

UN AUTRE REGARD SUR LA DÉMENCE ET SUR LA PRÉSERVATION DE LA JEUNESSE

Table des matières

Remarque préliminaire

1) Notre cerveau automate

2) Le vieillissement

3) Les ennemis de la jeunesse mentale

- 1) Les automatismes et l'absence de changements
- 2) Une mémorisation anarchique
- 3) Le stress
- 4) Les émotions négatives
- 5) La soumission et la dépendance
- 6) Les assuétudes
- 7) L'isolement ou l'inoccupation
- 8) L'absence de projets humains
- 9) Le manque de volonté, d'autodiscipline
- 10) La critique omniprésente
- 11) Certaines problématiques ou maladies mentales
- 12) Le masque

4) Agir pour prévenir

- 1) Agir sur la pensée
- 2) Agir sur la mémoire
- 3) Nécessité d'agir avant l'apparition des symptômes

5) Éduquer la pensée

- 1) L'état de santé physique
- 2) Faire travailler la mémoire
- 3) Les habitudes
 - a- les limiter
 - b- changer les habitudes - apprendre à quitter notre zone de confort
 - c- le retour au moment présent
 - d- se libérer des addictions
- 4) Élargir les centres d'intérêt
- 5) L'organisation des pensées
- 6) La méditation
- 7) Cultiver le doute
- 8) Guérir les blessures émotionnelles
- 9) Gérer sans avoir besoin d'avoir le contrôle sur tout
- 10) Ouverture du cœur

6) Préconclusion

7) Mieux comprendre nos aînés

Remarque préliminaire

Le présent article est basé sur des hypothèses, déductions d'observations, qui font sens et qui n'ont pas été écrites en référence à d'autres documents, excepté dans les premiers paragraphes. Je n'y exprime pas mes doutes à chaque phrase, pourtant ils sont réels. Je ne peux pas réellement prouver tout ce que j'y écris. Cependant tout cela est basé sur des observations concrètes sur moi-même et sur les personnes que je côtoie ou ai côtoyées. Et cela m'aide, d'une part, à mieux me comprendre, à rechercher plus de cohérence et de justesse dans mes choix, mes actions et comportements, et d'autre part d'augmenter mes capacités à l'empathie pour avoir un comportement mieux adapté avec certaines personnes que je côtoie tout en les aidant à se sentir mieux comprises. De plus, jusqu'à présent, ces explications ont fait écho auprès des personnes qui les ont lues ou entendues; ce qui me fait espérer coller le plus possible à la réalité.

Cependant je demande à tous ceux qui liront, de faire confiance à ce que cela éveillera ou non en eux. Il est probable pour une partie d'entre eux qu'ils comprendront ces points de vue comme évidents, car ils les connaissent déjà implicitement et cela leur permettra d'accéder à une grille de compréhension plus large ou plus précise.

1) Notre cerveau automate

Dans son livre « You are the placebo » (éditions HayHouse UK page 71), le Dr Joe Dispenza déclare qu'à partir d'environ trente cinq ans on peut considérer que 95 % de nos pensées sont devenues inconscientes et/ou automatiques. Cela ne laisse plus beaucoup de latitude à notre volonté.

“95% de qui vous êtes à l'âge de 35 ans est un ensemble de comportements mémorisés, aptitudes, réactions émotionnelles, croyances, perceptions et attitudes, qui fonctionnent comme un programme d'ordinateur inconscient.”

“Ainsi, 95 % de qui vous êtes est un état d'être (state of being) subconscient ou même inconscient. Et cela signifie que votre esprit conscient travaille à 5 % contre les 95 % de ce que vous avez mémorisé inconsciemment. Vous pouvez penser positivement tout ce que vous voulez, mais les 5 % de votre esprit qui sont conscients se sentiront naviguer à contre-courant contre les autres 95 % de votre esprit – la chimie du corps inconsciente qui s'est souvenue et a mémorisé toutes les négativités que vous avez entretenues ces 35 dernières années ; font que le corps et l'esprit travaillent en opposition. Il n'est dès lors pas étonnant que vous n'arriviez pas très loin quand vous tentez de combattre ce courant ! »

Toute personne effectuant un travail d'évolution personnelle en conscience, peut constater ce processus sur elle-même - peu importe la validité de la taille du pourcentage; c'est la disproportion, et la direction de l'augmentation de cette disproportion dans le temps qui importent pour la compréhension de ce qui suit.

Si 95% de nos pensées sont devenues automatiques, c'est au départ, avec l'accord tacite, en quelque sorte, de nos pensées conscientes. Tant que nous ignorons l'existence de ce processus, nous ne pouvons pas avoir prise sur lui et nous ne voyons pas la nécessité de la recherche à être dans le moment présent. Nous pouvons, dans une certaine mesure, choisir de changer l'orientation de ces pensées en changeant d'activité, en nous distrayant, en travaillant sur nous-même, etc.

2) Le vieillissement

Cependant, sur le long terme, cette liberté de ramener une partie de nos pensées selon nos intentions, s'avère être une tâche de plus en plus difficile.

Car avec le temps, nul doute que le pourcentage des pensées inconscientes va continuer à augmenter.

Et naturellement, en avançant en âge, peut arriver un moment où nous n'avons quasi plus prise sur nos pensées. Dans ce cas, la toute grande majorité de nos actes, de nos paroles, et de nos choix, n'est plus alors que le résultat de la combinaison de nos automatismes de pensée. Certaines formes de démences ne seraient alors rien d'autre que le résultat de ce processus, quand il est allé si loin, que nous finissons par perdre le contrôle sur notre volonté, sur notre présence, sur nos intentions, mis à part quelques moments d'exceptions. Il devient alors impossible de continuer à créer de nouvelles connexions neuronales, et la détérioration de celles déjà existantes va alors s'accélérer avec le temps; ce qui finira par devenir visible à l'examen par une atrophie des hémisphères cérébraux.

Dès lors, l'atrophie du cerveau ne serait pas due à une maladie d'origine biologique, mais elle serait la conséquence d'un processus naturel apparu dès l'enfance, que des circonstances de vie auraient renforcé et accéléré. Une fois le point de bascule atteint, où la volonté ne suffit plus à changer les connexions neuronales et à en créer de nouvelles, celles-ci vont se figer. Et moins il y aura utilisation du cerveau, plus celui-ci va s'atrophier. L'atrophie, si elle existe bien avant l'apparition des symptômes, confirmerait que le point de bascule apparaît bien avant que cela ne devienne visible.

La dégénérescence mentale s'installerait donc quand notre esprit prend l'habitude de fonctionner en roue libre. Car, tout comme une voiture en pente quand le conducteur n'est pas aux commandes, et qu'il n'y a pas de frein, elle fonctionne toute seule, et comme le courant d'eau, elle suivra les méandres créés par son environnement. Et certains obstacles peuvent l'entraîner dans une direction qui, si personne ne reprend les commandes, va la mener vers une accélération dans cette direction, qui à un certain point, ne sera plus gérable, même lorsque le conducteur voudra réagir. C'est là que l'on atteindrait le stade de la démence. Les personnes seules, les personnes inactives, sont donc bien plus sollicitées à suivre ce genre de voies. Or, l'auto-discipline, lorsqu'on devient conscient du phénomène devient alors un levier qui peut nous amener, si on n'est pas encore trop loin dans la descente, à revenir le plus souvent possible aux commandes. Il est alors nécessaire de se donner des buts, des activités, des priorités, de faire des mises au point, et d'occuper notre esprit positivement, utilement, de préférence de manière diversifiée, et si possible sociabilisante.

En d'autres termes, alors que dans l'enfance, les moments de présence sont pratiquement constants, ils diminuent petit à petit à l'âge adulte, et c'est leur absence presque constante qui caractériserait certaines formes de démences.

Quand notre mental fonctionne tout seul, sans qu'on n'ait plus prise sur lui, cela veut dire que l'on vit en permanence un peu comme quand on est pris dans des émotions et qu'on ne maîtrise plus nos pensées. S'il vous arrive d'écrire vos pensées du moment, lorsque vous êtes pris dans une émotion vive, et que vous les relisez ensuite - une fois sorti de l'émotion - vous savez à quel point les fortes émotions peuvent faire dévier vos opinions et pensées.

D'une certaine manière, être atteint d'une démence c'est perdre de manière presque continue la présence d'esprit. C'est quand notre mental fuit en quasi permanence dans les habitudes de pensée qu'il a prises depuis des années et desquelles il ne peut plus se libérer. Quand, cumulées, elles l'empêchent d'encore garder la moindre possibilité d'intention, de volonté, ou de contrôle sur la direction et le contenu de ses pensées. En tant qu'adulte, il nous arrive de devoir nous arracher à nos pensées à propos d'une préoccupation ou d'une rêverie. La démence, c'est cela en permanence sans quasi plus y arriver. Seules les émotions peuvent encore nous aider à y parvenir, sinon, nous reflons alors dans ce que nous connaissons : notre passé.

La plupart des personnes adultes au-dessus de 40 ou 50 ans connaissent parfaitement bien ce dont je parle. Elles savent dès lors vers quoi il faut éviter d'aller.

De la même manière, les drogues, l'alcool, les psychotropes, nous conditionnent à certains modes de fonctionnements cérébraux qui, à un certain moment, pourraient finir par empêcher le mode de fonctionnement cérébral qui prévaut quand on est sobre.

Et quand vous vivez dans le stress, vous êtes là aussi quasi en pilote automatique, au point qu'il est en général impossible d'activer la manette « stop ». Pour combattre le stress on nous conseille la

relaxation, la méditation, le yoga, le sommeil, les pauses, certains médicaments ou tisanes. Qui pense à ces choses-là quand il est en pleine période de stress ? Personne. On ne peut y penser que quand on est justement en pause, ou quand le stress baisse enfin, ou si quelqu'un nous y amène.

Et dans ce contexte, le burn out ne serait alors rien d'autre que la machine stress qui finit par travailler en roue libre, et que le corps et les pensées ne parviennent plus à suivre et nous mènent à perdre les pédales. De la même manière, le syndrome de stress post-traumatique serait le fruit de la machine émotion qui travaille en roue libre et dicte les pensées en boucle, auto-généralant la poursuite, et des émotions, et des pensées. Burn out, syndrome de stress post-traumatique, et démence, participeraient ainsi d'un dysfonctionnement de même nature. Cependant, s'ils ont en commun une incapacité à gérer les pensées correctement, ils n'ont pas les mêmes conséquences.

Quand notre mental ne peut plus quitter la « boîte », on est comme le hamster dans sa roue, on ne peut plus arrêter. A la différence près que, dans le cas de la démence, on ne peut plus quitter la roue non plus.

3) Les ennemis de la jeunesse mentale

L'installation de la démence s'opère lentement, déjà dans la jeunesse, de manière inconsciente, avec des coups d'accélérateur lors d'événements douloureux et traumatiques. Cependant, en avançant en âge, une part de lucidité sur la perte de prise sur la réalité persiste très très longtemps encore, et pour la plupart, jusqu'à la fin, malgré les apparences.

Et, qu'est-ce qui amène le mental à fonctionner à 95 % en automatique à 35 ans ? :

1) Les automatismes et l'absence de changements

Ce sont nos conditionnements, nos habitudes, nos rêvasseries, nos ruminations, nos routines, l'absence de changements dans nos vies, l'absence d'innovation dans nos comportements, dans nos choix, dans nos activités, l'absence de stimulations intellectuelles, l'absence de curiosité, de motivation à faire de nouveaux apprentissages, notre lassitude, notre démission devant l'effort, qui nous mènent à répéter le même genre de pensées.

En ce sens, la recherche perpétuelle de confort, et les comportements d'évitement face à l'improvisé ou à la nouveauté, sont des signes qui peuvent appeler notre attention quant au risque de recroquevillement mental. Le confort est utile pour éviter les souffrances et les douleurs, mais il est néfaste lorsqu'il s'agit de servir notre paresse. En ce sens, une partie des nouveautés apportées par la robotisation et l'intelligence artificielle risquent fort bien d'accélérer nos pertes de capacités intellectuelles.

Être conscient de ces aspects rend possible d'entamer l'apprentissage inverse vers l'improvisation, l'innovation, le goût de l'aventure.

2) Une mémorisation anarchique

L'accumulation des choses mémorisées qui ne sont pas ordonnées, structurées, rangées, triées dans notre mémoire, va rendre, avec le temps, l'accès de plus en plus difficile à ces données. Nous emmagasinons les informations, les expériences, les souvenirs, les opinions et réflexions, depuis l'enfance comme si notre mémoire n'avait pas de limite. Imaginez le disque dur de votre ordinateur si vous sauvegardiez tous vos fichiers, sans ordre quelconque, ni par date, ni par titre, ni par type d'extension, ni par thème, et tout cela par dizaine de milliers, par millions dans une seule et unique librairie. Cela ne pourrait qu'amener au chaos au moment où vous atteignez les limites de votre capacité à faire des recherches dans ce fouillis, même si votre 'espace' mémoire devait être illimité.

Il est connu qu'avec l'âge on garde les souvenirs plus anciens, mais on ne mémorise plus aussi bien à court terme. Ce qui amène à penser que c'est le processus de la mémoire à court terme qui est défaillant. Celle-ci, en général, diminue en efficacité quand on manque de concentration, et cela peut arriver en cas de stress.

Mais il se pourrait bien que ce puisse être en partie aussi la saturation de la mémoire à long terme qui

engendre la difficulté ou l'impossibilité de mémoriser à court terme. Ce ne serait dès lors pas uniquement l'enregistrement de l'information qui fait défaut, juste celui-ci serait empêché à cause de l'engorgement dans la mémoire à long terme.

3) Le stress

L'excès de stress crée l'embouteillage des pensées et force à créer des automatismes en cascades sans toujours garder le contrôle sur le bon fonctionnement de ces processus. Le stress nous éloigne du moment présent, de la conscience, de la sérénité, pour faire des choix justes. Il force à fonctionner comme un robot. Sa permanence nous apprend à agir en automate.

4) Les émotions négatives

La présence d'émotions négatives fortes, que ce soient les peurs, les colères, les dépresses ; génèrent de la confusion entre les éléments mémorisés, rendant la dissociation entre eux plus difficile. En particulier les événements traumatiques feront baisser les capacités mnémoniques de manière durable, voire évolutives, surtout lorsque ces émotions sont répétées dans le temps.

5) La soumission et la dépendance

La soumission et la dépendance peuvent également jouer un rôle. Lorsque, forcé ou non, nous déléguons nos actions et/ou décisions à d'autres, notre mental est nettement moins sollicité.

6) Les assuétudes

Les assuétudes génèrent des comportements hautement automatisés. Vu qu'il y a dépendance à une substance, une activité ou une personne, il est nettement plus difficile de changer ces comportements.

7) L'isolement ou l'inoccupation

L'isolement ou l'inoccupation, vecteurs de monotonie et d'ennui, peuvent également représenter un facteur important dans le processus de perte de mémoire, car le manque de stimulations à la fois sociales et intellectuelles favorise le fait de tourner en rond dans sa tête, par l'absence d'innovation, d'occasions de rencontres, de soutiens, de diversification des expériences.

8) L'absence de projets humains

Le manque d'objectifs à court et moyen terme, par rapport au fait de se sentir utile pour d'autres ou pour la société, restreint le sens que l'on donne à la vie, et le courage de vivre, freinant par conséquent le fonctionnement mental.

9) Le manque de volonté, d'autodiscipline

Le manque de volonté, le manque d'autodiscipline jouent également un rôle à deux niveaux. Dans la jeunesse s'ils ne sont pas développés, ils empêchent de pouvoir concrétiser nos choix et nos désirs sur le long terme. Et lorsque les capacités mentales commencent à diminuer, la vitesse du processus sera freinée ou non par la présence ou non d'une forte volonté et d'autodiscipline. Une fois la maladie installée, il n'y a plus réellement accès à la volonté.

10) La critique omniprésente

Bien que l'esprit critique puisse être en soi une qualité, lorsqu'il est hyper développé, il devient handicapant, et peut fonctionner comme une dépendance. Il peut entraîner beaucoup de conséquences négatives qui généreront des situations propices à l'installation de la démence. En effet, un esprit critique prédominant entraîne les échecs, l'éloignement de l'entourage, la méfiance vis-à-vis de toute nouveauté, de toute nouvelle rencontre, de toute nouvelle activité. On ne se fie qu'à ce qu'on connaît bien et qui fonctionne. On se recroqueville sur soi, ou alors on ne cesse de se bagarrer avec tout et tout le monde, tout étant prétexte à être critiqué.

11) Certaines problématiques ou maladies mentales

Beaucoup de maladies mentales présentent également des aspects liés au processus de rétrécissement de l'activité mentale, en ce sens qu'un aspect de la vie tourne fou. C'est le cas de la dépression concernant le moral ou l'énergie de vie, des troubles obsessionnels compulsifs concernant nos habitudes de vie, de la boulimie et de l'anorexie, concernant nos habitudes alimentaires, du burn out concernant notre stress et l'énergie de vie, de la maladie de fatigue chronique concernant l'énergie de vie, etc.

12) Le masque

Lors des tests neurologiques, on remarque que les personnes atteintes de démence inventent des réponses. Bien sûr. Un processus inconscient s'installe dès que les premières pertes surviennent : la personne masque ses manques. Comme cela est devenu un automatisme, lui aussi, devenu inconscient, cela va entraîner que même lors d'un test, la personne va procéder de la même manière.

Le masquage de tous ces petits faux pas du cerveau va permettre de gruger l'entourage un bon moment. Cependant, en se reposant sur des attitudes qui vont masquer ses oublis et ses faux pas, elle s'empêche désormais d'y réagir constructivement. Or cette attitude va elle-même devenir un automatisme, et finira par gruger la personne atteinte elle-même. Lorsque la maladie s'installera vraiment, elle va se perdre dans le dédale de ses propres mensonges. Cela aidera malheureusement l'entourage à la déconsidérer, alors qu'elle n'a pas forcément perdu toutes ses capacités mentales. Il s'agit donc là aussi d'un cercle vicieux qui se joue entre la personne atteinte et son entourage.

C'est aussi le phénomène de masquage qui fait que les personnes atteintes de démence ne se plaignent pas ou très peu. Elles ont l'habitude quand quelque chose ne fonctionne plus bien, de faire comme si de rien n'était. Et donc, il peut arriver que, même lorsqu'elles se souviennent d'une maltraitance, elles préfèrent ne pas faire de vagues, et passe cela sous silence. Et le phénomène fonctionne également en miroir : les proches, soignants et aidants ont eux aussi des habitudes de comportements avec la personne atteinte qui, sur le long terme s'installent sous forme d'automatismes car, quel que soit leur comportement, il n'y aura pas de réaction négative pour les stopper. Il n'est pas rare de voir un conjoint ou un aide soignant être agressif avec une personne atteinte, sans même s'en rendre compte, juste par habitude, car ils n'ont pas trouvé d'autre moyen de gérer certaines situations et qu'ils n'ont pas conscience que, même si la personne à qui ils font face n'a plus les mêmes capacités cognitives, elle est encore humainement complète et souffre de cette agressivité tout autant qu'une autre personne, et même parfois beaucoup plus car elle n'en comprend pas la raison, et est impuissante pour pouvoir y répondre correctement. Et ces dérives, bien qu'automatiques, sont suffisamment subtiles pour amener à ne pas agir agressivement en présence d'autres personnes. Il s'agit de mécanismes semi-conscients.

Malheureusement, la supervision ne peut pas être constante dans les maisons de retraite, et en particulier dans les étages sécurisés, et ces dérives sont fréquentes, partout. La formation continue de qualité pourrait freiner cette tendance. Cependant, les conditions de travail étant très loin d'être optimales dans la plupart des maisons de retraite (devenues le plus souvent de réelles entreprises commerciales) stimulent indirectement ces maltraitances.

Lorsqu'on fait un tel travail par nécessité et non par vocation (les vocations n'étant pas fréquentes), qu'on est mal payé, mal formé, abruti par le stress, les horaires décalés, et la fatigue physique et psychologique intrinsèques à ces tâches, et souvent aussi par une gestion du personnel défailante; il devient logique que mettre du cœur à l'ouvrage et faire preuve d'empathie sont des bonus qu'on ne se permet que rarement. Le spectacle des étages sécurisés dans les maisons de retraite étant durs à affronter pour les visiteurs, ceux-ci se font plus rares que dans les autres services, rendant les dérives et maltraitances moins visibles, qui ne seront jamais dénoncées par ceux qui les subissent.

4) Agir pour prévenir

Agir pour prévenir et contrer les maladies de la mémoire doit donc se faire quand la volonté et la capacité de la mettre en œuvre sont encore possibles, et le plus tôt sera le mieux. Donc c'est dès

l'enfance qu'il faut songer à construire son mental. Une fois les premiers symptômes bien installés, il devient inutile d'enforcer encore une personne à récupérer et lui faire faire des efforts pénibles pour des gains vains. A un certain stade de la maladie, on le remarque, les personnes sont rétives à ce qu'on cherche à stimuler leur mémoire. Elles ont probablement la lucidité de l'ampleur de la tâche, à perte, et pour laquelle l'effort est devenu une réelle souffrance.

C'est donc dès le plus jeune âge que l'apprentissage de gérer la mémoire et gérer les pensées doit intervenir.

1) Agir sur la pensée

L'éducation telle qu'elle existe en Europe et probablement partout ailleurs, ne propose rien dans ce sens. L'enfant, depuis sa naissance ne reçoit jamais un enseignement, une éducation lui apprenant à « penser » ou à gérer les pensées qui traversent son mental.

Raisonner n'est pas penser. Les cours de mathématique, de philosophie, d'argumentation sont des enseignements qui portent sur la manière de raisonner. Le raisonnement n'est qu'une portion de la pensée. Tout comme le langage et la communication ne sont qu'un reflet partiel de nos pensées. Or, si les cours de langues (maternelle ou autres) sont dispensés dans l'enseignement, nous n'en sommes même pas encore au stade de dispenser de simples cours de communication.

Dès lors, excepté lors de moments de méditation ou de relaxation, de l'éveil jusqu'à l'endormissement, tous, nous pensons comme nous respirons, sans être véritablement maître de nos pensées. Tout méditant sait cela. Et le succès grandissant actuel de la méditation tend à montrer qu'il est probable que l'humanité en est arrivée à un niveau d'évolution où chaque humain va commencer à apprendre à gérer ses pensées. Cela pourrait changer la face du monde. Le processus sera titanesque, et bien plus important que l'apparition du langage ou de l'écriture. Mais il se pourrait bien qu'il survienne en l'espace d'une ou deux génération(s). La situation d'urgence que représente la destruction de notre propre milieu de vie qui est en cours, va nous y forcer.

Et comme déjà mentionné, la digitalisation ou l'utilisation de l'intelligence artificielle à outrance s'avérera bien vite problématique pour ceux qui auront trop tendance à déléguer leurs propres capacités à l'extérieur d'eux-mêmes. D'une certaine manière, certains projets paraissent déjà comme dépassés, non pas d'un point de vue technologique, mais du point de vue humain.

Dans ce contexte on pourrait tout à fait considérer que la démence est elle aussi une maladie de civilisation, au même titre que le cancer, le diabète et l'obésité. Si cela devait être avéré, elle pourrait potentiellement disparaître, non pas grâce à des médicaments stoppant les symptômes ou la progression du processus (ce qui ne les rend pas inutiles pour autant), mais bien plus car le processus de perte de contrôle de la volonté sur la pensée aura pu être évité.

2) Agir sur la mémoire

D'autre part, si nous n'apprenons pas à gérer nos pensées, nous n'apprenons pas beaucoup non plus à utiliser notre mémoire, excepté dans le cadre relativement limité de l'apprentissage scolaire, qui consiste encore trop souvent à répéter des informations comme un perroquet, mais sans réelle méthode de travail.

C'est un peu le chacun pour soi, voire l'anarchie totale dans le domaine. L'école nous donne une grille partielle, en divisant les cours, en créant des chapitres, mais une fois lancé dans la vie active, nous allons mémoriser de manière bien moins structurée, plutôt au fil de nos expériences. Mais la plupart des gens ne choisissent pas leurs expériences. Pour une grande part, ils sont un peu forcés de prendre ce qui vient. Un niveau socio-culturel plus élevé peut aider mais pas forcément. Donc ils emmagasinent anarchiquement les apprentissages, et les mémorisent sans beaucoup les structurer.

3) Nécessité d'agir avant l'apparition des symptômes

Si on peut dépister certaines formes de démence relativement tôt, c'est bien parce que le processus de déclin de la mémoire commence très tôt. Si on évalue qu'à 35 ans, nous n'avons plus que 5 % de pensées dont on fait le choix conscient, c'est que déjà à cet âge sont définis en grande partie les

chemins et la rapidité avec lesquels ce pourcentage va encore diminuer davantage.

Encore à l'heure actuelle la recherche de traitement médicamenteux pour stopper ou freiner ces maladies, bat son plein. Je pense que l'on risque de chercher encore longtemps. Les maladies de mémoire sont, pour la plupart, les conséquences de processus mentaux qui s'installent durant des décennies. Aucun médicament ne pourra jamais les stopper, une fois les symptômes devenus évidents. On peut tout au plus booster certaines capacités mentales de manière à freiner le processus. Il ne s'agit pas de guérir de la démence, pas plus qu'on ne guérit de la vieillesse. Il s'agit de la prévenir et d'empêcher qu'elle s'installe, ou de la ralentir une fois celle-ci pleinement déclarée.

C'est en apprenant à gérer notre mental, et cela, dès la naissance que l'on se prépare à garder toutes nos capacités bien plus longtemps. Cela représentera un travail considérable pour découvrir comment y arriver de manière optimum si on accepte l'idée que l'éducation quasi aléatoire par les parents, les expériences quasi aléatoires de la vie, et la scolarité telle que nous la connaissons aujourd'hui : ne sont en aucune manière les chemins les plus appropriés pour y arriver. Et qu'à l'inverse, si on arrive à mettre au point des méthodes pour apprendre à les gérer très tôt, l'efficacité de tous ces aspects éducatifs sera multipliée de manière exponentielle.

5) Éduquer la pensée

Il est cependant possible, à l'âge adulte de faire un travail sur soi pour évacuer tout ce qui est emmagasiné, de manière pathologique ou inadaptée, dans notre mémoire inconsciente, et qui peut venir perturber notre mémoire consciente.

En ce sens, nous aurions un pouvoir bien plus grand qu'on ne l'imagine, pour éviter les démences :

1) L'état de santé physique

Tout d'abord, la qualité de notre santé est le premier atout qui favorise la qualité de notre santé mentale. Cela est connu : la qualité de l'hygiène de vie permet de vivre plus vieux : alimentation, sommeil et exercice physique sont donc trois piliers à ne pas négliger. L'absence de stress continu, intenses et répétés pourrait être considérée comme un quatrième.

2) Faire travailler la mémoire

C'est le point le plus évident, mais pas forcément le plus essentiel. Car l'atteinte de la mémoire est le symptôme, et c'est principalement sur les causes qu'il faut travailler.

Attention toutefois à ne pas confondre les effets du stress ou des chocs émotionnels sur notre mémoire.

Tout d'abord, le stress peut interférer avec l'attention (de manière durable dans le burn out comme nous l'avons vu).

Quand nous pensons à trop de choses à la fois (ce qui est le cas en situation de stress) et que nous n'en sommes pas vraiment conscients, il devient difficile de gérer les différents niveaux de pensée de manière à donner la priorité à l'un d'eux et à pouvoir calmer les autres flux de pensée. On se laisse alors vite envahir par une sorte de mix de pensées qui, sans être gérées, si elles sont trop nombreuses, amènent de la confusion, de la distraction, des oublis, la non compréhension d'émotions de fonds qu'elles génèrent, des difficultés de concentration, de l'inquiétude face à ces incapacités, etc. Cette situation peut vite créer un effet boule de neige si on en devient conscient car elle est bien sûr préoccupante. Ces situations apparaissent plus vite en avançant en âge. Et elles peuvent nuire sur le long terme à force de répétition. Cependant, faire travailler trop son mental n'est, a priori, pas stimulateur de la dégénérescence du cerveau.

De la même manière, les émotions fortes et les chocs émotionnels peuvent forcer le mental à fonctionner de manière lancinante sur les mêmes pensées liées aux souvenirs de l'événement marquant ou traumatique. Cela peut également créer le même genre de symptômes :

confusion, oublis, distraction, difficulté de concentration, et bien sûr les inquiétudes associées qui vont se cumuler aux émotions déjà présentes. Cela est dû à l'omniprésence des réminiscences de l'événement traumatisant qui empêche le reste des fonctions mentales de fonctionner normalement et en particulier qui va faciliter des associations entre l'événement traumatique et d'autres événements ou particularités d'événements mémorisés, de sorte que les pensées de la personne touchée par un trauma sont quasi continuellement empreintes des aspects de l'événement traumatique. La répétition du phénomène peut nuire sur le long terme, mais quand il est possible d'en guérir cela n'a pas d'impact sur une dégénérescence du cerveau. La guérison survient quand on parvient à bien dissocier l'événement traumatiques du reste du fonctionnement mental, et que de surcroît on décharge celui-ci de son aspect émotionnel (comme par exemple avec l'EMDR :

<http://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR>).

La mémoire peut être comparée à un fonctionnement musculaire. Il faut la faire travailler pour la faire grandir, et il faut l'entretenir tout au long de la vie, et même de plus en plus avec l'âge.

Il existe principalement deux fonctions mémorielles : l'enregistrement, et la remémorisation.

La présence ou l'attention sont nécessaires pour l'enregistrement de données dans la mémoire, mais au-delà de cet enregistrement, le rappel du souvenir n'est possible que si nous sommes capables de faire des associations entre différents éléments mémorisés. Le rappel de l'un ramène l'autre.

Travailler la mémoire consiste donc en deux aspects. L'attention, la présence, la concentration, la conscience en sont le premier pilier.

Le travail d'association est le second pilier. Il peut s'exercer lui aussi comme un muscle. Si vous recherchez le nom d'un fruit, le nom d'une personne, le nom d'un métier, peu importe la catégorie; plus vous êtes amenés régulièrement à vous rappeler des noms dans des catégories, plus facilement vous retrouverez d'autres noms dans ces mêmes catégories mais aussi dans de tout autres registres.

Quand vous vous rendez compte que vous avez tendance à oublier, ou plutôt, ne pas retrouver des noms, renforcez votre muscle de la mémoire. Cherchez, cherchez, encore à chaque opportunité.

Ce travail ne va pas porter beaucoup de fruits si vous êtes en période de stress, de deuil, d'épuisement, de forte préoccupation, d'anxiété importante.

Gérez d'abord ces problèmes-là. Mais dans une situation relativement sereine, le travail pour muscler la mémoire consiste bien moins à tenter d'enregistrer de nouveaux éléments qu'à tenter de retrouver d'anciens éléments. Plus vous serez à même de ramener toute sortes d'éléments de vos souvenirs, plus vous faciliterez à faire revenir ceux plus profondément enfouis. Car en faisant cela, vous réactivez les neurones qui créent des associations dans le cerveau et plus ils sont réactivés, plus grande sera votre mémoire. En étant capable de vous souvenir de 10 noms d'acteurs, vous risquez de devenir capable d'en retrouver 100

Donc, dès que vous en avez l'occasion, tentez de retrouver des noms qui ne reviennent pas facilement à la surface, sans vous limiter à faire le constat que vous avez oublié et en abandonnant. Devenez exigeant avec votre mémoire et elle vous répondra de mieux en mieux.

3) Les habitudes

a- les limiter

D'une certaine manière, en dehors de nos habitudes et obligations, et de certains choix de vie importants, la vie va nous amener à vivre quasi tout au hasard ou dans la répétition de ce que nous avons toujours fait. Et même s'il est bon en général de suivre le courant sans trop résister à ce que la vie nous apporte, il est important de le faire en conscience.

Nos choix de vie importants sont relativement rares : profession, couple, amitiés, logement, loisirs, vacances.

A l'inverse notre quotidien peut être la source de choix continus si nous arrêtons de nous fier systématiquement à nos habitudes et aux influences extérieures. Et c'est à ce niveau-là que nous avons la possibilité de revenir au présent, et d'éduquer nos pensées.

Lorsque ces choix sont fait par conditionnement, par habitude ou par facilité, par obéissance, ou pour nous conformer (bien souvent inconsciemment) à une pression sociale, ou lorsque certains de ces choix ne nous conviennent pas ou plus ; et que nous continuons à foncer tête baissée en nous plaignant parfois ou en mettant l'origine de nos problèmes sur les autres, plutôt qu'en réorientant nos choix ; nous préparons déjà le terrain vers une baisse de prise sur les événements, vers une baisse de présence, vers une baisse de mémoire, vers une baisse de conscience, vers une baisse d'autonomie mentale.

Et parmi tous ces choix, ceux qui influenceront le plus le processus sont liés à notre gestion du temps : mettre des priorités, de manière à ne jamais nous laisser dépasser (ou le moins possible) par tout ce que nous entreprenons ou sommes forcés de faire. Si nous ne parvenons pas à gérer notre temps de manière à garder une forme de sérénité, nous n'aurons d'office pas la possibilité de revenir au présent et de parvenir à faire des choix conscients. Et à l'inverse, l'inoccupation consiste à ne pas avoir assez de stimuli pour notre cerveau. C'est donc un juste équilibre qu'il faut tenter d'atteindre. Et ceci est d'autant plus important, à l'heure actuelle, que nous vivons de plus en plus connectés vers l'extérieur et de manière virtuelle, et cela nous déconnecte de nous-même.

b- changer les habitudes - apprendre à quitter notre zone de confort

Nous ne pouvons pas vivre sans routine, sans habitudes. Mais il est essentiel pour se maintenir en forme mentale, d'en changer régulièrement. Bien sûr, certaines routines ne peuvent être réellement abandonnées. Une fois que l'on sait bien conduire une voiture, toutes les routines de conduite restent bonnes, même lorsque la volonté diminue.

Par contre la manière de gérer notre quotidien peut être modifiée quasi à volonté. Nos horaires, l'ordre de nos activités, le détail de leur contenu, la vitesse à laquelle nous agissons, les mots que nous choisissons pour nous exprimer, la manière dont nous écrivons, ce que nous mangeons, les vêtements que nous portons, les routes que nous empruntons pour nous déplacer, notre maintien, ce que nous regardons, les programmes que nous utilisons sur la tablette, l'ordinateur ou le smartphone, ... Et c'est sans compter les nouveautés ou les changements que nous pouvons apporter dans le choix de nos activités, de nos lieux de vacances, de nos centres d'intérêts, de nos apprentissages, de nos relations et connaissances, etc.

Tout, il faut pouvoir tout remettre en question, tout pouvoir changer (ou presque). La fidélité à certaines choses et dans certaines relations me paraît essentielle, mais la plupart de nos attitudes, comportements et activités dans notre vie peut fluctuer avec le temps, même nos goûts et nos références culturelles, même nos croyances.

D'une certaine manière l'idée serait de tenter de ne jamais perdre notre goût à sortir de notre zone de confort, tant psychique que matérielle.

Voici certaines attitudes mentales à privilégier : l'auto-discipline, la curiosité, l'écoute (dans le sens de laisser plus de place à l'autre qu'à soi-même dans le dialogue), le goût à apprendre.

A l'inverse voici quelques tendances à éviter : la paresse intellectuelle et la paresse en général (ne pas se forcer trop non plus, pour ne pas se démotiver, se dégoûter de nos actions entreprises), l'inaction durable (si elle ne nous est pas imposée par la santé ou des facteurs extérieurs), la soumission (garder le plus d'autonomie mentale possible, même lorsque l'on est soumis à une autorité, ou dépendant), les comportements casaniers, les comportements de désintérêt.

Je pense que les gens qui vivent des changements réguliers et importants dans la vie, sont avantagés devant la vieillesse, tant que ces changements ne sont pas vécus de manière traumatique. Car comme nous l'avons vu, stress et traumatismes sont les ennemis d'une bonne gestion du mental.

Concrètement cela peut prendre les formes suivantes par exemple :

Déménager régulièrement - ne fut-ce que changer les meubles de place - voyager, pratiquer différentes langues, lire beaucoup, étudier, déloger régulièrement dans de nouveaux lieux, changer de travail

régulièrement (pas forcément de profession), et vivre une vie très stimulante intellectuellement : tous ces facteurs pourraient bien, par essence, être des facteurs d'évitement des maladies de mémoire tant qu'ils sont vécus de manière volontaire (que ce soient nos choix ou que nous les acceptions comme tels s'ils nous sont imposés), et qu'ils soient bien gérés. Car si nous sommes dépassés par tous ces changements, ils ne feront qu'accélérer le processus de vieillissement de notre mental.

Apprendre, ou réapprendre à être bousculés dans nos habitudes, à suivre le courant des événements plutôt que de forcer à suivre le programme malgré les imprévus. Aimer justement improviser, aimer les nouveautés, et les rechercher.

Pour ceux qui atteignent l'âge de la retraite, profitez de ce changement pour faire de nouvelles choses tout en évitant les routines, mais sans vous forcer. Ne dépassez pas vos limites d'insécurité, sinon vous ferez le mouvement inverse de vous recroquevillez ensuite sur vous-même par réaction pour vous protéger d'avoir été trop loin.

Je pense qu'il faut pouvoir garder les meilleures de nos habitudes, mais je pense qu'il est plus important de changer d'habitudes le plus souvent possible, et de pouvoir adopter de nouvelles bonnes habitudes qui peuvent remplacer d'autres qui étaient déjà bonnes. Le choix de l'innovation ou du changement est à faire de multiples fois au quotidien à propos de nos plus petites actions et décisions.

c- le retour au moment présent

Revenir le plus souvent au moment présent en nous reconnectant à notre conscience, à notre volonté, à notre possibilité de faire de réels choix (non automatiques, non dictées par le programme de nos pensées), et à nous connecter au tout, à quelque chose de transcendant si nous avons des croyances en ce sens. Cela peut paraître ennuyeux à la base et pourtant c'est l'unique moyen d'avoir rendez-vous avec nous-même. Plus nous serons capable de vivre ces moments de présence, plus longtemps nous resterons aux commandes du navire de notre vie.

d- se libérer des addictions

Cela passe aussi par la libération de nos addictions. Ce sont non seulement des habitudes, mais elles ont de surcroît le pouvoir de nous forcer à poser des actes qui vont contre nos réels désirs et besoins. Cela semble évident à comprendre pour l'alcool, et toute substance altérant le niveau de conscience, mais il existe bien d'autres addictions, pour certaines, moins visibles et pourtant néfastes, comme la cigarette, les addictions alimentaires (café, besoin de grignoter, de manger sucré, ...) le sexe ou même simplement le besoin de séduire, le shopping ou la consommation à outrance, ou tous les autres petits plaisirs que l'on s'offre au quotidien et desquels finalement on n'arrive plus à se passer. Et puis surtout, tout ce qui nous connecte virtuellement aux autres, tout ce qui nous donne une pseudo reconnaissance, tout ce qui nous inonde de superficialité, tout ce qui éveille nos curiosités malsaines ou nos pulsions, et cela aux travers de nos appareils connectés : ordinateurs ou tablettes, GSM ou smartphone, télévision,

Tous ces programmes, jeux, émissions, réseaux sociaux, qui vampirisent notre temps et surtout notre cerveau et qui imperceptiblement prennent de plus en plus de place dans notre vie, et finissent par nous empêcher de nous consacrer à ce qui nous tient à cœur, et même tout simplement par nous empêcher de prendre le temps de faire le point pour décider de ce qui est prioritaire dans nos vie. Rem : les jeux vidéos par exemple, sont pour la plupart conçus dans le but même de créer l'addiction. Une fois celle-ci créée, on clique automatiquement pour redémarrer une nouvelle partie, une fois la précédente terminée, sans même avoir pris conscience de notre désir ou non de poursuivre; cet automatisme n'étant pas étranger à l'addiction.

4) élargir les centres d'intérêt

Élargir nos connaissances, les diversifier, éduquer la curiosité, multiplier les expériences de vie, les rencontres, les voyages, sont tous des facteurs qui peuvent collaborer à maintenir notre mental plus actif sur le long terme. Et il y a un thème qui est particulièrement essentiel dans ce domaine, c'est la maîtrise du langage. Vu que la pensée évolue en parallèle au langage et qu'une part de notre mental

est fusionnée avec notre langage, il est fondamental de développer notre langage le plus loin possible. Diversifier notre langage joue le même rôle que la diversification des sujets qui nous préoccupent. L'apprentissage d'autres langues étant un avantage en la matière.

5) L'organisation de nos pensées

Le vieillissement et certaines formes de démences qui en accélèrent le processus font dans l'ensemble rétrécir tout notre champ de vie. On abandonne, pas à pas, toutes nos activités, toutes nos relations, tous nos centres d'intérêt. Il est donc important, avant que cela n'arrive, de faire le tri pour aller le plus loin possible dans nos passions et intérêts, et d'en maintenir le plus possible actifs, mais pas de manière anarchique, ni dans l'excès, sans jamais devoir rien forcer.

Pour rendre possible le tri dans nos pensées, on peut l'accompagner par un tri dans notre milieu de vie, et donc dans notre logement et au travail. Le désencombrement (voir aussi l'article à ce sujet :

<http://sechangersoi.be/4Articles/desencombrement01.htm>),

sert à mettre de l'ordre dans notre mémoire, dans nos pensées. Évacuer l'inutile, mettre de l'ordre dans ce que nous gardons, ranger les choses à des places bien définies, faire des listes si nécessaire, peut aider à nettoyer le disque dur de nos pensées. Et c'est un nettoyage qui va beaucoup plus loin que cela. Car nous rangeons aussi nos souvenirs, nos émotions, et donc l'impact dans notre tête est probablement beaucoup plus important que l'impact dans notre espace.

Faire des listes est une autre manière d'apprendre à gérer son mental. Bien sûr, c'est ce que l'on conseille aux gens atteints de maladie de la mémoire de manière à parer à cette déficience. Mais à un niveau préventif, la liste est excellente. Bien moins dans le but de la consulter plus tard pour ne rien oublier, que dans celui de mettre au clair ce que nous y inscrivons, au moment où nous l'inscrivons : liste des activités du lendemain, liste des tâches à effectuer au travail, liste du contenu de nos armoires (au moment de désencombrer et ranger), liste des courses, liste des choses à emporter en voyage. Cela permet de ne pas agir dans l'impulsion, au hasard, mais de manière plus intentionnelle et structurée.

Faire également le tri de toute l'information qui entre dans notre vie, et sans se la laissez dicter par la télé, la radio, ou les journaux et magazines. Choisir ce que nous lisons, regardons, entendons. Ne pas se laisser gaver par ce que d'autres ont choisi pour nous, et encore moins par la publicité. Éviter d'être un fourre-tout informatif. S'intéresser à tout, mais en étant aussi sélectif. Mettre des limites à l'information qui nous atteint. De la même manière, faire des expériences de toutes sortes, mais pas n'importe lesquelles, et pas celles que l'on nous a concoctées de toutes pièces pour nous les faire "consommer".

6) La méditation

Apprendre à méditer n'est pas facile au début. Rien ne donne véritablement envie de lâcher nos automatismes si commodes et confortables. Et le moment présent paraît bien ennuyeux. Par contre, lorsque l'on parvient à capter, lors de ces moments, quelque chose auquel on n'a pas accès tant que les automatismes de pensée ont le contrôle sur notre volonté; alors, on commence à en comprendre la teneur, l'intérêt. D'une certaine manière il s'agit de se mettre au diapason de la source divine en soi. La même que lorsque l'on rencontre l'amour, la même que lorsque l'on vit des émotions positives intenses en relation avec une foule de personne, la même que lorsque l'on fait l'expérience d'un phénomène de la nature à grande échelle qui nous subjugué et nous ramène à cette connexion (comme lors d'une éclipse de soleil, un coucher de soleil, un arc en ciel, la découverte au détour d'un chemin d'un paysage grandiose), la même aussi que lorsque l'on a une intuition, une inspiration, un déclic de compréhension, un élan créatif qui nous fait comprendre que cela vient de quelque chose de plus grand que nous.

Vous l'aurez compris, la méditation prend elle aussi un rôle primordial dans la vie. Elle devient aussi importante que l'hygiène, le sommeil ou l'alimentation. C'est la méthode d'entretien de notre mental par excellence. Et quand je parle de méditation, cela inclut toutes les méthodes qui ont un effet proche et qui travaillent de concert à la gestion de notre mental.

7) Cultiver le doute

En parallèle à la méditation, à l'intérieur de nous-même, il est bon de rester vigilant et d'éviter de prendre nos pensées, opinions, jugements, croyances comme vrais, justes et fiables, généralisables à tous. Mieux vaut les tester, les vérifier, les approfondir, ou attendre un changement d'humeur pour voir si, dans un autre état d'esprit, elles nous séduisent encore tout autant. En ne leur accordant foi que si, dans leur répétition, elles nous laissent sereins. Cela implique d'apprendre à gérer nos émotions, pour parvenir à ne plus prendre pour argent comptant les pensées automatiques qui surviennent quand elles nous sont imposées par ces émotions,

Nos émotions, notre naïveté, notre crédulité, notre ignorance, nos erreurs de raisonnement, nos erreurs de jugement, notre distraction, et encore bien d'autres aspects, sont capables de nous mener en bateau. Il est important d'en tenir compte à propos de tout.

Être capable de cultiver le doute tout en maintenant la confiance en soi est un équilibre difficile à atteindre, et il n'est possible que sur le long terme, en se désidentifiant de ses pensées.

8) Guérir les blessures émotionnelles

D'autre part, il est essentiel de nettoyer dans notre inconscient toutes les vieilles blessures émotionnelles qui continuent à impacter notre vie au présent. En général, elles ont été refoulées ou déniées. Mais on en retrouve toujours des signes au présent, moyens par lesquels on les décèle mais aussi par lesquels on peut en guérir.

Les sentiments d'impuissance et la soumission sont deux vecteurs importants qui font que nous n'avons pas pu gérer notre mental librement dans le passé et qui amènent dès lors les bugs du présent. Ainsi, plus l'autonomie mentale est importante dès le plus jeune âge, plus le risque de dégénérescence mentale avec l'âge diminue.

Il est probable aussi que le mode de communication privilégié puisse lui aussi avoir une incidence. Dans les milieux où la manipulation, le mensonge, les non-dits, les sous-entendus, les dénis, les insinuations, les doubles messages sont courants, il est nettement plus difficile de mettre de l'ordre dans les pensées, puisque nombres d'entre elles, déjà à l'enregistrement sont extrêmement confuses ou incohérentes. Il est donc important d'apprendre à mettre des mots sur nos ressentis.

C'est pareil dans les milieux où la violence est chose courante : violence physique mais surtout violence psychologique. On enregistre très différemment les événements lorsqu'on est ou pas dans une émotion forte, et cela d'autant plus si l'émotion est négative, répétée dans le temps, et accompagnée d'un sentiment d'impuissance et vécue dans la solitude (en l'absence de soutien).

9) Gérer sans avoir besoin d'avoir le contrôle sur tout

Le cerveau peut se développer aussi à l'aune des protections que nous allons développer par rapport à nos peurs, notre histoire, nos culpabilités, la pression sociale, notre solitude, notre douleur, ...

Si ces protections deviennent des murs trop élevés, nous ne pourrons un jour plus les franchir, et nous nous trouverons enfermés dans toujours les mêmes pensées, les mêmes comportements, en cercle vicieux.

Avoir le contrôle n'est pas la solution. Trouver du sens, chercher la clé de sortie, s'ouvrir, ouvrir son cœur, sont les meilleures voies.

L'important est d'éviter le figement, le contrôle. Notre capacité à improviser et à faire face à l'improviste est donc une des clés de la souplesse du fonctionnement de notre cerveau.

10) Ouverture du cœur

Et avant tout, pour garder l'esprit alerte, il est essentiel de le mobiliser avec des projets concrets et porteurs qui donnent du sens à notre vie, des pensées dirigées vers le futur, qui sont motivées par le cœur. Si rien ne nous appelle dans le futur, si rien ne mobilise notre cœur, si nous ne donnons plus un sens fort à ce que nous faisons aujourd'hui pour demain; nous perdrons la force et l'énergie qui permettent tout le reste. Quand la volonté de vivre diminue, la volonté tout court commence à

disparaître.

Bien vieillir consiste à vivre de moins en moins pour soi, de plus en plus pour les autres.

8) Préconclusion

Il y a sans doute encore beaucoup d'aspects à ajouter pour décrire ce qui peut réduire nos capacités mentales et pour décrire ce qui peut nous éviter ou freiner ce processus.

Cependant, il me paraît essentiel de comprendre que la dégénérescence mentale est bien moins une fatalité qu'on ne le conçoit à l'heure actuelle, qu'il n'y aura pas de pilule miracle pour l'éviter, mais qu'à l'inverse, il faudra remettre en question les bases de l'éducation et accepter d'apprendre à gérer nos pensées différemment au quotidien.

9) Mieux comprendre nos aînés

Il y a tant de choses à améliorer pour ceux qui sont déjà atteints

Dans les maisons de retraite, il est relativement courant de voir traiter les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démences, comme des enfants, des gens qui ne comprennent plus, des débiles, des fous, voire des animaux ou des plantes.

Que dire quand on ne communique plus avec eux que pour les tutoyer, leur donner des injonctions, les gronder, sans jamais être capable d'être à leur écoute et de les comprendre. Voire encore quand on les laisse à leur sort comme de simples meubles, en évitant de leur parler quand on les soigne.

Ces personnes ont vécu pour la plupart 70, 80, voire 90 ans et plus. Elles ont une expérience de vie que nous n'avons probablement pas (fonction de la différence d'âge que nous avons avec elles), et n'aurons peut-être jamais. Elles ont une conscience, elles ont des besoins physiques mais aussi affectifs. Elles sont souvent absentes il est vrai. Mais lors de leurs moments de présence, elles gardent encore longtemps une grande lucidité sur ce qui se passe autour d'elles, et sur leur état.

Or nous ne pouvons jamais savoir, lorsqu'elles ne communiquent pas, si elles sont présentes ou pas à ce qui se passe autour d'elles.

Elles ne pourront pas faire un grand discours pour nous le dire, mais ils s'agit de compréhension instantanée, intuitive, ou liées à l'expérience, pas à la mémoire ou à la logique.

Pour mieux comprendre, on peut comparer le fonctionnement humain à celui du fonctionnement télévisuel. Quand le message est brouillé sur le poste, cela n'est en aucune manière lié au contenu de l'émission diffusée. Il en est de même avec les personnes dont les facultés cérébrales sont atteintes. Nous n'avons plus accès à la totalité de leur personnalité, mais ce n'est que ce lien qui est rompu. Ce n'est pas la personne elle-même qui est atteinte, mais c'est son lien au monde. Cela la handicape pour mener sa vie de manière autonome et cela exige un gros travail de remise en question pour les personnes proches, car seules elles peuvent encore faire l'effort d'apprendre à comprendre ce que vit leur aîné.

Ce n'est qu'à ce prix qu'elles pourront véritablement les aider. Car cette aide ne peut être basée que sur la confiance. Or, sans comprendre la personne, celle-ci ne pourra que rejeter celui ou celle qui veut l'aider, et simplement subir tous les actes qui lui seraient prodigués, à contre cœur.

Si nous sommes capables de nous connecter à ces personnes par le cœur, il n'est alors plus possible de les traiter sans égards. Nous n'avons pas vraiment accès à ce qu'elles vivent, et il est donc plus difficile de faire travailler notre empathie envers elles. Mais si nous sommes capables de comprendre qu'elles ont besoin, autant que toute autre personne, de présence, d'amour, de soutien et de

bienveillance, nous aurons de nettement plus grandes chances de pouvoir les aider efficacement, et elles nous le rendront bien. Et ces besoins sont probablement encore bien plus importants chez ces personnes, car ce qu'elles vivent, elles ne le comprennent plus tout à fait et car ce qu'on leur fait vivre les angoisse.

Et même en dehors de pathologies, comme la mémoire diminue inexorablement avec l'âge; toutes les personnes ayant des parents âgés sont amenées à être confrontées au processus de vieillissement de ceux-ci. Peu pourtant les comprennent.

Quand nos parents ne nous comprennent plus, ne nous écoutent plus, se préoccupent plus de leurs petits problèmes domestiques ou de leur santé, ce n'est pas par égoïsme, ou parce qu'ils ont changé. C'est parce que leurs capacités diminuent. Ils en sont souvent conscients, mais le cachent la plupart du temps (inconsciemment) et tentent de faire bonne figure, en faisant comme avant s'ils le peuvent, mais sans y arriver comme avant. Le meilleur moyen de ne pas faire remarquer qu'on n'est plus capable de comprendre, de suivre, d'écouter autrui, c'est de tout ramener à soi et de ramener les sujets de conversation à du très concret et aux sujets, toujours les mêmes, que l'on maîtrise encore. Ce n'est pas un défaut, c'est juste la marque d'une incapacité masquée. Et ce n'est pas de la démence.

Le comprendre peut changer totalement la donne. Car quand l'enfant comprend que son parent en arrive là, il peut alors comprendre aussi que ce n'est plus au parent à l'aider, le soutenir, l'écouter, mais c'est à lui que revient dorénavant ce rôle. Plus tôt cela est compris, mieux les choses se passeront. Cela permet qu'une nouvelle confiance s'installe entre les parents et les enfants. Cela permet de freiner le processus de vieillissement mental, mais surtout cela permet d'éviter l'isolement que vivent la plupart des personnes âgées.

Et dans le même ordre d'idée, lorsque l'on comprend que masquer nos propres oublis et erreurs pourrait aider la maladie à s'installer ou évoluer, il est alors possible d'apprendre à commencer à prendre conscience de ces oublis et erreurs et d'apprendre à les reconnaître face à nos interlocuteurs. Car, à force de les masquer, c'est surtout nous-même que nous trompons, en nous retirant le pouvoir de tenter de remédier à nos pertes de mémoire.

Claire De Brabander
Bruxelles 03/07/2018

du site <http://sechangersoi.be>

page : <http://www.sechangersoi.be/4Articles/demenceetjeunesse.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.