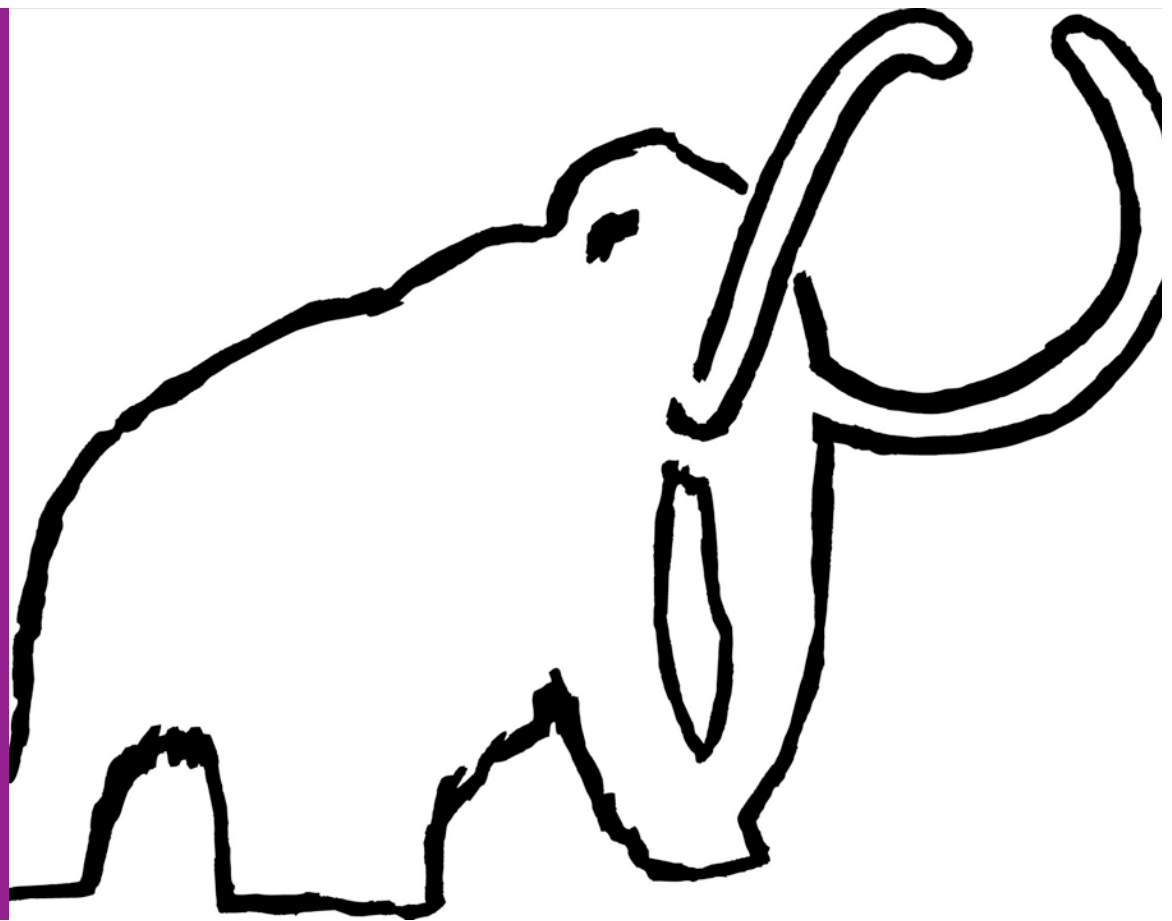


MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE
OFFICIEL DU
CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN

Le Centre d'Études sur le Stress Humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



Alors... pourquoi un mammoth?

Par Tania Elaine Schramek, M.Sc.

(Traduction : Geneviève Arsenault-Lapierre)



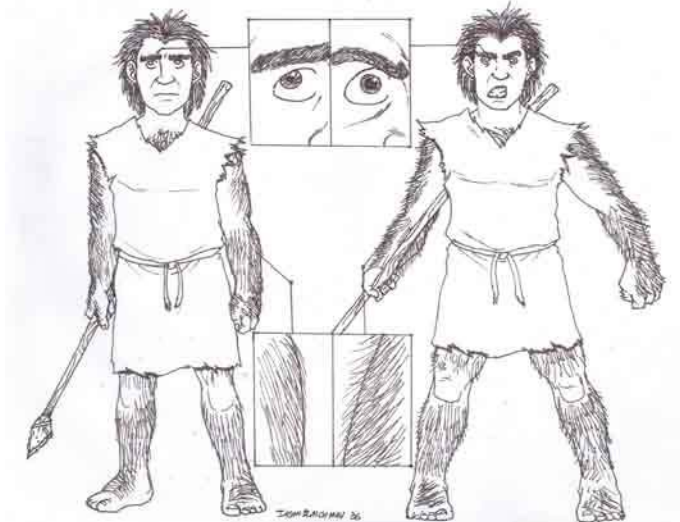
Vous demandez-vous pourquoi le Centre d'Études sur le Stress Humain a choisi un mammoth comme logo officiel? Un homme ou une femme fatigué(e) aurait peut-être mieux représenté la réalité de nos quotidiens. Et lorsque vous pensez à quelque chose de stressant, un mammoth n'est probablement pas la première chose qui vous vient à l'esprit. Mais si nous considérons notre système de réponse au stress du point de vue de l'évolution et du rôle qu'il a joué pour assurer la survie de notre espèce, notre choix de logo devient plus clair.

Pour vous éclairer sur ce point, permettez-moi de débiter ce texte par une question : Comment vous y prendriez-vous pour chasser un mammoth? Cela vous demanderait sûrement de la force, de l'énergie,

de l'endurance, de l'agilité, de la concentration, du courage et aussi une bonne planification!

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que toutes ces exigences sont prises en charge par notre système de réponse au stress. Ce système est aussi connu sous le nom de système de combat ou de fuite. Ce nom vient du fait que lorsque nous faisons face à une menace (un stress), nous devons combattre (tuer le mammoth) ou fuir (prendre ses jambes à son cou parce que le mammoth est trop agressif). Pour nous permettre de combattre ou fuir le mammoth, une série d'événements se produit dans notre corps, et c'est ce que l'on appelle la 'réponse de stress'.

D'abord, nos sens s'aiguisent. Nos pupilles se dilatent pour que nous puissions mieux voir, même dans le noir. Nos poils se redressent pour nous rendre plus sensibles au toucher, mais aussi pour nous faire paraître plus gros et menaçants (n'oubliez pas que nous étions plus poilus dans le temps des cavernes et des mam-mouths)!



Le système cardiovasculaire se met à pomper. Nos battements cardiaques augmentent pour envoyer plus de sang vers nos muscles. Nos artères se contractent pour augmenter notre pression sanguine. Et nos veines se dilatent pour faciliter le retour du sang vers les poumons et ainsi les ré-oxygéner. C'est ce qui nous donne la force nécessaire pour tuer le mammoth ou courir aussi vite que possible s'il est trop vilain.

Le système respiratoire aussi se met de la partie. Les poumons, la gorge et les narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air dans l'organisme. Le sang transporte l'oxygène aux muscles, leur permettant de travailler plus fort et plus longtemps. Nous respirons plus profondément, ce qui nous permet de crier plus fort et de faire peur à nos adversaires, un peu comme un lion!

Le gras entreposé dans les cellules grassieuses et le glucose produit par le foie sont envoyés dans la circulation sanguine ou métabolisés pour créer une source d'énergie instantanée. Les vaisseaux sanguins des reins et du système digestif se resserrent pour interrompre les systèmes de l'organisme qui ne sont pas essentiels. Ce n'est pas le temps de gaspiller de l'énergie en digérant notre repas du matin!

Les vaisseaux sanguins de la peau se resserrent pour réduire les pertes de sang potentielles advenant une blessure. Les glandes sudoripares s'activent pour faciliter la sudation et ainsi rafraîchir l'organisme. C'est ce qui fait que notre peau devient blême et moite. Des endorphines, un anesthésique naturel, sont sécrétées pour ne pas que nous soyons troublés par la douleur. Notre système de pensée ou de jugement est aussi réduit au silence pour laisser la place à notre système primitif. C'est

le temps d'être actif, non pas de penser! Nous devons nous concentrer sur le danger et éviter d'être distraits par les belles petites fleurs jaunes qui poussent sous l'arbre là-bas.

Chacune de ces activités biologiques a aidé nos ancêtres à combattre les mam-mouths et à faire des réserves d'énergie et de nourriture pour survivre. Notre système de réponse au stress est efficace et la preuve est que nous sommes toujours là aujourd'hui. Chapeau Mère Nature!

Perdus dans le passé

Vous pensez peut-être que ces événements biologiques datent du temps où nous chassions le mam-mouth... Vous auriez tort. Les mêmes réactions biologiques qui nous ont gardés en vie jadis, nous maintiennent en vie aujourd'hui, et ce, parce que Mère Nature aime sauvegarder les trucs qui fonctionnent bien. En fait, l'organisme ne fait pas la différence entre le stress généré par la vue d'un mam-mouth et celui généré par trop de boulot. Notre système comprend seulement qu'une réponse du corps devient nécessaire pour combattre ou fuir une situation que notre cerveau interprète comme étant menaçante et stressante, que ce soit un mam-mouth, ou un collègue de travail. Revenons sur le choix du logo. Il explique le fait que si vous êtes si stressés aujourd'hui, c'est en fait parce que notre corps ne fait pas la différence entre un mam-mouth, et les stresseurs contemporains. Ainsi, chaque petit stresseur de votre vie est perçu comme étant ...un mam-mouth par votre corps. En d'autres mots, votre corps ne sait pas que nous sommes en 2006. Pour lui, nous combattons des mam-mouths à tous les jours, et ce, encore aujourd'hui.

Pensez-vous que la chasse au mam-mouth était stressante? Absolument! En fait, cela représente un stresseur absolu. Cela veut dire qu'absolument toute personne faisant face à cet agent stressant activera son système de réponse au stress. D'autres exemples de stress absolu sont les tremblements de terre, les tsunamis, les événements du 11 septembre 2001. Ce sont des événements objectivement stressants ou universellement stressants. En fait, il est pratiquement impossible de trouver une personne qui ne réagira pas à ce genre d'événement par une sécrétion massive d'hormones du stress.

Par contre, en 2006, nous ne faisons que très rarement face à des stresseurs absolus, du moins dans nos coins de pays. Cependant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) prédit que d'ici 2020, les troubles liés au stress, tels les troubles cardiaques et la dépression seront les deux causes principales d'incapacité chez les adultes. Comment cela peut-il être le cas?.

De nos jours, notre réponse au stress est activée aussi souvent, sinon plus souvent, que du temps où nous chassions le mam-mouth. La différence réside toutefois dans les sources de son activation. Aujourd'hui nous fai-

sons face la plupart du temps à des stressseurs relatifs. Ces agents stressants n'activeront la réponse au stress que chez certaines personnes. Ils sont subjectifs et causent différentes réactions chez différentes personnes. Par exemple, une date de tombée qui arrive rapidement, un bouchon de circulation, une facture salée, un examen.

Pourquoi certaines personnes se font du C.I.N.É. avec la pression du temps alors que d'autres travaillent encore mieux sous cette pression? Il y a quelques ingrédients nécessaires à une réponse au stress. Nous pouvons les combiner de plusieurs façons, et même ajouter quelques épices. Mais en bout de ligne, il y a une recette du stress précise qui est la même pour tout le monde.

Pour qu'une situation soit stressante et cause la sécrétion d'hormones du stress nous devons l'interpréter comme comportant au moins une de ces 4 caractéristiques : perte de Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté ou menace à notre Ego (C.I.N.É.). Ce qui est nouveau pour vous ne l'est peut-être pas pour votre voisin. C'est pour cette raison que le stress est très personnel, ce que l'on appelle le stress relatif.

Nos vies aujourd'hui sont remplies de situations que nous interprétons comme stressantes (relativement stressantes). Notre système de réponse au stress ne sait pas faire la différence entre un stress absolu et un stress relatif. En d'autres mots, il ne sait pas si nous faisons face à un mammouth enragé (un stress absolu) ou à un énorme bouchon de circulation (un stress relatif), et il sécrète les mêmes hormones du stress, à des concentrations très élevées pour nous permettre de combattre ou fuir!

Comment se fait-il que notre super cerveau sophistiqué ne sache pas que nous sommes en 2006? Il le sait probablement, mais les outils qu'il a ne sont pas adaptés aux conditions d'aujourd'hui. Notre système de réponse au stress n'a pas été conçu pour être activé aussi souvent qu'il l'est de nos jours. Après tout, nous ne chassions pas le mammouth à tous les jours. Un seul mammouth pouvait nous nourrir pour quelques semaines.

Il est tout à fait approprié de sécréter des hormones du stress lorsqu'un mammouth nous charge, car il s'agit bel et bien d'un stressseur absolu et nous avons besoin d'énergie pour le combattre ou nous enfuir. Cette réponse perd tout son sens dans un bouchon de circulation, car nous n'avons guère besoin de toute cette énergie et nos vies ne sont pas mises en danger, ni celles de notre famille. Il s'agit d'un stressseur relatif.

Parce que ce système a été façonné de manière à n'être activé que de temps en temps, le fait que nous l'activions régulièrement, en interprétant des situations comme stressantes, fatigue ce système. Cela contribue au développement de toutes sortes de maladies, telles que la haute pression artérielle, le haut taux de cholestérol, et le diabète de type II.

Par conséquent, utiliser un mammouth pour logo nous rappelle la différence entre un stressseur absolu et un stressseur relatif et que gérer son stress est possible. En-

fin, le logo nous rappelle aussi que le mammouth a évolué vers l'éléphant, un animal relativement doux et gentil. Ceci nous rappelle donc que le stress peut être contrôlé. En effet, la vie est ce qu'elle est et nous ne pourrons jamais éliminer ni le stress absolu ni le stress relatif de nos vies. Mais nous pouvons apprendre à changer l'interprétation que nous faisons des situations de façon à diminuer le nombre de fois que notre système de réponse au stress sera activé.

Ainsi, nous devons enseigner à notre cerveau et à notre système de réponse au stress la différence entre un stress absolu et un stress relatif. Voici comment vous pouvez commencer à travailler à cet effet. Il est 8:30 du matin et vous recevez un appel de votre patron qui veut vous rencontrer dans son bureau à 9:00. Vous sentez probablement votre réponse au stress se mettre en marche (votre rythme cardiaque augmente, vous commencez à suer, et vous êtes nerveux), et bien, rappelez-vous une image qui vous inspire de la joie et du bonheur. J'utilise le sourire de mon garçon lorsque je lui ai apporté son premier gâteau de fête. En faisant cela à quelques reprises, vous dites à votre cerveau que la situation n'est pas si désastreuse (ce n'est pas un mammouth qui vous charge) et que toutes ces hormones du stress ne sont pas nécessaires. En d'autres mots, vous laissez entendre à votre cerveau que ce n'est pas un stressseur absolu. La chose la plus importante que vous devez retenir c'est que lorsque vous faites face à un stressseur relatif, VOUS avez le contrôle. A l'inverse, lorsque vous faites face à un stressseur absolu (par exemple, un accident de voiture), d'aucune façon vous ne pourrez rappeler cette image joyeuse de bonheur car votre cerveau est totalement occupé à interpréter le danger auquel vous faites face. Lorsque le système de réponse au stress s'active, le cerveau filtre les informations non pertinentes au stress et ignore le reste (les belles petites fleurs jaunes de notre exemple ci-haut). Par exemple, il aurait été impossible pour une personne au milieu des événements du 11 septembre 2001 de se rappeler cette image pour calmer sa réponse au stress, il s'agissait d'un stressseur absolu.

En résumé, votre patron, le trafic, les impôts ne sont pas des stressseurs absolus. Rappelez ceci à votre cerveau et votre système de réponse au stress. Prenez le contrôle et gardez votre système de réponse au stress à l'ordre. En d'autres mots, apprenez à gérer votre Mammouth! 🐘





Le Stress à l'Âge d'Or

Par Alexandra Fiocco, M.Sc.

(Traduction : Geneviève Arsenault-Lapierre)



Question: Selon vous, qui fait face à plus de stress : les adultes ou les personnes âgées de 65 ans et plus? Si vous avez pensé: « facile, les adultes! », vous n'êtes pas les seuls à le croire. Par contre, cela ne signifie pas pour autant que vous avez vu juste.

Plusieurs personnes dans notre société se font une fausse idée du stress en pensant que seuls les adultes y font face et que le stress s'atténue avec « l'Âge d'Or ». En effet, dans un récent rapport résumant un sondage effectué auprès de plus de 250 personnes, le Centre d'Études sur le Stress Humain a montré que 73% des répondants pensent que les adultes font face à plus de stress au quotidien que les personnes âgées. Mais la réalité est que personne n'est à l'abri du stress.

Pourquoi alors avons-nous cette fausse idée que les personnes âgées ne sont pas stressées? Parce que la majorité des gens perçoit le stress comme résultant d'une 'pression du temps'. En effet, notre sondage auprès de la population indique que la 'Pression du temps' et la 'Pression au travail' sont les deux principales causes de stress désignées par les gens, alors que les facteurs tels que la 'Nouveauté' et 'l'imprévisibilité' sont moins susceptibles d'être perçus comme agents stressants.

Cependant, si vous avez lu les articles publiés dans le Mammouth-Magazine, alors vous savez qu'une situation stressante, qui cause la sécrétion des hormones du stress, doit contenir un de ces ingrédients : perte de Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, et Égo menacé ou C.I.N.É.

Par conséquent, une personne qui subit beaucoup de pression au travail ou dans le temps n'est pas

systématiquement stressée. C'est pourquoi les personnes de « l'Âge d'Or » peuvent aussi percevoir du stress.

Considérons les sources de C.I.N.É. que rencontrent plus particulièrement les personnes âgées. Pour certains, la retraite est une chance de poursuivre d'autres buts et intérêts et de passer davantage de temps auprès de la famille et des amis. Pour ces gens, la retraite est synonyme de soulagement. Toutefois, pour d'autres personnes, la retraite est porteuse de plus sombres destins. Ceci est surtout vrai pour les gens qui ont été forcés de prendre leur retraite.

La Retraite : Comment la retraite peut-elle être source de stress? En plus des ennuis financiers que peut engendrer la retraite, une cause plus exacte serait le Changement de Rôle. Plusieurs personnes se définissent par leur emploi, ce qui pèse lourd dans la balance puisqu'il s'agit d'une activité qui nous occupe cinq jours par semaine, environ 8 heures par jour. Pensez-y, lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, quelle est la première chose que vous voulez lui dire à votre propos? Ce que vous faites dans la vie, sûrement. Après la retraite, ce n'est plus ce qui définit la majorité de vos activités, vous n'êtes plus « Robert le plombier ». La question est de savoir qu'est-ce qui vous définit? Pour les personnes qui travaillaient à la maison, la retraite de leur conjoint peut signifier un changement de rôle aussi. Ils n'ont plus à accomplir les multiples tâches dans le but d'aider leur conjoint travailleur. Leur routine est déroutée et est surtout moins garnie.

Cela peut être particulièrement stressant pour certaines personnes, surtout si ces personnes ne sont pas en mesure de se définir par les autres aspects de

leur vie. Si cela arrive, ils subissent une perte d'identité. Toutefois, l'inverse est aussi vrai. Trouver une nouvelle vocation peut être salutaire. Robert n'est plus un plombier au sein de l'entreprise où il travaillait, il fait maintenant du bénévolat à la cantine roulante pour itinérants une fois par semaine et fait la lecture aux enfants hospitalisés trois fois par semaine. Robert prend aussi le temps de vivre et de s'adonner à ses loisirs préférés tels que la pêche les fins de semaines et la danse en ligne les jeudis soirs. Bien qu'il soit retraité, Robert a trouvé un nouveau sens à sa vie et une nouvelle identité qui le satisfait.

La perte du conjoint ou d'un ami : Le vieillissement amène son lot de deuils. Ma tante âgée de 70 ans m'a raconté que la majorité de ses occupations sociales consistaient à aller au salon funéraire. La perte d'un conjoint est l'événement le plus stressant que quelqu'un puisse vivre, devant le stress associé au divorce, la séparation, la prison, la perte d'emploi ou un accident, pour n'en nommer que quelques uns.

On dit souvent que lorsqu'une personne âgée perd son conjoint, cette personne suivra souvent de bien près. Ce n'est bien sûr pas toujours le cas, surtout pour ceux qui décident de rester actif et de s'entourer de leur famille et amis. En effet, pour certaines personnes, le veuvage les isole, ce qui souvent conduit à la maladie et parfois même la mort. A l'inverse, d'autres personnes sont capables de combattre leur deuil et de construire une nouvelle vie de célibataire ou en compagnie d'une autre personne.

La perte du conjoint est perçue comme un événement très stressant. Non seulement le conjoint qui reste doit apprendre à réorganiser sa vie mais aussi il doit parfois assumer les responsabilités de la personne décédée. Par exemple, plusieurs veuves sont écrasées par les responsabilités financières tel que payer les impôts, les factures, et regarder le cours des placements parce que ces tâches étaient la responsabilité de leur époux. De la même manière, les veufs font souvent face à des tâches domestiques qui les dépassent tel que cuisiner et nettoyer parce que leur épouse s'en chargeait. Les conjoints qui partageaient ces tâches avant de mourir s'ajustent généralement mieux puisqu'ils ne sont pas bombardés par ces nouvelles responsabilités. Aussi, le stress peut être diminué si les arrangements funéraires ont été discutés avec l'époux avant le décès. Par contre, il n'est pas toujours possible de se préparer à la mort, surtout si elle est soudaine et imprévue.

Changements physiques: Nous savons que le vieillissement est accompagné de divers changements physiques. Durant cette période il n'est pas rare de voir son endurance physique diminuer parce que les muscles et les jointures deviennent moins fonctionnels. Ceci est surtout vrai pour les gens qui ne font pas d'exercice régulièrement.

Certains de ces changements peuvent être soudains et imprévisibles, telle que la perte auditive, alors que d'autres peuvent être graduels mais leurs effets

restent tout autant stressants. Prenons le cas de Jean, un homme fort et macho. Un jour de janvier, alors qu'il déneigeait son entrée de maison, Jean a glissé et s'est cassé la hanche. Depuis, il n'a plus été capable de déneiger son entrée et doit marcher avec l'aide d'une « marchette ». Ce changement est très stressant pour Jean. Non seulement cet accident l'a-t-il diminué dans sa masculinité, mais cet accident lui a fait perdre le sens de contrôle sur sa vie et sur ce qui lui arrive.

En plus de ces changements physiques, des changements plus superficiels apparaissent avec l'âge mais sont une source de stress pour plusieurs d'entre nous. Hé oui! Nous parlons bien de ces fameuses rides. Les femmes d'Amérique du Nord sont particulièrement terrifiées du fait que leur peau ne soit plus aussi jeune qu'avant. En effet, l'industrie cosmétique fait fortune en exploitant ce filon. Avoir l'air vieille est considéré comme une source de stress pour plusieurs femmes puisqu'elles n'ont pratiquement aucun contrôle sur ce processus naturel du vieillissement. Elles pensent ne plus pouvoir plaire, ce qui menace, du coup, leur égo. Cela peut être particulièrement stressant pour les personnes qui regardent l'image que leur projette le miroir et que celle-ci diffère de comment elles se sentent dans leur cœur. Les crèmes et leurs promesses servent de faux espoir et ne permettent pas de contrôler ces processus. Les cellules continuent toujours de vieillir, peu importe le nombre de crèmes utilisées.

La perte d'indépendance menant au déménagement : En vieillissant, plusieurs personnes constatent qu'elles ne peuvent plus fonctionner dans leur maison comme elles en avaient l'habitude. Les choses qui étaient perçues comme de simples tâches, tel que tondre le gazon une fois par semaine ou préparer un souper nourrissant, deviennent difficiles à accomplir. Lorsque ceci arrive, les personnes sont souvent forcées de déménager vers une maison ou un condo adapté à leurs besoins. Déménager dans une « maison de l'Âge d'Or » est une source de stress majeure pour ce groupe d'adultes.

La plupart d'entre nous pouvons marcher dans notre maison les yeux fermés. Nous savons où tout se trouve, c'est notre maison, notre sanctuaire. Déménager dans une maison adaptée peut avoir pour signification d'abandonner ce confort, au sens large du terme. En effet, les gens qui déménagent dans les complexes pour personnes âgées doivent laisser derrière eux environ 90% de leurs possessions. Tous ces souvenirs sont laissés aux oubliettes ou vendus.

Il n'est pas difficile de comprendre que de laisser un environnement familier pour s'en aller vers une nouvelle demeure inconnue n'est particulièrement pas facile pour une personne âgée. Elle peut très bien sentir une perte de vie privée ou une perte de contrôle sur sa vie.

Toutes les situations définies ci-haut comportent une ou plusieurs des caractéristiques qui font qu'une situation est perçue comme étant stressante.

Contrôle (perte de): Plusieurs personnes peuvent sentir qu'elles n'ont pas le contrôle sur leur vieillissement. Bien que le meilleur conseil soit d'accepter de vieillir, plusieurs se sentent incapables de laisser aller le contrôle sur leur propre processus de vieillissement. C'est pour cette raison que certaines situations liées au vieillissement du corps et ce que cela implique sur nos vies peuvent être une source de stress et provoquer une réponse au stress chez beaucoup de personnes âgées.

Imprévisibilité : Chacune des situations décrites dans cet article peut survenir sans préavis. Par exemple, la retraite forcée, la mort subite de l'époux, un accident imprévu causant la perte de mobilité ou la réalisation soudaine que l'on peut vivre seul plus longtemps sont toutes des situations imprévisibles.

Nouveauté : Chacune de ces situations requiert une transition du connu vers l'inconnu. Par exemple, développer de nouveaux passe-temps pour occuper le temps qui était jadis passé au travail, apprendre à vivre sans son conjoint, apprendre à marcher avec une « marchette » ou s'habituer à un nouvel environnement sont toutes des situations nouvelles.

Ego menacé: Plusieurs personnes peuvent percevoir ces situations comme une menace à leur égo. Par exemple, se sentir diminué parce que vous n'êtes plus le pourvoyeur de la maison, penser que personne ne vous aimera depuis que vous êtes veuf/veuve, se sentir indésirable à cause des pattes d'oies et rides d'expression sur votre visage, se sentir dépassé parce que vous n'êtes plus en mesure de vous occuper de votre maison et de vous-même sont toutes des situations qui peuvent menacer votre égo.

En effet, Josh Billings a dit un jour : « Durant la jeunesse, nous courons après les difficultés, durant la vieillesse, ce sont les difficultés qui nous courent après » (traduction libre).

Une Réponse de Stress qui Vieillit: Ceci devrait vous convaincre que les personnes âgées aussi éprouvent du stress, sinon davantage de stress que les jeunes adultes. Par contre, même si le nombre de sources de stress est semblable, l'impact qu'a le stress sur l'organisme des personnes âgées est différent. Des recherches récentes ont montré qu'avec l'âge, la réponse au stress devient moins efficace. Lorsque les jeunes adultes font face au stress, leur niveau d'hormones du stress augmente rapidement et revient à la normale rapidement une fois la situation revenue à la normale. Chez les personnes âgées, la première réponse au stress est similaire à celle des jeunes, mais leur niveau d'hormones du stress peut demeurer élevé très longtemps et ce même après que la situation soit revenue à la normale. Les personnes âgées ne sont pas aussi efficaces que les individus plus jeunes à terminer leur réponse au stress. Cela conduit à des niveaux nocifs d'hormones du stress qui circulent dans l'organisme et qui ont probablement des effets toxiques sur la santé physique et mentale de la personne.

De plus, nous savons maintenant que le stress accélère le processus du vieillissement. Des collègues de l'Université de Californie à San Francisco ont montré que le stress détruit une partie de notre ADN qui contrôle le vieillissement des cellules, appelé télomère. La télomère est décrite comme la petite partie de plastique au bout d'un lacet de soulier, parce qu'elle prévient le lacet ou l'ADN de s'effriter. En vieillissant, les télomères deviennent de plus en plus minces et ne peuvent plus assurer le maintien de l'ADN aussi efficacement, ce qui cause le déclin naturel de certaines fonctions telles que la vision et l'audition. Cependant, le stress chronique affaiblit les télomères, ce qui, en conjonction avec le temps qui passe, accélère le vieillissement. En effet, les personnes qui subissent plus de stress ont de plus courtes télomères sur leur ADN.

Alors comment font les personnes de 70 ans pour survivre aux effets du stress et vivre 20 ou 30 ans de plus? Si les personnes âgées ne sont pas aussi efficaces à gérer leur stress que les jeunes adultes, comment pourront-elles survivre?

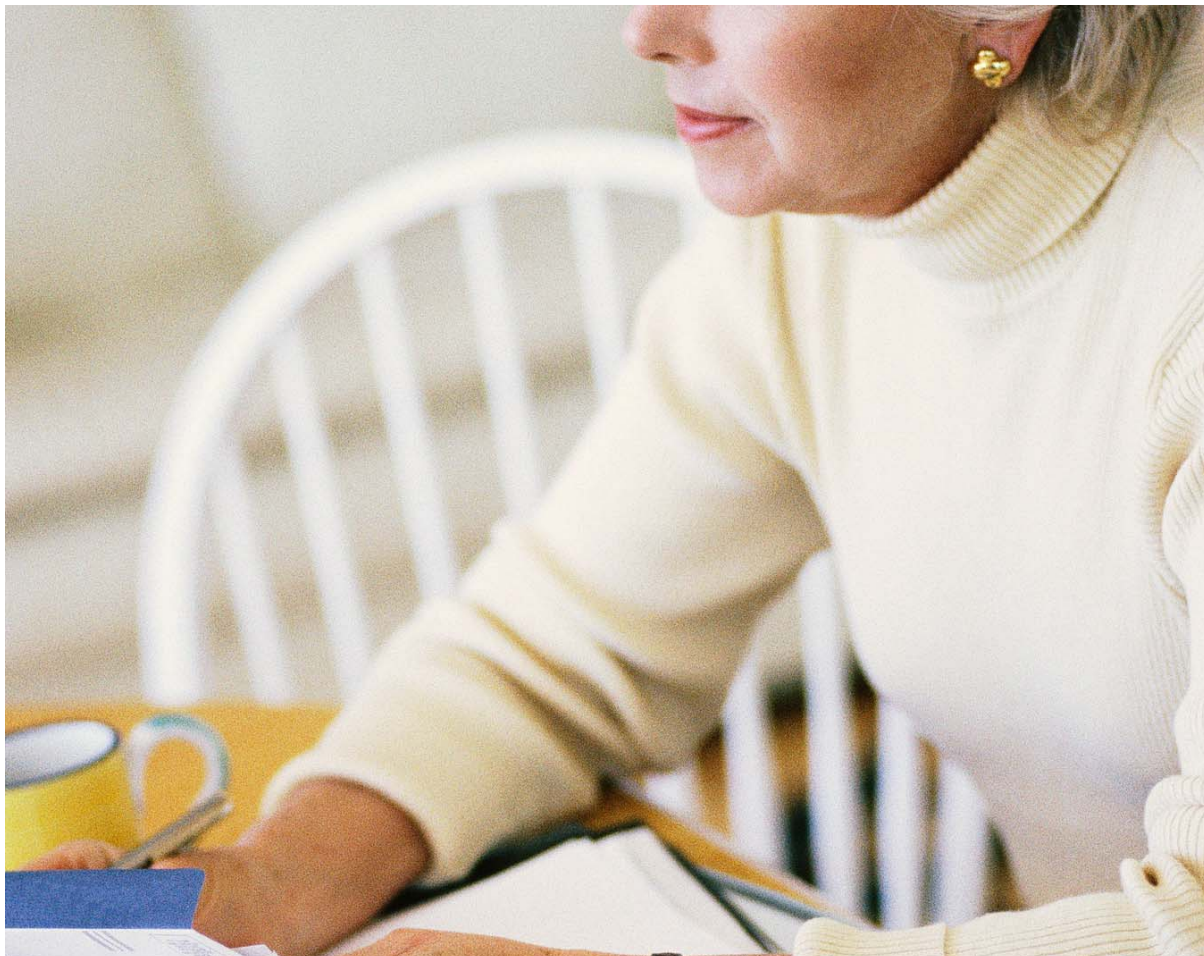
La réponse à cette question est l'Adaptation. Vous vous souvenez que les agents stressants ne produisent pas les mêmes réactions. En effet, ces réactions dépendent de la capacité d'adaptation d'une personne face au stress (souvenez-vous de Robert le plombier). Ceci a aussi été démontré dans l'étude avec les télomères : les gens qui s'adaptent mieux au stress ne montrent pas les mêmes dommages aux télomères.

Que faut-il retenir de tout ceci? Le stress affecte les personnes de tous âges. Bien que la source du stress puisse changer au cours des années, la réponse au stress reste la même. Notre réponse hormonale face au stress affecte notre cerveau et notre corps à tous. Le vieillissement naturel rend la personne âgée plus vulnérable aux effets du stress. Par conséquent, une attention spéciale doit être apportée aux façons de diminuer l'impact des situations qui impliquent le C.I.N.É. La retraite et le déménagement rendent certainement « l'Âge d'Or » moins doré et plus stressant, mais ils peuvent aussi nous permettre d'ouvrir nos horizons.

Nos corps sécrètent des hormones de stress seulement si nous interprétons une situation comme étant stressante. Avec le temps et l'adaptation, les personnes âgées voient la retraite comme une opportunité de s'engager dans d'autres activités pour lesquelles elles n'avaient pas le temps auparavant. Déménager peut aussi devenir une libération (plus de cuisine, de grand nettoyage ou de réparations) au lieu d'un emprisonnement et d'une perte d'autonomie. Ainsi, pour la génération qui a passé toutes ses années à s'assurer de nous approvisionner de tout l'amour, de la sécurité et des outils nécessaires pour 'bien grandir', « l'Âge d'Or » devrait être un temps de repos bien mérité pour profiter des fruits de ces efforts soutenus. ❌

Est-ce que le vieillissement du cerveau mène inexorablement au vieillissement de l'esprit?

MAMMOUTHMAGAZINE, Numéro 2, 13 Novembre 2006



Par Sonia Lupien, Ph.D.

Vous souvenez-vous de la journée de vos 18 ans? Ah! Le bel âge! Le monde s'ouvrait finalement à vous, vous étiez maintenant un adulte. Vous pouviez enfin faire vos propres choix et déterminer le cours de votre vie. Retournez maintenant quelques années en arrière. Souvenez-vous de la journée de vos 5 ans. Votre première journée à la maternelle, la découverte des autres enfants, de l'apprentissage et des jeux. On se souvient généralement de ces anniversaires «spéciaux» parce que ceux-ci ont marqué le passage à un autre stade significatif de notre vie.

La plupart des sociétés humaines divisent la vie en grandes étapes et l'entrée dans chacune de ces étapes peut varier considérablement d'une société à l'autre. Ce qui est important de retenir ici est que peu importe l'âge auquel on accède aux différentes étapes de la vie, chacune d'elles est ponctuée d'une modification de la vision du monde et exige une restructuration sociale et cognitive de la part de l'individu.

Quand devient-on vieux? La plupart des stades significatifs de la vie ont été déterminés sur des bases psychologiques (développement du cerveau de l'enfant et apprentissage scolaire) ou physiologiques (fin de la puberté et avènement de l'âge adulte). Toutefois, il est intéressant de noter que le stade de l'âge d'or ne se base sur aucun déterminant psychologique ou physiologique. En fait, on attribue à Otto Von Bismarck, un économiste allemand du 19^{ème} siècle, l'idée d'allouer des bénéfices sociaux (arrêt de travail, pension etc.) aux individus âgés de 65 ans et plus. Etant donné qu'au 19^{ème} siècle, le taux de longévité des individus ne dépassait pas les 70 ans, il est aisé de comprendre que la détermination de l'avènement de l'âge d'or à 65 ans prenait tout son sens dans l'économie européenne du 19^{ème} siècle.

Deux siècles plus tard, on atteint encore l'âge d'or à 65 ans. Par contre, le taux de longévité de l'individu en moyenne santé s'étend maintenant jusqu'à 85

(Tiré en intégralité de Hubert de Ravinel, "Vieillir au Québec"; Éditions de la Presse, Montréal, 1972)

Question	à des jeunes du secondaire	à des adultes
Une personne âgée est-elle utile à la société?	Non, parce qu'elle ne travaille pas et qu'elle vit ordinairement au crochet de la société	Les vieillards sont encore très utiles à la société. Ainsi, ma belle-mère prend soin de sa petite-fille qui est handicapée.
Est-ce que la société est très utile aux personnes âgées?	Oui, très utile parce qu'elle les fait vivre	Dans la société, du moins dans la nôtre, le vieillard est de trop. On lui donne une pension et on le considère comme un rebut
Une personne âgée est-elle handicapée?	Presque; physiquement d'abord et puis sa pensée marche au ralenti	Le vieillard est un infirme dans notre société parce qu'il est handicapé sur le marché du travail
Est-ce qu'une personne âgée peut faire de la politique?	Je crois que non, car, rendu à un certain âge, on perd la mémoire, on se sent plus faible qu'avant	Non, elle n'ont plus l'esprit assez flexible pour pouvoir accepter l'évolution rapide de nos jours.

ans. De plus, on assiste depuis les années 1970 à une augmentation fulgurante du nombre de personnes âgées de 65 ans et plus, et les progrès médicaux effectués à ce jour mènent à croire qu'au milieu du 21^{ème} siècle un bon nombre d'individus seront âgés de 100 ans et plus. Pour cette raison, on parle maintenant d'un «quatrième âge», comprenant les personnes âgées de 80 ans et plus. Notons aussi que la génération des Baby-Boomers, estimée à 75 millions d'individus, aura 65 ans en l'an 2010. Ainsi, aujourd'hui 12% de la population de l'Amérique du Nord est âgée de 65 ans et plus. Ce pourcentage augmentera à 17% au début du 21^{ème} siècle et atteindra les 20% au milieu du siècle à venir. Il est clair que cet éclatement démographique aura des répercussions importantes sur nos sociétés occidentales, particulièrement sur les systèmes économiques (augmentation des investissements de la société dans les soins de santé).

Toutefois, un sérieux paradoxe émerge de cette vision de la personne âgée. Comme bien des sociétés occidentales, nous vivons au sein de sociétés gérontocratiques dans lesquelles des personnes âgées de 65 ans et plus sont portées au pouvoir pour gouverner le pays entier.

Ce renversement de la pyramide des âges aura une seconde conséquence, celle de nous faire revoir notre vision de la personne âgée et de son rôle dans la société. En effet, beaucoup d'entre nous croyons en

core qu'en vieillissant, on perd nécessairement quelque chose, que ce soit la santé, la mémoire ou les deux. A titre d'exemple, l'encadré présenté ci-haut relate des extraits d'entrevues effectuées par H. de Ravinel en 1972 auprès d'adolescents et d'adultes de la région montréalaise et portant sur le rôle de la personne âgée dans nos sociétés modernes. Ces quelques exemples montrent bien à quel point notre perception de l'âge avancé est biaisée négativement.

Bien que ces entrevues aient été effectuées vers les années 1970, je ne suis pas convaincue que notre vision actuelle de la vieillesse soit très différente de celle rapportée il y a de cela 30 ans. N'avez-vous pas déjà pressé le pas pour dépasser une personne âgée marchant lentement, vous disant que la lenteur de la démarche devait sûrement s'associer à une lenteur de l'esprit? N'ai-je pas contourné une voiture conduite par une personne âgée, me disant qu'il serait mieux d'éviter l'entourage de cette voiture au cas où la personne conduisant soit un peu confuse par la route?

Toutes ces attitudes que nous avons parfois en présence des personnes âgées vient majoritairement de notre idée voulant que le vieillissement de notre corps et de notre cerveau s'accompagne invariablement d'un vieillissement de notre esprit. Ainsi, la lenteur de la démarche est inexorablement associée à la lenteur de la pensée, la difficulté psychomotrice au volant est liée à la confusion de l'esprit de la personne conduisant le véhicule.

Toutefois, un sérieux paradoxe émerge de cette vision de la personne âgée. Comme bien des sociétés occidentales, nous vivons au sein de sociétés gérontocratiques dans lesquelles des personnes âgées de 65 ans et plus sont portées au pouvoir pour gouverner le pays

entier. Monsieur le Ministre Bernard Landry était âgé de 64 ans lorsqu'il débuta un mandat de premier ministre du Québec à l'aube de l'âge d'or. Comment se fait-il que notre vision si négative du vieillissement ne s'applique pas dans certains cas?

L'un des éléments les plus importants pouvant expliquer un tel paradoxe vient de la notion de vieillissement différentiel, voulant que plus on vieillit, moins on se ressemble entre nous, c'est-à-dire plus on se dissocie les uns des autres.

En comparant les personnes âgées entre elles, on peut ainsi déterminer quels sont les individus âgés montrant des troubles associés au vieillissement, et quels sont ceux montrant une performance nettement au-dessus de la normale des autres individus âgés.

Notion de vieillissement différentiel :

Tel que nous l'avons mentionné en introduction, la majorité des gens associe l'âge d'or à l'apparition de troubles médicaux et/ou cognitifs. On conçoit alors qu'il est «normal» de perdre un peu la mémoire en vieillissant, ou qu'il est «normal» d'avoir mal aux os ou de souffrir de maladies diverses. Cette idée quelque peu négative du «vieillissement normal» vient en fait des études effectuées au début des années 1970 qui comparaient alors la performance des personnes âgées à celle d'individus beaucoup plus jeunes (études transversales). Il est clair qu'en utilisant une telle méthodologie scientifique, la majorité de ces études ont montré que, lorsque comparée à une population jeune, la population âgée montre des troubles médicaux ou cognitifs plus fréquents. On parle alors de troubles liés au vieillissement, i.e. de troubles qui ne surviennent que lorsqu'un individu a dépassé les 65 ans. Ces études, bien qu'elles aient contribué significativement à la découverte des déterminants physiologiques et psychologiques liés au vieillissement, ont aussi mené à l'idée sociale voulant qu'en vieillissant, on perd nécessairement quelque chose.

Vers le milieu des années 1980, une seconde approche scientifique a vu le jour. Cette approche est née d'une observation qui se voulait, au départ, bien anodine. Plusieurs chercheurs remarquèrent alors que lorsque testée sur des exercices physiologiques ou psychologiques, la population âgée montrait une performance beaucoup plus hétérogène que la population des individus plus jeunes. Ainsi, on observait une plus grande variabilité inter-individuelle au sein de la population âgée, lorsque comparée à la population jeune. Bien que les personnes jeunes montrent généralement une performance très similaire d'un individu à l'autre, les personnes âgées diffèrent considérablement entre

elles. Certains individus sont affectés, tandis que d'autres présentent une performance moyenne et que d'autres montrent une performance équivalente à celle d'individus plus jeunes. Cette observation a donc mené plusieurs chercheurs à affirmer que, dans le but de découvrir les déterminants physiques et psychologiques associés au vieillissement, il est de loin préférable de comparer les individus âgés entre eux, plutôt que de les comparer à des individus plus jeunes (ce qui équivaldrait selon eux à comparer des pommes et des tomates).

En comparant les personnes âgées entre elles, on peut ainsi déterminer quels sont les individus âgés montrant des troubles associés au vieillissement, et quels sont ceux montrant une performance nettement au-dessus de la normale des autres individus âgés. La notion de vieillissement différentiel venait ainsi de naître. C'est en comparant les gens âgés entre eux qu'on a pu montrer que les individus ne vieillissent pas tous de la même manière. Ainsi, certains d'entre eux montreront le début d'un vieillissement pathologique caractérisé par des troubles significatifs (au niveau physiologique ou psychologique), tandis que d'autres montreront une performance dans la moyenne du groupe et que d'autres montreront une performance hautement supérieure aux gens de leur âge. On a donc établi qu'au sein de la population âgée, il y avait au moins trois sous-groupes d'individus qui se dissocient entre eux par leur développement physiologique et/ou neuropsychologique : ceux qui montrent un vieillissement pathologique, les autres qui montrent un vieillissement «normal» et enfin ceux qui font preuve d'un vieillissement «harmonieux» (*successful aging*). Ce sont en général des personnes montrant un vieillissement harmonieux que nous portons au pouvoir dans nos sociétés modernes, car de telles personnes présentent une performance cognitive similaire à celles d'individus plus jeunes, en ayant l'atout de l'expérience liée à l'âge avancé.

En résumé, les études scientifiques comparant les personnes âgées entre elles (au lieu de les comparer à des personnes plus jeunes) nous ont permis de voir que ce n'est pas nécessairement parce que notre corps et notre cerveau vieillissent, que notre esprit va suivre le même chemin. Pour certains d'entre nous, l'esprit demeurera alerte et vif jusqu'au dernier souffle. Toutefois, pour d'autres, il s'affaiblira et parfois s'éteindra avant le corps. Entre ces deux extrêmes, il y aura une majorité d'individus, encore vifs et alertes, mais souffrant parfois ou souvent de légères pertes de mémoire. Dans ces cas, doit-on s'inquiéter que le vieillissement de l'esprit soit une suite logique du vieillissement du cerveau?

«Perdre la mémoire en vieillissant» : Où va-t-elle?

Nous entendons souvent dire des gens âgés montrant des troubles de la mémoire qu'ils ont «perdu la mémoire». Bien qu'il semble anodin de porter autant

d'attention à une affirmation si simpliste, il faut bien se rendre compte que cette affirmation porte le poids de son diagnostic. En effet, si on dit d'une personne qu'elle a «perdu la mémoire», c'est qu'on considère alors implicitement qu'il n'y a plus rien à faire pour l'aider à la récupérer. On assigne donc le diagnostic de l'irréversible, on fait face aux choses que l'on ne peut changer. On cesse alors de combattre les petits oublis quotidiens et le trouble de mémoire en vient à remplacer le trou de mémoire.

Dans ce contexte, la question à savoir si les personnes âgées perdent réellement la mémoire prend tout son sens: un sens moral, social et éthique. En effet, si on peut démontrer que la mémoire n'est pas perdue et ce, même si les oublis sont fréquents, l'on pourra alors concevoir qu'il reste des choses à faire pour augmenter la qualité de vie de nos aînés. Or, la démonstration que la mémoire ne se perd pas a été faite il y a de cela plusieurs dizaines d'années par Dr. Claparède. Ce médecin effectua l'expérience la plus simple et la moins coûteuse jamais réalisée, et découvrit l'un des aspects les plus fascinants de la mémoire: la force de sa trace.

Histoire d'une punaise:

Le docteur Claparède (1911-1951) travaillait auprès de patients amnésiques. Le patient amnésique souffre principalement d'«oubli à mesure», ce qui signifie qu'il est incapable d'intégrer une nouvelle information en mémoire, ce qui lui fait oublier toute nouvelle information quelques instants après qu'il l'ait traitée. Ainsi, le patient amnésique rencontrera son médecin traitant mais oubliera son nom et son identité lorsque le médecin aura quitté la pièce après l'entrevue, ce qui obligera le médecin à se présenter à nouveau à la prochaine visite du patient. On dit donc du patient qu'il a perdu la mémoire. Un jour, le docteur Claparède se demanda si réellement, la mémoire était effacée du cerveau du patient, ou si elle demeurerait présente dans le cerveau, mais inaccessible à la conscience du patient. Dans le but de répondre à cette question il effectua l'expérience suivante: au cours d'une visite à un patient amnésique, il plaça une punaise dans le fond de sa main et serra la main du patient. Ayant été piqué par la punaise, le patient retira sa main. Lors du second rendez-vous avec son médecin, le patient ne reconnut pas ce dernier mais refusa fermement de lui serrer la main, et ce, sans savoir pourquoi, donc sans se rappeler que ce dernier lui avait piqué la main lors de leur précédent rendez-vous. Par cette expérience d'une simplicité désarmante mais d'une évidence accablante, le docteur Claparède venait de démontrer que l'information «oubliée» par le patient n'était pas disparue du système de mémoire du patient, mais qu'elle était plutôt inaccessible à la conscience de ce dernier. Le patient n'avait donc pas «perdu la mémoire» du méde-

cin, mais il avait plutôt perdu l'accès conscient à cette information.

Aujourd'hui, on sait que la plupart des troubles de la mémoire humaine ne sont pas liés à une perte de l'information, mais plutôt à une mauvaise récupération de ces informations en mémoire.

Ainsi, on ne perd pas la mémoire en vieillissant, on perd plutôt l'accès à certaines informations qui sont emmagasinées dans notre système de mémoire. Ceci démontre très clairement que si l'on oublie certaines choses, ce n'est pas nécessairement parce que l'information s'est évaporée ou effacée de notre esprit, mais peut-être seulement parce que l'accès à cette information est compromis. Il s'agit peut-être d'un trouble de rappel de l'information. Tout comme dans une bibliothèque où il y a différentes portes, il existe aussi différentes façons d'avoir accès à une information dans notre mémoire. Il y a l'accès conscient ou volontaire qui porte le nom de rappel explicite et l'aspect inconscient ou involontaire qui porte le nom de rappel implicite. Ainsi selon l'exemple du patient du docteur Claparède, l'accès explicite sera impraticable (le patient ne se souvenant pas s'être fait piquer) mais l'accès implicite (il refusait pourtant de serrer la main du docteur parce qu'il avait un souvenir inconscient que cela pouvait être dangereux) est toujours possible.

Aujourd'hui, on sait que la plupart des troubles de la mémoire humaine ne sont pas liés à une perte de l'information, mais plutôt à une mauvaise récupération de ces informations en mémoire. La personne âgée ne possède plus les bons indices pour récupérer l'information en mémoire, ce qui augmente la probabilité des oublis. Si la personne âgée laisse tomber et ne fait plus d'efforts pour éviter ces oublis, ceux-ci augmenteront de manière significative et envahiront la vie du patient. Toutefois, ce qui ressort clairement des études scientifiques effectuées sur la mémoire humaine au cours des deux dernières décennies, c'est que bien que le trou de mémoire soit fréquent au cours du vieillissement, le trouble de mémoire n'a pas à être irrévocable. Pour éviter que le trou de mémoire ne devienne un trouble de mémoire, il est primordial d'enseigner à nos aînés qu'ils ont le pouvoir de contrôler certains des oublis qui peuvent habiter leur quotidien. Il est aussi important d'enseigner les principes du vieillissement de l'esprit aux enfants de ces aînés pour que ceux-ci évitent aussi de tomber dans le piège de l'irrévocable jugement de la perte de mémoire.

La mémoire humaine :

Le processus de mémorisation d'un épisode se divise en grandes étapes. Tout d'abord, l'information

doit être encodée. L'encodage désigne la modification des informations provenant des sens (audition, vision etc.) en représentations mentales. Il est clair que l'on ne peut encoder toutes les informations qui parviennent à nos sens. Ainsi, l'encodage est contrôlé par nos habitudes sociales, nos goûts, nos motivations. On peut décider d'encoder certaines informations (par exemple l'appel ce matin de Sarah notre petite fille) et de ne pas encoder d'autres informations qui sont moins significatives pour nous (par exemple ce que nous avons mangé ce matin). Seules les informations encodées en mémoire pourront être ultérieurement rappelées.

Toutefois, on encode souvent des informations de manière non-intentionnelle (i.e. incidente). Par exemple, on peut avoir été témoin d'un accident de la circulation le matin même et relater l'événement à notre conjoint le soir venu (donc, se rappeler de cet événement), même si au moment où nous avons été exposés à cet événement, nous n'avons pas consciemment décidé de l'encoder. Par ailleurs, on peut aussi décider consciemment d'encoder une information en mémoire, parce que celle-ci est importante pour nous (par exemple un prochain rendez-vous chez le médecin).

Parce que la retraite représente un nouveau stade de la vie, ponctué par de nombreux changements dans les habitudes de vie, il arrive souvent que la personne âgée n'encode plus de la même manière (intentionnelle ou incidente) les mêmes informations qu'auparavant. Par exemple, la date exacte d'un rendez-vous chez le dentiste sera peut être moins bien encodée qu'auparavant, car maintenant, si le rendez-vous est manqué, il y a amplement de temps libre pour y retourner. Les enfants ayant quitté la maison, il est peut être moins important de se souvenir d'acheter tous les produits alimentaires importants, car une seconde visite au marché reste toujours possible sans augmenter le stress de la journée. Ainsi, dans bien des cas, une proportion importante de petits oublis chez la personne âgée sera associée à un trouble de l'encodage, plus qu'à un oubli. L'information ne peut être rappelée à la mémoire, tout simplement parce qu'elle n'a jamais été encodée en mémoire. S'il n'est pas important de vous rappeler où sont vos lunettes, vous ne porterez pas attention à l'endroit où vous les déposez, empêchant donc votre cerveau d'encoder cette information en mémoire. Le temps venu, vous n'aurez pas «oublié» où sont vos lunettes, puisque cette information n'a jamais été encodée intentionnellement dans votre mémoire.

Des études longitudinales effectuées en suivant les mêmes personnes dans le temps, ont montré que la diminution de la performance des gens âgés sur des tâches de mémoire apparaît non pas à l'âge d'or de 65 ans, mais bien plus tôt, vers l'âge de 50 ans.

Il est important de mentionner que plus l'information sera élaborée au moment de l'encodage, plus elle a de chances d'être emmagasinée en mémoire à long-terme. Le degré d'élaboration appliqué lors de l'encodage peut être superficiel ou profond. On peut par exemple encoder une information tout en portant attention à une autre information de l'environnement (ainsi, vous pourriez être en conversation téléphonique avec votre avocat pendant que vous déposez vos lunettes sur le rebord de la fenêtre de la chambre à coucher; encodage superficiel). Au contraire, vous pouvez porter toute votre attention à l'événement que vous voulez encoder dans votre mémoire à long-terme, et ce, dans le but de vous assurer que cette information parviendra dans votre système de mémoire (encodage profond). Il est clair qu'un encodage superficiel donne lieu à un rappel moindre qu'un encodage profond. Toutefois, un encodage profond nécessite un effort beaucoup plus important puisque ce type d'encodage implique une attention soutenue et une vigilance accrue de la part de l'individu.

Une fois encodée, l'information est emmagasinée en mémoire permanente (mémoire à long-terme). Tel que discuté précédemment, il est généralement accepté aujourd'hui que l'information qui atteint ce stade est emmagasinée de manière définitive. Cependant, même à ce stade, l'information peut être oubliée, non pas par disparition de l'information en mémoire à long-terme, mais par une incapacité à récupérer l'information. Ainsi, une information aisément récupérable par un adulte de 40 ans peut être difficilement retrouvée en mémoire à long-terme par une personne de 80 ans. Toutefois, chez les deux individus, l'information est présente en mémoire à long-terme. C'est la facilité à récupérer cette information qui se modifie avec l'âge.

Le vieillissement de la mémoire :

Des études longitudinales effectuées en suivant les mêmes personnes dans le temps, ont montré que la diminution de la performance des gens âgés sur des tâches de mémoire apparaît non pas à l'âge d'or de 65 ans, mais bien plus tôt, vers l'âge de 50 ans. Une étude plus approfondie de la nature des troubles de mémoire liés à l'âge a montré que les personnes âgées n'oublient pas plus rapidement l'information que les personnes jeunes, mais qu'elles prennent plus de temps à encoder la nouvelle information et appliquent un encodage plus superficiel de l'information à encoder que les individus plus jeunes. Il en résulte ainsi que les personnes âgées n'élaborent pas autant l'information à encoder que les personnes jeunes, ce qui a comme conséquence qu'au moment de rappeler ces informations, les individus âgés montrent une performance déficitaire. Ce qui ressort de ces études est que lorsqu'un effort est exigé, soit à l'encodage ou au rappel d'une information, les personnes âgées montrent une performance inférieure à celle des personnes jeunes. Toutefois, si les conditions

environnementales sont mises en place de telle manière que l'on atténue la différence d'âge liée à l'effort, bien peu de différences émergent entre la performance des personnes jeunes et âgées aux tâches de mémoire. Ainsi, une perte majeure de mémoire, pas plus qu'un déclin intellectuel, ne font partie du vieillissement normal. Une diminution de l'effort lors de l'encodage et de la récupération d'informations en mémoire font toutefois partie intégrante du vieillissement humain.

Trouble de l'effort ou manque de volonté?

Il est important ici d'ouvrir une parenthèse pour indiquer que la diminution de l'effort consenti par les personnes âgées lors de l'encodage ne reflète pas un manque de volonté à encoder des informations en mémoire. En effet, on sait aujourd'hui que si l'on aide la personne âgée à élaborer l'information à encoder, celle-ci s'avère tout à fait capable de le faire, ce qui augmente significativement la performance au rappel. Il est donc important pour la personne âgée de reconnaître que ce qui était automatique lorsqu'elle était jeune (i.e. élaborer de manière naturelle l'information à encoder), ne l'est plus nécessairement en vieillissant. Il est important que la personne âgée sache et reconnaisse cela car si la personne âgée croit qu'il est «normal» de perdre la mémoire en vieillissant, cela l'empêchera d'appliquer l'effort nécessaire lors de l'encodage, créant ainsi des troubles artificiels (i.e. qui auraient pu être évités) de la mémoire lors du rappel.

Un effort de société :

On peut bien demander à nos aînés de mettre l'effort nécessaire pour encoder l'information qui les entoure, dans le but d'augmenter la probabilité du rappel de cette dernière. Toutefois, cet effort sera vain s'il n'est pas partagé par l'entourage de nos personnes âgées. Il est primordial que les enfants de nos aînés, ainsi que les intervenants travaillant auprès d'eux soient conscients des faits liés au vieillissement de l'esprit. En effet, si nous posons nous-mêmes le diagnostic de l'irréversible perte de mémoire dans le vieillissement, nous ne mettrons en place aucun effort pour aider nos parents et nos grand-parents à encoder correctement les informations les entourant, ou à récupérer adéquatement les informations qu'ils ont déjà encodées.

La mémoire est comme une immense bibliothèque dans laquelle nous entassons les livres de notre vie. Toutefois, chacun de nous adopte un système de classification différent pour classer les éléments de ce livre de souvenirs. Certains classeront selon leur sens («Afrique» sera classée sous la catégorie «continent»), tandis que d'autres les classeront selon leur propre histoire («Afrique» sera classée sous la catégorie «voyages en famille»). Parce que nous avons chacun notre système personnel de classification des informations

dans notre mémoire à long-terme, cela implique que différents indices de récupération peuvent être nécessaires pour accéder à nos livres de vie. Je peux aider mon père à se rappeler la date d'un rendez-vous chez le médecin car ce rendez-vous aura lieu la journée de l'anniversaire de ma fille qu'il adore, tandis que vous pouvez aider votre père à se rappeler de la même date car celle-ci concorde avec la Soirée du Hockey, un événement impossible à oublier pour lui.

Parce que nos bibliothèques de vie ne sont pas les mêmes, nous accéderons à nos livres de souvenirs d'une manière très différente. Il n'y a donc pas une seule façon d'aider nos aînés à récupérer des informations en mémoire. La meilleure manière de les aider à récupérer cette information en mémoire, c'est de les connaître. La meilleure façon de les connaître, c'est de s'asseoir tranquillement auprès d'eux, et de les écouter.

❧



MammothMagazine

Editrice en Chef: Sonia J. Lupien, Ph.D.

Coordonnatrice : Tania Elaine Schramek, M.Sc.

Membres du comité éditorial Numéro 2:

Tania Elaine Schramek, M.Sc., Alexandra Fiocco, M.Sc.

Geneviève Arsenault-Lapierre, M.Sc.,