

REUNION 10: MEMOIRE ET VIE SOCIALE

Cette rencontre est la dernière du cycle des 10 rencontres. Elle est très chargée sur le plan du contenu, mais aussi et surtout par le fait qu'elle clôture une aventure de plusieurs semaines.

De nombreuses évolutions individuelles, une prise de conscience de groupe très dense, et maintenant un terme qu'il faut négocier.

Des tâches pratiques doivent aussi y être menées: réponses au questionnaire d'évaluation, échange des adresses et téléphones, fixation de la rencontre de reprise quelques semaines plus tard.

Un long échange, symétrique de celui qui a marqué la première rencontre peut être provoqué. Il permet à chacun de faire le point à haute voix: ce qui a marqué, ce qui a changé, ce qui va devoir se mettre en place au cours des semaines qui viennent. Occasion d'une mise au point toujours très riche d'enseignements, et d'une mise en paroles ce qui n'était peut-être encore que projet imprécis. C'est sur la base de ces projets que se fera la rencontre de reprise.

Le contenu proposé ci-dessous a peut-être été partiellement évoqué au cours de l'atelier. Il est une synthèse des divers éléments qui peuvent être abordés ce jour et introduire à une réflexion très concrète.

1) Nous sommes partis d'une préoccupation commune: celle d'un certain dysfonctionnement de notre mémoire. Nous avons fait de nombreuses prises de conscience au cours des rencontres. On peut en permettre ici l'expression. On y rencontrera entre autre :

- **Complexité** du problème mémoire qui ne peut se résoudre par la seule mobilisation quotidienne, encore que celle-ci soit indispensable.
- Caractère **collectif** de la difficulté: nous ne sommes pas seuls.
- Evidence que le **biologique** est beaucoup plus fiable qu'il n'y paraissait. L'âge est loin de tout expliquer.
- Une mémoire **change** parce qu'elle vit. Tout changement est perte et croissance. Notre mémoire gagne au changement.
- Oubli et souvenir, attention et fixation, vie sensorielle, nous ont fait découvrir d'autres facettes du fonctionnement de notre mémoire.

Nous avons effectué plusieurs fois le parcours de notre schéma de départ sur la mémoire, découvrant au passage que la Mémoire c'est toute la Vie: Corps, Intelligence, Vie Affective, Vie relationnelle, Vie sociale.

Peu importe le biais par lequel nous sommes amenés à stimuler notre mémoire. L'essentiel au bout du compte, c'est qu'aucun aspect de la vie ne soit négligé. La vraie source de bien des blocages apparents de la mémoire, se situe dans des pannes de fonctionnement à l'un ou l'autre de ces niveaux.

2) La réflexion sur **Mémoire et Environnement** que nous pouvons proposer ici peut s'organiser autour de 3 pôles :

- Les données qui nous viennent des enquêtes et des précédents ateliers.
- Un échange sur l'importance de l'environnement comme étant le stimulateur permanent adapté aux besoins de fonctionnement de la mémoire. Responsabilité aussi de chacun pour se donner l'environnement dont il a besoin : il ne suffit pas d'attendre que l'environnement vienne à moi.
- Eléments de réflexion sur l'organisation sociale.

Les données qui nous viennent des enquêtes :

Peut-être ne faut-il pas avoir peur d'en proposer l'une ou l'autre. C'est aussi une façon de faire comprendre le pourquoi de l'enquête que nous demandons aux participants de remplir.

- Dans la première enquête effectuée sur les ateliers il apparaissait que les changements les plus significatifs au cours de l'atelier se situaient plus dans l'augmentation de la vie relationnelle que dans une substantielle amélioration de la mémoire. Mais du coup, la plainte proprement dite pouvait s'estomper.

- De l'enquête péruvienne, on peut utiliser le tableau qui montre l'étroite corrélation entre la qualité des résultats à un test mémoire et la qualité de la vie relationnelle. Ce tableau est très parlant.(Feuilles d'exercices N°4 , "Environnement social et Mémoire, en bas de la page).

- De l'enquête effectuée auprès de tous leurs prédécesseurs en Ateliers Mémoire, on perçoit l'étroite corrélation entre Plainte Mémoire et Plaisir à Vivre. Quand l'un augmente l'autre diminue et réciproquement.

Ces résultats sont importants parce qu'ils nous confirment dans l'interrogation que nous les aidons à porter sur la qualité de leur environnement. La vraie question de leur mémoire n'est peut-être pas à trouver dans la mémoire elle-même, mais peut -être dans un dysfonctionnement au niveau de l'environnement, dont les variations sont parfois une rude épreuve.

Les avatars de l'environnement :

Beaucoup l'avaient exprimé au cours de la première rencontre: leurs difficultés de mémoire étaient apparues à l'occasion d'un événement introduisant une rupture dans le cours de l'existence: déménagement, perte d'un conjoint, départ des enfants de la maison, entrée en retraite, maladies ... 4 personnes sur 5 de l'enquête "Notre Temps" avaient ainsi noté et daté le début de leurs difficultés de mémoire comme liées à ce type d'évènement.

Ce qui s'exprime bien par ces remarques, c'est qu'un événement retentit autant sur le fonctionnement mental que sur notre organisme proprement dit où il peut provoquer maladies, asthénie, dépressions... C'est donc l'équilibre de la vie qu'il faut pouvoir rétablir si l'on veut retrouver le "**jeu libre**" de nos facultés.

L'échange sur les divers aspects des changements qui surviennent avec l'étape de l'âge est important. Il permet de pointer ce qui a déjà été vécu par quelques uns, ce que d'autres vont rencontrer dans les années qui viennent. On peut noter ici comme éléments importants que tous rencontrent plus ou moins et doivent résoudre à leur façon :

- **L'entrée en retraite**, avec tout ce que cela suppose de perte de rôles, petits ou grands, de sécurité, de repères me dispensant de m'interroger sur le sens de la vie....

- Les transformations de la **relation de couple**, passant de quelques heures de rencontre quotidienne à un côtoiement 24 heures sur 24. Transformations aussi de **ceux qui sont seuls**, mais ne s'étaient jamais vraiment rendu compte du poids de la solitude: ils partaient tous les matins à la rencontre des autres au travail. La maison change de "sens" lorsqu'elle passe du statut de lieu qui abrite le loisir et le repos, à celui de lieu permanent de la vie.

- La responsabilité toute nouvelle de l'**occupation du temps**: on n'était que très peu gérant de son temps durant la vie professionnelle. La remise complète de son temps à chacun, provoque chez certains, un phénomène d'overdose. Ils n'ont pas, au long de leur vie, **éveillé des capacités pour gérer tant de temps**. Il faudra en moyenne 2 ans pour que ce problème trouve sa solution.

Quelques-uns rempliront leur vie **d'activités** afin d'éviter qu'un trou n'apparaisse dans leur emploi du temps, provoquant des prises de conscience refoulées. La vraie solution réside plutôt dans une recherche des centres d'intérêt personnels, selon un rythme épanouissant pour la personne.

L'environnement est le **facteur de stimulation permanente**, qui a été placé à côté de nous pour assurer tout au long de notre développement, la fonction d'entraînement adapté. Les crises de l'environnement sont donc naturellement accompagnées de crises de la croissance, parfois de haltes dans le développement, voire de régressions. Nous sommes dans l'une de ces étapes de crise, et le signal "Plainte-Mémoire" nous a été envoyé pour éveiller notre attention sur le problème à résoudre.

Le **partage** de la façon dont chacun aborde les problèmes de l'âge, du couple, de l'activité, du sentiment de moindre utilité sociale, de la plus grande solitude... permet d'aborder le problème de la mémoire par le fonds. A ce moment de l'atelier ce partage est souvent possible. Il est à accompagner avec beaucoup de soin, de respect, de discrétion.

Ce partage doit permettre une **prise de conscience** : celle d'un phénomène propre à l'étape de vie artificielle de la retraite. Auparavant, nous n'avions guère à nous préoccuper de l'environnement. Il venait presque tout seul, à l'occasion du travail principalement, des

enfants aussi, et de tout ce qui découlait de ces deux pôles. **Aujourd'hui l'environnement ne vient plus à nous.** Une relation active à un environnement ne vient que par l'initiative entretenue de chacun. Nous sommes les acteurs et les responsables de cette relation à un environnement. Pour ne pas s'en être rendus compte, beaucoup de retraités ont passé de bien mauvais moments. On ne peut pas se contenter des hasards de l'existence. Il faut savoir ce que l'on veut, et prendre les moyens de construire la vie relationnelle que l'on veut. Nous sommes devenus, plus que jamais, les responsables de l'environnement qui nous accompagnera au long des années à vivre.

Peuvent éventuellement s'aborder ici les questions posées par le logement et le choix d'un changement de résidence, la question des amis, plus difficiles à se créer à un certain âge, l'interrogation sur ce que chacun connaît de son quartier de sa ville, de ce que l'on y propose.

Amorce de réflexion sociale

Dans l'histoire de la vie, le temps de la retraite se situe dans le dernier mot de la dernière ligne de la dernière page... La retraite a été inventée il y a tout juste 50 ans, et la société n'a pas encore fini d'opérer les réajustements que cela entraîne. Une répartition de la vie: 1/3 pour apprendre, 1/3 pour donner, 1/3 pour... vivre, on est encore en retard sur ce qui se profile déjà à l'horizon. Toute la vie sera un temps d'apprentissages, même si les objets se renouvellent, comme toute la vie sera un temps pour donner, même si les formes changent. Toute la vie doit aussi être un temps pour vivre.

Il faut le reconnaître, la société se trouve un peu dépassée par cette évolution qu'elle a mise en route. Au départ souci légitime de permettre un peu de repos avant de mourir, à ceux qu'avait épuisés une longue vie de travail difficile. Bien peu de rapport avec les 20 années proposées aujourd'hui à des personnes statistiquement en bonne santé, disposant de ressources suffisantes et parfois importantes. N'ayant plus à proposer l'école pour la formation, puis le travail pour le salaire, la société se trouve en manque de proposition. Que faire de cette population de 10 Millions de personnes hors cadre de ce pour quoi la société avait des objectifs? La difficulté de donner un nom à cette étape de la vie (3ème âge, 4ème âge, Temps retrouvé, les "Anciens...") marque bien la difficulté à lui donner une place.

La vraie réponse, c'est que la société n'a pas de réponse. La responsabilité des retraités est de construire eux-mêmes cet univers qui est le leur, de tailler la place qu'ils occuperont, et de donner un sens à ce supplément d'années offert à leur vie. Finalement, jamais ils n'auront été si responsables que dans cette période où rien n'est écrit. Cette page blanche fait peur. Elle est celle aussi qui peut susciter le plus de créativité.

Les modèles anciens où les "vieux" étaient considérés comme représentants du savoir, mémoire de la collectivité, coïncidaient avec l'époque du savoir oral. L'écrit et les techniques ont fait paraître désuets et obsolètes bien des aspects de ces modèles. A l'époque de l'écrit et de la technicité, la mémoire de l'âge a sans doute encore un rôle considérable à jouer. Pas seulement en conservatoire de ce qui se faisait hier. Plutôt en accompagnateurs de la vie. **Témoins** que toute étape de vie est "croissance", et qu'il vaut la peine d'explorer les limites de l'âge tout autant que les limites de l'espace. **Témoins** que la vie est découverte jusqu'au terme, ils permettent aux plus jeunes de franchir les crises de leurs propres croissances. La société découvre alors que tout autant que de ses jeunes, elle a besoin de ses âgés "vivants".