

INTRODUCTION

La première rédaction du “Guide de l’Animateur d’Ateliers Mémoire” date de 1988. Après l’expérience de plusieurs centaines d’ateliers gérés par les animateurs de “Mémoire et Vie”, il convenait de remettre à jour cet instrument de notre travail. Il reste dans sa nouvelle forme strictement interne à l’Association. Il est l’objet d’un travail permanent et d’ajustements et de compléments réguliers suite aux remarques et suggestions des divers utilisateurs.

Le contenu de ce “Guide”, les axes qu’il propose, les choix qu’il implique, ne sont pas le fruit du hasard. C’est pourquoi, afin d’éviter des non-dits nuisibles, nous voudrions présenter dans cette introduction une sorte de mise au point autour de 3 axes :

L’Arrière Pays de “Mémoire et Vie”

Répondre, mais à Quoi?

Quelques spécificités du travail de groupe.

L’Arrière-Pays de “Mémoire et Vie”

Bien avant que “Mémoire et Vie” ne se montre à l’horizon, ses futurs promoteurs travaillaient dans l’Association de gérontologie du XIIIème, à Paris. Les grands axes d’une certaine façon d’envisager l’âge et le grand âge, avaient été proposés par le Dr C. BALLIER, dont le texte fondateur: “Eléments pour une théorie narcissique du vieillissement”(Gérontologie et Société N°4 1976), garde encore aujourd’hui toute sa nouveauté. Le vieillissement nous y était montré comme une étape capitale de la vie, avec ses croissances et ses crises, lieu d’un travail psychique tout au long de l’existence. Les conditions de cette croissance étaient proposées à notre attention dans le cadre d’un concept de santé où les facteurs biologiques , sociaux, psychologiques s’entremêlent sans qu’aucune priorité ne soit donnée à l’un ou à l’autre.

Le Centre d’Information et de Prévention ouvert à partir de 1984 donnait à ces concepts développés essentiellement dans le cadre d’un Centre de Jour, l’occasion de s’ouvrir à une population avançant en âge, mais vivant à son

domicile. Y avait-il possibilité d'envisager une prévention non de l'âge, mais de ces multiples difficultés accompagnant souvent la vieillesse et mises sans complexe sur le compte de l'âge? On parlait alors des "Problèmes des personnes âgées", et on incluait pêle-mêle dans cette expression aussi bien les maladies liées parfois à l'âge, que la dépression, les difficultés de mémoire, la désinsertion sociale, les difficultés de logement. On parlait encore peu de la Maladie d'Alzheimer, mais on évoquait souvent la démence. La peur de perdre la tête était bien perçue comme redoutable.

De toutes les Plaintes exprimées par les retraités, celle sur la Mémoire était la mieux partagée. Presque 80% des personnes auxquelles le temps était donné de parler un peu de leur vie, évoquaient la mémoire comme l'une de leurs préoccupations.

Comment s'expliquer le peu de personnes évoquant, l'âge venant, des difficultés d'intelligence, ou des difficultés pour aimer, alors que, une énorme majorité de personnes dénoncent les déficits de mémoire? Comment s'expliquer que la mémoire soit reconnue comme le propre de l'âge dans un grand nombre de civilisations, et ressentie comme le talon d'Achille, le point le plus faible dans un temps où, pour la première fois dans l'histoire de la vie, le grand âge devenait accessible au plus grand nombre ?

Il apparaissait bien qu'il ne s'agissait plus d'une sorte de difficulté individuelle de personnes, auxquelles il faudrait donner des solutions individuelles, mais bien d'une question posée à l'homme, à la vie, à notre civilisation, à notre temps. Seul un regard conjoint de tous ceux qui, à des titres divers, essaient de comprendre, pouvait permettre d'espérer découvrir le sens de ce changement et du même coup être en état d'élaborer une réponse adaptée.

Les réponses, elles, n'ont pourtant pas manqué de se proposer, prenant à la lettre la Plainte exprimée, et proposant face à une demande si bien ciblée, une réponse non moins précise: à difficultés de mémoire bien cernées, exercices de mémoire adaptés. Nous étions bien partis pour une réponse de type comportemental et volontariste. Réponse souvent épaulée par des tests mettant en évidence des difficultés non réfutables, dont le lien à l'âge est vite démontré.

C'est à la recherche d'une réponse, adaptée à la dimension du problème perçu, qu'ont tenté de faire face les premiers Ateliers mémoire mis en Place à partir de Janvier 1985.

Les **enquêtes** qui ont jalonné le parcours de cette recherche sont de trois types :

- Enquête auprès de la population ayant participé aux Ateliers-Mémoire en 1987.

- Enquête auprès d'une population de 558 lecteurs du journal "Notre Temps", en 1988.

- Enquête auprès d'une population très lointaine de nos préoccupations occidentales, à savoir 600 personnes de plus de 50 ans de 4 grandes régions du Pérou, en 1989

C'est à cette époque aussi qu'est rédigé le "Guide pratique de la Mémoire", édité par "Notre Temps" dont le succès, (35 000 exemplaires vendus à ce jour malgré son caractère confidentiel puisque l'information de son existence était limitée aux lecteurs de "Notre Temps"), nous donnait le sentiment de bien répondre à la demande sous-jacente.

Répondre, mais à Quoi?

L'idée apparemment simple que, puisque les personnes se plaignaient de leur mémoire, il suffisait de leur offrir quelques moyens de mesurer leurs difficultés puis de répondre aux failles perçues par quelques exercices adaptés, semblait méconnaître totalement tout ce qu'une longue pratique gériatrique nous avait appris.

Si, à la rigueur, dans cette façon de faire, il était bien tenu compte de la dimension biologique du problème, puisque les tests proposés devaient permettre de déceler troubles biologiques et symptômes d'Alzheimer, plusieurs dimensions nous paraissaient sous-estimées:

La dimension affective : trois personnes sur quatre dans nos enquêtes mettaient leurs difficultés de mémoire en relation avec des événements douloureux de leur existence. Les tests ne pouvaient que mettre en évidence des résultats, mais pas les causes, ni surtout la manière d'apprendre à gérer les deuils successifs qu'implique la vie.

La dimension sociale : le développement de la mémoire de chacun au cours de l'existence s'est faite à l'occasion de la demande exprimée par le milieu environnant: étudiant ou professionnel. Que devient cette pression exigeante avec la retraite, et souvent la solitude de l'âge ? La reconnaissance de la difficulté, là encore, ne nous renvoie pas à ce qui l'alimente en permanence, à savoir la sous-stimulation quotidienne d'une fonction qui n'a plus de pôle lui permettant une focalisation sur un objectif. Les mots croisés ou les distractions sont une bonne chose; ils ne peuvent suffire à maintenir sur les rails une fonction aussi exigeante que la mémoire.

La dimension gérontologique : comment ne pas percevoir qu'une fonction qui vit est une fonction qui change. L'obstination à penser que si notre mémoire ne nous rend plus les mêmes services à 80 ans qu'à 25, cela signifie qu'elle s'est dégradée, est une de ces absurdités portée par le mythe de la jeunesse. Un "vieux" correct serait un "vieux", qui reste jeune. La mémoire de la personne âgée souffre alors simplement du fait qu'il n'y a pas de place pour le vieux dans une société où tout change vite, où ce qui prend de l'âge devient obsolète puis objet de musée . "Est-ce que l'on ne commence pas à oublier lorsqu'on se sent soi-même un peu oublié?" demandait une retrait e de 80 ans. La mémoire fonctionne mieux là où l'environnement a besoin de la mémoire de ses anciens." *Toute étape de la vie est croissance et lutte pour cette croissance*" nous avait appris le Prof. JUNOD de Genève. Comment cela pouvait-il se vérifier pour une mémoire qui, avec l'âge, largue il est vrai certains souvenirs, mais en retrouve d'autres et joue avec eux d'une façon dont la signification échappe bien souvent à l'entourage ?

Nous avons donc opté pour rassembler dans un **concept original** tout ce que nous percevions. Nous avons donné le nom de "**Plainte-Mémoire**"   cette parole d'un nombre important de personnes. Nous savions qu'elle était un **Symptôme** nous renvoyant à une **Réalité**   facettes multiples :

Une petite part de cette réalité est **exprimée par les retraités eux-mêmes** dans une sorte de description très répétitive du genre: "*Je ne retiens pas les N  de téléphone*", "*Je perds mes lunettes et je mets des heures à les retrouver*", "*Je ne retrouve les noms de personnes que je connais bien qu'au bout de quelques minutes ou de quelques heures d'effort*". C'est par le biais de cette part de réalité vivement ressentie comme gênante dans la vie quotidienne, un peu humiliante aussi, que les personnes vont être amenées à exprimer une demande d'aide.

Une part plus ou moins grande peut en être **perçue par quelques tests** qui mettent parfois certaines failles en évidence. L'expérience nous a appris qu'il fallait être très nuancé dans la traduction des résultats statistiques. Il semble qu'il n'y ait pas de corrélation entre l'importance de la Plainte exprimée et les résultats perçus par les tests. La souffrance ressentie est une réalité très personnelle.

Mais on peut dire aussi que les tests corroborent le jugement que les personnes portent sur leur mémoire. Une grande corrélation statistique existe entre l'estimation que les personnes font de leur mémoire et les résultats concrets aux exercices. Enfin il faut dire que très souvent les tests nous révèlent des facteurs très actifs,

qui participent sans doute fortement au sentiment douloureux exprimé à travers la Plainte, à savoir la Dépression et l'Angoisse.

Une énorme part enfin ne se **révélera en partie qu'au cours de l'atelier** lui-même, comme si les "réalités" précédentes étaient en quelque sorte le sas qu'il fallait franchir pour y avoir accès, le relais dont s'étaient servi, plus ou moins consciemment, les "Plaignants", pour demander une aide. Comme si, à l'occasion d'une étape particulièrement difficile à franchir, aux contours imprécis, *se plaindre de sa mémoire était comme une sorte de langage codé, accessible à tous, par lequel on pouvait s'exprimer sans se trahir*. Encore faut-il que le récepteur du message aie la capacité de le déchiffrer. Au cours de l'atelier apparaîtront en effet: peur et désir de la mort, angoisse de la destruction par la maladie, sentiment de déstructuration dans un univers social sans demande, solitude, interrogations multiples sur la vie et son sens, apprentissage du deuil... Reconnaître cette demande, la nommer parfois, l'accompagner, seront sans doute l'une des tâches capitales proposées à l'atelier.

Quelques spécificités du travail de groupe

Les regroupements que constituent les ateliers mémoire sont aussi divers que la vie. Certains seront très homogènes par l'âge, l'origine sociale, le sexe, le lieu d'habitation, les expériences vécues. D'autres seront aussi hétérogènes que possible, accumulant différence d'âge, de 50 à 90 ans, différence d'expérience humaine et sociale, degré très divers de difficulté mémoire, allant de la simple gêne au trouble ressenti obsessionnellement comme le signe même de la détérioration de l'âge et vécu comme une expérience douloureuse.

Les indications ci-jointes supposent chez l'animateur une formation suffisante au travail de groupe. Nul ne peut s'improviser animateur. Nous notons seulement ici quelques caractéristiques propres des groupes d'Atelier-Mémoire et quelques points auxquels l'animateur doit être spécialement attentif.

Le Groupe "Atelier Mémoire"

- **La diversité des âges**, loin d'être une gêne, est apparue à l'usage comme un élément très positif, pourvu que l'écoute mutuelle ait été bien établie dans le groupe. Les plus âgés découvrent que les plus jeunes

vivent souvent les mêmes difficultés, exprimées avec les mêmes mots. Les plus jeunes découvrent que bien des personnes âgées ont conservé des facultés de mémoire qu'ils seraient prêts à envier. Cet échange est générateur de vie.

- **La diversité des sexes** est toujours une richesse, même si hommes et femmes ont souvent leur façon propre de ressentir leurs difficultés. Les groupes sont néanmoins plus souvent féminisés que masculinisés.
- **La diversité des origines sociales et culturelles** doit être gérée avec doigté. Le type des questions posées et des réponses à apporter, le choix des exercices, doivent impérativement tenir compte de ce terrain de base. Moyennant une grande attention aux personnes, les groupes les plus actifs ne sont néanmoins pas nécessairement les plus homogènes.
- **La diversité des lieux d'habitation** a son impact sur la conduite du groupe. Les membres d'une caisse de retraite, regroupés de toute une région, qui ne se rencontreront sans doute jamais au dehors, jouissent d'une très grande liberté d'expression. Les membres d'un quartier qui se rencontreront dans la rue ou au marché, seront sans doute tenus par une plus grande discrétion.

Cette proximité de vie peut parfois créer un climat de simplicité et d'entraide quand il s'agit de construire l'après-atelier. Les membres d'une même résidence qui se retrouvent dans le même atelier seront souvent surpris et heureux de découvrir des personnes si proches et dont ils ne connaissent pas même le nom.. En même temps, la fréquentation permanente des mêmes lieux et des mêmes couloirs oblige parfois à une plus grande réserve.

- **La diversité des demandes et des attentes**, sous une apparente uniformité des mots employés est, elle, aussi vaste que la vie. Le **capital émotif** de cette rencontre dans un travail de groupe est souvent considérable. Les **questions perçues** derrière les difficultés de mémoire impliquent la remontée de souvenirs anciens, heureux ou douloureux.
- Le **travail sur soi** est entrevu comme l'une des dernières grandes occasions pour agir sur le temps qui vient, dont on a maintenant clairement conscience qu'il est limité. C'est tout cet arrière-pays qui devra avoir l'occasion de se dire et de se comprendre au travers du déroulement des 10 rencontres de l'atelier.

Les points critiques du Groupe

Une solide expérience gérontologique, une formation psychologique élargie si possible par une formation analytique, une pratique du groupe, nous sont apparues comme les formations de base indispensables pour entreprendre la conduite d'un Atelier Mémoire. On ne s'improvise pas animateur.

Une chose est de soutenir des activités mobilisatrices de la mémoire, voire même avec quelques jeux ou quelques tests, représentant ce que nous avons appelé des “**activités mémoire**”, qui peuvent jouer un rôle non négligeable. Point n’est besoin d’ailleurs d’exercices spécifiques pour mettre la mémoire en route. Dès lors que l’intérêt est réanimé, que le rythme propre à chacun est trouvé, on apprend, on se rappelle. Toute activité est mémoire en action. Toute action est mémoire.

Autre est la tâche de l’**Atelier Mémoire**. L’objectif n’est plus ici l’activité mémoire seule. Il s’agit bien plus de conduire un groupe, à l’occasion des difficultés de la mémoire à s’interroger sur lui-même, pour petit à petit en arriver à changer des comportements. Occasion offerte à des personnes à un moment clé de l’existence pour prendre le temps d’une réorientation de la vie. Prise de conscience personnelle et collective. Le travail sur la mémoire, l’attention, l’oubli, les questions posées sur les centres d’intérêt de chacun et leur évolution au cours de la vie, nous offrent le canevas sur lequel se tissent cette réintégration et ces changements. Conduire, accompagner, soutenir ce travail psychique, est la tâche propre de l’animateur.

La mise en place du groupe

Elle se fait dès les premiers moments de la première rencontre. Elle fait l’objet de l’exposé du Chapitre 1.

- **Groupe centré sur une tâche:** acquisition d’un certain nombre d’informations sur les aspects biologiques, psychologiques, sociaux de la mémoire. Informations relayées, pour une compréhension pratique, à la fois par des exercices et aussi par des propositions de changement de comportement dans le concret de la vie quotidienne.
- **Groupe centré sur l’écoute:** le partage des expériences vécues, échecs autant que réussites, est l’un des moments forts de chaque rencontre. Cette écoute est souvent l’occasion de faire apparaître ces éléments la plupart du temps non exprimés, événements passés ou préoccupations d’aujourd’hui, qui perturbent en permanence le jeu libre de l’activité mémoire.

La conduite du groupe

L’attention de l’animateur est en permanence éveillée sur deux plans: celui des personnes et celui du groupe.

Chaque personne entre à son rythme dans le dialogue du groupe, en fonction de sa propre histoire et de sa propre dynamique. Respecter ce rythme

de manière à ce que dans le parcours des 10 rencontres, chacun ait eu la possibilité de cheminer et de s'exprimer autant que faire se peut, relève de la responsabilité de l'animateur.

Le Groupe vit aussi une expérience originale, très neuve pour la plupart des participants. Il aura ses moments d'enthousiasme, de découragement devant la lenteur de certains résultats, de peur devant certaines expressions de détresse. La tâche de l'animateur est de cheminer avec le groupe, de l'accompagner, de reconnaître les "crises" comme des moments forts, au travers desquels passe le changement. Des relations s'établiront entre les participants et des dialogues très riches se mettront en place dans lesquels il n'aura souvent pas d'autre rôle que de permettre que ces dialogues aient lieu. C'est souvent dans ces moments que se vit la réalité du travail de l'atelier: moins dans les réponses apportées, que dans l'occasion donnée de poser les questions jusque là non-dites.

Le Deuil du Groupe

Un groupe qui fonctionne est un groupe qui voudrait s'éterniser. On est bien ensemble, et on a tellement le sentiment de découverte, d'enrichissement, qu'on souhaiterait ne pas envisager de fin à ce groupe. On est prêt à inventer toutes sortes de solutions pour se retrouver.

Pour des retraités, la fin de l'atelier est encore plus redoutable. Elle réveille dans l'inconscient tant de choses qui déjà ont pris fin, tant de vies coupées, de séparations. Elle rappelle sans aucun doute aussi, une autre fin, celle de la mort, dont l'évocation ne manque jamais au cours d'un atelier.

Il est donc évident que la fin de l'atelier est une réalité dont la préparation sera l'objet de soins attentifs de la part de l'animateur. Si le deuil se fait, les changements élaborés au cours des semaines se prendront en conduites nouvelles qui apporteront un surcroît de vie à chacun. Si le deuil ne se fait pas, ils s'effilocheront, et l'atelier ne sera qu'un bon souvenir sans suite. Chacun retrouvera sa plainte au bout de quelques semaines.

Trois moments peuvent marquer le cours de ce processus de deuil :

- **A la mi-temps de l'atelier**, en s'aidant peut-être du questionnaire sur les Centres d'Intérêts, on propose une réflexion sur ce qui conditionne le plus fondamentalement le jeu de la mémoire: "*Qu'est-ce qui m'intéresse, et avec qui ai-je l'occasion de vivre ces centres d'intérêt?*" C'est déjà un autre regard porté sur sa vie, celle d'hier mais surtout celle

de demain. Relayée ensuite pendant les rencontres suivantes cette interrogation ancre le regard sur le futur et sur les projets.

- **A la dernière rencontre**, lors de l'échange évaluant les bénéfices de l'atelier, le déplacement de la Plainte-Mémoire de la première rencontre vers un projet de vie, avec des centres d'intérêt et des relations, met en évidence le travail accompli. *“Je ne sais pas si ma mémoire va mieux, mais MOI, je vais mieux”* commentait une participante. Cette satisfaction et ce projet vers l'avenir sont les facteurs les plus actifs pour permettre le deuil du groupe.

- La proposition **d'une rencontre quelques semaines plus tard** pour faire le point a paru à l'expérience une bonne façon de reconnaître le deuil en lui évitant un caractère de séparation définitive.

Les pages suivantes vont jaloner les propositions de contenu de chacune des 10 rencontres. L'animateur puisera dans sa propre expérience et dans la connaissance qu'il acquiert des besoins et capacités du groupe, pour jaloner le parcours d'exercices, concrétisant la compréhension et provoquant les participants à l'action. Le fascicule d'exercices proposé par “Mémoire et Vie” est un vivier qu'il utilisera selon les besoins du groupe. L'objectif de ces exercices étant beaucoup moins la réussite sur place, que le réapprentissage, à tous les moments de la vie, d'un comportement faisant confiance à la mémoire. Elle n'a pas plus de raison de manquer à ce moment de l'existence qu'à n'importe quelle autre étape de la vie.