

La sophrologie au service de la mémoire

Annie Van Praet et François Roch sont sophrologues.

Ils centrent leur pratique sur les problèmes de concentration et de mémoire.

Leur méthode aide les étudiants qui peinent à retenir la matière d'un examen, tout comme les personnes âgées à la mémoire défaillante.



Une image, une odeur font resurgir des souvenirs.

Annie Van Praet l'a expérimenté elle-même: à la suite d'un accident et d'une fracture du crâne, elle a perdu une partie de la mémoire. Passionnée par la sophrologie à laquelle elle s'est longuement formée, elle a elle-même cherché des outils pour récupérer ses données perdues. «J'ai aussi enseigné pendant des années et j'étais frappée de voir que des étudiants intelligents étaient en situation d'échec à cause de difficultés de mémorisation», explique Annie Van Praet.

Dans les travaux du neuropsychiatre Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie, elle a trouvé l'essentiel des pistes sur lesquelles elle et son collègue François Roch ont pu élaborer leur technique.

«La sophrologie vise à installer une détente bénéfique pour le corps et pour l'esprit. Lorsqu'on atteint l'état de relaxation, ou état sophronique, notre cerveau peut se libérer des obstacles qui bloquent l'apprentissage», résume la praticienne.

Exploiter ses ressources

Mais qu'est-ce qui nous empêche donc de mémoriser? Une quantité de choses, selon Annie Van Praet. On pourrait mettre en tête de liste le stress, suivi de la fatigue, de l'anxiété, de la dépression et de toutes les émotions fortes qui nous déstabilisent. On se met alors à chercher désespérément ses

qu'on a posées dieu sait où, parce qu'on est obnubilé par un souci. «La mémoire a aussi à voir avec l'estime de soi, précise la sophrologue. Une personne au chômage, à qui l'on demande de suivre des cours de perfectionnement, craint souvent de ne pas y arriver. Ne pas se sentir à la hauteur a bien sûr une incidence négative sur la mémorisation.»

Le but de la technique mise au point par les deux sophrologues est de retrouver le plaisir d'ap-

souvent adressés par des médecins, des pédiatres ou des naturopathes. «Il est important pour nous de savoir si la personne souffre d'insomnie, parce que le manque de sommeil est très nuisible à la mémoire. Nous pouvons alors travailler dans un premier temps sur un meilleur endormissement, grâce aux techniques de détente de base de la sophrologie.»

Lors d'une séance individuelle ou en groupe, le sophrologue ap-

«Le plaisir est un moteur extraordinaire pour récupérer des souvenirs»

prendre et la confiance en ses propres ressources. Les clients des deux sophrologues leur sont

prend à chacun à se relaxer, à relâcher son tonus musculaire et à mieux respirer. «La respiration a

La consultation mémoire, en cas de doute

un rôle très important. En respirant profondément, on oxygène tout l'organisme, on active la circulation sanguine et le cerveau en bénéficie», rappelle M^{me} Van Praet.

Le travail d'exercice de mémorisation peut alors commencer, selon les objectifs fixés. Les sophrologues utilisent par exemple les cinq sens avec des personnes âgées. «Nous évoquons une odeur et laissons la personne retrouver des souvenirs liés à cette évocation. La cannelle va peut-être faire surgir des images de l'enfance et des biscuits confectionnés avec une grand-mère. Nous cherchons alors à préciser la scène, les personnages. Le plaisir est un moteur extraordinaire pour récupérer la mémoire.» D'autres exercices consistent à reconstituer le décor d'une promenade, des lieux où l'on a vécu. «Nous portons notre regard sur ce qui est positif, ce qui a le pouvoir de rassurer la personne sur ses facultés. Nous ne négligeons pas ce qui existe, les plaintes de la personne, mais nous l'exerçons à tourner sa conscience, son intentionnalité vers ce qui va bien.»

Bernadette Pidoux

Renseignements:

Annie Van Praet, ch. de la Venoge 5, 1028 Préverenges, tél. 021 801 01 04 ou 076 349 10 26, www.memoire-stimulation.com
François Roch, rue Alcide-Jentzer 9, 1205 Genève, tél. 079 422 84 45, www.memoire-stimulation.ch

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, neuropsychologue, dirige la consultation mémoire des Hôpitaux Universitaires de Genève. Elle explique son travail de dépistage auprès des malades reçus au centre.



© DR

Le public type d'une consultation mémoire, telle qu'elle existe aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), a entre 50 et 75 ans. C'est généralement l'âge des premières inquiétudes à propos d'une mémoire moins performante. Mais Anne-Claude Juillerat Van der Linden reçoit aussi des jeunes accidentés de la route, atteints d'amnésie plus ou moins invalidante.

Les personnes qui viennent passer un dépistage auprès de la Consultation mémoire des HUG sont envoyées par leur médecin généraliste. C'est le praticien qui écoute en première ligne les plaintes des patients ou de leur entourage à propos d'une mémoire qui dérape. «En dix ans, la formation des généralistes dans le domaine des troubles mnésiques s'est beaucoup affinée», remarque la neuropsychologue.

«L'information du public à propos des démences séniles – ce nom est affreux, mais il fait partie du jargon médical – est essentielle, mais elle crée aussi de nombreuses angoisses. Beaucoup de gens viennent passer un dépistage parce qu'ils redoutent la maladie d'Alzheimer. Nous pouvons souvent les rassurer, car il y a beaucoup de cas qui ne relèvent pas de démences séniles», explique la spécialiste. Dans le domaine de l'évaluation des facultés

mnésiques, Anne-Claude Juillerat et son équipe sont confrontées à des extrêmes délicats à traiter: un intellectuel aura plus de facilité à masquer ses déficiences mnésiques. Et comment estimer les anomalies de mémoire de quelqu'un qui maîtrise mal une langue ou a un faible niveau d'éducation?

Surmenage ou démence

Des maladies chroniques, des douleurs comme celle d'un rhumatisme par exemple, peuvent aussi perturber les facultés de la mémoire de travail. Il devient alors plus difficile de mener à bien plusieurs tâches à la fois: se rappeler le gâteau qui est au four, écouter une émission de radio, tout en surveillant un enfant qui joue dans la pièce voisine. La perte de cette capacité de mener à bien plusieurs activités peut faire penser à un début d'Alzheimer, mais peut aussi être le signe d'un surmenage, d'une douleur persistante ou d'un problème d'anxiété. Le dépistage demeure donc un art délicat.

«Nous procédons à un bilan des différents systèmes de mémoire, résume la neuropsychologue. Nous sommes bien conscients que passer un test est en soi stressant, et nous devons en tenir compte dans notre évaluation.

C'est pourquoi nous voyons les personnes plusieurs fois, à quelque temps de distance, ce qui dédramatise l'exercice. Le diagnostic est souvent différé, parce que nous avons besoin d'observer l'évolution du trouble.»

Concrètement, pour tester la mémoire épisodique, la personne se voit notamment proposer un exercice de mémorisation de 16 mots. Chacun des 16 mots est lié à un indice sémantique: on donne l'indice «c'est un vêtement» pour le mot «veste», l'indice «c'est une fleur» pour le mot «jonquille»... etc. On teste la récupération de ces mots de deux manières: en rappel libre, c'est-à-dire en ne donnant aucun indice à la personne, puis en rappel indicé, où lui sont indiquées les catégories auxquelles les mots appartiennent. «On sait que ce procédé d'indication n'améliore que très peu les capacités mnésiques chez des patients avec suspicion de maladie d'Alzheimer, ce qui peut nous donner une première piste pour un diagnostic futur», précise Anne-Claude Juillerat Van der Linden.

Les résultats sont ensuite donnés à la personne et éventuellement à son entourage, ainsi qu'au médecin traitant, pour un suivi médical ou psychologique, selon le diagnostic.

Bernadette Pidoux