de fraises, mais ce que tu y voyais, c'était un peu de calomel. On l'avait mélangé avec elle, on espérait que tu ne t'apercevrais de rien, je sais que tu détestes le calomel, mais il faut absolument que tu en prennes... »

L'impression un peu inquiétante de quelque chose de répugnant sournoisement introduit, caché sous l'apparence de ce qui est exquis, ne s'est pas effacée, et parfois même aujourd'hui elle me revient quand je mets dans ma bouche une cuiller de confiture de fraises.

PROUST

A la recherche du temps perdu

Du Côté de chez Swann) La Pléiade p. 44-48

Qui a vraiment pris le temps de lire avec attention ce texte fameux de Proust évoquant le retour à sa mémoire du goût de la petite madeleine trempée dans sa tasse de thé.

Le voici donc intégralement. Le lire à haute voix est une excellente façon d'en savourer les cheminements.

"Je trouve très raisonnable la croyance celtique que les âmes de ceux que nous avons perdus sont captives dans quelque être inférieur, dans une bête, un végétal, une chose inanimée, perdues en effet pour nous jusqu'au jour, qui pour beaucoup ne vient jamais, où nous nous trouvons passer près de l'arbre, entrer en possession de l'objet qui est leur prison. Alors elles tressaillent, nous appellent, et sitôt que nous les avons reconnues, l'enchantement est brisé. Délivrées par nous, elles ont vaincu la mort et reviennent vivre avec nous.

Il en est ainsi de notre passé. C'est peine perdue que nous cherchions l'évoquer, tous les efforts de notre intelligence sont inutiles, il est caché hors de son domaine et de sa portée, en quelque objet matériel (en la sensation que nous donnerait cet objet matériel) que nous ne soupçonnons pas. Cet objet, il dépend du hasard que nous le rencontrions avant de mourir, ou que nous ne le rencontrions pas.

Il y avait déjà bien des années que, de Combray, tout ce qui n'était pas le théâtre et le drame de mon coucher n'existait plus pour moi, quand un jour d'hiver, comme je rentrais à la maison, ma mère, voyant que j'avais froid me proposa de me faire prendre, contre mon habitude un peu de thé. Je refusai d'abord et, je ne sais pourquoi me ravisai. Elle envoya chercher un de ces gâteaux courts et dodus appelés Petites Madeleines qui semblent avoir été moulés dans la valve rainurée d'une coquille de Saint-Jacques. Et bientôt, machinalement, accablé par la morne journée et la perspective d'un triste lendemain, je portai à mes lèvres une cuillerée du thé où j'avais laissé s'amollir un morceau de madeleine. Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour, remplissant d'une essence précieuse : ou plutôt cette essence n'était pas en moi, elle était moi.

J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel. D'où avait pu me venir cette puissante joie? Je sentais qu'elle était liée au goût du thé et du gâteau, mais qu'elle le dépassait infiniment, ne devait pas être de même nature. D'où venait-elle? Que signifiait-elle? Où l'appréhender? Je bois une seconde gorgée où je ne trouve rien de plus dans la première, une troisième qui m'apporte un peu moins que la seconde. Il est temps que je m'arrête, la vertu du breuvage semble diminuer.

Il est clair que la vérité que je cherche n'est pas en lui, mais en moi. Il l'y a éveillée, mais ne la connaît pas, et ne peut que répéter indéfiniment, avec de moins en moins de force, ce

même témoignage que je ne sais pas interpréter et que je veux au moins pouvoir lui redemander et retrouver intact, à ma disposition, tout à l'heure, pour un éclaircissement décisif. Je pose la tasse et me tourne vers mon esprit. C'est à lui de trouver la vérité. Mais comment? Grave incertitude, toutes les fois que l'esprit se sent dépassé par lui-même; quand lui, le chercheur, est tout ensemble le pays obscur où il doit chercher et où tout son bagage ne lui sera de rien. Chercher? pas seulement: créer. Il est en face de quelque chose qui n'est pas encore et que seul il peut réaliser, puis faire entrer dans sa lumière.

Et je recommence à me demander quel pouvait être cet état inconnu, qui n'apportait aucune preuve logique, mais l'évidence, de sa félicité, de sa réalité devant laquelle les autres s'évanouissaient. Je veux essayer de le faire réapparaître. Je rétrograde par la pensée au moment où je pris la première cuillerée de thé. Je retrouve le même état, sans une clarté nouvelle. Je demande à mon esprit un effort de plus, de ramener encore une fois la sensation qui s'enfuit. Et, pour que rien ne brise l'élan dont il va tâcher de la ressaisir, j'écarte tout obstacle, toute idée étrangère, j'abrite mes oreilles et mon attention contre les bruits de la chambre voisine. Mais sentant mon esprit qui se fatigue sans réussir, je le force .au contraire à prendre cette distraction que je lui refusais, à penser à autre chose, à se refaire avant une tentative suprême. Puis une deuxième fois, je fais le vide devant lui, je remets en face de lui la saveur encore récente de cette première gorgée et je sens tressaillir en moi quelque chose qui se déplace, voudrait s'élever, quelque chose qu'on aurait désancré, à une grande profondeur; je ne sais ce que c'est, mais cela monte lentement; j'éprouve la résistance et j'entends la rumeur des distances traversées.

Certes, ce qui palpète ainsi au fond de moi, ce doit être l'image le souvenir visuel, qui, lié à cette saveur, tente de la suivre jusqu'à moi. Mais il se débat trop loin, trop confusément; à peine si je perçois le reflet neutre où se confond l'insaisissable tourbillon des couleurs remuées; mais je ne peux distinguer la forme, lui demander, comme au seul interprète possible, de me traduire le témoignage de sa contemporaine, de son inséparable compagne, la saveur, lui demander de m'apprendre de quelle circonstance particulière, de quelle époque du passé il s'agit.

Arrivera-t-il jusqu'à la surface de ma claire conscience, ce souvenir, l'instant ancien que l'attraction d'un instant identique est venue de si loin solliciter, émouvoir, soulever tout au fond de moi? Je ne sais. Maintenant je ne sens plus rien, il est arrêté, redescendu peut-être; qui sait s'il remontera jamais de sa nuit? Dix fois il me faut recommencer, me pencher vers lui. Et chaque fois la lâcheté qui nous détourne de toute tâche difficile, de toute œuvre importante, m'a conseillé de laisser cela, de boire mon thé en pensant simplement à mes ennuis d'aujourd'hui, à mes désirs de demain qui se laissent remâcher sans peine.

Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. La vue de la petite madeleine ne m'avait rien rappelé avant que je n'y eusse goûté; peut-être parce que, en ayant souvent aperçu depuis, sans en manger, sur les tablettes des pâtisseries, leur image avait quitté ces jours de Combray pour se lier à d'autres plus récents ; peut-être parce que, de ces souvenirs abandonnés si longtemps hors de la mémoire, rien ne survivait, tout s'était désagrégé; les formes - et celle aussi du petit coquillage de pâtisserie, si grassement sensuel sous son plissage sévère têt dévot - s'étaient abolies, ou, ensommeillées, avaient perdu la force d'expansion qui leur eût permis de rejoindre la conscience. Mais, quand d'un

Mémoire et Vie

passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir.

Et dès que j'eus reconnu le goût du morceau de madeleine trempé dans le tilleul que me donnait ma tante (quoique je ne susse pas encore et dusse remettre à bien plus tard de découvrir pourquoi ce souvenir me rendait si heureux), aussitôt la vieille maison grise sur la rue, où était sa chambre, vint comme un décor de théâtre s'appliquer au petit pavillon donnant sur le jardin, qu'on avait construit pour mes parents sur ses derrières (ce pan tronqué que seul j'avais revu jusque-là); et avec la maison, la ville, depuis le matin jusqu'au soir et par tous les temps, la Place où on m'envoyait avant déjeuner, les rues où j'allais faire des courses, les chemins qu'on prenait si le temps était beau. Et comme dans ce jeu où les Japonais s'amuse à tremper dans un bol de porcelaine rempli d'eau, de petits morceaux de papier jusque-là indistincts qui, à peine y sont-ils plongés, s'étirent, se contournent, se colorent, se différencient, deviennent des fleurs, des maisons, des personnages consistants et reconnaissables, de même maintenant toutes les fleurs de notre jardin et celles du parc de M. Swann, et les nymphéas de la Vivonne, et les bonnes gens du village et leurs petits logis et l'église et tout Combray et ses environs, tout cela qui prend forme et solidité, est sorti, ville et jardins, de ma tasse de thé".

CICERON

"SAVOIR VIEILLIR"

C'est à l'occasion d'un travail sur la vieillesse que Cicéron, assassiné à l'âge de 63 ans, aborde, comme en passant, les idées toutes faites partagées par son milieu sur la mémoire qui déclinerait avec l'âge. Ce texte semble étonnamment moderne par les critiques qu'il rapporte et par la façon dont Cicéron décrit sa pratique personnelle de mémoire. C'est une belle leçon de vieillesse qui nous est livrée ici, nous invitant même à la lecture du texte entier

"Tous ceux qui ne puisent pas en eux les ressources nécessaires pour vivre dans le bonheur, trouveront exécrables tous les âges de la vie. Mais quiconque sait tirer de lui-même l'essentiel ne saurait juger mauvaises les nécessités de la nature. Et la vieillesse assurément en fait partie. Tous les hommes souhaitent y parvenir, mais une fois vieux, ils se lamentent. Une fois que le temps a passé, Si long soit-il, rien ne consolera plus une vieillesse idiote..."

Retenez que nous sommes sages Si nous suivons la nature... c'est le meilleur des guides. Il ne serait d'ailleurs pas vraisemblable qu'ayant si bien agencé les autres périodes de la vie, elle ait bâclé le dernier acte comme l'aurait fait un poète sans talent. Il fallait seulement qu'il y ait une fin... A tout cela, le sage doit consentir paisiblement;

Souvent j'ai écouté les doléances des gens de mon âge... Les écoutant, j'avais l'impression qu'ils se trompaient de coupable. Est-ce bien l'âge qu'il faut incriminer?... Dans ce cas je devrais souffrir les mêmes inconvénients, et avec moi tous les gens âgés... Les vieillards intelligents agréables et enjoués, supportent aisément la vieillesse, tandis que l'acrimonie, le naturel chagrin et la morosité sont fâcheux à tout âge.... Dans l'extrême indigence, le sage lui-même ne saurait trouver la vieillesse légère; quant à l'imbécile, même riche, il la jugera lourde.

Les meilleures armes pour la vieillesse sont le savoir faire et la pratique des vertus. Cultivées à tout âge, elles produisent des fruits superbes au terme d'une existence bien remplie.... et la simple conscience d'avoir vécu sagement, associée au souvenir de ses propres bienfaits, est une sensation des plus agréables.

Platon mourut à 97 ans en plein travail d'écriture. Isocrate affirme avoir rédigé son livre dans sa 94ème année.. Gorgias vécut 107 ans sans interrompre jamais ni ses études ni ses recherches. Comme on lui demandait pourquoi il s'acharnait à vivre si longtemps, il répondit:

"Je n'ai rien à reprocher à la vieillesse".... Ce sont leurs propres fautes que les imbéciles imputent à la vieillesse.

Que reproche-t-on à la vieillesse?

A bien réfléchir, je vois quatre raisons de trouver la vieillesse détestable:

- 1) Elle nous écarterait de la vie.
- 2) Elle affaiblirait notre corps.
- 3) Elle nous priverait des meilleurs plaisirs.
- 4) Elle nous rapprocherait de la mort.

Si la vieillesse n'est pas astreinte aux mêmes tâches que la jeunesse, à coup sûr, elle fait plus et mieux. Ce ne sont ni la force, ni l'agilité physique, ni la rapidité qui autorisent les grands exploits. Ce sont d'autres qualités comme la sagesse, la clairvoyance, le discernement. Qualités dont, non seulement la vieillesse n'est pas privée, mais au contraire peut se prévaloir tout spécialement... Si vous vous donnez la peine d'apprendre l'histoire, vous verrez que de nombreux états se sont écroulés par la faute d'hommes jeunes, et que d'autres ont été maintenus et rétablis par des vieillards...

De toute évidence, l'irréflexion est le propre de l'âge en fleur, la sagesse celui de la maturité.

Mais avec la vieillesse, la Mémoire décline!

C'est ce qui arrive Si on ne la cultive pas ou Si l'on manque de vivacité d'esprit... Pour ce qui me concerne, je connais le nom de mes contemporains... En lisant les épitaphes funéraires, je ne crains pas de perdre le fil du souvenir... Et puis, je n'ai jamais vu un vieillard oublier l'endroit où il avait caché son argent. Les vieillards se souviennent toujours de ce qui les intéresse: engagement sous caution, identité de leurs débiteurs ou créancier etc... Ils entretiennent d'autant mieux leur mémoire qu'ils demeurent intellectuellement actifs. Ceci est aussi vrai pour les hommes publics célèbres que pour les particuliers paisibles et sans ambition....

Pythagore et Démocrite, et Platon, et Xénocrate, et Diogène.. Un seul d'entre eux s'est-il trouvé réduit à l'inactivité par la vieillesse? N'ont-ils pas étudié et travaillé jusqu'au bout?

Personne n'est assez vieux pour ne pas espérer vivre un an de plus...

C'est sans espoir d'en tirer profit que les paysans s'adonnent aux travaux agricoles. "Ils plantent des arbres qui pousseront pour d'autres" comme le dit le poète.

Loin d'être passive et inerte, la vieillesse est toujours affairée, bouillonnante, occupée à des activités en rapport avec le passé et les goûts de chacun. Certains même continuent d'étudier des choses nouvelles. Je me suis donné moi-même avec avidité à l'étude de la littérature...

Usons de l'avantage de la force physique quand on l'a, et ne le regrettons pas quand il a disparu. Faudrait-il que les adolescents regrettent l'enfance, puis, qu'ayant mûri, ils pleurent l'adolescence? La vie suit un cours bien précis, et la nature dote chacun de qualités propres. C'est pourquoi la faiblesse des enfants, la fougue des jeunes gens, le sérieux des adultes, la maturité des vieillards sont des choses naturelles que l'on doit apprécier en son temps.

Comprenez bien, il faut résister à la vieillesse et combattre ses inconvénients à force de soins; il faut lutter contre elle comme on lutte contre la maladie... Mais il ne suffit pas d'être attentif à son corps; il faut davantage encore s'occuper de l'esprit et de l'âme. L'un et l'autre risquent d'être éteints par la vieillesse comme la flamme d'une lampe privée d'huile. Si le corps s'alourdit sous le poids des exercices, l'esprit en s'exerçant s'allège Il y a des vieillards gâteux, mollassons, sans mémoire, défauts qu'il ne faut pas imputer à la vieillesse proprement dite, mais à une vieillesse paresseuse, indolente et engourdie.

J'aime découvrir de la verdure chez le vieillard et des signes de vieillesse chez l'adolescent. Celui qui comprendra cela vieillira peut-être dans son corps, jamais dans son esprit.

Pour exercer ma mémoire, j'applique la méthode chère aux pythagoriciens: chaque soir, je tâche de me souvenir de tout ce que j'ai fait, dit, et entendu dans la journée. Voilà comment j'entretiens mon esprit, à quelle gymnastique j'astreins mon intelligence.

La jeunesse qui voit les plaisirs de près, s'en réjouit intensément, mais la vieillesse qui les considère de plus loin, en tire un profit suffisant. Si on peut se nourrir d'études et de sciences, rien n'est plus agréable qu'une vieillesse tranquille.... Oui, 'aucun plaisir n'est supérieur à celui de l'esprit.

A tous les plaisirs champêtres, la vieillesse ne fait pas obstacle, au contraire, elle nous y invite et nous encourage... L'âge, même avancé n'interdit pas de pratiquer l'agriculture...

Le prestige des vieillards, surtout lorsqu'ils ont pratiqué des charges publiques, vaut largement tous les plaisirs de la jeunesse... Mais n'oubliez pas que tous les éloges que je fais de la vieillesse s'adressent à celle dont les atouts remontent à l'adolescence. Les cheveux blancs et les rides ne confèrent pas une soudaine respectabilité. Celle-ci n'est jamais que la récompense d'un passé exemplaire.

Il me plaît que la vieillesse soit grave, mais avec mesure, comme pour tout. Je n'accepte pas qu'elle soit renfrognée.

Les jeunes courent plus que nous le risque de mourir. Ils tombent plus facilement et plus gravement malades; ils sont plus difficiles à soigner. Aussi sont-ils peu nombreux à parvenir à la vieillesse. S'il en allait autrement, le monde vivrait mieux et plus raisonnablement puisque l'intelligence, le jugement et la sagesse sont le propre des vieillards sans lesquels il n'y aurait jamais eu de cités.

L'adolescent veut vivre longtemps ; le vieillard a déjà vécu longtemps... C'est dès l'adolescence qu'il convient de se préparer au mépris de la mort. Sans cette préparation aucune sérénité n'est possible.

Les fruits de la vieillesse, je l'ai déjà dit et répété, ce sont les souvenirs de ce que l'on a acquis auparavant.

Plus j'approche de la mort, plus il me semble me rapprocher de la terre comme on touche au port après une longue traversée... On vit très bien tant qu'on est en mesure d'assumer les charges de sa fonction et de mépriser la mort... La plus belle façon de mourir, c'est, l'intelligence intacte et les sens en éveil, de laisser la nature défaire lentement ce qu'elle avait fait... C'est par la nature qui t'a cimenté que l'homme est le mieux désagrégé.... Quand le moment arrive, la satiété qu'on éprouve nous prépare tout naturellement à l'approche de la mort.

Voilà pourquoi je trouve la vieillesse si facile à supporter.. Elle me paraît assez légère, agréable même. . Je vous souhaite d'y parvenir, pour vérifier par vous-mêmes, la justesse de mes paroles"

Charles AZNAVOUR

Poème de la vie, de l'amour, des séparations, du souvenir....

Non je n'ai rien oublié !

Je n'aurais jamais cru qu'on se rencontrerait
Le hasard est curieux, il provoque les choses
Et le destin pressé un instant prend la pause
Non je n'ai rien oublié

Je souris malgré moi, rien qu'à te regarder
Si les mois, les années marquent souvent les êtres
Toi, tu n'as pas changé, la coiffure peut-être
Non je n'ai rien oublié

Marié, moi ? allons donc, je n'en ai nulle envie
J'aime ma liberté, et puis, de toi à moi
Je n'ai pas rencontré la femme de ma vie
Mais allons prendre un verre, et parle-moi de toi

Qu'as-tu fait de tes jours ? es-tu riche et comblée ?
Tu vis seule à Paris? mais alors ce mariage ?
Entre nous, tes parents ont dû crever de rage
Non je n'ai rien oublié

Qui m'aurait dit qu'un jour
sans l'avoir provoqué
Le destin tout à coup nous mettrait face à face
Je croyais que tout meurt avec le temps qui passe
Non je n'ai rien oublié

Je ne sais trop que dire, ni par où commencer
Les souvenirs foisonnent, envahissent ma tête
Et le passé revient du fond de sa défaite
Non je n'ai rien oublié, rien oublié

A l'âge où je portais mon amour pour toute arme
Ton père ayant pour toi bien d'autres ambitions
A brisé notre amour et fait jaillir nos larmes
Pour un mari choisi sur sa situation

J'ai voulu te revoir mais tu étais cloîtrée
Je t'ai écrit cent fois, mais toujours sans réponse
Cela m'a pris longtemps avant que je renonce
Non je n'ai rien oublié

L'heure court et déjà le café va fermer
Viens je te raccompagne à travers les rues mortes
Comme au temps des baisers qu'on volait sous ta porte
Non je n'ai rien oublié

Chaque saison était notre saison d'aimer
Et nous ne redoutions ni l'hiver ni l'automne
C'est toujours le printemps quand nos vingt ans résonnent
Non je n'ai rien oublié, rien oublié

Cela m'a fait du bien de sentir ta présence
Je me sens différent, comme un peu plus léger
On a souvent besoin d'un bain d'adolescence
C'est doux de revenir aux sources du passé

Je voudrais, si tu veux, sans vouloir te forcer
Te revoir à nouveau, enfin... si c'est possible
Si tu en as envie, si tu es disponible
Si tu n'as rien oublié
Comme moi qui n'ai rien oublié