

Stratégies efficaces pour la mémoire



Les changements qui s'opèrent dans la mémoire sont normaux. Ils surviennent en vieillissant. Les gens utilisent naturellement des stratégies pour les aider à y faire face et les conseils figurant dans cette liste peuvent les aider à naviguer au jour le jour.

1 Focalisez votre attention

- Pour vous souvenir de quelque chose plus tard, il faut y avoir prêté attention en premier lieu.
- Par exemple, en déposant vos lunettes, dites à haute voix « Je mets mes lunettes sur la commode ».

2 Diminuez les distractions. Ne faites pas plusieurs choses à la fois

- Se concentrer sur une chose à la fois vous aidera à vous en souvenir plus tard.
- Par exemple, en parlant au téléphone, éteignez la radio ou la télévision.

3 Prenez des notes

- Écrire quelque chose vous aidera à faire attention aux informations et à rester organisé. Peut-être vous souviendrez-vous de l'information sans l'écrire, mais vous l'aurez au cas où.

4 Soyez organisé

- Les habitudes, ça aide. Rangez les choses au même endroit à chaque fois.
- Utilisez par exemple un calendrier ou un agenda pour y inscrire tous vos rendez-vous, plutôt que sur des morceaux de papier.
- Si vous oubliez souvent vos clés et votre portefeuille, collez un rappel sur votre porte d'entrée.

5 Mettez les choses en évidence

- Réduisez le désordre pour retrouver vos affaires en un clin d'œil.
- Par exemple, rangez le contenu de votre sac à main et ayez des compartiments plus petits pour des choses particulières. Placez votre maquillage dans un sac transparent; un crayon et un carnet dans un autre compartiment.

6 Utilisez la technologie

- Les appels électroniques et les téléphones cellulaires sont faciles à utiliser et très pratiques pour organiser vos informations.
- Vous pouvez régler une alarme pour vous souvenir du moment où vous devez prendre vos médicaments ou aller à un rendez-vous.

7 Rangez les choses ensemble pour vous en souvenir

- Par exemple, si vous oubliez souvent de prendre vos médicaments, utilisez un pilulier que vous placerez à côté de votre brosse à dents, où près de l'endroit où vous rangez vos tasses à café.

8 Répétez les choses et répétez-les pendant longtemps

- Espacer les répétitions est la manière la plus efficace pour se souvenir des informations ultérieurement.
- Par exemple, pour vous souvenir du nom d'une personne, répétez-le immédiatement et encore une fois un peu plus tard dans la conversation. Puis, redites le nom un peu plus tard dans la journée. Redites-le encore une fois le lendemain.

9 Ajoutez du sens quand vous apprenez quelque chose

- Faites un lien entre les informations que vous apprenez avec d'autres que vous connaissez déjà.
- Par exemple, la personne que vous venez de rencontrer a le même nom que votre nièce. Imaginez-les parler ensemble. Rendre la situation un peu « bête » vous permettra de vous en souvenir plus facilement. Imaginez votre nièce porter votre nouvelle amie sur ses épaules!

10 Ne pensez pas sans arrêt aux erreurs commises

- Tout le monde fait des erreurs. L'anxiété liée aux pertes de mémoire perturbe votre capacité à faire attention.
- Si vous constatez que vos changements de mémoire ont un effet sur votre fonctionnement au quotidien, parlez-en à votre médecin.



Sinai Health System

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL
REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S
SUPPORT AND TRAINING

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

60 Murray Street, Suite L1-012. Toronto, Ontario, Canada. M5T 3L9

T (416) 586-4800 ext. 5882 | F (416) 586-3231

reitmaninquiries.msh@sinaihealthsystem.ca | www.mountsinai.on.ca/reitman