

REUNION 5: LA MEMOIRE COMME FONCTION

Au cours des 4 rencontres précédentes, nous avons acquis des points très importants: certaines connaissances sur la mémoire, une remise en question de nos comportements quotidiens, et une pratique de l'échange au niveau du groupe, qui nous permettent de nous arrêter aujourd'hui sur de nouveaux aspects. Nous allons partir de constatations simples sur la loi générale des fonctions pour mener la réflexion sur ces **changements** qui perturbent beaucoup les participants. Tout ce qui vit change avec le temps. Les fonctions mentales, hormis la maladie, sont promises à une croissance jusqu'au terme de la vie. Encore faut-il plus en permettre la découverte, que d'en asséner l'affirmation.

Ce chapitre est important au niveau de la maturation du groupe. La prochaine rencontre introduira déjà la réflexion sur la mi-temps de l'atelier et la nécessité de tourner son regard vers l'après-atelier

Aujourd'hui, il convient de permettre une acceptation intérieure de ces changements, qui se traduiront peut-être par certaines diminutions de performances ou quelques gênes, mais qui n'empêchent pas une maturation de la mémoire. Elle entre dans une nouvelle tâche: assurer l'intégration de tous ces moments vécus échelonnés, dispersés sur la ligne du temps. Amener à l'unité d'une vie ces éléments dispersés. C'est sans doute une démarche "spirituelle". Accepter d'avoir l'âge qu'on a, et reconnaître les tâches de la Mémoire d'aujourd'hui. C'est sans doute à ce prix que pourra jouer librement le fonctionnement de la mémoire, sans se coincer dans des regrets du passé, ou des peurs de l'avenir.

Permettre cette maturation est un enjeu majeur de l'atelier. C'est elle qui fait toute la différence avec de simples rencontres d'exercices, même bien menées. C'est elle aussi, sans doute, qui est exprimée par les participants en fin d'atelier, lorsqu'ils essaient de porter un regard sur le parcours qu'ils ont accompli.

Définition: "Une FONCTION est un ensemble de propriétés actives qui concourent à un même but chez l'être humain." (Petit Robert)

On peut dire encore: "Une FONCTION est un système qui assure la coordination de mécanismes indépendants dans le cadre d'un ensemble déterminé."

On parle en ce sens de :

Fonctions plus **physiques**: la digestion, la respiration, la fonction cardiaque, la fonction sexuelle.

Fonctions plus **psychiques**: l'intelligence, la vie affective, la Mémoire.

Comme toutes les fonctions, la Mémoire :

- **COORDONNE** un ensemble de mécanismes
- Obéit à des **“LOIS”** qu'il faut connaître sous peine de mauvais rendement
- **CHANGE, EVOLUE** au cours de l'existence.

1 La Mémoire comme Fonction coordinatrice

Partons d'une image: la lumière blanche paraît simple. Elle est en fait le résultat de la synthèse d'un multitude de longueurs d'onde différentes, dont l'action les unes sur les autres donne ce résultat: le blanc.

De la même façon, fixer un souvenir: ce que nous avons mangé hier, ou le lieu de nos dernières vacances, implique en fait au moins TROIS démarches qui se déroulent presque en même temps et doivent se coordonner :

- **L'ACCUEIL** de l'information, la plupart du temps par l'une des voies sensorielles, mais aussi par l'intérieur de nous mêmes, si cette information est une émotion ou une idée.
- L'activité de **FIXATION** elle-même, plus ou moins volontaire, en fonction de attention , de notre désir de retenir, et de l'**UTILISATION** que nous faisons de cette information.
- Une activité d'**INTEGRATION**. L'information introduite doit trouver sa place au milieu de multitudes d'autres informations connexes déjà emmagasinées. Elle va les compléter, les contredire, les annuler... Fixer la saveur d'un vin, c'est à différencier de tous les autres vins que l'on connaît, se rappeler les lieux ou on les a goûtés. Mettre en Mémoire, c'est provoquer une activité intense de confrontation de l'information nouvelle avec toutes les informations anciennes.

La Fonction Mémoire est bien une **fonction coordinatrice** qui permet à chacun de ces aspects de se dérouler, pour qu'au terme, l'information aie pu trouver sa place en nous et rester disponible. Deux choses apparaissent clairement :

- Les difficultés, s'il y en a, peuvent venir de mauvais fonctionnement dans l'une ou l'autre de ces démarches.

- Ce fonctionnement se révélera nécessairement différent selon les âges de la vie, les expériences vécues, l'importance de la demande sociale. Nécessairement la mémoire, comme tout ce qui vit, changera avec l'âge. Il faudra distinguer changement et mauvais fonctionnement.

2 La "LOI" des Fonctions

Cette "Loi" est très simple et s'applique à toutes les fonctions. Elle peut s'exprimer ainsi :

UNE FONCTION NE S'ENTRETIENT QUE PAR L'USAGE.

On peut utiliser des formulations plus parlantes: "La Mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas". Ou évoquer les piles Wonder: la Mémoire, au contraire des piles, ne s'use que si l'on ne s'en sert pas."

Beaucoup revendiquent comme une sorte de dû, le fonctionnement toujours disponible de leurs corps, ou de leur Mémoire. Ils ne s'interrogent pas sur les causes qui provoquent ce mauvais fonctionnement. Le **manque d'usage** est sans doute l'une des sources les plus fréquentes de difficulté de mémoire.

On peut expliquer ici le principe de la **Rétro-Action**.

Si je reste dans mon lit, même me nourrissant bien pendant de longues semaines, mes muscles vont s'affaiblir.. Et pourtant je me nourris à ma faim.

La cause en est dans le cerveau. Mon cerveau n'a reçu de mes muscles qu'une demande de nourriture pour muscles ne fonctionnant pas.

Il a donc transmis un ordre de nourriture pour muscles "inactifs". Et en quelques jours ces muscles perdent leurs forces et leur capacité de nous porter.

Il ne suffit pas de manger, il faut aussi se servir de ses muscles.

Il en est de même de la mémoire. Une mémoire qui ne fonctionne pas est une mémoire qui se détériore.

Le proverbe chinois dit: "Une fonction qui ne sert pas chaque jour est une fonction qui se détériore chaque jour".

Utilisation de leur Mémoire par les retraités d'après les enquêtes

Les enquêtes nous ont révélé deux aspects importants que nous avons plusieurs fois retrouvés:

- Lorsqu'on propose à des retraités d'évaluer leur mémoire sur une grille allant de 0 à 5, on s'aperçoit qu'ils ont un triple comportement:

Ils **SURVALORISENT** leur mémoire d'enfance

Ils **DEVALORISENT** leur mémoire actuelle

Ils **REVENDIQUENT** comme "Normale" une bonne mémoire.

Non seulement ils dévalorisent, mais ils **sous-utilisent** leur mémoire actuelle. Globalement ils reconnaissent qu'ils ont beaucoup moins d'occasion d'utiliser leur mémoire. La retraite apparaît ici comme ayant un rôle déterminant. Elle marque un changement plus ou moins bien négocié.

50% d'entre eux estiment qu'ils utilisaient "Très souvent" leur mémoire durant leur vie professionnelle. Ils ne sont plus que 9% à en dire autant de leur vie de retraité.

Si l'on additionne cette **Sous-Evaluation** et cette **Sous-Utilisation**, il semble bien qu'on détienne un "**Cocktail**" terriblement explosif, capable de déstabiliser n'importe quelle mémoire.

La mise en place des "béquilles" pour faire face, vient plutôt aggraver le mal, même si apparemment elle nous permet d'éviter quelques difficultés. Avec ces "béquilles", on utilise de moins en moins la mémoire considérée comme déficiente. On multiplie les petits moyens qui nous permettent de ne pas l'utiliser. Le cercle vicieux est totalement bouclé. Peut-être n'est-il pas nécessaire de chercher plus loin pour comprendre une grande part des difficultés évoquées par beaucoup de retraités.

Tout ce que nous avons appris sur la nécessaire stimulation des neurones pour qu'ils continuent à être capables de recevoir et transmettre des informations, nous donne sans doute la dimension biologique de cette nécessité de la stimulation permanente de la fonction mémoire.

3 La Mémoire qui Change

Nous sommes ici à un point central de **tout le vécu** de l'atelier.

C'est parce qu'ils ont conscience d'un changement vécu comme une diminution, voire comme l'annonce d'une détérioration, que les participants ont souhaité faire un Atelier Mémoire.

Ce changement de la mémoire est vécu sur fond de tableau de changement de vie, à l'occasion de la retraite, de déménagements, de deuils familiaux, de changements d'activité plus ou moins souhaités.

Comprendre que changer, c'est vivre. Prendre conscience que ces changements ont accompagné toute notre existence même s'ils prennent peut-être, à ce moment une importance plus croissante et changement. Nous avons peut-être trop le sentiment que maintenant nous avons seulement à nous laisser vivre, en acceptant une sorte de diminution chronique. En fait nous avons à changer, donc à lutter pour réussir ces changements. Ce qui est vrai de la vie l'est aussi de la mémoire. De la réussite de ces changements dépend la qualité de la vie, et la vie de la mémoire

Toute fonction qui vit est une fonction qui change

- Toutes les **Fonctions Biologiques** évoluent avec l'âge. Notre organisme, sans que nous ayons à nous en préoccuper change continuellement. Fonctions de croissance: apparition des dents, fonction sexuelle, ménopause et andropause sont des adaptations de l'organisme aux différentes étapes de la vie.

Plus on y regarde de près plus on admire cette extraordinaire plasticité active de l'organisme. Par ex.: la diminution constante de l'absorption du Calcium par l'organisme au cours des ans. Pour une personne qui se nourrit normalement, le taux du calcium absorbé dans la nourriture diminue avec les ans. Non en raison d'une quelconque détérioration, mais pour une simple adaptation aux besoins de l'organisme. C'est parce que

notre corps fonctionne bien qu'il consomme moins de calcium. Une consommation qui ne diminue pas entraîne des quantités de troubles fort désagréables.

- Les **Fonctions Psychiques** changent elles aussi. Nous avons à vivre toutes les formes qu'elles peuvent revêtir au cours d'une vie. Notre capacité d'aimer par exemple nous amènera à vivre toutes les formes de l'amour dont un cœur est capable: amour du petit enfant, amours adolescentes, amour du couple, amour de l'enfant qui naît, amour des petits enfants... L'Amour a une "Histoire" dans notre vie. On n'aime pas plus ou moins avec l'âge. On vit au fur et à mesure du temps, toutes les facettes possibles de l'amour humain.

- La "**Fonction**" **Mémoire** change elle aussi avec les ans. Il convient de ne pas confondre cette adaptation, cette ouverture vers des possibilités inconnues auparavant, comme le signe d'une quelconque détérioration, même si elle doit être payée de quelques diminutions en certains domaines. La Mémoire a une histoire dans notre vie. Notre mémoire change parce qu'elle n'a pas fini de vivre, parce qu'elle n'a pas achevé sa croissance.

Essayons de pointer les facettes de ces changements et de cette croissance:

Les **RYTHMES** de la Mémoire varient avec l'âge. De même que statistiquement, un homme de 80 ans mettra plus de temps à parcourir une distance donnée qu'un jeune de 20 ou 30 ans, la mémoire avec l'âge nécessite un peu plus de temps pour faire le même travail. Elle est plus fatigable. Elle nécessite plus de poses. Toutes les enquêtes montrent que lorsqu'on donne un temps suffisant aux personnes plus âgées, elle arrivent aux mêmes résultats que les plus jeunes. Il faut simplement faire de plus petites bouchées, pour que notre mémoire puisse absorber sans peine.

Beaucoup de gens prennent pour de la détérioration de leurs capacités mentales, ce qui n'est en fait qu'une non-adaptation à leur âge. On pourra continuer à lire avec beaucoup de profit, si l'on n'hésite pas à lire plutôt 3 fois une heure qu'une longue période de 3 heures. Pour retenir il faudra répéter plusieurs fois afin d'assurer la fixation.

Les **CENTRES D'INTERET** changent. Intervient ici une loi non écrite, mais vérifiée dans la pratique quotidienne: "**Plus on avance en âge, plus on a besoin d'être intéressé pour retenir.**" Cette loi peut se traduire simplement dans la pratique par une constatation: "*Ce qui ne m'intéresse pas, je n'arrive pas à le retenir*".

On a pu faire apprendre à ma mémoire d'enfant la liste des départements français ou les dates des différentes croisades. On ne le pourrait plus guère aujourd'hui, sauf si une nécessité absolue ou un intérêt particulier me poussaient à entreprendre cet effort. Reconnaissons l'avantage de cette simplification qui nous vient avec l'âge: nous encombrons de moins en moins notre mémoire de choses inutiles.

Le vrai problème alors est de savoir s'il reste encore quelque chose qui nous intéresse. Peut-être bien que si nous retenons moins c'est, entre autres raisons, parce que nous nous intéressons moins. Peut-être nos relations ont-elles changé et sommes-nous moins stimulés pour nous intéresser à d'autres choses. C'est donc toute la question de notre environnement qui est alors posée.

Peut-être aussi une certaine paresse s'est-elle insidieusement installée en nous. Le travail nous forçait, vaille que vaille, à nous lever chaque matin. Quels sont les centres d'intérêt librement choisis qui nous sortent du lit chaque matin? C'est P.E. VICTOR, qui, pour

expliquer la grande forme de ses 88 ans, en donnait le secret: *“Je ne m’endors jamais le soir, sans avoir préparé mes petites plages d’enthousiasme pour le lendemain.”*

Les **MODES DE FONCTIONNEMENT** évoluent aussi de façon très significative. Parce que l’on se sert moins de sa mémoire, on prend l’habitude de n’utiliser que quelques stratégies, toujours les mêmes pour essayer de retenir lorsqu’une nécessité se présente. On perd un peu de cette souplesse de stratégie, d’adaptation, en fonction de l’effort demandé. Parce que plus rigide, on perd en efficacité.

Mais plus profondément, la mémoire suivra une évolution parallèle à celle bien connue de l’intelligence. Plus **“Fluide”** dans l’enfance, c’est à dire, plus spontanée, moins raisonnée, l’intelligence devient avec l’âge, plus **crystallisée**, c’est à dire plus structurée, moins spontanée, plus raisonnée, s’appuyant sur les résultats d’hier pour résoudre les problèmes d’aujourd’hui.

De la même façon, la mémoire des premières années de l’existence, serait plus fluide, spontanée, un peu à l’image de l’éponge qui absorbe l’eau, elle garderait spontanément trace de toutes les informations proposées aux sens, à l’émotion, aux affects. Avec l’âge, le travail de mémorisation deviendrait plus travaillé, plus raisonné. Apprendre des pages d’économie, ou des listes de clients ne se fait plus par simple jeu, mais nécessite un travail et donc une méthode. Le savoir constitue alors une sorte de cristal aux facettes multiples, où chaque acquisition s’appuie sur toutes les connaissances antérieures.

Cette méthodologie est sans doute un peu plus lourde, mais elle garantit aussi la stabilité des informations insérées dans un ensemble coordonné de connaissances.

La REMONTEE DES SOUVENIRS ANCIENS

C’est là, sans doute, un des aspects ressentis le plus vivement par beaucoup, et presque toujours interprété de façon négative, comme une difficulté supplémentaire.

Trois aspects essentiels sont à faire découvrir :

- Le lieu de la performance de la mémoire change sans doute avec l’âge. L’enfance est essentiellement le temps de la performance de **l’acquisition**. Une masse considérable de données doit être enregistrée pour que petit à petit les fonctions de mémoire et d’intelligence puissent jouer leur rôle. La vie d’adulte conserve une certaine part de capacité d’accueil de nouvelles informations, mais sa performance consiste surtout dans **l’utilisation** des données accumulées depuis l’enfance.

Vient sans doute un temps de la vie, où, sans perdre totalement les capacités d’accueillir et d’utiliser, la performance de la mémoire se situe d’avantage dans la capacité **d’intégration et de maturation** des données longuement accumulées. Donner un sens, une compréhension globale à ces données paraît plus important que d’agrandir encore le nombre des connaissances.

Cette capacité est actuellement hors de l’appréciation des “tests” proposés pour “mesurer” notre mémoire. Ce sont alors effectivement les seuls aspects sur lesquels elle est un peu en retrait qui sont retenus. On dit donc “scientifiquement” que la mémoire diminue avec l’âge. (“Cf Mishara et Riedel: Le Vieillissement P. 93)

- Le signe de la venue de cette étape nouvelle de la croissance de la mémoire apparaît avec une remontée plus fréquente des souvenirs anciens, souvent à l'improviste, souvent même de souvenirs dont la mémoire volontaire ne semblait plus capable de provoquer le retour. Cette facilitation s'accompagne souvent d'une certaine difficulté à garder le souvenir de choses habituelles accomplies le jour même ou la veille.

Cette remontée des souvenirs anciens n'est pas choisie. Elle s'impose sans avoir été prévue. Elle provoque parfois un agacement des personnes ou de leur entourage. Elle s'accompagne souvent d'un réel plaisir à la révocation de souvenirs souvent chargés d'émotion.

Certains interprètent de façon simpliste et réductrice un phénomène que tous les auditoires de personnes âgées reconnaissent comme un élément important de leur vécu intérieur. Dire que l'on se réfugie dans ses souvenirs anciens parce que l'on manque d'occupation dans sa journée est une méconnaissance de ce qui est en train de se vivre.

F.JACOB expliquait à B. PIVOT: “ *Quand je regarde mon passé, j'y rencontre un certain nombre de personnages: un gamin, un adolescent, un étudiant, un militaire, un médecin, puis le personnage que je suis aujourd'hui. Mais le lien entre tous ces personnages ne me paraît pas évident.*” Et pour faire le lien entre tous ces personnages qui constituent sa vie, F. Jacob se met à écrire ses mémoires.

Nous avons tous vécu des quantités d'évènements, petits ou grands, égrenés sur la ligne du temps. Vient un moment où le souvenir de ces choses que nous avons vécues sans avoir bien le temps de nous arrêter, le souvenir nous revient. Et nous trouvons beaucoup de plaisir à nous y arrêter. Cette remontée des souvenirs fait partie du travail que notre mémoire souhaite accomplir quand l'âge avance. Elle éprouve le besoin de tracer comme un fil rouge entre tous ces évènements d'hier et la personne que nous sommes aujourd'hui. Et ces souvenirs anciens, souvent chargés d'émotion nous aident à vivre aujourd'hui. Seule notre mémoire sait qui nous sommes dans le grand âge. Les autres n'étaient pas nés que déjà nous avions vécu les évènements les plus importants de toute notre vie. Seule notre mémoire est capable d'amener tous ces évènements dispersés sur la ligne du temps à l'unité d'une vie, de notre histoire personnelle de vie.

Ce “Travail” de la mémoire se fait sans doute au prix de quelques répétitions, de quelques simplifications. C'est la rançon d'une maturation qui assure l'identité de la personne à travers tous les changements extérieurs et intérieurs. C'est un travail authentique qu'il faut savoir reconnaître lorsqu'il se présente, et mener à son terme. C'est un travail que la personne âgée aime partager avec ses proches. Plus que jamais elle souhaite être écoutée à ce moment de l'existence. Sans doute parce que cette présence active et amie, favorise une tâche difficile de maturation, profondément souhaitée par la personne.

- C'est ce travail sans doute qui nous permettra de mourir sereinement. Quitter la vie n'est pas triste en soi. Ce qui est triste c'est de ne plus savoir qui l'on est lorsqu'on vieillit. Deux compagnons ne nous lâcheront pas jusqu'à notre dernier soupir si nous ne les avons pas lâchés nous-mêmes :

notre **capacité d'aimer** : pourvu qu'il nous reste jusqu'au terme de notre vie quelqu'un qui nous aime et que nous puissions aimer,

et notre **mémoire** : elle seule sait qui nous sommes et nous en assure la conviction permanente, intime et sereine.

Il va de soi que le contenu de ce chapitre ne doit pas être asséné comme un ensemble de vérités. Il doit être proposé comme une série de pistes, en fonction de notre propre maturation, de notre propre capacité à les faire découvrir comme des pistes de croissance, comme une élaboration à partir de ce que beaucoup de retraités expriment qui est peu repris actuellement dans la littérature technique de la mémoire. C'est à eux de nous dire s'ils se reconnaissent dans ces élaborations.