



exercices de mémoire

Guide convivial à l'intention de personnes qui,
comme nous, présentent des pertes de mémoire à un stade précoce

Guide « Par et pour nous »

guides *Par et pour nous*

Après le diagnostic, je moi suis rendu compte que très peu d'information était disponible pour les personnes atteintes de pertes de mémoire à un stade précoce. Comme j'avais pris soin de mon père après qu'il ait été victime d'un AVC, je savais combien l'ergothérapie lui avait été salutaire. J'ai donc entrepris des activités similaires, dont des exercices de mémoire qui présentaient un intérêt pour moi. Après un mois de pratique quotidienne, j'ai commencé à voir des résultats positifs. Ceux-ci n'étaient pas énormes, mais je me félicitais des progrès réalisés. J'ai de plus compris que je devais régulièrement faire ces exercices pour maintenir mon niveau, mais que cela en valait la peine puisqu'ils avaient un impact direct sur mon fonctionnement de tous les jours.

En me prêtant à une routine d'étirement de la mémoire, je voulais montrer aux autres les bienfaits obtenus. Devant la difficulté de faire passer le message, j'ai suggéré à des pairs de rédiger une série de guides sur la question et d'autres sujets qui pourraient bénéficier à tous. J'ai été prise d'assaut par l'ampleur de la réponse de tous qui convenaient que ce projet servirait la cause de chacun.

Le projet nous a donné un but et le sentiment de réussir ce que certains estimaient impossible. C'est étonnant ce que peut accomplir un groupe qui unit ses forces vers un même but. Au fil des ans, bon nombre de mes pairs qui approuvaient cette approche ont offert leur soutien. Je désire les remercier étant donné que ce sont eux qui m'ont donné la force de continuer et d'arriver à mes fins.

Brenda Hounam



« Je fais des exercices mentaux tous les jours depuis que j'ai reçu le diagnostic. Je sais que cela fonctionne pour moi. Si vous vous prêtez au jeu et que vous adoptez cette routine, vous obtiendrez des résultats. C'est comme étirer son cerveau»

-Brenda Hounam, *One More Memory*
Comptable industrielle à la retraite
Paris (Ontario)

échauffement

Plusieurs études confirment le rôle des puzzles et d'autres exercices mentaux dans le rétablissement de la mémoire. Toutefois, peu de documents traitent de la nature et de la fréquence des exercices à faire.

Forts de notre expérience avec les pertes de mémoire, nous avons élaboré un guide d'exercices cérébraux qui nous ont aidé à améliorer ou à entretenir notre mémoire et, par ricochet, notre qualité de vie.

Travailler sa mémoire signifie apprendre à mieux penser, voir et se sentir ainsi qu'à comprendre qu'il est possible de changer ce que l'on fait et comment on le fait, qu'il s'agisse d'exercices quotidiens ou de toute autre activité.

Nous désirons vous guider et vous mettre au défi d'entraîner votre mémoire afin qu'elle fonctionne mieux. Parallèlement, nous espérons que vous apprécierez ces activités, gagnerez de la force et que vous trouverez ces exercices intéressants et relaxants. Enfin et surtout, nous voulons que vous retrouviez la confiance nécessaire pour vaquer à vos occupations.

Ces exercices n'agissent pas exactement de la même façon pour chacun. En effet, les pertes de mémoire touchent chacun différemment. Néanmoins, nous savons que si on n'utilise pas sa mémoire, on la perd. En outre, ces exercices ont fonctionné pour nous tous !



« Nous sommes comme des oiseaux mouches qui sautent d'un objet à l'autre. S'adonner à des exercices qui nous aident à nous concentrer est bénéfique et extrêmement utile dans la vie de tous les jours. »

-Norm Wilson, St. Thomas (Ontario)

vous rafraîchir la mémoire

Les exercices que renferme le présent guide ont été pensés avec trois habiletés en tête, lesquelles doivent se développer ensemble :

- Mémoire
- Concentration
- Résolution de problème

De plus, nous avons choisi des exercices :

- Abordables : l'argent ne doit pas être un problème
- Flexibles : qui peuvent être faits à la maison
- Inclusifs : valables tant pour les femmes que pour les hommes
- Autonomes : chaque exercice favorise la gestion de son temps, sans avoir à se fier sur son aidant : nous pouvons le faire par nous-même !
- Faisables : la plupart d'entre nous peuvent faire ces exercices : le mot *incapable* ne fait plus partie de notre vocabulaire.



«J'avais l'habitude de faire de longues listes, mais désormais quelques notes suffisent.»

-Scott Millar, Toronto (Ontario)

prendre votre esprit au spa

Voici quelques conseils et astuces pour assurer le succès des activités.

Retenez ceux qui vous conviennent !

- Ménager un **endroit tranquille**, sans distraction. Se réserver environ une heure pour soi-même. Se concentrer sur sa respiration afin de se détendre avant de commencer. Respirer doucement et profondément.
- Établir une routine. Il importe de suivre cette routine **de trois à cinq fois par semaine**, mais c'est encore mieux tous les jours !
- **Voir les exercices comme un travail ou** un entraînement. Il faut y mettre autant d'effort que s'il s'agissait d'une tâche chez un employeur.
- Choisir des **activités que l'on apprécie**, mais en essayer de **nouvelles**. Si l'on aime les puzzles, essayer de jouer à un jeu vidéo. **La variété est très importante** pour s'étirer l'esprit.
- **Connaître ses limites**. Il faut se pousser, mais pas au point de devenir agité. Il importe de demeurer à l'affût des signes avant-coureurs d'une limite, comme un fourmillement dans la tête ou un mal de tête.
- **Commencer modestement**. Au fil des progrès réalisés, accroître le degré de difficulté, se donner une limite de temps pour ajouter au défi ou entreprendre un nouvel exercice.
- **Souligner les réalisations**. Dresser une liste des choses que l'on **PEUT** faire.
- **Donner une pause au cerveau**. Si un puzzle ou une activité s'avère difficile et que la frustration monte, s'arrêter pour un temps puis revenir, le lendemain matin s'il le faut.
- Aborder un puzzle ou une activité sous un autre angle. Si une difficulté semble insurmontable, ne pas abandonner tout de suite. Trouver un autre moyen d'arriver à ses fins simplement. **Commencer petit pour gagner de la confiance en soi** et accroître sa puissance cérébrale.
- Chercher à **se dépasser**. Faire de son mieux pour l'instant, les progrès suivront. Les choses se seront peut-être mieux passées la veille, mais iront peut-être mieux demain. Ce qui compte est de faire de son mieux à ce moment précis.

entraînement cérébral

Ces exercices mettent en branle le cerveau, mais chacun peut innover. Choisir une activité plaisante et y consacrer une heure par jour, de trois à cinq fois par semaine. La différence sera palpable !

Jeux de mots et de chiffres

Les mots croisés, les mots cachés, les mélémélos et les sudokus constituent un amusant et excellent moyen d'aiguiser sa mémoire. Le jeu peut être modifié en fonction de besoins particuliers. Compter combien de mots peuvent être trouvés en 20 minutes, plutôt que de se concentrer trop longtemps sur le jeu.

Jeux de jumelage

Il s'agit d'une variante d'un jeu de cartes très judicieusement appelé *Concentration*. Diviser un jeu de cartes en paires (deux rois rouges, deux noirs, deux deux, deux valets rouges, deux dix noirs, etc.). Commencer avec seulement trois paires (six cartes), puis graduellement augmenter le nombre. Brasser les cartes et les placer à l'envers sur la table. Tourner une carte, puis une autre à la recherche de sa jumelle. Si ce n'est pas le cas, remettre les cartes à l'envers. Retourner deux nouvelles cartes à chaque tour, une après l'autre. Poursuivre jusqu'à ce que l'emplacement des cartes soit mémorisé et que les cartes soient jumelées. Dire à haute voix le nom des cartes : *roi en bas à gauche, reine en haut à droite*.

Solitaire

Il existe plein de versions du jeu Solitaire. Utiliser un jeu de cartes ou jouer à l'ordinateur.

Casse-tête

Le cube de Rubik est idéal pour une personne qui souffre de pertes de mémoire. Peu importe si le problème est résolu, il suffit de jouer un peu avec le cube pour voir si l'on peut assembler une rangée ou un côté. Parmi les autres casse-tête, on compte les jeux de table en bois, de pions ou de câble. On en trouve dans les ventes de débarras, les boutiques de jeu ou dans un magasin où ils sont vendus comme cadeaux de bas de Noël.

Puzzles

Rechercher des puzzles qui comptent des pièces plus grosses mais moins nombreuses, puis accroître la difficulté au fil des progrès. Les acheter dans les ventes de débarras et les friperies.

Jeux vidéo et internautes

Rechercher les jeux vidéo classiques comme Tetris, qui font appel à la concentration, la mémoire et la résolution de problème pour exercer le cerveau.

Instruments de musique

Selon la recherche, la musique est une des activités les plus bénéfiques. Choisir un instrument de musique et en jouer, qu'il s'agisse d'une flûte, d'un clavier ou d'une guitare. Même si l'on ne joue que d'un doigt, cette activité favorise la réflexion.

Fléchettes et billard

Les deux jeux sont excellents pour développer la concentration, la mémoire et la résolution de problème. De plus, ils sont très amusants !

Mathématiques de base

Il est possible de se divertir seul avec des jeux de chiffres comme Yahtzee et les dominos : faire des problèmes mathématiques de base, comme la remise de monnaie pour garder ses habiletés monétaires.

Mémorisation

- Lire un article à quelques reprises et voir combien on en retient la teneur.
- Dresser une liste de 10 articles (par exemple, instruments de cuisine ou outils) et voir combien on en retient
- Prendre connaissance des objets dans une salle, aller marcher et voir combien on en retient.
- Placer des objets choisis au hasard sur un plateau, les couvrir ou enlever le plateau et essayer de se rappeler des objets.
- Dresser une liste de courses à faire et voir combien on peut se rappeler d'articles sans consulter la liste.

Aide-mémoires

- Séparer une liste en plus petites sections et les chanter en trois temps, comme une valse.
- Utiliser des astuces mnémotechniques, comme MAISON (Montréal, Ahuntsic, Industriel, Sherbrooke, Ontario et Normandie).
- Prêter attention aux objets et aux mots.
- Dire des choses à haute voix et les répéter plusieurs fois.
- Utiliser ses sens : écrire quelque chose sur sa main ou une autre partie du corps avec un doigt ou essayer d'associer un objet à une odeur, une expérience passée ou une émotion.

ce que dit la recherche

Des études menées à Miami, en Floride, et soutenues par le NIA (*National Institute on Aging*) démontrent l'importance du travail cognitif, dont les programmes cognitifs d'entraînement et de réadaptation. Ces études indiquent que les personnes atteintes de troubles cognitifs à un stade précoce peuvent apprendre des stratégies pour rappeler des données importantes et mieux effectuer les tâches de la vie quotidienne. Le programme d'entraînement cognitif comprend la reconnaissance des visages et des noms en associant, par exemple, une caractéristique faciale à un nom et en établissant et consultant un cahier de notes pour les données importantes, les rendez-vous, les interactions et les événements. Les études floridiennes mettent non seulement en lumière l'importance de faire travailler ses méninges, mais aussi la capacité d'en apprendre davantage sur les troubles cognitifs.

Source : *Alzheimer's Care Guide*, Août 2004

Des chercheurs, qui mettent à l'épreuve l'hypothèse de la réserve cognitive prouvent avec éloquence que les êtres humains présentent une tolérance individuelle aux changements cérébraux liés au vieillissement et à la maladie d'Alzheimer. La personne qui fait davantage d'activités, dont des activités intellectuelles, et qui mène une vie riche en expériences semble mieux composer avec les changements cérébraux que celle qui est moins active.

Source : Scarmeas, N., & Stern, Y. (2003). *Cognitive Reserve and Lifestyle. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 25, 625-633*



« J'ai appris que d'avoir des pertes de mémoire n'est pas la fin du monde. Je peux encore faire tellement de choses. Ce que je PEUX faire, je le FERAI. »

-Gail Robinet, B.A., M.Div., Burford (Ontario)



approbation du guide

Ce guide *Par et pour nous* constitue une merveilleuse ressource pour deux grandes raisons. Premièrement, la recherche suggère de plus en plus qu'une participation plus assidue à des activités stimulantes est associée à une fonction cognitive plus grande et à un plus faible taux de déclin cognitif. Des activités et un milieu stimulants sont primordiaux pour les personnes qui souffrent de troubles cognitifs. Deuxièmement, et plus important encore, le présent guide a été élaboré par des personnes atteintes qui savent mieux que quiconque ce que c'est que de vivre avec les troubles cognitifs et connaissent leurs capacités, leurs besoins et ce qui fonctionne le mieux pour elles. Je passerai le mot au sujet de ce guide !

Sherry L. Dupuis, Ph.D.

Directrice, Murray Alzheimer Research and Education
Professeure agrégée, Études sur la récréation et les loisirs
Université de Waterloo

En tant que médecin spécialisé en soins aux personnes atteintes de troubles cognitifs, ce fut un privilège d'avoir l'occasion de lire ce guide avant son impression. Il s'agit d'une réalisation majeure pour chaque membre de l'équipe qui a participé à sa rédaction. Le fait que le guide ait été rédigé par des personnes atteintes qui s'efforcent d'améliorer leur propre fonction tout en formulant des suggestions valables à leurs pairs démontre que l'utilisation de son cerveau, même si l'on souffre de troubles cognitifs, peut améliorer la fonction cérébrale. L'initiative m'impressionne beaucoup et le résultat me plaît énormément.

D^r E. Anne Braun, MD
MSc., F.R.C.P.(C), F.A.C.P.
Gériatre et professeure
agrégée clinicienne Médecine et
Psychiatrie
Université McMaster



« Ce projet m'emballe tellement, ce sera merveilleux de montrer au monde ce que nous pouvons encore accomplir. »

-Sharon Smith, Brantford (Ontario)

remerciements

Nous désirons remercier les collaborateurs des guides *Par et pour nous* :

Brenda Hounam, Elaine Smith, Gail Robinet, Rupert Inch, Norm Wilson, Sharon Smith, Scott Millar et Don Hayes.

Au fil des ans, beaucoup d'autres personnes ont collaboré à l'initiative alors que le projet n'était encore qu'un rêve. Celles-ci devraient être mentionnées, mais préfèrent demeurer anonymes. Elles sauront se reconnaître. Merci !

Frais de fonctionnement : *One More Memory*, une chanson pour toucher le cœur de la maladie d'Alzheimer : www.onemorememoire.com ou Linda à lwestbrook@sympatico.ca.

Merci à D^r Sherry Dupuis, D^r Anne Braun
et la société Alzheimer de Brant
Tél. : 519-759-7692
Télé. : 519-759-8353
Courriel : alzheimer@on.aibn.ca

Graphisme : Brenda Hounam (page couverture)
et Faith Featherstone, fille de Gail Robinet
Conception : Graphisme, université de Waterloo

Le projet a été financé par MAREP (*Murray Alzheimer Research and Education*), une division de
RBJ Schlegel – UW Research
Institute for Aging
Faculté des sciences appliquées
de la santé
Université de Waterloo



« Je fais les exercices de mémoire en tout premier lieu le matin afin de réveiller mon cerveau. Le courage est la peur à l'envers. »

-Elaine Smith, Paris (Ontario)

la parole est à vous

Si vous avez reçu un diagnostic de troubles cognitifs à un stade précoce et aimeriez commenter le présent guide ou suggérer des sujets de futurs guides, écrivez à www.onemoremémoire.com.



Commande de copies additionnelles de ce guide ou d'un autre guide de la série :

The Murray Alzheimer Research and Education Program
University of Waterloo
Waterloo, ON, Canada N2L 3G1

1-519-888-4567, p. 36884
www.marep.uwaterloo.ca

© BUFU / MAREP 2006

« N'oubliez pas de vous écouter. Vous pourriez apprendre des choses. »

-Don Hayes, B.A., MA, Brantford (Ontario)