



33, avenue Argyle
St-Lambert, Québec
J4P 3P5

(450) 465-1401 (poste 21874)
www.cduasl.ca
cduasl@hotmail.com

Suivez-nous sur Facebook

Trucs et astuces pour faire travailler votre mémoire *

Vous observez des changements liés à votre capacité de réfléchir, de vous souvenir? Rassurez-vous, tout cela fait partie du vieillissement normal. Vieillir amène parfois certaines frustrations. Voici donc quelques **trucs et astuces** à adopter dans votre vie quotidienne pour mieux gérer ces irritants.

Prenez votre temps : faites répéter une information que vous n'avez pas bien saisie ou encore, noter tout de suite un renseignement que vous jugez important.

Soyez attentif : en avançant en âge, nous sommes plus facilement distraits. Il devient donc nécessaire de fournir un effort supplémentaire et de se répéter régulièrement : « Il faut que je sois attentif ! » N'oubliez pas, l'attention est la porte d'entrée de la mémoire.

Faites des associations : associez une information nouvelle à ce que vous savez déjà. Ex : votre nouveau voisin s'appelle Steve, tout comme votre neveu. Le simple fait de relier ces deux renseignements vous aidera à vous rappeler plus facilement le prénom de votre voisin.

Entraînez votre mémoire : pour retenir une information nouvelle, un truc simple consiste à se la remémorer à plusieurs reprises et à des intervalles de plus en plus longs.

Ex : pour apprendre un nouveau numéro de téléphone, notez-le, puis tentez de le recomposer immédiatement dans votre mémoire et vérifiez votre réponse. Refaites cet exercice quelques secondes plus tard, puis quelques minutes plus tard et ainsi de suite.

Cherchez à partir de points de repère : vous ne savez plus où vous avez rangé vos ciseaux? Essayez de vous rappeler dans quelles circonstances vous les avez utilisés la dernière fois. Était-ce pour faire de la couture ou pour ouvrir un colis? Le fait de reconstituer le contexte peut vous aider à vous remémorer une information. La même stratégie s'applique lorsqu'il s'agit de se souvenir avec plus de détails d'une information lue ou entendue.

Ayez recours à des aide-mémoire : les aide-mémoire sont des outils qui rendent la vie plus aisée puisqu'ils contribuent à une meilleure gestion du quotidien. Choisissez-en un qui convient bien à votre style de vie.

- Notez sur un bloc note près du téléphone un appel à faire ou des articles à acheter, etc. Les notes sur le calendrier sont également très utiles.
- Privilégiez un seul endroit pour ranger vos clés, vos lunettes, votre portefeuille et les autres objets que vous utilisez souvent. Veillez autant que possible à ne pas changer d'endroit.

Rappelez-vous qu'il est faux d'affirmer qu'on perd ses capacités intellectuelles en vieillissant. Certaines deviennent seulement un peu plus capricieuses. Accepter qu'elles ne soient pas parfaites est déjà un bon début. Mieux encore, avoir une idée plus précise de vos difficultés (Suis-je plus distrait? Plus lent? Quels sont mes oublis?) vous permettra d'utiliser des trucs efficaces pour mieux les gérer.

Adoptez une bonne attitude et faites-vous confiance!

* Article inspiré de la publication de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) : « Faites travailler vos méninges » :

<http://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1972470>