



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

COMPRENDRE & FAIRE FACE

LES TROUBLES DES MÉMOIRES



PREMIERS CONSEILS

1

Éviter de solliciter la personne malade sur des faits récents qu'elle n'aura pas retenus ou alors lui donner des indices pour l'aider à s'en souvenir.

2

Privilégier l'évocation d'histoires anciennes qui restent accessibles plus longtemps, surtout celles à forte charge affective.

3

Aborder les sujets de manière générale pour accéder à des souvenirs personnels : parler du mariage peut aider à évoquer ses propres noces.

4

Ne pas réorienter à tout prix la personne malade quand elle parle de ses parents comme toujours en vie, ou de ses enfants encore à l'école primaire.

5

Valoriser la mémoire procédurale, plus résistante, en proposant à la personne malade des activités qui la sollicitent : la danse, le jardinage, etc.

EN QUELQUES MOTS

La mémoire est notre capacité à acquérir des informations nouvelles, à les conserver et à les restituer à la demande. Différents types de mémoire (à court et long terme) sont sollicitées, elles ne seront pas touchées de la même façon par la maladie.

La mémoire à court terme permet au serveur, par exemple, de retenir une commande le temps d'apporter les boissons aux clients ou au lecteur de mémoriser le début d'une phrase pour, à sa fin, en apprécier le sens. L'information, en fonction de son importance, disparaît une fois qu'elle est traitée ou bascule dans une des mémoires à long terme.

La première des mémoires à long terme est dite épisodique (ou autobiographique). Elle permet de se souvenir qu'hier, le tiramisu de la pizzeria chez Tonio était très bon ou qu'en 1970, les invités du mariage avaient dû se réfugier en catastrophe à cause de la pluie. Un souvenir chargé affectivement a plus de chance de rester accessible longtemps.

La deuxième est dite sémantique. Elle permet, par exemple, de savoir que le tiramisu est un dessert italien à base de biscuits à la cuillère trempés dans du café. Elle fait appel à la culture générale et aux connaissances sur le monde que l'on peut nommer.

La dernière est dite procédurale. C'est une mémoire sensori-motrice qui permet d'automatiser des apprentissages comme pédaler à vélo, jouer du piano, éplucher des légumes ou faire du tricot.

« COMMENT SE FAIT-IL QU'IL ME RÉPÈTE 15 FOIS LES MÊMES QUESTIONS ? »

Du fait de sa maladie, la personne entend et comprend la réponse qu'on lui donne mais ne peut pas la garder en mémoire au-delà de quelques minutes. Elle ne se souvient pas non plus qu'elle a déjà évoqué tel ou tel sujet.

NOS CONSEILS:

Il est inutile de rappeler à la personne malade que la réponse lui a déjà été donnée ou qu'elle nous a déjà raconté cette histoire. Il est préférable d'essayer de comprendre l'inquiétude sous-jacente à la question. Par exemple, si elle demande sans cesse où est son portable, peut-être a-t-elle peur de manquer un appel.

« HIER, ON A FÊTÉ SES 80 ANS. IL ÉTAIT HEUREUX MAIS IL NE S'EN SOUVIENT PLUS »

La personne malade n'arrive pas à faire basculer en mémoire à long terme des épisodes de vie récents. Cependant les émotions ressenties pendant l'évènement familial ont eu un effet immédiat sur son bien-être et participent à sa qualité de vie.

NOS CONSEILS:

La mémoire sémantique peut parfois ouvrir l'accès à la mémoire épisodique. Plutôt que de lui demander comment se sont passés ses 80 ans, demandez-lui ce que représente pour lui les festivités en famille. Des anecdotes personnelles et des ressentis peuvent surgir à ce moment là !

« MON MARI, BON JARDINIER, NE RECONNAIT PLUS LES FLEURS »

La mémoire sémantique a pour particularité d'être traduite en mots. Elle est donc liée à la capacité de verbalisation de la personne. La maladie a pour conséquence de réduire le vocabulaire et les connaissances peuvent devenir imprécises.

NOS CONSEILS:

Même si la personne malade ne sait plus différencier et nommer les fleurs de son jardin, elle pourra longtemps exprimer ses ressentis et prendre plaisir à jardiner ou tout simplement à regarder les plantes pousser. C'est à nous de nous adapter en modifiant nos attentes vis-à-vis des dispositions de la personne malade.

« IL A DU MAL À COUPER UN GÂTEAU ALORS QU'IL JOUE TRÈS BIEN DU PIANO »

La mémoire la plus solide est la mémoire des savoir-faire automatisés, maintes fois répétés et dirigés vers un résultat. Elle est dite implicite. La personne malade n'a pas besoin d'une récupération consciente de l'information.

NOS CONSEILS:

Certaines habiletés restent longtemps acquises, surtout quand elles sont liées à des activités que la personne affectionnait avant sa maladie. Il convient donc de ne jamais sous-estimer les compétences et de repérer les capacités préservées que la personne malade pourra exercer si on la sollicite.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

NOS MISSIONS :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

Service Communication France Alzheimer - 2022

Imprimé avec le soutien de :



Allo France Alzheimer :



Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées
11 rue Tronchet - 75008 Paris
www.francealzheimer.org

