Marie-Michèle Haché
marie-michele.hache@umontreal.ca
Programme de maîtrise
en ergothérapie

S'AMUSER POUR MIEUX MÉMORISER

Qui n'a jamais oublié quelque chose ? Personne, évidemment, car oublier est un phénomène normal. Pour remédier à ces pertes de mémoire, des stratégies qui facilitent la mémorisation d'informations peuvent être utilisées. Parmi ces stratégies dites mnémotechniques se retrouvent l'utilisation de Post-it, les similitudes établies entre deux objets, les indices environnementaux et les acronymes.
Les oublis sont encore plus fréquents et alarmants chez les aînés, dont l'âge avancé influence négativement le processus de mémorisation. Au Québec, la proportion de personnes âgées de 65 ans ou plus est passée de 13 % en 2001 à 18 % en 2016.
Pour la santé du plus grand nombre de cette population grandissante, agir en amont du problème serait bénéfique, notamment grâce à des solutions aussi simples et agréables que celle de s'amuser.

Plus les humains avancent en âge, plus leur mémoire leur fait défaut, mais ce fait n'est pas un phénomène inéluctable. Les études de Toepoel (2014) et de Wang et ses collaborateurs (2012) sont non équivoques à ce sujet, alors qu'elles soulignent que les loisirs auraient le pouvoir de ralentir le déclin cognitif normal[1] et de briser l'isolement social des aînés[2]. Plus spécifiquement, la pratique régulière d'environ sept activités plaisantes différentes aiderait ces derniers à choisir des stratégies mnémotechniques dont la complexité, la diversité et la pertinence seraient suffisamment élevées pour diminuer la fréquence de leurs oublis. Les tâches pour lesquelles cette différence a été trouvée sont, entre autres, se souvenir d'un rendez-vous, d'un objet à apporter, d'un numéro de téléphone, d'un nom ou d'achats à effectuer. L'utilisation de stratégies mnémotechniques est ainsi déterminante pour l'autonomie des personnes âgées[3], dont les capacités mnésiques sont de moins en moins efficientes.

La mémoire représente le garde-manger de la personnalité. Ainsi, les souvenirs emmagasinés modèlent l'être et le devenir de chacun. Cependant, le cerveau doit périodiquement faire le ménage dans ce garde-manger où règles de grammaire et noms de capitales s'accumulent, afin de pouvoir céder la place à des éléments nouveaux : ce travail se nomme *élagage*[4]. Pour qu'une information jugée particulièrement importante soit retenue et pour justement éviter qu'elle soit élaguée, elle doit être stockée bien en évidence dans la mémoire, et ce, grâce à des stratégies mnémotechniques qui consolident les apprentissages. La mémorisation peut impliquer plusieurs types de mémoire, dont certains se détériorent naturellement avec le temps[5], comme la **mémoire épisodique***. De plus, les personnes âgées disposent de ressources attentionnelles et d'une flexibilité mentale diminuées[6], en plus de manifester une lenteur marquée pour résoudre des problèmes[7]. Au Québec, pas moins de 22 % des citoyens de 65 ans ou plus rapportent faire des oublis fréquents dans leur quotidien[8]. Pourtant, trop peu de recherches scientifiques récentes s'intéressent aux connaissances de cette population sur les moyens mnémotechniques et aux aspects qui pourraient influencer et améliorer leurs choix en la matière.

*** MÉMOIRE ÉPISODIQUE**
Mémoire utilisée pour se rappeler des événements passés[16].

Les loisirs : la pierre angulaire

Le niveau de scolarité, les habiletés cognitives objectives et la pratique de loisirs sont les caractéristiques individuelles qui influencent le plus le choix de stratégies mnémotechniques. Or, la scolarité est un facteur devenu quasi immuable chez la personne âgée, et ses habiletés cognitives sont malheureusement très difficiles à modifier à court terme[9]. Ainsi, la pierre angulaire sur laquelle les aînés peuvent miser pour exploiter davantage de stratégies mnémotechniques adéquates pour des occupations précises est la pratique de loisirs. Un loisir fait généralement référence à toute activité réalisée « en dehors des occupations ordinaires[10] ». Dans le sens présentement entendu, un loisir

est aussi une activité divertissante[11] se déroulant dans un contexte social particulier ou stimulant les facultés intellectuelles de l'individu. Selon les champs d'intérêt de chacun, les loisirs peuvent prendre diverses formes : visiter un ami, lire un roman, jardiner, regarder un film ou cuisiner une nouvelle recette. L'essence du loisir est d'être significatif et plaisant à pratiquer. Par ailleurs, un loisir améliore la confiance en soi, diminue le stress perçu et aide à maintenir une bonne santé mentale. Les récents travaux des psychologues David B. Newman et Edward Diener dévoilent le secret si bien gardé des loisirs : ce type d'activités permet spécialement un détachement avec les tâches routinières et promeut l'autonomie ainsi qu'un sentiment d'appartenance, d'attachement et de contrôle[12]. Ces éléments combinés augmentent le ***flow**** ressenti par la personne âgée et favorisent un choix globalement plus éclairé de stratégies mnémotechniques, l'aidant à mieux mémoriser des informations utiles à son quotidien. Ainsi, elle arrive mieux à compenser ses pertes de mémoire, et oublie moins. De toute évidence, sa qualité de vie s'en voit également bonifiée[13]. Dans une perspective préventive, encourager les aînés à pratiquer des activités socialement et intellectuellement stimulantes qu'ils apprécient semble donc constituer une approche à privilégier.

*** *FLOW***
En situation de *flow*, l'individu exploite de façon satisfaisante ses capacités afin de réaliser une tâche qui constitue pour lui un juste défi. Cet état se caractérise par une maîtrise et un équilibre dynamique entre sa perception de ses capacités et les occasions qui lui sont offertes pour les appliquer[17].

Lier le nom d'une personne à un mot qui rime (*Jeanne* et *Banane*) ou à un de ses traits faciaux singuliers (Jeanne a des taches de rousseur) constitue une stratégie interne.

Les stratégies externes et internes

Plusieurs catégories de stratégies mnémotechniques existent. D'abord, les stratégies externes comprennent celles qui utilisent des éléments concrets comme des couleurs, du papier ou l'environnement (ex. : un endroit précis où toujours mettre ses clés). Ensuite, les stratégies internes rassemblent celles qui exploitent principalement des ressources cognitives. Elles consistent entre autres à faire des liens ou encore à moduler l'apprentissage, notamment en répétant. Par exemple, plus concrètement, lier le nom d'une personne à un mot qui rime (*Jeanne* et *banane*) ou à un de ses traits faciaux singuliers

(Jeanne a des taches de rousseur) constitue une stratégie interne. Selon de récents résultats, les aînés mentionnent en général utiliser davantage de stratégies externes[14]. Leur caractère tangible est évidemment un atout, vu le déclin des capacités cognitives et d'abstraction[15] observable chez la population vieillissante. Toutefois, la pratique de loisirs aide les personnes âgées à rapporter davantage de stratégies internes, donc plus élaborées.

Somme toute, bien que le tableau neurobiologique des aînés ne les avantage pas en ce qui a trait à leur capacité à mémoriser, de nouveaux écrits indiquent qu'en s'adonnant fréquemment à divers loisirs, ils développent plus de stratégies mnémotechniques complexes et pertinentes pour compenser des capacités précises qui ont été perdues ou réduites. Dans un contexte où la technologie est omniprésente et où elle sert de plus en plus à divertir les individus, la question de savoir si les loisirs qui y sont liés peuvent autant soutenir la mémoire des aînés que les loisirs plus traditionnels devient fort intéressante et d'actualité. ◎

RÉFÉRENCES

[1] Wang, H.-X., Jin, Y., Hendrie, H. C., Liang, C., Yang, L., Cheng, Y., … Kritchevsky, S. (2012). Late life leisure activities and risk of cognitive decline. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 68*(2), 205-213. doi : 10.1093/gerona/gls153

[2] Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research, 113*(1), 355-372. doi : 10.1007/s11205-012-0097-6

[3] Schmitter-Edgecombe, M., Woo, E. et Greeley, D. R. (2009). Characterizing multiple memory deficits and their relation to everyday functioning in individuals with mild cognitive impairment. *Neuropsychology, 23*(2), 168-177. doi : 10.1037/a0014186

[4] Luria, A. R., de Traubenberg, N. R., Chaverneff, M. et Zazzo, R. (1970). *Une prodigieuse mémoire : étude psycho-biographique.* Paris, France : Delachaux et Niestlé.

[5] Chauvel, G., Maquestiaux, F., Didierjean, A., Joubert, S., Dieudonne, B. et Verny, M. (2011). Utilisation des processus mnésiques non déclaratifs et automatiques dans l'apprentissage moteur : comment atténuer les effets du vieillissement. *Gériatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement, 9*(4), 455-463.

[6] Tocze, C., Bouazzaoui, B. et Taconnat, L. (2012). Vieillissement et mémoire : rôle de la flexibilité cognitive dans l'utilisation de stratégies mnésiques adaptées et dans le rappel. Dans M. Audiffren (dir.), *Créativité, motivation et vieillissement. Les sciences cognitives en débat* (p. 179-197). Rennes, France : Presses universitaires de Rennes.

[7] Piguet, O., Grayson, D. A., Broe, G. A., Tate, R. L., Bennett, H. P., Lye, T. C., … Ridley, L. (2002). Normal aging and executive functions in "old-old" community dwellers: Poor performance is not an inevitable outcome. *International Psychogeriatrics, 14*(02), 139-159.

[8] Camirand, J. et Fournier, C. (2012). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : portrait de la santé des aînés vivant à domicile en 2009-2010.* Québec, Qc : Institut de la statistique du Québec.

[9] D'Eredita, M. A. et Hoyer, W. J. (2010). Transfer of instances in cognitive skill learning: Adult age differences. *Experimental Aging Research, 36*(1), 23-39.

[10] Loisir. (2007). Dans *Le Petit Larousse illustré.* Paris, France : Larousse.

[11] Suto, M. (1998). Leisure in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 65*(5), 271-278. doi :10.1177/000841749806500504

[12] Newman, D. B., Tay, L. et Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555-578. doi : 10.1007/s10902-013-9435-x

[13] Silverstein, M. et Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging, 24*(5), 528-547.

[14] Haché, M., Lussier, M., Parisien, M. et Bier, N. (en préparation). Categories, diversity and relevance of mnemonics reported by community-dwelling seniors.

[15] Albert, M. S., Wolfe, J. et Lafleche, G. (1990). Differences in abstraction ability with age. *Psychology and Aging, 5*(1), 94.

[16] Schacter, D. L., Gilbert, D. T. et Wegner, D. M. (2011). *Introducing Psychology.* New York, États-Unis : Macmillan.

[17] Nakamura, J. et Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. Dans M. Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (p. 239-263). Dordrecht, Pays-Bas : Springer.