

POUR UNE MÉMOIRE OPTIMALE, retenez bien ceci: MEMO

COMMENT AMÉLIORER NOS CAPACITÉS COGNITIVES EN DÉPIT DES ANNÉES QUI PASSENT? LES ÉTUDES RAPPORTENT QUE LES ACTIVITÉS DE LOISIR QUI CONSTITUENT DES DÉFIS INTELLECTUELS CONTRIBUENT À MAINTENIR NOS NEURONES EN ALERTE. DES STRATÉGIES DE MÉMORISATION EFFICACES FONT AUSSI UNE DIFFÉRENCE. C'EST LÀ QU'INTERVIENNENT QUATRE LETTRES CAPITALES: MEMO.

Par Brigitte Gilbert, Ph.D., neuropsychologue



«PLUSIEURS DES STRATÉGIES ENSEIGNÉES REPOSENT SUR L'IMAGERIE MENTALE, QUI PERMET DE MIEUX ENREGISTRER UNE INFORMATION QU'ON SOUHAITE RETENIR»

En effet, le sudoku, la lecture, les mots croisés et les cours de musique ont fait leurs preuves afin de stimuler le fonctionnement de nos méninges. Un autre moyen d'améliorer ses capacités cognitives, de mieux retenir une information et d'augmenter ses chances de s'en rappeler plus tard est d'utiliser des stratégies efficaces. D'ailleurs, plusieurs études en soulignent les bienfaits chez les aînés.

Il y a quelques années, des chercheurs et cliniciens du Québec spécialisés en neuropsychologie ont développé un programme d'intervention destiné aux aînés visant à enseigner des stratégies de mémorisation pouvant être utilisées dans la vie de tous les jours. À la suite d'études aux résultats probants, cette équipe affiliée à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) a rendu plus accessible aux aînés ce programme baptisé MEMO¹.

MÉMOIRE, IMAGERIE MENTALE...

Ce programme est maintenant offert dans la grande région de Montréal, à Québec et à Lévis par NeuropsyExpert, ainsi qu'à la Clinique de santé neuropsychologique de Sherbrooke, à des aînés de 60 ans et plus désirant améliorer le fonctionnement de leur mémoire. La clientèle recherchée doit éprouver peu ou pas de difficultés cognitives et ne pas avoir de diagnostic de maladie d'Alzheimer.

Le Programme MEMO est offert en petit groupe et comprend six séances hebdomadaires de 2 heures. Un volet psychoéducatif sur le vieillissement de l'attention et de la mémoire ainsi que l'enseignement de stratégies

de mémorisation constituent les principaux éléments de l'atelier. Ces rencontres conviviales permettent de mettre en pratique divers moyens pour faciliter la mémorisation d'une liste d'achats ou de choses à faire, d'un texte lu ou encore du nom de personnes rencontrées récemment.

Plusieurs des stratégies enseignées reposent sur l'imagerie mentale. Une séance y est consacrée, car il a été maintes fois démontré que se créer des images dans sa tête permet de mieux enregistrer une information qu'on souhaite retenir.

Ce programme est destiné à une clientèle motivée. En effet, rien ne s'acquiert sans effort! Il est particulièrement important de s'exercer et de tenter d'utiliser les stratégies enseignées dans la vie de tous les jours. La clé du succès du Programme MEMO réside à ce niveau.

ÇA VOUS INTÉRESSE?

Pour connaître les détails et le coût de cette formation, qui peut aussi être donnée dans les locaux de regroupements d'aînés, visitez le neuropsyexpert.com (438 832-1964) ou le cliniquesanteneuropsychologique.webnode.fr (819 943-8588). La formation est également offerte à l'IUGM: avantage@criugm.qc.ca ou 514 340-2800, poste 3139. ▶

¹: Gilbert, B., Fontaine, F. S., Belleville, S., Gagnon, L. et Ménard, É. (2007). *Programme Memo, Méthode d'entraînement pour une mémoire optimale*. Montréal, Canada: Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal.