

Université de Sherbrooke

L'impact d'un programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne ainsi que sur l'actualisation du potentiel

Par

JULIE BILODEAU, 1111-

I-1832

Maîtrise en gérontologie

Faculté des lettres et sciences humaines

Mémoire présenté à la Faculté des lettres et sciences humaines

en vue de l'obtention du grade de

maître es arts (M.A.) en gérontologie

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Sherbrooke, mai, 2000

Composition du jury

Impact d'un programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne ainsi que sur l'actualisation du potentiel

Julie Bilodeau

Ce mémoire a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Richard Lefrançois, directeur, département de psychologie, faculté des lettres et des sciences humaines

Jacques Allard, codirecteur, département de médecine de famille, faculté de médecine

Lise Gagnon, conseillère adjointe, centre de recherche de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Sherbrooke

Résumé

La présente étude porte sur l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel des personnes âgées de plus de 50 ans sans atteinte neurologique. Plus précisément, elle propose un programme d'enseignement des processus mnésiques ayant comme impact de maintenir voire d'améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne d'une personne vivant certains oublis. De plus, elle tente de vérifier s'il existe un lien significatif entre l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel.

Les résultats obtenus ne permettent pas de vérifier l'impact du programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire ainsi que sur l'actualisation du potentiel. Toutefois, la combinaison de deux outils d'analyses de domaines de recherche bien distincts ; l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel, soulignent l'originalité de cette recherche ainsi que l'intégration des diverses disciplines intéressées au vieillissement.

Remerciements

J'aimerais remercier Richard Lefrançois, Jacques Allard et Lise Gagnon pour avoir participé activement à la rédaction de ce mémoire. Leurs commentaires et réflexions ont grandement contribué à alimenter le contenu de cette recherche.

Je tiens à remercier chaleureusement Sercovie et leurs membres pour avoir accepté de participer à cette étude.

Merci à Vincent pour m'avoir supporté et motivé à terminer ce projet.

À tous ceux et celles qui, de près ou de loin, se sont intéressés au cheminement de ce mémoire.

TABLE DES MATIÈRES

Listes des figures	i
Liste des tableaux.....	ii
LA PROBLÉMATIQUE.....	iii
Introduction :	4
CHAPITRE 1 :.....	5
1. La problématique :.....	5
1.1. Position du problème :	5
1.2. Recension des écrits.....	13
1.2.1. La psychologie cognitive :.....	14
1.2.2. Les modèles fonctionnels de la mémoire :.....	17
1.2.2.1. Mémoire de travail et mémoire à court terme :.....	17
1.2.2.2. Mémoire à long terme :.....	21
1.2.3. Le vieillissement normal et la mémoire :.....	24
1.2.3.1 Mémoire de travail et vieillissement normal :	25
1.2.3.2. Mémoire à long terme et vieillissement normal :	27
1.2.3.3. Mémoire dans la vie quotidienne et vieillissement normal :	31
1.2.4. Présentations des diverses méthodes de compensations mnésiques :.....	32
1.2.5. Le concept d'actualisation du potentiel :	39
1.3. Question de recherche :.....	42
1.4. Objectifs :.....	42
1.5. Hypothèses :.....	43
1.6. Variables :.....	43
1.6.1. Variable indépendante :	43
1.6.2. Variables dépendantes :	44
1.6.3. Variables descriptives :	44
1.7. Schéma conceptuel :	45
LA MÉTHODOLOGIE	46
CHAPITRE 2 :.....	47
2. La méthodologie :.....	47
2.1. Les stratégies d'acquisition :.....	47
2.2. Les stratégies d'observation :.....	49
2.2.2. Instruments de collecte des données :.....	52
2.2.2.1. Variable indépendante:.....	52
2.2.2.2. Variables dépendantes:.....	52
2.2.2.3. Variables descriptives :.....	53
2.2.2.4. Les Instruments de mesure :.....	54
2.2.3. Processus de collecte de données :.....	58
2.2.2.Stratégie d'analyse :.....	60

LES RÉSULTATS	62
CHAPITRE 3	64
3. Présentation des résultats :	64
3.1. Description de l'échantillon :	64
3.2. Présentation des résultats pour les variables dépendantes :	67
3.3. Présentation des résultats pour les deux sous échelles du MAP :	70
LA DISCUSSION	73
CHAPITRE 4	74
4. La discussion :	74
4.1. Réserves méthodologiques :	74
4.2. Les résultats aberrants :	75
4.3. La taille de l'échantillon :	76
4.4. La répartition des groupes témoins :	77
4.5. La complexité des variables à l'étude :	78
Conclusion :	80
RÉFÉRENCES	81
ANNEXES	86

Listes des figures

Figure 1-1. Conception du fonctionnement cognitif.....	15
Figure 2-1. Les systèmes qui maintiennent l'information.....	16
Figure 3-1. Mémoire à court terme.....	18
Figure 4-1. La mémoire de travail.....	20
Figure 5-1. Le processus de la mémoire à long terme.....	22
Figure 6-1. Organisation de la mémoire à long terme.....	24
Figure 7-1. Schéma conceptuel.....	45
Figure 8-1. Plan quasi-expérimental.....	49
Figure 9-1. Plan d'échantillonnage.....	51
Figure 10-1. Processus de collecte des données.....	60

Liste des tableaux

Tableau 1. Résumé des modifications liées au vieillissement normal sur la mémoire de travail...26	26
Tableau 2. Résumé des modifications liées au vieillissement normal sur la mémoire.....29 à long terme	29
Tableau 3. Conditions affectant la qualité de l'encodage.....30	30
Tableau 4. Descriptions de l'échantillon.....66	66
Tableau 5. Résultats au questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (QAM).....68	68
Tableau 6. Résultats à la mesure d'actualisation du potentiel (MAP).....69	69
Tableau 7 Résultats à l'échelle « ouverture à l'expérience » du MAP.....71	71
Tableau 8 Résultats à l'échelle « référence à soi » du MAP.....72	72

LA PROBLÉMATIQUE

Introduction :

Le présent chapitre expose la problématique d'un projet de recherche portant sur l'auto-perception de la mémoire ainsi que sur l'actualisation du potentiel. L'objectif de ce projet de recherche est de vérifier l'impact d'un programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne des gens âgés normaux de plus de 50 ans. De plus, il se propose de vérifier s'il existe un lien significatif entre l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel. Ce chapitre renferme la problématique du projet, la recension des écrits s'y rattachant, la question de recherche, les objectifs poursuivis, les hypothèses, les variables ainsi que le cadre conceptuel du projet.

CHAPITRE 1 :

1. La problématique :

1.1. Position du problème :

La deuxième moitié du vingtième siècle se caractérise par le vieillissement de la majorité de la population occidentale, plus spécifiquement par une importante préoccupation de la santé intellectuelle de cette population âgée. Il n'est pas rare d'entendre des personnes âgées se plaindre de leur mémoire, notamment d'avoir de la difficulté à se rappeler les événements de la vie quotidienne (Derouesné, Alperovitch, Arvay, Migeon, Moulin, Vollant, Rapin & Le Poncin, 1989). De telles plaintes ont été observées chez 50% des personnes âgées de plus de 50 ans et chez 66% des personnes âgées de plus de 75 ans, celles-ci étant corrélées à l'âge ainsi qu'au niveau culturel (Derouesné, Alperovitch, Arvay, Migeon, Moulin, Vollant, Rapin & Le Poncin, 1989). Initialement, on désignait ces plaintes sous le terme de « **perte de mémoire bénigne du sujet âgé** », c'est-à-dire les troubles mnésiques qui se produisent normalement au cours du vieillissement et qui ne sont pas attribuables à des dégénérescences graves, telle une démence de type Alzheimer. Cependant, aussi bénins soient-ils, ces troubles peuvent représenter plus de 30% de la capacité mnésique à 75 ans (Yesavage, 1989). Le département de gériatrie du *United States National Institute of Mental Health* a maintenant attribué le terme de « **troubles mnésiques de la sénescence** » (TMS)

aux pertes de mémoire du sujet âgé, et en a défini les critères diagnostiques (Crook, Bartus, Ferris, Withehouse, Cohen & Gershon, 1986). Ce sentiment de baisse des capacités mnésiques, souvent vécu comme un début de sénilité, représente une source considérable d'inquiétude pour le sujet comme pour sa famille. Ces perturbations mnésiques sont loin d'être ressenties comme «bénignes» car la plupart des personnes âgées qui en souffrent les perçoivent comme «malignes», ou pour le moins embarrassantes, puisqu'elles diminuent leur performance mnésique dans les activités de la vie quotidienne. Ainsi, confrontée à de tels oublis, elles sont de plus en plus préoccupées devant la possibilité de développer un jour la maladie d'Alzheimer. C'est ainsi qu'on assiste à regain d'intérêt de la part des scientifiques concernant les perturbations mnésiques des sujets âgés. Un être vivant est une mémoire active, c'est ce qui lui permet d'agir et d'évoluer. **Pour une personne perdre sa mémoire, représente souvent la perte de son individualité.** C'est perdre cette qualité qui fait d'elle un être humain (Guillemette, 1988). La mémoire permet à une personne de fonctionner dans la vie de tous les jours et de décider de ses actions. Le pouvoir de décider de sa vie est très important dans le cheminement d'une personne, spécialement dans le cheminement d'une personne âgée, puisque celle-ci fait face à de nombreux préjugés contribuant à diminuer son rôle dans la société. L'alimentation de ces croyances porte préjudice à la personne vieillissante et l'empêche ainsi de réagir et de s'adapter au mieux à sa situation.

En effet, plusieurs chercheurs travaillent activement à démystifier le problème des plaintes mnésiques des âgés normaux en suggérant des méthodes d'intervention comme

l'optimisation et l'entraînement de la mémoire (Van Der Linden, 1997 ; Ali Chérif, 1997). La pertinence de ces travaux se mesure à plusieurs niveaux : ils contribuent à atténuer certaines croyances entourant le vieillissement, notamment celle évoquant l'incapacité de maintenir voire d'améliorer certaines composantes de l'activité cognitive. De plus, ils proposent une approche centrée sur l'actualisation du potentiel visant à développer l'intérêt, la motivation et l'activité des personnes âgées. Enfin, ils offrent une opportunité de prise de conscience quant à l'importance que l'on doit accorder à maintenir une certaine forme d'activité afin de prévenir la perte d'autonomie.

En admettant l'idée que le vieillissement normal occasionne certains changements sur le plan mnésique, on peut se demander s'il est possible de faciliter l'adaptation à ces changements.

On retrouve dans la littérature scientifique plusieurs travaux suggérant des méthodes d'entraînement de la mémoire comme la méthode des lieux, la méthode d'estompage et l'association nom/visage. Ces méthodes ont pour objectif d'enseigner à la personne une stratégie mnémorique facilitant l'utilisation de sa mémoire. D'autres auteurs, tel André Ali Chérif (1997), proposent des stages d'entraînement de la mémoire. L'objectif de ces stages est d'enseigner à des sujets âgés normaux des techniques et des stratégies de facilitation mnésique utilisables quotidiennement. On rapporte une amélioration de la performance mnésique grâce à ces méthodes d'entraînement (Ali Chérif, 1997). Cette amélioration n'est toutefois que momentanée et qu'elle ne se maintient pas. Il est possible d'expliquer

l'inefficacité à long terme de ces méthodes par la lourdeur ainsi que par le caractère abstrait des tâches à effectuer. En effet, le sujet âgé ne saisit pas l'utilité de se soumettre à un tel entraînement puisqu'il ne peut l'associer aux réalités de sa vie quotidienne. Sans motivation et intérêt profond, il devient alors difficile d'inciter une personne âgée à participer à un programme de facilitation de la performance mnésique. **L'intervention mnésique auprès de la population âgée nécessite une adaptation à leur réalité quotidienne** (Van der Linden, 1994), c'est-à-dire de démontrer une réelle motivation à comprendre leurs besoins. Les programmes axés sur la facilitation de la performance mnésique doivent faire sens pour la personne âgée afin que celle-ci puisse y voir l'importance de les utiliser. De ce fait, la personne aura le sentiment de s'impliquer dans un **processus d'amélioration de son quotidien**, d'exercer un contrôle sur sa vie et sera alors plus encline à vouloir préserver son autonomie par le maintien de ses capacités.

Les recherches sur le vieillissement et la mémoire ont démontré qu'il est essentiel de favoriser des interventions qui ont pour but d'améliorer ou du moins de maintenir le **fonctionnement cognitif quotidien** du sujet âgé. Herrman et Palmisano et Palmisano et Herrmann (1992) parlent de **facilitation de la performance mnésique**. La facilitation de la performance mnésique se compose de deux types de facilitation : l'optimisation des traitements mnésiques et l'optimisation de facteurs non mnésiques qui peuvent influencer le fonctionnement mnésique. L'optimisation des traitements mnésiques réfère aux stratégies et aux procédés mnémotechniques fournis au sujet. L'optimisation de facteurs non mnésiques quant à elle renvoie au contrôle de certaines variables comme : l'état

physique et l'état psychologique des sujets ainsi que la présence d'agents neurochimiques (médicaments) pouvant affecter la performance mnésique des sujets. À cet effet, Van Der Linden (1993) propose d'aborder le fonctionnement cognitif en employant une approche intégrée qui tient compte à la fois des facteurs psychosociaux et cognitifs ainsi que des capacités d'adaptation des sujets. De plus, comme le démontre les travaux de Yesavage (1983) et Yesavage, Lapp et Shiekn (1989), pour obtenir un résultat positif avec une intervention à caractère cognitif, il est essentiel de combiner les aspects cognitifs et affectifs.

L'objectif principal de ce projet de recherche repose en grande partie sur les observations rapportées plus haut. Son but est de vérifier l'impact d'une intervention de type **programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne**. C'est pourquoi il englobe tous les processus mnésiques puisque ceux-ci entrent tous en jeu dans les activités de la vie quotidienne. De plus, il se propose de vérifier l'influence d'une telle intervention sur **l'actualisation du potentiel**. L'actualisation du potentiel est le processus selon lequel les capacités de la personne sont utilisées, développées et intégrées grâce à la référence à soi et à l'ouverture à l'expérience (Leclerc, Lefrançois & Dubé, 1996): Cette variable joue un rôle considérable dans le cadre de ce projet puisqu'elle souligne l'importance que l'on doit accorder au maintien et au développement de ses capacités, particulièrement en ce qui concerne le vieillissement de la mémoire. En effet, en fonction des composantes de l'actualisation du potentiel, l'intervention de type **programme d'enseignement processus mnésiques** vise à maintenir voir améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne de la personne âgée.

L'intervention vise à vérifier les deux variables suivantes : l'auto-perception de la mémoire ainsi que l'actualisation du potentiel. De plus, elle sera simple et significative afin que les personnes âgées puissent y référer facilement dans la vie quotidienne. Cette particularité s'avère déterminante dans le cadre de ce projet, puisqu'un certain nombre de travaux réalisés sur l'amélioration des fonctions cognitives ont fait l'objet de plusieurs critiques, notamment en ce qui concerne leur application pratique. En effet, il existe très peu d'études ayant cherché à vérifier l'efficacité de leur intervention dans la vie quotidienne (Van Der Linden, 1993). La population cible de cette étude visera des personnes âgées autonomes de plus de 50 ans sans déficits cognitifs mais vivant des difficultés mnésiques liées au vieillissement normal se rapportant aux critères diagnostiques des troubles mnésiques de la sénescence du *National Institute of Mental Health*.

La pertinence de cette étude réside dans le souci d'intervenir sur le **fonctionnement mnésique quotidien** de la personne qui vieillit normalement, c'est-à-dire, sans trouble de mémoire attribuable à une maladie dégénérative, à un accident vasculaire cérébral ou à toutes autres formes de déficits diagnostiqués par un professionnel de la santé. De plus, elle a l'originalité de vouloir mesurer l'impact d'une intervention de type **programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire** et sur **l'actualisation du potentiel**. L'actualisation du potentiel est un concept relativement récent qui a été élaboré par les théoriciens de la psychologie humaniste, Rodgers (1951), Maslow (1954), St-Arnaud (1996). Tout récemment, Leclerc, Lefrançois et Poulin (1994) et Lefrançois, Leclerc, Dubé, Hébert et Gaulin (1997), (1998) ; Leclerc, Lefrançois, Dubé,

Hébert et Gaulin (1998), (1999) ont développé une mesure de l'actualisation du potentiel (**MAP**) chez les âgés. L'équipe constituée des derniers auteurs (**GRAPPA**) étudie le concept dans sa globalité, c'est-à-dire, comment les capacités de la personne sont utilisées, développées et intégrées de façon à ce qu'elle fonctionne pleinement. Le présent projet se propose d'étudier ce concept d'actualisation du potentiel spécifiquement en relation avec le fonctionnement de la **mémoire**. Il s'agit en fait de vérifier si une meilleure auto-perception de la mémoire à l'aide d'une intervention enseignant les processus mnésiques dans la vie quotidienne est en mesure d'influencer l'actualisation du potentiel. Ainsi, on ne mesure pas l'ensemble des composantes favorisant le plein épanouissement de l'organisme mais bien la composante **de l'auto-perception de la mémoire** et son influence sur **l'actualisation du potentiel**. Ce projet est un des premiers à s'intéresser à la fois au phénomène des troubles mnésiques quotidiens chez les personnes qui vieillissent normalement ainsi qu'à l'actualisation du potentiel chez ceux-ci.

L'étude de ce phénomène permettra d'enrichir les connaissances scientifiques de la recherche psychosociale. En effet, l'étude du vieillissement normal de la mémoire ainsi que de l'actualisation du potentiel sont des thèmes qui intéressent de plus en plus la communauté scientifique. Le jumelage de ces deux champs de recherche soulèvera un questionnement intéressant et portera un regard nouveau quant à l'importance que l'on doit accorder dans le maintien de ses capacités en vue d'une utilisation optimale. L'intervention mnésique proprement dite, vérifiera principalement le fonctionnement de la mémoire dans le quotidien, ce qui permettra aux personnes âgées de se reconnaître et de l'utiliser. Cette recherche vise

à maintenir et à préserver l'intégrité et l'autonomie des personnes âgées, en leur procurant des ressources leur permettant de s'adapter au changement mnésique causé par le vieillissement normal. En ce sens, elle s'adresse principalement à la population vieillissante qui éprouve des difficultés mnésiques et qui est soucieuse d'en apprendre plus sur ce phénomène. De plus, elle offre une avenue intéressante pour le travail clinique puisqu'il propose une forme originale d'analyse de la mémoire à l'intérieur du vieillissement normal. Elle suggère aux professionnels une intervention mettant l'accent sur le maintien de ses capacités, en l'occurrence l'auto-perception de la mémoire, afin de maintenir ses potentialités à un niveau optimal, c'est-à-dire à un niveau permettant de poursuivre son épanouissement ainsi que son évolution dans l'optique de profiter pleinement de son vieillissement.

1.2. Recension des écrits

L'étude de la mémoire intéresse le milieu scientifique depuis l'Antiquité. En effet, on constate que depuis une centaine d'années progressent vraiment les connaissances permettant de représenter, à l'aide de modèle, les modes d'actions qui la sous-tendent. Cette progression importante des connaissances est attribuable notamment à l'essor de la psychologie cognitive qui a conduit l'étude de la mémoire vers des progrès importants tant dans la compréhension des troubles mnésiques que dans le fonctionnement normal de la mémoire. La mémoire n'est pas un épiphénomène car elle implique une interaction dynamique de toutes les structures cérébrales. D'où l'importance accordée aux autres fonctions cognitives telles l'attention, la concentration, le jugement et la motivation pour leur influence sur le fonctionnement mnésique.

Ce projet de recherche s'appuie sur des cadres théoriques référant aux courants de la psychologie cognitive et humaniste. Dans un premier temps, une présentation de la psychologie cognitive sera faite afin de mieux comprendre le fonctionnement normal de la mémoire. Ensuite, pour mieux cerner les inquiétudes vécues par les personnes âgées concernant leur mémoire, une analyse des changements normaux des processus mnésiques reliés au vieillissement sera exposée. Une recension des divers travaux réalisés sur des programmes d'entraînement et d'optimalisation de la mémoire sera présentée. Finalement, la présentation du concept d'actualisation du potentiel complétera la présentation du cadre théorique de ce projet.

1.2.1. La psychologie cognitive :

La psychologie cognitive se définit comme étant l'étude des structures et des processus de traitement de l'information par lesquels le cerveau assure la gestion de nos comportements (Van Der Linden, 1994). Lorsqu'on parle de fonctionnement cognitif, et plus spécifiquement de mémoire, on fait surtout référence au cerveau, aux activités et aux événements qui s'y produisent. La psychologie cognitive propose une description de ces événements se situant au niveau des connaissances et mettant l'accent sur le niveau fonctionnel plutôt que sur son origine neurologique (Van Der Linden, 1994). L'activité cognitive est donc comprise à partir d'une construction de modèles théoriques confrontés à des observations pertinentes élaborées en psychologie cognitive

La présente section se propose de dégager les principes communs de ces modèles qui expriment les fondements de la psychologie cognitive. Hupet et Van Der Linden (1994) suggèrent quatre propositions générales qui résument bien les fondements actuels du fonctionnement cognitif.

- 1) Le sujet interagit avec son environnement par un système de traitement symbolique.
- 2) Ce système de traitement de l'information peut-être décrit en termes de processus qui manipulent des représentations.

- 3) Ces processus ou traitements prennent du temps et s'accomplissent dans le cadre d'un système à capacité limitée.
- 4) Toute activité cognitive fait intervenir des traitements ascendants (*bottom-up*) et descendants (*top-down*).

Cette conception du fonctionnement cognitif renvoie à une organisation générale où le traitement de l'information suit un processus continu impliquant les quatre propositions mentionnées ci-haut. En fait, quelle que soit l'activité cognitive effectuée (reconnaître un visage, se rappeler le nom de quelqu'un, etc.) le traitement de l'information s'effectue en plusieurs étapes allant d'un niveau de traitement à un autre (figure 1-1).

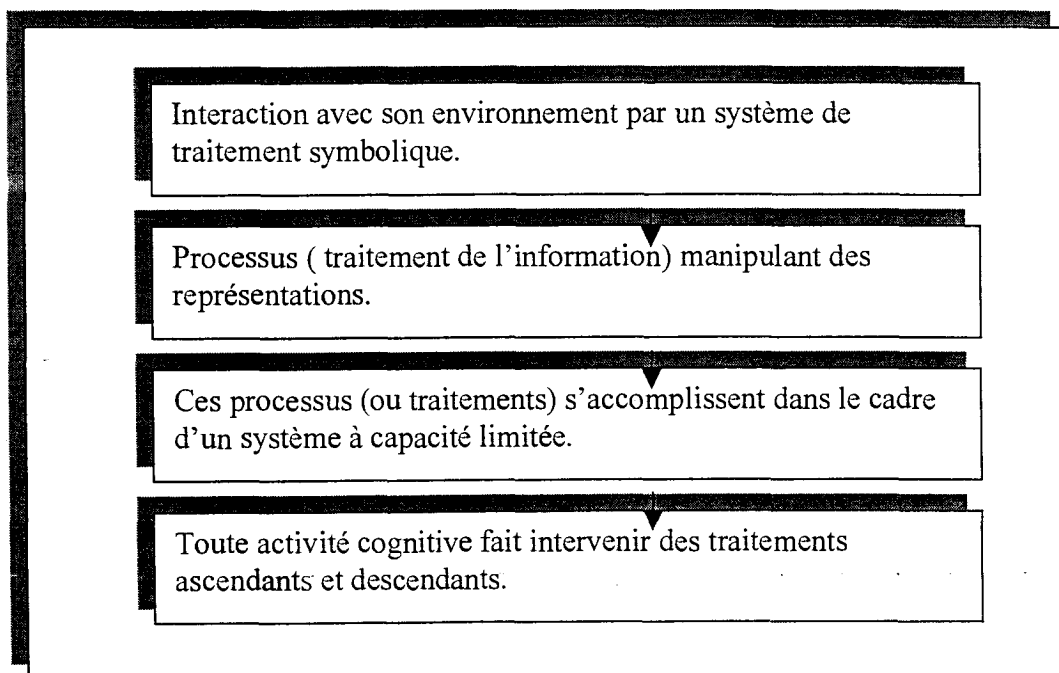


Figure 1-1. Conception du fonctionnement cognitif selon Van Der Linden, 1994.

En fait, cette organisation du fonctionnement cognitif s'inspire de l'école européenne qui tente de comprendre le plus précisément possible l'activité cognitive, en terme de processus multiples et dynamiques. Il est fréquent en psychologie cognitive de référer à des modèles afin de faciliter la compréhension et la représentation de l'activité cognitive.

Cette modélisation de l'activité cognitive est très utilisée pour comprendre le fonctionnement des systèmes mnésiques. Un système est alors défini comme une interaction entre plusieurs mécanismes de rétention et de récupération des renseignements qui se caractérisent par des règles opérationnelles spécifiques (Tulving, 1986). La compréhension du fonctionnement de la mémoire s'effectue par la différenciation des différents systèmes mnésiques qui la composent (figure 2-1). La section qui suit sera consacrée à la présentation des principaux modèles des différents systèmes mnésiques, intervenant dans les activités de la vie quotidienne et il sera question de leur fonctionnement.

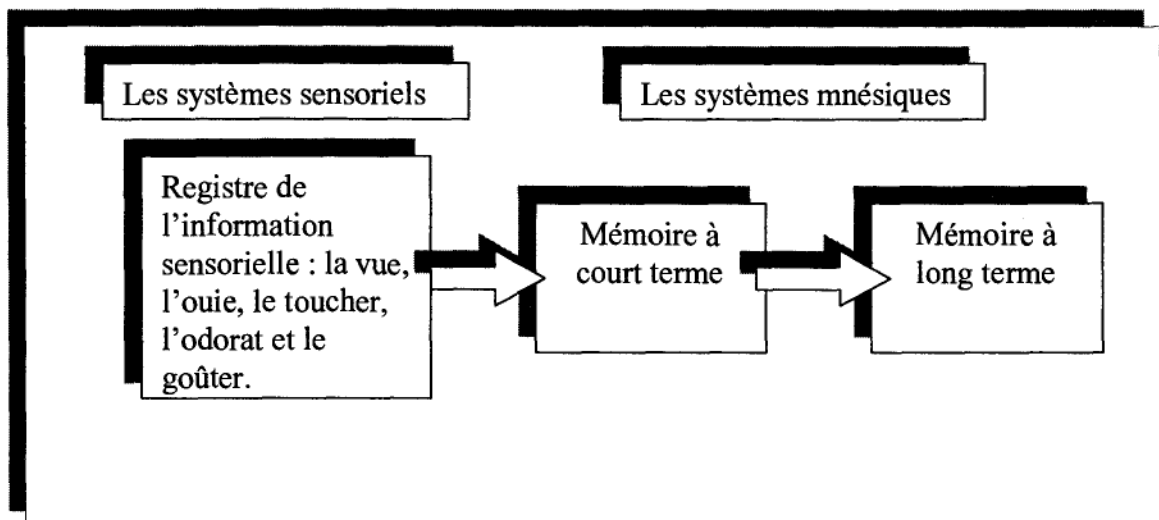


Figure 2-1. Les systèmes qui maintiennent l'information.

1.2.2. Les modèles fonctionnels de la mémoire :

La mémoire fonctionne par étapes, l'information étant enregistrée, consolidée puis rappelée. Une information peut-être gardée quelques minutes ou être conservée très longtemps. Selon le temps durant lequel une information doit être maintenue en mémoire, celle-ci se logera dans l'une ou l'autre des différents composantes mnésiques. Traditionnellement, on distingue deux principales composantes de mémoire : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. Cependant, depuis le milieu des années 1980, le concept de mémoire à court terme «passive» a été remplacé par celui beaucoup plus dynamique de la mémoire de travail.

1.2.2.1. Mémoire de travail et mémoire à court terme :

La mémoire à court terme est caractérisée par la quantité limitée d'information pouvant être emmagasinée de même que par la durée limitée du temps de rétention de l'information (Boller & Forette, 1991). Ces deux composantes, quantité et durée, sont inversement proportionnelles, c'est-à-dire que plus il y a d'éléments à retenir, moins ils seront retenus longtemps. On estime le nombre d'unités d'informations pouvant être retenu en mémoire à l'aide de l'empan mnésique : celui-ci est évalué à 7 plus ou moins 2 éléments d'informations chez le sujet normal. La mémoire à court terme peut retenir un numéro de téléphone, le nom d'une personne, les derniers mots d'une phrase mais pas plus. Sans mémoire à court terme, plusieurs activités de la vie quotidienne deviendraient impossibles à réaliser. Il serait ainsi impossible de suivre une conversation si on ne pouvait retenir ce qui

venait d'être dit. Atkinson et Shiffrin (1968) ont proposé un modèle devenu classique de la mémoire à court terme (figure 3-1). Jusqu'au milieu des années 1980 la mémoire à court terme était considérée comme un système passif servant à emmagasiner une quantité très limitée d'informations.

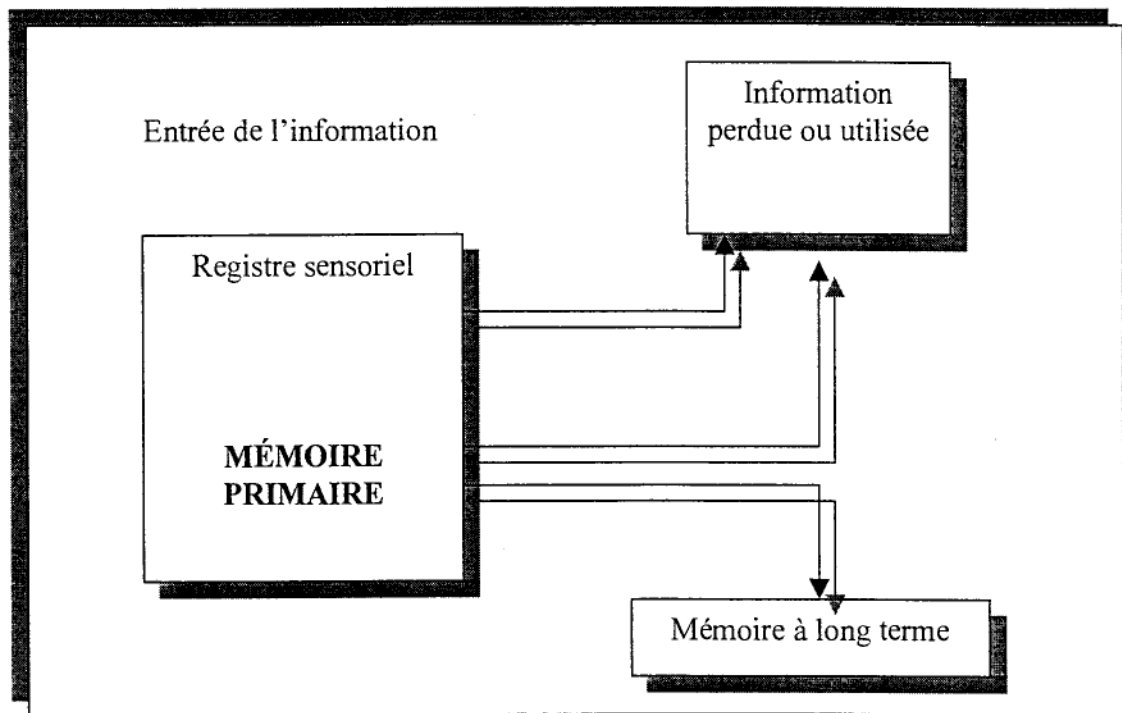


Figure 3-1. Mémoire à court terme selon Atkinson & Shiffrin, 1968.

Les limites apportées par le modèle de la mémoire à court terme d'Atkinson et Shiffrin ont amené Baddeley (1986) à adapter un nouveau modèle pour la représenter, celui de la mémoire de travail. Dans son modèle, la mémoire à court terme n'est plus un réceptacle passif servant à emmagasiner un nombre limité d'informations, mais plutôt un ensemble dynamique de composantes impliquées non seulement dans l'emmagasinement, mais également

dans la manipulation de l'information (Baddeley,1986). Selon la conception de Baddeley (1986), la mémoire de travail se définit comme un système de capacité limitée, agissant dans le maintien temporaire ainsi que dans la manipulation de l'information pendant la réalisation de tâches cognitives diverses, telle la compréhension, le raisonnement ou le résolution de problèmes. Son concept de mémoire de travail comprend deux voies d'entrée et de traitement de l'information : le système visuo-spatial et le système phonologique. L'information reçue en mémoire de travail est traitée par l'administrateur central, qui agit comme un système de commande attentionnel intégrant les renseignements issus des différentes composantes de la mémoire. Les deux systèmes : visuo-spatial et phonologique, sont reliés à une boucle de récapitulation articulatoire ayant pour fonction de maintenir l'information. Ainsi, le système visuo-spatial, relié à l'imagerie mentale, permet de garder active une représentation imagée de l'information. Le système phonologique pour sa part est responsable de la conservation de l'information verbale selon un code phonologique spécifique (figure 4-1).

La caractéristique essentielle du fonctionnement de la mémoire de travail réside dans l'opération conjointe qu'elle effectue en emmagasinant et traitant l'information. Cette caractéristique de la mémoire de travail permet la réalisation d'opérations mentales des plus complexes comme le calcul, le raisonnement et la compréhension du langage. Ainsi, comme l'ont démontré Van Der Linden et Seron (1992), si une personne nous dit «hier, j'ai eu des nouvelles du fils d'André par sa voisine qui est une très bonne amie, il est parti en Éthiopie pour 15 jours », notre capacité de comprendre le mot **il** se rapportant à **André** est tributaire

de notre mémoire de travail qui a gardé temporairement cette information présentée quelques secondes auparavant. On comprend facilement comment le dysfonctionnement d'un tel mécanisme rend difficile la possibilité de procéder à des opérations mentales, tels la compréhension du langage et le raisonnement. Le bon fonctionnement de la mémoire et de la pensée se fait par l'intégrité du fonctionnement de la mémoire de travail.

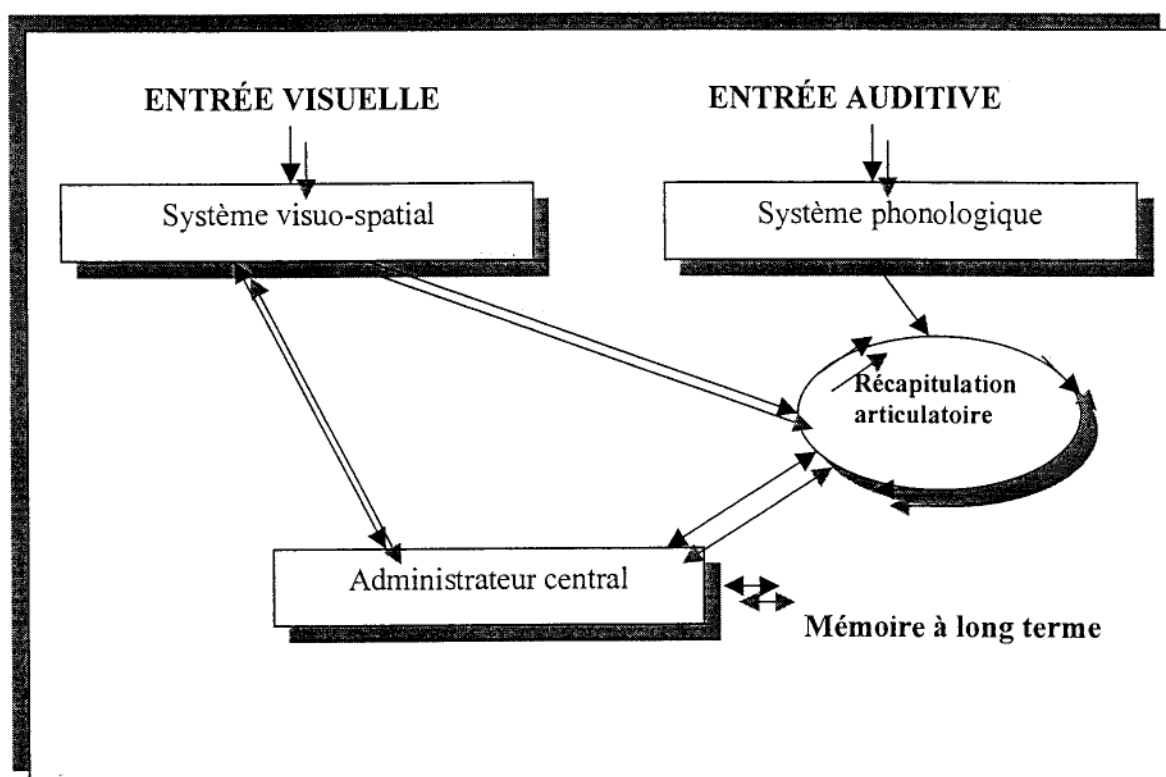


Figure 4-1. La mémoire de travail selon Baddeley (1986).

1.2.2.2. Mémoire à long terme :

La mémoire à long terme se caractérise par sa capacité de retenir l'information au-delà des limites de la mémoire à court terme. Grâce à cette mémoire, on conserve des connaissances générales : la première guerre mondiale s'est produite entre 1914 et 1918, il y a 12 mois dans une année... De plus, la mémoire à long terme préserve un certain savoir tel le sens des mots, l'apparence des choses, leurs caractéristiques (couleur, odeur, goût, texture, etc.) et leur utilité. Elle entre en jeu lorsque l'information dépasse l'empan mnésique ou que la pertinence en justifie l'apprentissage à long terme. La mémoire doit alors manipuler et transformer l'information pour l'emmagasiner. Cette opération demande un effort intellectuel : elle peut-être influencée par la qualité de l'information à traiter, par l'attention, par la motivation ou par toutes autres formes d'interférences (Dugas, 1994).

On distingue généralement trois processus à l'œuvre au niveau de la mémoire à long terme : l'enregistrement ou l'encodage, la consolidation, l'emmagasinage ou le stockage et le rappel, la récupération ou l'évocation (Vézina, Cappeliez & Landreville, 1994 ; Chevalier, Robert & Roy, 1994 ; Dugas, 1994). L'étape d'encodage, permet d'abord l'établissement d'une trace mnésique se définissant par la représentation d'un item en mémoire (Lindsay & Norman, 1980) : c'est le processus qui préside l'acquisition et l'organisation de l'information. L'importance de l'encodage pour la mémoire découle du principe suivant : pour bien retenir, il faut d'abord bien apprendre. La trace mnésique est ensuite consolidée, permettant à l'information d'être mise en réserve pour un usage ultérieur. La consolidation (ou stockage) de l'information n'est pas statique, elle se réalise par des mécanismes tels que

le recodage et la répétition. Enfin, le rappel est le processus qui permet de ramener en mémoire «consciente» l'information acquise, donnant accès à l'information qui est emmagasinée dans la mémoire à long terme. Ces trois processus de la mémorisation sont dépendants les uns des autres pour la qualité de leur fonctionnement. (figure 5-1).

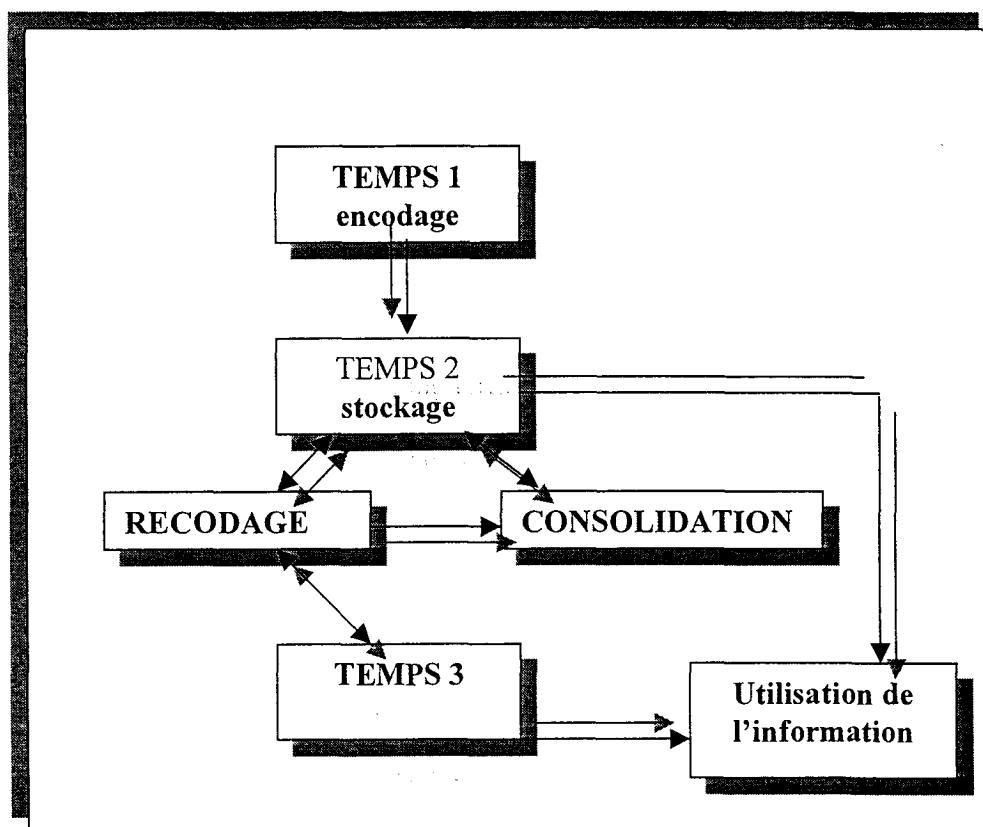


Figure 5-1. Le processus de la mémoire à long terme.

Il existe plusieurs processus pour présenter l'organisation fonctionnelle de la mémoire à long terme. Tulving (1972) en a proposé un qui décrit bien l'organisation de cette mémoire, la valeur de ce processus est reconnue dans la communauté scientifique depuis près

de 20 ans. Selon Tulving (1972), la mémoire à long terme serait composée de trois compartiments interdépendants et interreliés qui se présentent comme suit : la mémoire procédurale, la mémoire sémantique et la mémoire épisodique (Dugas, 1994), (figure 6-1).

- **La mémoire procédurale** : c'est la mémoire du «savoir faire ». Elle contient les capacités utilisées de façon automatique (p. ex. : monter à bicyclette). L'accès à cette mémoire n'est pas conscient.
- **La mémoire sémantique** : est la mémoire des faits et des concepts acquis lors du développement «à l'école ». Elle se rapporte au sens des mots et en général aux contenus des connaissances abstraites (p. ex. : la signification des mots du vocabulaire), elle réunit également l'ensemble des connaissances requises pour le langage. De plus, elle permet la reconnaissance des symboles et des règles régissant la vie en société.
- **La mémoire épisodique** : est la mémoire qui concerne le souvenir des événements qui sont directement reliés à la vie de la personne (p. ex. : les souvenirs associés à son mariage). Elle reçoit et emmagasine le matériel mnésique dans son espace spatio-temporel. On dit qu'elle est «autobiographique » puisqu'elle réfère aux événements anciens de l'histoire personnelle.

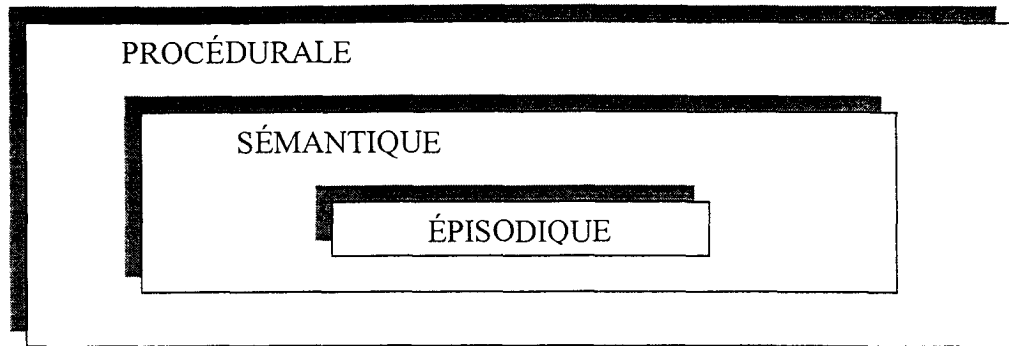


Figure 6-1. Organisation de la mémoire à long terme

1.2.3. Le vieillissement normal et la mémoire :

Suivant cette description du fonctionnement normal de la mémoire, il importe de comprendre les modifications que subit la personne âgée. En effet, la société tend à associer le vieillissement à une détérioration des capacités mnésiques. L'effet d'une telle croyance porte préjudice à la personne âgée et l'empêche de connaître la nature de ses pertes de mémoire. En général, avec l'âge, les gens ont tendance à se plaindre d'avoir de plus en plus de problèmes avec leur mémoire (Dobbs & Rule, 1987). La maladie d'Alzheimer est sans aucun doute responsable de cette préoccupation. La crainte de la développer accentue la plainte mnésique de la personne âgée. Se référant à la section précédente présentant les différents modèles mnésiques, celle-ci exposera les modifications liées au vieillissement normal des modes d'action mnésiques. Dans un premier temps, il sera question de la mémoire de travail et du vieillissement normal. Ensuite, de la mémoire à long terme et du vieillissement.

1.2.3.1 Mémoire de travail et vieillissement normal :

Comme mentionné précédemment, le concept de mémoire à court terme « passif » a progressivement été remplacé par celui de mémoire de travail beaucoup plus « actif ». C'est à ce concept de mémoire de travail qu'on réfèrera ici pour parler du système à capacité limitée, destiné au maintien temporaire et à la manipulation de l'information pendant la réalisation de tâches cognitives diverses de compréhension, de raisonnement ou de résolution de problèmes (Baddeley, 1986, 1992). Maintenant, il apparaît intéressant d'examiner les changements qu'apportent le processus du vieillissement sur la mémoire de travail. Concernant la quantité d'informations qui peut-être emmagasinée dans la mémoire de travail (estimée à 7 plus ou moins 2 items), il ne semble pas y avoir de baisse significative chez la personne âgée. Ainsi, les sujets âgés obtiennent de bonnes performances dans les tâches d'évaluation directe de la mémoire de travail, p. ex. : les listes de mots et de chiffres, la tâche d'effet de récence et les indices de mémoire à cour terme (Van Der Linden, 1994). L'effet de récence est la tendance à mieux se souvenir des derniers mots d'une liste, soit ceux présentés le plus récemment. En général, bien que certaines études diffèrent, on s'accorde sur le fait que l'empan mnésique et l'effet de récence demeurent inchangés avec l'âge (Dugas, 1994).

Néanmoins, les observations démontrent que la personne âgée rencontre des difficultés lorsque l'information à garder en mémoire de travail est complexe ou lorsque l'information doit être manipulée ou réorganisée dans cette mémoire. Ainsi, la personne âgée manifeste certains problèmes lorsqu'elle doit conserver une information en mémoire tout en effectuant

une autre opération sur l'information emmagasinée. Van Der Linden et Seron (1992) énumèrent quelques manifestations de la vie quotidienne où ces difficultés sont les plus apparentes : la personne âgée qui perd le fil d'une conversation à plusieurs interlocuteurs parce qu'elle ne peut garder en mémoire de travail toutes les informations recueillies, la personne âgée qui perd le sens d'un film dont le déroulement n'est pas linéaire parce qu'elle ne peut en même temps garder en mémoire et réorganiser les informations qui lui sont fournies. Cette perte de rendement de la mémoire de travail est attribuable à une diminution d'efficacité de l'administrateur central. L'efficacité de celui-ci est fortement reliée à la capacité attentionnelle, entre autres dans les contextes faisant appel à l'attention divisée (plusieurs événements à enregistrer en même temps). Or, l'attention divisée est une des premières fonctions touchées par le processus du vieillissement, particulièrement dans des situations peu familières ou de stress. Il en résultera une perte de rapidité dans le rappel, une diminution de flexibilité et une moins bonne mémoire dans des contextes de stress ou dérangeants et de pertes d'intérêts (Dugas, 1994), (tableau 1).

Tableau 1**RÉSUMÉ DES MODIFICATIONS LIÉES AU
VIEILLISSEMENT NORMAL SUR LA MÉMOIRE
DE TRAVAIL**

- 1- Ralentissement des performances
- 2- Diminution de l'efficacité de l'administrateur central par diminution de l'attention divisée
- 3- Mauvaise métamémoire (le sujet n'a pas confiance en sa mémoire)

1.2.3.2. Mémoire à long terme et vieillissement normal :

La caractéristique principale de la mémoire à long terme est sa capacité à retenir très longtemps l'information. Cette capacité, **la mémorisation**, s'effectue en trois processus distincts : **l'encodage, le stockage et le rappel**, (ces processus ayant été définis précédemment). On remarque que l'avancement en âge affecte ces processus de mémorisation et que la personne âgée présente des déficits dans l'efficacité de la mémoire à long terme. Tout d'abord, au niveau de **l'encodage**, les personnes âgées ont tendance à traiter l'information d'une manière relativement superficielle, c'est-à-dire, à ne pas recourir à un traitement approfondi, à ne pas exploiter les connaissances sémantiques liées à la compréhension déjà existantes. Ils ont tendance à traiter l'information à mémoriser en se basant sur la sonorité des mots. De plus, on observerait une absence de production de stratégies favorisant la mémorisation (p. ex. : moyens mnémotechniques), et une diminution des ressources attentionnelles (ou capacités centrales de traitement). Ce traitement plutôt superficiel de l'information nuit à l'encodage diminuant par la même occasion la capacité de mémorisation (Vézina, Cappeliez & Landreville, 1994 ; Dugas, 1994 ; Van Der Linden, 1994). Cependant, il est important de souligner que les difficultés mnésique des personnes âgées ne sont pas de l'ordre du traitement mais bien des difficultés d'utilisation. Elles n'utilisent plus de stratégies de mémorisation telles, l'organisation ou la catégorisation du matériel à mémoriser, l'utilisation de l'imagerie mentale, le recours à des médiateurs verbaux ou encore les transformations portant sur la modalité de présentation de l'information à encoder (se replacer dans le contexte), (Baïckman, 1989). Par contre, il est possible de

diminuer ces problèmes mnésiques en procurant aux personnes âgées un soutien environnemental à l'encodage et en les encourageant à utiliser leurs connaissances préexistantes pour enrichir l'encodage et effectuer les mêmes processus cognitifs lors de la récupération (le rappel). En effet, les personnes âgées s'avèrent capables de mettre en place des stratégies mnésiques plus efficaces (traitement de l'information), une fois que celles-ci leur ont été signalées, ils ne le font pas d'eux-mêmes (défaut d'utilisation des stratégies optimales).

Concernant le **stockage**, il semble que ce processus est peu touché par l'avance en âge, sauf par une plus grande sensibilité aux phénomènes d'interférences. L'interférence se produit lorsque l'établissement de la trace mnésique est perturbé par une trace mnésique déjà présente (interférence proactive) ou inscrite plus tard (interférence rétroactive). Il est à noter qu'un stockage optimal est également en fonction de la qualité de l'encodage (Dugas, 1994).

Finalement, au niveau du **rappel**, on constate qu'une altération reliée à un défaut d'accessibilité de la trace mnésique associée à un encodage sous-optimal. L'encodage et le rappel sont des processus fonctionnant selon la même mécanique (Derouesné, 1989). Lors du rappel il y a répétition du même type d'opération que lors de l'encodage. Le trouble d'évocation serait donc un défaut d'utilisation des stratégies optimales cette fois dans le but de reconstituer les opérations d'encodage permettant de retrouver la trace mnésique. Ainsi dans les tâches de rappel libre la personne âgée rencontre des difficultés puisque ces tâches nécessitent la mise en œuvre spontanée des opérations mentales appropriées. Par contre,

dans des tâches de rappel indicé et de reconnaissance, lesquelles fournissent une information (un indice ou l'information cible elle-même), la personne âgée n'éprouve pas de problème majeur puisqu'elle dispose de l'information nécessaire pour l'amener à effectuer les opérations mentales efficaces (Van Der Linden, 1994). Ainsi, un soutien environnemental adéquat, c'est-à-dire, un environnement disposant d'une grande quantité d'information (indice et ressource) faciliterait la compréhension des problèmes de mémoire des personnes âgées (tableau 2).

Tableau 2
RÉSUMÉ DES MODIFICATIONS LIÉES AU VIEILLISSEMENT NORMAL SUR LA MÉMOIRE À LONG TERME
<ol style="list-style-type: none">1- Encodage moins efficace2- Sensibilité aux interférences augmentée3- Mauvaise métamémoire (le sujet n'a pas confiance en sa mémoire)

Dugas (1994) a émis l'hypothèse que la qualité de l'établissement de la trace mnésique dépend de nombreux facteurs qui sont pour la plupart fréquents chez la majorité des personnes âgées. On fait référence ici à la médication, l'isolement social, les troubles de l'humeur et les déficits sensitifs tels la surdité et la cécité (tableau 3). De plus, la perception qu'on a de sa propre mémoire influencerait son fonctionnement. Ce concept est connu sous

le nom de **métamémoire**, il se rapporte aux connaissances, aux croyances et aux attitudes que la personne entretient à l'égard de son propre fonctionnement mnésique, ainsi qu'à la variété des processus utilisés par la personne pour contrôler le fonctionnement mnésique (Devolder & Pressley, 1989 ; Dixon, 1989). Le concept de la métamémoire est important dans le questionnement de son rôle sur le fonctionnement de la mémoire, puisqu'il se rapporte notamment aux stratégies que la personne utilise pour améliorer sa mémoire dans certaines situations. Il semble que les problèmes de mémoire que rencontrent les personnes âgées en lien avec la métamémoire soient attribués au fait qu'elles entretiennent des idées erronées sur la nature de la mémoire et sur les stratégies les plus adéquates pour la favoriser, ou encore au fait qu'elles accordent une surveillance inadéquates aux processus mnésiques. Par contre, cette hypothèse ne semble pas jusqu'à maintenant soutenue empiriquement.

TABLEAU 3

CONDITIONS AFFECTANT LA QUALITÉ DE L'ENCODAGE

1. **État psycho-affectif** : Dépression
2. **État des organes sensoriels** : Surdité et cécité
3. **Intérêt et motivation** : Isolement
4. **Pertinence du matériel à apprendre**: Sujet trop abstrait
5. **Stratégies d'encodage** : Peu de moyens mnémotechniques
6. **Médications**

Sur le plan organisationnel de la mémoire à long terme, le processus du vieillissement semble affecter les différentes mémoires qui la composent. Cependant, les informations disponibles sur le sujet sont encore peu nombreuses et peu articulées sur le plan théoriques (Van Der Linden, 1994). Toutefois, on constate que certaines mémoires vieillissent mieux que d'autres, particulièrement, la mémoire sémantique qui serait moins sensible à l'âge que la mémoire épisodique.

1.2.3.3. Mémoire dans la vie quotidienne et vieillissement normal :

Dans le cadre de ce projet, il s'avère essentiel de porter une attention particulière aux modifications de la mémoire chez les personnes âgées dans la vie quotidienne. Généralement, les difficultés mnésiques dont ils se plaignent se rapportent à des situations qui sont en fait très éloignées des tâches typiques d'apprentissage de laboratoire (liste de mots, liste de chiffres, etc.). En effet, on constate que les personnes âgées rencontrent des difficultés dans la récupération de noms de personnes connues ; ensuite dans la rétention d'informations entendues dans des conversations ou lues dans des livres ; puis les problèmes se rattachant à la mémoire prospective, c'est-à-dire, les situations dans lesquelles il faut se rappeler des choses à faire dans le futur : se rendre à un rendez-vous, transmettre un message à quelqu'un, prendre ses médicaments ; les difficultés à propos de la localisation spatiale des objets : ne pas se souvenir de l'endroit où on a déposé un objet et enfin les distractions : oublier de prendre ses clés de voiture, sortir de chez soi sans fermer la porte, etc. (Van Der Linden, 1994).

On observe ces dernières années un intérêt croissant, chez les chercheurs intéressés au domaine du vieillissement cognitif, par les difficultés mnésiques telles qu'elles se manifestent dans la vie quotidienne (Van Der Linden, 1989 ; Poon, Rubin & Wilson, 1989 ; West & Sinnott, 1992).

1.2.4. Présentations des diverses méthodes de compensations mnésiques :

Cette section a pour objectif de présenter les principaux travaux traitant de l'optimisation du fonctionnement mnésique chez la personne âgée. De plus, un regard critique sera posé afin de cerner l'efficacité de ceux-ci.

Les écrits scientifiques traitent largement des changements apportés avec le processus de vieillissement (Becker, Nebes & Boller, (1987) ; Van Der Linden & Seron, 1992, Dugas, 1994 ; Vézina, Cappeliez & Landreville, 1994). Cependant, très peu de chercheurs orientent leurs travaux sur la facilitation de la performance mnésique quotidienne des personnes âgées. Pourtant, près de 50 % des personnes âgées de plus de 60 ans se plaignent de difficultés rattachées à leur mémoire (Derouesné, *et al.*, 1989) et ce pourcentage augmente avec l'âge.

Bien que depuis une vingtaine d'années un nombre appréciable de travaux se soient penchés sur le phénomène du vieillissement cognitif, on constate que la majorité de ces écrits se concentrent à qualifier le vieillissement comme étant le résultat d'une accumulation de pertes (Salthouse, 1991). En effet, la documentation fait abondamment mention des changements qu'entraîne l'avancement en âge, notamment au niveau de l'attention, de la

mémoire, du langage et du raisonnement. Avec l'arrivée de nouveaux courants de pensée, on assiste à l'émergence de nouvelles visions, abordant le concept de vieillissement cognitif non seulement en termes négatifs (pertes, déclin) mais également en termes positifs (adaptation aux changements). Cette approche positive du vieillissement a de toute évidence permis d'aborder, et ce, spécifiquement dans l'étude du fonctionnement mnésique, des aspects qui ont été longtemps négligés et qui contribuent pourtant de manière importante à l'autonomie de la personne âgée.

En explorant la documentation scientifique, on remarque qu'il existe plusieurs programmes de réhabilitation mnésique. Ces programmes sont avant tout développés pour des clientèles souffrant de démence telle que l'Alzheimer ainsi que pour des personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) (Van Der Linden, 1994). Bien que démontrant une certaine efficacité pour ce type de clientèle, il ressort de ces programmes une spécificité dans leur contenu puisque ceux-ci ciblent un problème particulier de même qu'un type précis de système mnésique. Cependant, on retrouve peu de programmes se rattachant au vieillissement normal de la mémoire et ayant pour objectif de maintenir et d'améliorer l'auto-perception quotidienne de la mémoire chez la personne âgée. La neuropsychologie dispose de matériel servant à évaluer la mémoire avec pour principal objectif de poser un diagnostic et non celui de mesurer l'auto-perception de la mémoire. De plus, les tâches utilisées en évaluation neuropsychologique, comme l'apprentissage de liste de mots, de liste de chiffres, se font en laboratoire et ne révèlent aucune signification particulière pour les gens âgés car ils ne peuvent l'associer clairement à leur réalité quotidienne.

Certains chercheurs comme Baïckman (1989) ont proposé de tenir compte de trois facteurs lorsque l'on travaille à optimiser la performance mnésique. Premièrement, procurer un contexte de soutien lors de l'apprentissage et de la récupération. Deuxièmement, le matériel à apprendre doit être très élaboré. Troisièmement, exploiter au maximum les capacités préservées.

L'apport d'un contexte de soutien vise à fournir des consignes ou une assistance permettant un traitement approfondi du matériel à mémoriser, à travers une analyse de la signification et la création de liens entre les éléments à apprendre et ce dans le but d'aider la performance mnésique de la personne âgée. Hultsch et Dixon (1984) soulignent que la performance mnésique des personnes âgées est grandement favorisée par la présentation de matériel riche, bien organisé et familier. Finalement, les personnes âgées peuvent être encouragées à compenser certaines faiblesses de la mémoire lorsqu'elles exploitent au mieux leurs capacités mnésiques préservées. Suggérer aux personnes âgées de faire confiance à leurs souvenirs et ce même lorsqu'elles ne peuvent exactement en déterminer leurs origines (Van Der Linden & Seron, 1992).

Cette conception de l'optimisation de la performance mnésique demeure théorique. Il est effectivement possible de dire à une personne âgée : « ayez de la motivation, prenez votre temps, faites attention aux distractions et à la surcharge, etc. » mais ces principes

demeureront à un premier niveau, c'est-à-dire, ils ne feront pas partie intégrante du fonctionnement cognitif de la personne âgée, et ne seront donc pas utilisés dans le déroulement des activités de la vie quotidienne.

D'autres chercheurs travaillant sur l'optimisation de la performance mnésique ont consacré leurs travaux à l'étude sur l'utilisation de stratégies mnémotechniques et d'aide-mémoire pour comprendre le vieillissement normal de la mémoire des personnes âgées. Ces recherches se rapprochent de plus en plus de la réalité quotidienne des gens âgés puisqu'elles visent l'utilisation de stratégies de mémorisation dans la vie quotidienne. On constate fréquemment que la réalité quotidienne amène à employer certaines stratégies pour améliorer notre performance mnésique, par exemple : noter un rendez-vous dans un agenda, établir une liste des choses à réaliser ou des achats à effectuer, passer en revue les lettres de l'alphabet afin de retrouver le nom d'une personne connue. Ces moyens ont pour objectif d'aider la mémoire et peuvent être regroupés en deux principales catégories : **les aides internes et les aides externes** (Harris, 1980). Les aides internes, également appelées stratégies mnémotechniques ou techniques mnémoniques, impliquent une manipulation mentale de l'information, c'est-à-dire, une organisation du matériel à mémoriser afin d'en faciliter le rappel (p. ex., : l'imagerie mentale, l'association verbale, la technique des lieux, etc.). Les aides externes, quant à elles, nécessitent une manipulation physique de l'environnement, et regroupent des stratégies telles qu'écrire dans un agenda ou sur un calendrier, faire des listes et utiliser un bloc note. L'utilisation de ce type d'aide-mémoire est très populaire auprès des

personnes âgées puisqu'elle requiert peu d'effort intellectuel, et sont donc facilement intégrables à leurs activités quotidiennes.

On remarque que l'étude des aides mémoire est depuis dix ans un thème privilégié par les chercheurs qui s'intéressent au fonctionnement de la mémoire dans la vie quotidienne (Van Der Linden, 1989). Un certain nombre de recherches traitent de l'utilisation des différents types d'aide-mémoire. À ce sujet, Gruneberg (1973) a démontré que 53 % des universitaires qu'il a étudié ont indiqué avoir à différents niveaux, eu recours à des aide-mémoire durant leurs études. Pelmutter (1978) pour sa part, n'a pas obtenu de différence significative quant à l'âge, au sexe et au niveau de scolarité dans l'utilisation d'aide-mémoire (auprès de 64 sujets). Dans une autre étude, Harris (1980) a évalué la fréquence d'utilisation de vingt aide-mémoire chez 30 étudiants et 30 femmes représentant le personnel ouvrier de l'université de Cambridge. Il observe une plus grande utilisation des aides externes par rapport aux aides internes. Dans l'intention de mesurer les différences liées à l'âge dans le fonctionnement mnésique, Cavanaugh, Grady et Pelmetter (1983) ont demandé à 12 jeunes et 12 âgés de tenir un journal pendant quatre semaines, d'y inscrire les difficultés mnésiques auxquelles ils avaient été confrontés au cours de cette période, et de rapporter les différents types d'aide-mémoire qu'ils avaient employé afin de vaincre ces difficultés. En général, les personnes âgées notent plus de difficultés mnésiques et utilisent plus fréquemment les aide-mémoire que les jeunes. Les résultats suggèrent que les personnes âgées sont plus souvent confrontées à des difficultés mnésiques que les jeunes, qu'elles sont incommodées par ces difficultés et qu'elles utilisent des aide-mémoire dans le but de les prévenir. Jackson, Bogers

et Kerstholt (1988) ont comparé à l'aide d'un questionnaire la fréquence d'utilisation de vingt aide-mémoire chez 114 sujets jeunes et 39 sujets âgés. Globalement, ils démontrent que les sujets jeunes et âgés ont plus souvent recours aux aides externes qu'aux aides internes. Par contre, les jeunes comparativement aux plus âgés emploient une plus grande variété d'aide-mémoire. Les auteurs ont par ailleurs vérifié à l'aide d'une question ouverte, l'utilisation d'aide-mémoire par rapport à deux types de situations : l'une de récupération d'une information passée et l'autre où on doit se préparer à un rappel ultérieur. Ils observent que les jeunes sujets utilisent plus souvent des aides internes pour les deux types de situations mnésiques. Cependant, en ce qui concerne les sujets âgés, ils constatent que ceux-ci favorisent plus les aides externes pour les situations de rappel ultérieur mais qu'en situation de récupération d'informations passées, la fréquence d'utilisation des deux types d'aides est identique.

En résumé, les résultats obtenus renseignent sur l'utilisation d'aide-mémoire dans la vie quotidienne. En effet, on observe que l'utilisation d'aide-mémoire est une pratique courante dans la vie de tous les jours. De plus, les résultats obtenus jusqu'à aujourd'hui sur leur utilisation concordent avec d'autres travaux réalisés auparavant indiquant que les personnes âgées retirent de nombreux bénéfices d'une méthode structurée et adaptée à leur réalité quotidienne, fournissant suffisamment d'indices et de soutien pour les guider dans leur cheminement afin qu'elles puissent exploiter à son plein potentiel leur fonctionnement mnésique. On n'observe pas de différence significative liée à l'âge dans l'utilisation des aide-mémoire. Les aides externes notamment celles basées sur l'écriture (agenda, listes)

fournissant des stratégies spécifiques sur le contenu de l'information à garder en mémoire, sont le plus souvent employées par les personnes âgées. Ces données fournissent donc de bons indices quant à l'intérêt à mettre en application l'utilisation des programmes de facilitation de la performance mnésique quotidienne chez les personnes âgées.

En terminant cette section sur la présentation des différentes recherches abordant l'optimisation de la mémoire, il apparaît essentiel de parler des travaux de Van Der Linden (1989) qui est un des premiers à traiter des troubles de la mémoire chez les personnes âgées normales dans la vie quotidienne. Ce chercheur fait la distinction entre l'amélioration et la facilitation mnésique. Il suggère qu'il est plus approprié de se tourner vers des programmes mesurant l'auto-perception de la mémoire lorsqu'on souhaite travailler concrètement avec la réalité quotidienne des personnes âgées. Il a développé un questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire le **QAM** (Van Der Linden, Wyns, Coyette, Von Frenkel & Seron. 1989), consistant à vérifier si les personnes éprouvent des troubles de mémoire et d'identifier dans quelles situations de la vie quotidienne elles se manifestent. Son questionnaire figure parmi les premiers outils permettant de mesurer les difficultés mnésiques telles que vécues par les personnes âgées dans la vie quotidienne. Son approche est basée sur le développement et le maintien des potentialités des personnes vieillissantes et rejoint de près le concept d'actualisation dont il sera question dans la section suivante.

1.2.5. Le concept d'actualisation du potentiel :

Le concept d'actualisation du potentiel est né de la psychologie humaniste. Au départ Goldstein a employé l'expression **actualisation de soi** pour désigner les stratégies que les personnes utilisent pour trouver de nouvelles avenues de développement de leurs capacités cognitives et affectives. Plus tard, Rogers (1951) a élaboré sa théorie de la personnalité basée sur le postulat affirmant que l'organisme humain a, inscrit en lui, une orientation fondamentale dirigeant la différenciation de l'organisme, maintenant son organisation et lui permettant d'atteindre une certaine autonomie par rapport à son environnement. Sa théorie est basée sur deux concepts fondamentaux soient l'organisme et la structure du soi conscient et sur le concept dynamique de la tendance actualisante. Selon lui, l'organisme est l'initiateur premier de l'actualisation des capacités de la personne. La personne aurait une tendance innée à développer l'ensemble de ses capacités à l'aide de moyens qui lui permettraient de maintenir voir même améliorer l'organisme dans sa totalité. L'être humain cherche avant tout à orienter ses comportements de façon constructive dans un but d'évolution continue.

Le concept de soi pour sa part renvoie à la tendance générale de l'organisme à agir dans le but de se maintenir ou de s'améliorer. On nomme ce concept la conscience de soi ou la conscience que la personne a de sa propre existence ainsi que de son fonctionnement. Rogers (1959) explique cette conscience de soi par la capacité que la personne a d'être parfaitement consciente de ce qui se passe dans l'expérience et d'intégrer à la fois ces

expériences en vue d'un fonctionnement optimal : c'est l'actualisation de soi. Il distingue deux niveaux à l'actualisation de soi : la congruence à soi et la congruence à l'expérience. Le premier niveau de congruence se réalise lorsque la personne agit en conformité avec ses perceptions, ses valeurs, ses idées et ses convictions, c'est-à-dire, lorsque la personne demeure fidèle à elle-même, entre son comportement et le soi. Le second niveau de congruence renvoie à l'ouverture à l'expérience ou à la congruence entre le soi et l'expérience de l'organisme permettant ainsi à la tendance actualisante de devenir une entité.

Maslow (1970) de son côté a porté ses intérêts à décrire les traits et les caractéristiques des personnes pleinement actualisées. Il désigne ce phénomène par la pleine exploitation de ses talents, et de ses potentialités. Dans sa hiérarchisation des besoins, il place l'actualisation au sommet de sa pyramide des besoins et la considère comme l'aboutissement ultime de l'être humain.

Le concept d'actualisation a constamment évolué et on le considère comme une force majeure de construction de la personne. Seeman (1988) adopte le principe que la personne s'actualise de manière optimale quand elle fonctionne à sa pleine efficacité.

Cette constante évolution de l'actualisation a amené une équipe de chercheurs (GRAPPA) à s'intéresser à ce concept dans le processus de vieillissement. Selon eux, l'actualisation du potentiel est un processus selon lequel les capacités de la personne sont utilisées, développées et intégrées grâce à la référence à soi et à l'ouverture à l'expérience.

Leur conception de l'actualisation s'appuie sur les fondements théoriques de Rogers (1951) ainsi que de la vision du vieillissement réussi de Baltes & Baltes (1990) stipulant que la personne âgée met en place des stratégies compensatoires lui permettant de pallier les pertes par un investissement et un épanouissement de son potentiel dans d'autres dimensions ou composantes de son organisme.

Cette équipe de chercheurs (Lefrançois, Leclerc, Dubé, Hébert & Gaulin, 1997) a élaboré un instrument de mesure servant à évaluer le niveau d'actualisation du potentiel global de la personne (**MAP**). Cet instrument renferme 27 items composés de traits et d'indicateurs spécifiques à l'actualisation globale.

Considérant que la personne qui s'actualise est celle qui utilise le mieux son potentiel et les ressources du milieu dans le but d'améliorer sa propre situation, celle des autres ou celle de son environnement. Et se basant sur les conceptions théoriques de l'actualisation du potentiel dans le vieillissement qui soutiennent que le développement d'une personne dépend de deux facteurs : **du potentiel déjà acquis et demeuré intact à travers les expériences de vie et de l'environnement et des ressources qu'il met à la disposition de la personne**. L'évaluation de l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne sera donc traitée à travers cette vision du développement de la personne.. Comme il en a été

question auparavant, la personne âgée rencontrant des difficultés mnésiques se sent très souvent inquiète face à cette situation et désire s'y adapter afin de pouvoir réagir efficacement. Elle souhaite utiliser ses capacités à leurs plein potentiel afin de poursuivre son développement personnel et ainsi accéder à la tendance actualisante.

1.3. Question de recherche :

Se référant aux observations mentionnées précédemment, il est pertinent de se questionner sur la pertinence d'intervenir au niveau de l'auto-perception de la mémoire chez la personne vieillissant normalement. Ainsi, est-ce qu'un programme d'enseignement des processus mnésiques peut aider à maintenir ou améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne ? De plus, existe-t-il un lien entre l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel ?

1.4. Objectifs :

1.4.1. Évaluer l'impact d'un programme d'enseignement des processus mnésiques à maintenir ou améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne chez des sujets de 50 ans et plus.

1.4.2. Vérifier s'il y a un lien significatif entre l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel.

1.5. Hypothèses :

1.5.1. Le programme d'enseignement des processus mnésiques permettra de maintenir ou d'améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne.

1.5.3. Le programme aura pour effet d'améliorer le niveau d'actualisation du potentiel de la personne.

1.6. Variables :

1.6.1. Variable indépendante :

- Le programme d'enseignement des processus mnésiques.

Le présent programme se déroulera sous forme de cours, à raison d'une fois par semaine pour une période totale de douze semaines. La durée de chaque cours sera de une heure et demie, les cours seront composés d'une partie théorique ainsi que d'une partie pratique sous formes d'exercices s'appuyant sur la théorie reçue. Le programme « **ma mémoire j'y tiens** » vise tous les processus mnésiques traités auparavant puisque ceux-ci sont tous sollicités dans les activités de la vie quotidienne et il répond aux objectifs suivants : aider les personnes qui désirent en savoir davantage sur le fonctionnement de la mémoire afin de réagir efficacement, améliorer les connaissances concernant le vieillissement normal

de la mémoire et suggérer des techniques d'apprentissage favorisant le maintien et l'amélioration de la mémoire et ce , en tenant compte du style de vie de chacun.

1.6.2. Variables dépendantes :

- L'auto-perception de la mémoire.
- L'actualisation du potentiel.

L'auto-perception de la mémoire se définit comme étant la perception que se fait une personne sur le fonctionnement des processus de mnésiques, comment l'information est traitée, manipulée, organisée et utilisée (Van Der Linden & Hupet, 1994). L'actualisation du potentiel se définit comme étant le processus selon lequel les capacités de la personne sont utilisées, développées et intégrées grâce à la référence à soi et l'ouverture à l'expérience (Leclerc *et al.*, 1996).

1.6.3. Variables descriptives :

Les variables permettant de décrire l'échantillon sont les suivantes : l'âge, le sexe, le niveau de scolarité, la santé, l'état civil et la fait d'avoir suivi un cours sur la mémoire. Ces variables sont appuyées par la documentation scientifique se rattachant au vieillissement normal et à la mémoire ainsi qu'au concept d'actualisation du potentiel (Leclerc *et al.*, 1996 ; Van Der Linden, 1994).

1.7. Schéma conceptuel :

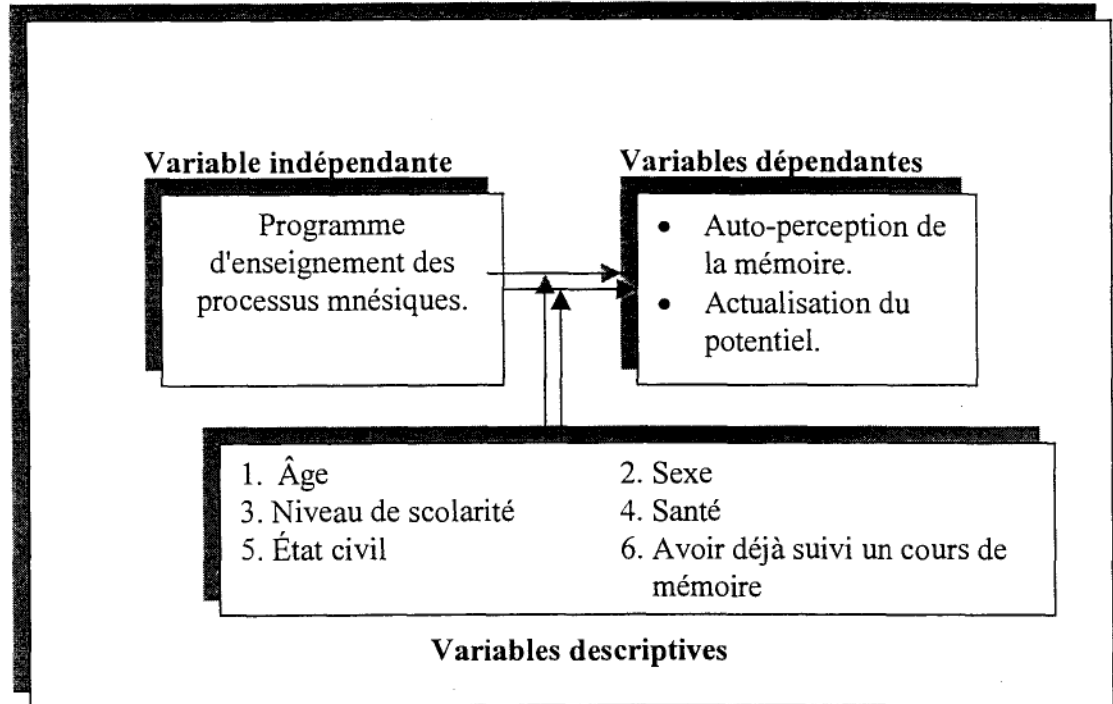


Figure 7-1. Schéma conceptuel : programme d'enseignement des processus mnésiques.

LA MÉTHODOLOGIE

CHAPITRE 2 :

2. La méthodologie :

Ce deuxième chapitre englobe les stratégies utilisées dans ce projet de recherche. Dans un premier temps, est présentée la stratégie d'acquisition décrivant le plan général de l'étude. On retrouve ensuite les stratégies d'observation qui ont été employées dans la planification des procédures de collecte des données. Finalement, les méthodes d'analyse statistiques envisagées sont présentées.

2.1. Les stratégies d'acquisition :

Ce projet poursuivait une finalité de type appliquée puisqu'il comportait une intervention destinée à répondre à un problème particulier, soit celui des pertes de mémoire vécues quotidiennement, lesquelles sont occasionnées par le vieillissement normal. L'intervention visait un groupe précis, soit les personnes de plus de 50 ans rencontrant des difficultés mnésiques quotidiennes découlant du vieillissement normal.

L'objectif de connaissance de cette étude était de type exploratoire. Un programme d'enseignement des processus mnésiques était évalué afin de déterminer son impact sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne ainsi que sur l'actualisation du potentiel. De plus, devant l'absence de programme d'enseignement des processus mnésiques quotidiens chez la population vieillissante, ce projet se proposait également de

clarifier la problématique et de documenter le sujet à l'aide d'une intervention. La documentation scientifique traitant de la mémoire et du vieillissement normal est en plein développement, bien que les interventions qui mesurent l'auto-perception de la mémoire adaptées à la réalité quotidienne des personnes âgées demeurent jusqu'à maintenant très peu documentées. Ce projet poursuivait également un objectif de connaissance de type exploratoire puisqu'il se voulait un apport de données, en lien avec une application possible d'aide mnémotechnique.

Le dispositif de recherche choisi dans le cadre de cette étude était de type longitudinal court, soit un plan quasi-expérimental les groupes n'étant pas randomisés. La durée de l'intervention a été de 12 semaines à raison d'une rencontre d'une heure et demie par semaine. La date prévue pour le début de l'expérimentation a été le 21 janvier 1998 et l'expérimentation s'est terminée le 7 avril 1998. Le plan expérimental comportait 3 groupes, soit un groupe expérimental comprenant des sujets inscrits au cours « **ma mémoire j'y tiens** », et deux groupes témoins. Les groupes témoins se distinguaient comme suit : un groupe était inscrit à un cours d'apprentissage (l'anglais) et l'autre groupe suivait un cours d'activité physique (figure 8-1). Le plan quasi-expérimental comportait certaines lacunes, notamment celle de diminuer la validité interne de la recherche. L'inclusion de 2 groupes témoins permettait d'exercer un certain contrôle sur l'expérimentation et contribuait à augmenter la validité interne. Leur rôle a été de vérifier que la mesure des variables dépendantes était bien le résultat de l'intervention spécifique (programme d'enseignement des processus mnésiques) et non celui du hasard.

GROUPES :	TEMPS 1		TEMPS 2
E	O1	X	O2
Ta	O3		O4
Tb	O5		O6

Figure 8-1. Plan quasi-expérimental. (a = cours d'anglais ; b = activité physique)

2.2. Les stratégies d'observation :

L'expérimentation s'est déroulée à Sherbrooke au parc Bureau. Concernant les cours s'adressant au groupe expérimental, ceux-ci ont débuté le mercredi 21 janvier 1998 pour se terminer le mercredi 7 avril 1998. La durée des cours a été de 12 semaines. Les rencontres ont eu lieu une fois par semaine à raison d'une heure et demie chacune ; une pause de 15 minutes était prévue. Le déroulement des cours comportait un premier volet composé des 6 premiers cours axés sur les notions théoriques rattachées au thème de la mémoire, c'est-à-dire son fonctionnement ainsi que les modifications qu'elle subit avec le vieillissement normal. Ce premier volet permettait de répondre au premier objectif du cours qui était d'améliorer les connaissances concernant le fonctionnement de la mémoire et le vieillissement normal. Le deuxième volet, soit les 6 derniers cours, s'est concentré sur l'enseignement et la pratique de techniques et stratégies mnémotechniques rattachées aux

activités de la vie quotidienne. Ce deuxième volet répondait au dernier objectif du cours soit, aider en leur suggérant des techniques susceptibles de favoriser le maintien et l'amélioration de la mémoire dans les activités de la vie quotidienne. Les volets théorique et pratique se sont chevauchés au fil des rencontres afin de ne pas alourdir les cours.

Une présentation détaillée du plan de cours « **ma mémoire j'y tiens** » est présentée à l'annexe 1. Les cours étaient offerts par Sercovie qui est un centre d'activité communautaire s'adressant aux personnes de plus de 50 ans. Le choix de cette tranche d'âge était dicté par le fait que Sercovie dessert spécifiquement cette clientèle.

La population mère de ce projet visait les résidents de Sherbrooke âgés de plus de 50 ans, autonomes et vivant à domicile. Le groupe cible comprenait les personnes qui fréquentaient Sercovie et qui étaient inscrites au cours «**ma mémoire j'y tiens**». La méthode d'échantillonnage était non probabiliste, les sujets étaient recrutés sur une base volontaire. Le nombre de sujets par groupe était estimé à 10 personnes. Les critères d'inclusion étaient les suivants : 1) être inscrit au cours de mémoire et 2) avoir plus de 50 ans. Les critères d'exclusion étaient : 1) les sujets ayant un score au 3MS inférieur à 75, score fixé d'après les valeurs de références selon l'âge et le niveau d'éducation de l'adaptation française du Modified Mini-Mental State (3MS) élaboré par Hébert, Bravo et Girouard (1992) et 2) s'être absenté à plus de 3 cours, c'est-à-dire manquer plus de quatre heures et demie d'enseignement sur un total de 15 heures (figure 9-1.).

2.2.1. Plan d'échantillonnage :

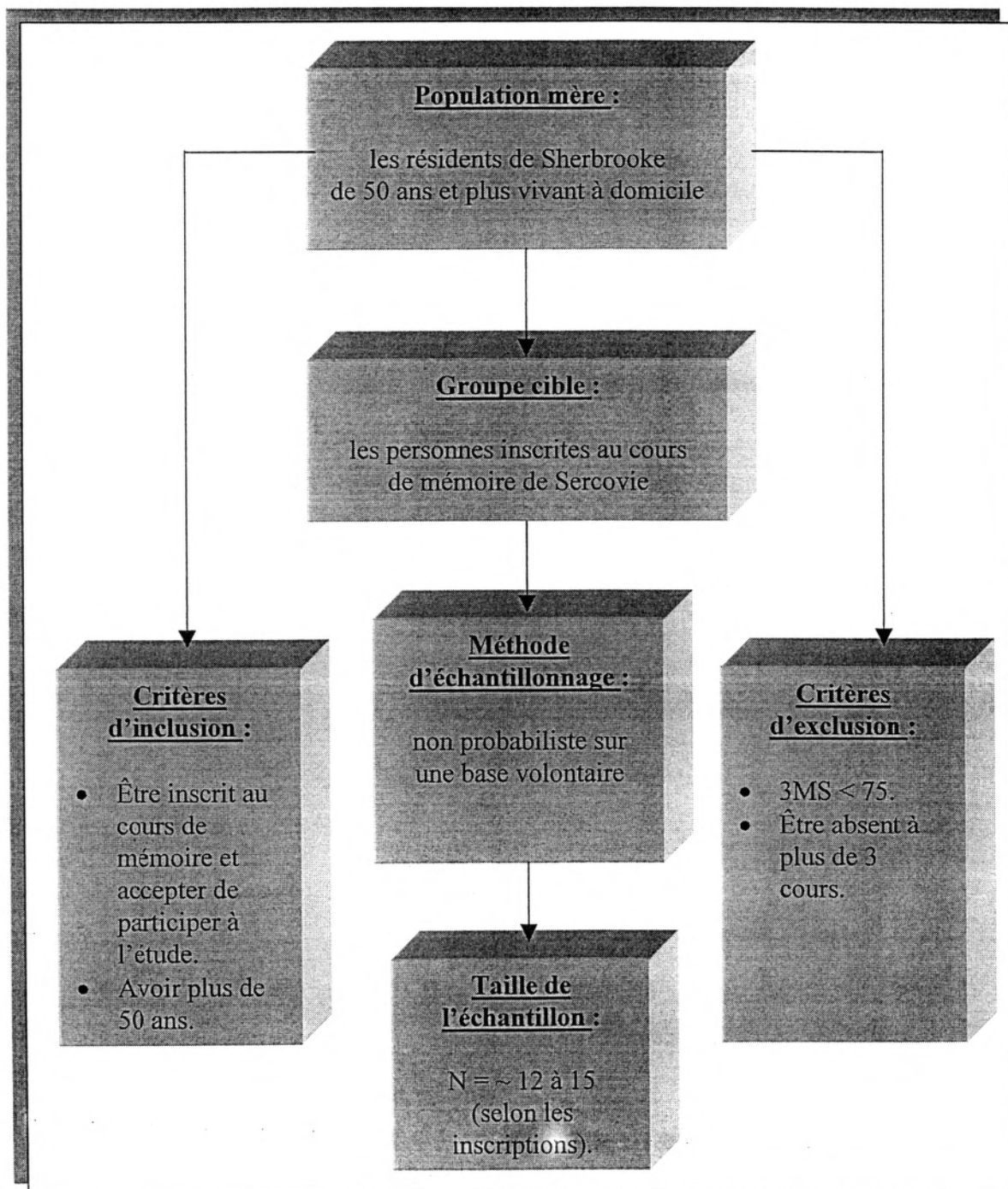


Figure 9-1. Plan d'échantillonnage.

2.2.2. Instruments de collecte des données :

2.2.2.1. Variable indépendante :

La variable indépendante de ce projet était le programme d'enseignement des processus mnésiques administré sous forme de cours qui avait pour titre « **ma mémoire j'y tiens** ». Ces cours se donnaient une fois par semaine à raison d'une heure et demie chacun pour une période de 12 semaines. Ils ont débuté le mercredi 21 janvier 1998 et se sont terminés le mercredi 7 avril 1998. Le cours « **ma mémoire j'y tiens** » poursuivait deux objectifs spécifiques :

1. Améliorer les connaissances concernant le fonctionnement de la mémoire et le vieillissement normal.
2. Aider les personnes qui désirent acquérir des connaissances sur le fonctionnement de la mémoire en suggérant des techniques d'apprentissages susceptibles de favoriser le maintien et l'amélioration de la mémoire dans les activités de la vie quotidienne.

2.2.2.2. Variables dépendantes :

Les variables dépendantes de cette étude étaient l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel. L'auto-perception de la mémoire se définit comme étant la perception que se fait une personne sur le fonctionnement des processus de la mémoire,

c'est-à-dire comment l'information est traitée, manipulée, organisée et utilisée (Van Der Linden & Hupet, 1994). L'actualisation du potentiel de son côté est le processus selon lequel les capacités de la personne sont utilisées, développées et intégrées grâce à la référence à soi et l'ouverture à l'expérience (Lefrançois *et al.*, 1997). Dans ce projet, l'actualisation du potentiel est mesurée comme étant une variable dépendante puisque la littérature scientifique se rattachant au concept manque actuellement de précision quant à la place qu'il occupe à l'intérieur de la personne. En effet, certains auteurs le qualifie comme étant un processus dynamique de développement de la personne (Lefrançois *et al.*, 1997). Tandis que d'autres auteurs, notamment Rogers, voient ce concept comme une tendance fondamentale (la tendance actualisante) présente chez tout être humain (statique).

2.2.2.3. Variables descriptives :

Les variables qui ont été retenues pour décrire les caractéristiques de l'échantillon étaient les suivantes : l'âge, le sexe, le niveau de scolarité, la santé, l'état civil et le fait d'avoir déjà suivi un cours sur la mémoire auparavant. Ces variables étaient appuyées par la littérature scientifique traitant du vieillissement normal et de la mémoire de même que celle se rattachant au concept d'actualisation du potentiel (Lefrançois *et al.*, 1997 ; Van Der Linden, 1994).

2.2.2.4. Les Instruments de mesure :

Pour recueillir les données de ces deux variables, deux questionnaires ont été utilisés. L'auto-perception de la mémoire a été mesurée à l'aide du questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (**QAM**) de Van Der Linden, Wyns, Coyette, Von Frenckell et Seron (1989). Ce questionnaire a été élaboré pour dépister les difficultés mnésiques quotidiennes des personnes ne présentant pas de troubles neurologiques pouvant expliquer leurs problèmes mnésiques. Il comprend 64 questions regroupées en 10 catégories :

1. **Oublis concernant les conversations** : les questions portent sur les difficultés à suivre le fil d'une conversation avec une ou plusieurs personnes et sur les difficultés à se souvenir du contenu d'une conversation (immédiatement ou après un délai).
2. **Oublis concernant les films et les livres** : les questions ont trait aux difficultés à suivre le déroulement d'un film ou à lire un livre, parce que le sujet oublie ce qui vient d'être vu ou lu, ainsi qu'aux difficultés à se souvenir du contenu de ce qui a été vu ou lu, après un délai.
3. **Les distractions** : cette catégorie renvoie à des échecs mnésiques liés plus spécifiquement à un problème de contrôle attentionnel.

4. **Oublis concernant les personnes** : il s'agit de questions sur les difficultés à mémoriser les noms de personnes et à reconnaître les visages.

5. **Oublis concernant le mode d'utilisation de certains objets** : cette catégorie comporte deux questions sur les difficultés à apprendre des modes d'emploi et à s'en souvenir.

6. **Oublis concernant les connaissances générales** : les questions portent sur les difficultés à récupérer des connaissances générales, scolaires ou professionnelles ou à acquérir de nouvelles connaissances.

7. **Oublis concernant les lieux** : cette catégorie a trait aux oublis de trajets et de noms de rues ainsi qu'à la localisation des objets.

8. **Oublis concernant les actions à effectuer** : les questions portent sur les oublis de la mémoire prospective (oubli d'un rendez-vous, oubli de transmettre une information).

9. **Oublis concernant la vie personnelle** : cette catégorie concerne les faits de la mémoire autobiographique, les événements récents personnellement vécus ainsi que les informations personnelles apprises par cœur.

10. **Questions générales** : ces questions concernent divers facteurs non mnésiques qui peuvent perturber l'apprentissage ou la récupération (fatigue, stress, céphalées, état émotionnel...).

De plus, une question générale « **avez-vous des problèmes de mémoire dans la vie quotidienne ?** » est proposée au début et à la fin du questionnaire. Cette question permet d'évaluer, dans certains cas, la prise de conscience progressive par la personne de difficultés mnésiques au cours du questionnaire (annexe 2).

La personne répond au questionnaire seule, pour chaque catégorie de questions, comprenant un choix de 6 réponses. La correction du questionnaire se fait avec une note qui est attribuée à chaque question : jamais = 1, très rarement = 2, parfois = 3, souvent = 4, très souvent = 5, toujours = 6. On obtient alors une note par question, une note par catégorie (moyenne des notes pour toutes les questions d'une catégorie), une note pour l'ensemble du questionnaire (moyenne des notes pour l'ensemble des questions).

Pour les épreuves de validité et de fiabilité, le questionnaire a été administré à 324 sujets contrôles de 18 à 64 ans, des deux sexes et regroupés en 5 tranches d'âge : 18-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-64 ans. Les sujets se répartissaient en 3 niveaux socioculturels : les sujets de niveau 1 ont effectué au maximum les études primaires et/ou professionnelles, les sujets de niveau 2 ont suivi 3 années d'études secondaires au minimum et 6 années au maximum,

tandis que les sujets de niveau 3 ont effectué des études supérieures universitaires ou non universitaires.

La fiabilité test-retest a été estimée à partir d'un groupe de 25 sujets : 15 femmes et 10 hommes. Le questionnaire a été réadministré entre un et deux mois après la première passation. Les coefficients de corrélation de Pearson, obtenus pour les scores moyens par catégories, sont tous significatifs et varient entre 0,69 et 0,84.

L'actualisation du potentiel a été mesurée à l'aide du questionnaire de mesure de l'actualisation du potentiel (**MAP**) développé et validé par Lefrançois, Leclerc, Hébert, Dubé et Gaulin (1997), (1998) ; Leclerc, Lefrançois, Dubé, Hébert et Gaulin (1998), (1999). Cette mesure se compose de 36 indicateurs se référant à 2 traits essentiels de l'actualisation du potentiel soit, la référence à soi et l'ouverture à l'expérience. Ces indicateurs ont été sélectionnés par une équipe multidisciplinaire composée de 4 chercheurs et de 4 cliniciens et avec l'aide de la littérature scientifique se rattachant au concept d'actualisation du potentiel. Ils ont été validés auprès de 40 experts (20 francophones et 20 anglophones) qui devaient coter sur une échelle de type Likert (allant de 0 = pas du tout à 5 = très fortement).

Les indicateurs retenus étaient ceux dont 80 % des experts cotaient 4 ou 5 (fortement ou très fortement). Le seuil de variabilité entre les experts a été déterminé avec un Kappa de 0,50, et aucune différence significative n'a été relevée entre les experts anglophones et francophones au test d'exactitude Mann-Whitney. La validité de construit poursuivait les objectifs suivants : 1) éliminer les items redondants ou non discriminant, 2) sélectionner les

items à inclure dans l'instrument à partir d'une analyse factorielle 3) désigner les sous-échelles de l'instrument, 4) établir l'unidimensionnalité de la mesure, soit le nombre de dimensions (facteurs) formant le construit et 4) vérifier l'efficacité des formulations négatives et ce dans le but de vérifier la puissance de l'instrument à mesurer le facteur spécifique qu'est l'actualisation du potentiel. La première version du questionnaire comporte 27 items (annexe 3).

L'analyse de consistance interne (1998) s'est effectuée grâce à une étude pilote réalisée auprès d'une population de 414 personnes âgées de 17 à 93 ans et dont l'âge moyen était de 52,8 ans. Les résultats révèlent un alpha de Cronbach de 0,90 pour l'échelle globale, ce qui démontre une bonne consistance interne.

L'étude de fidélité temporelle (1998) s'est réalisée auprès de 156 personnes francophones composées de 97 femmes et de 56 hommes dont l'âge moyen des répondants était de 47,1 ans. Les résultats démontrent que l'instrument, pris globalement à une semaine d'intervalle, possède une stabilité temporelle, soit un coefficient de corrélation intraclass de 0,87.

2.2.3. Processus de collecte de données :

La procédure de collecte des données a débuté par un contrat d'enseignement avec Sercovie. Ensuite, la soumission du présent projet de recherche s'est effectuée. Une réévaluation du contenu du cours « **ma mémoire j'y tiens** » a été réalisée dans le but de

l'adapter à la réalité quotidienne des personnes âgées. Sercovie a approuvé la nouvelle formule du cours, de même que la réalisation de l'expérimentation de cette étude via son organisme. Les données ont été recueillies en deux temps à l'aide de trois questionnaires auto-administrés : le questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (**QAM**), la mesure d'actualisation du potentiel (**MAP**) ainsi que les données socio-démographiques. Le temps 1 (T1) s'est effectué le 28 janvier 1998 soit une semaine après le début des cours afin d'obtenir une mesure de comparaison et d'informer les participants du but de la recherche. La collecte des données s'est effectuée comme suit, les questionnaires ont été distribués au groupe par une tierce personne. Chaque sujet recevait une enveloppe contenant, le formulaire de consentement (annexe 4), le questionnaire des données socio-démographiques (annexe 5), le questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (**QAM**) et la mesure d'actualisation du potentiel (**MAP**). Les sujets disposaient d'une semaine pour remplir ces questionnaires. Le **3MS** (annexe 6) a été administré à chaque sujet à la fin du cours par 2 professionnels de recherche. Les sujets étaient rencontrés individuellement dans un local avoisinant. Pour le temps 2 (T2), les questionnaires **QAM** et **MAP** ont été redistribués au groupe suivant la logistique du temps 1 (T1). Le temps 2 (T2) s'est déroulé le 31 mars 1998, soit une semaine avant la fin du cours et les sujets disposaient également d'une semaine pour répondre aux questionnaires (figure 10-1).

Concernant la prise de données des groupes témoins, ceux-ci ont été visités dans leur salle de cours. Les questionnaires étaient distribués à chaque sujet du groupe, tout comme le groupe expérimental. Le temps 1 (T1) s'est effectué une semaine après le début de leur

cours, et la même logistique de collecte des données envisagée pour le groupe expérimental a été respectée. Le temps 2 (T2) s'est réalisé 10 semaines plus tard.

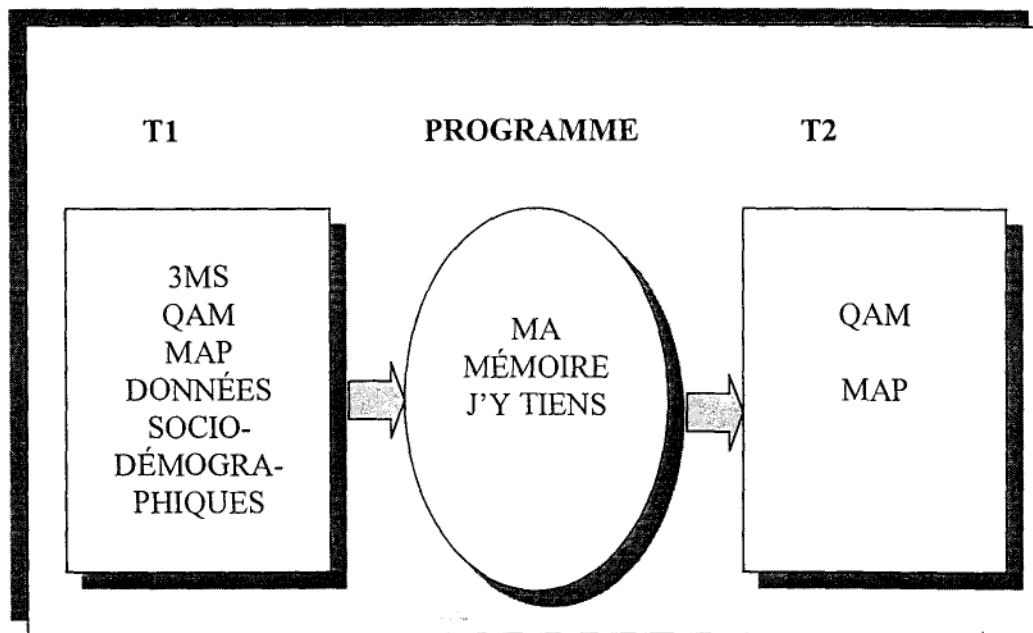


Figure 10-1. Processus de collecte des données.

2.2.2. Stratégie d'analyse :

Les hypothèses de recherche que l'expérimentation a permis de vérifier étaient les suivantes :

1. Le programme d'enseignement des processus mnésiques permettra de maintenir ou d'améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne.

2. Le programme aura pour effet d'améliorer le niveau d'actualisation du potentiel de la personne.

Dans un premier temps, des analyses exploratoires de type univarié ont été effectuées afin de décrire l'échantillon de l'expérimentation et de comparer les 3 groupes. Ensuite, pour la vérification des hypothèses de recherche, des tests d'hypothèses ont été réalisées. Le choix des analyses statistiques retenues dans le cadre de ce projet s'est arrêté sur des tests non paramétriques. En effet, puisque le nombre de participant dans chaque groupe (3) était relativement peu élevé ($N \approx 10$), il apparaissait plus approprié d'utiliser ce type de test puisque la distribution de l'échantillon risquait d'être non conforme au postulat de normalité. Ainsi pour calculer les différences intragroupe entre le T1 et le T2 de chaque paire de données, le test choisi a été le **rang signé de Wilcoxon**. De plus, afin de comparer les résultats intergroupes et de vérifier les hypothèses de recherche, le test de **Kruskal-Wallis** a été retenu. Le seuil *alpha* de signification a été fixé à $p < 0,10$.

la page 63
n'existe pas

LES RÉSULTATS

CHAPITRE 3

3. Présentation des résultats :

Les résultats de l'étude sont présentés en trois parties. La première partie dégage les caractéristiques socio-démographiques des groupes participant à l'étude. La seconde partie détaille les résultats concernant les hypothèses de recherche. L'étude tente de vérifier, d'une part, l'efficacité du programme d'enseignement des processus mnésiques sur le maintien ou l'amélioration de l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne et, d'autre part, l'amélioration du niveau d'actualisation du potentiel de la personne. Enfin, la dernière partie présente les deux grandes sous échelles du **MAP** soit l'ouverture à l'expérience et la référence à soi. Cette partie permet de vérifier si la confirmation ou l'infirmité de l'hypothèse 2, soit l'amélioration du niveau d'actualisation du potentiel de la personne, s'applique également à ces deux sous-échelles.

3.1. Description de l'échantillon :

Les participants répondant aux critères d'admissibilité sont au nombre de 23. Les sujets de l'échantillon ont été recrutés sur une base volontaire. Ils sont tous membres de Sercovie, un organisme communautaire qui s'adresse aux personnes de plus de 50 ans. Cet organisme offre différentes activités de formation, les gens s'y inscrivent selon leurs intérêts, leurs capacités et leurs besoins. Les caractéristiques socio-démographiques des 23

participants selon le groupe d'assignation sont présentées au tableau 4. Les groupes expérimental (n=9), témoin 1 (n=7) et témoin 2 (n=7) se révèlent comparables sur l'ensemble des variables socio-démographiques sauf pour les variables âge et scolarité. En effet, on observe une différence significative entre les 3 groupes pour la variable âge ($p=0,03$) où le groupe témoin 2 (activités physiques) comprend des personnes plus âgées. De même que pour la variable scolarité où l'on remarque une différence significative ($p=0,01$), spécifiquement pour le groupe témoin 1 (cours d'anglais) qui est significativement plus scolarisé. Le groupe expérimental (programme ma mémoire j'y tiens) est significativement plus jeune et moins scolarisé que ses groupes de comparaison (tableau 4).

Tableau 4 Description de l'échantillon N=23

Variables	Groupe expérimental « Cours mémoire j'y tiens » (n=9)	Témoin 1 « Cours d'anglais » (n=7)	Témoin 2 « cours d'activités physiques » (n=7)	Valeur p de la comparaison des 3 groupes	Valeur p des comparaisons inter-groupes # (lorsque pertinent)
Sexe : Hommes Femmes	0 (0 %) § 9 (100 %)	1 (14,3 %) § 6 (85,7 %)	1 (14,3 %) § 6 (85,7 %)	0,50 †	---
Santé :	1 3 (33,3 %) § 2 2 (22,2 %) 3 3 (33,3 %) 4 1 (11,1 %) 5 0 (0 %)	1 (14,3 %) § 3 (42,9 %) 3 (42,9 %) 0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) § 4 (57,1 %) 2 (28,8 %) 1 (14,3 %) 0 (0 %)	0,63 †	---
Statut civil :	1 0 (0 %) § 2 6 (66,7 %) 3 3 (33,3 %) 4 0 (0 %)	1 (14,3 %) § 2 (28,6 %) 2 (28,6 %) 2 (28,6 %)	1 (14,3 %) § 3 (42,9 %) 3 (42,9 %) 0 (0 %)	0,40 †	---
Mémoire :	1 0 (0 %) § 2 9 (100 %)	0 (0 %) § 7 (100 %)	0 (0 %) § 7 (100 %)	---	---
Âge :	55 (49-71) ¥	56 (53-59) ¥	70(53-75) ¥	0,03 ‡	1 vs 2 : 0,49# 1 vs 3 : 0,02# 2 vs 3 : 0,04#
Scolarité	13 (9-16) ¥	16 (14-19) ¥	10 (5-16) ¥	0,01 ‡	1 vs 2 : 0,01# 1 vs 3 : 0,31# 2 vs 3 : 0,02#
MMS	97 (92-99) ¥	98 (90-99) ¥	93 (85-100) ¥	0,36 ‡	---
MAPTOT (T1)	3,59 ¥ (3,30-4,30)	3,74 ¥ (3,15-4,33)	3,52 ¥ (2,67-3,84)	0,73 ‡	---
QAMTOT (T1)	2,38 ¥ (1,73-3,08)	2,26 ¥ (1,36-2,71)	2,01 ¥ (1,53-4,26)	0,29 ‡	---
MAPTOT (T2)	3,67 ¥ (3,11-4,04)	4,15 ¥ (3,04-4,63)	3,74 ¥ (3,15-4,33)	0,32 ‡	---
QAMTOT (T2)	2,37 ¥ (2,06-2,64)	2,10 ¥ (1,34-2,50)	2,03 ¥ (1,39-3,81)	0,16 ‡	---

§ n (%)

† Test exact de Fisher

‡ Test de Kruskal-Wallis

¥ Médiane (minimum – maximum)

Test de Mann-Whitney

3.2. Présentation des résultats pour les variables dépendantes :

Une des hypothèses de la présente étude est de vérifier l'efficacité du programme d'enseignement des processus mnésiques sur le maintien ou l'amélioration de l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne. Comme en témoigne le tableau 5, aucune différence significative entre les deux temps de mesure n'a été détectée, tant chez le groupe expérimental ($p=0,95$), le groupe témoin 1 ($p=0,61$) et le groupe témoin 2 ($p=0,24$). L'hypothèse est donc rejetée. Concrètement, le programme d'enseignement des processus mnésiques n'a pas permis d'améliorer l'auto-perception qu'avait les gens sur leur mémoire dans la vie quotidienne. De plus, en comparant les 3 groupes on remarque qu'il n'y a aucune différence significative au temps 1 (0,29), au temps 2 (0,16) et entre la différence au temps 2 sur le temps 1 (0,61) au test de Mann-Whitney.

Tableau 5 Résultats au questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (QAM)

	Temps 1	Temps 2	Différence T2-T1	Valeur p de la différence dans le temps §
Groupe expérimental (n=9) ¥	2,38 (1,73-3,08)	2,37 (2,06-2,64)	0,014 (-0,48-0,33)	0,95
Témoin 1 (n=7) ¥	2,26 (1,36-2,71)	2,10 (1,34-2,50)	-0,005 (-0,37-0,28)	0,61
Témoin 2 (n=7) ¥	2,01 (1,53-4,26)	2,03 (1,39-3,81)	-0,018 (-0,57-0,12)	0,24
Valeur p de la comparaison des 3 groupes ‡	0,295	0,160	0,605	---
Valeur p des comparaisons 2 à 2 # (lorsque pertinent)	1 vs 2 : 0,15 1 vs 3 : 0,27 2 vs 3 : 0,66	1 vs 2 : 0,08 1 vs 3 : 0,15 2 vs 3 : 0,75	1 vs 2 : 0,96 1 vs 3 : 0,37 2 vs 3 : 0,41	---

¥ Médiane (minimum - maximum)

‡ Test de Kruskal-Wallis

Test de Mann-Whitney (ou test de la somme des rangs de Wilcoxon)

§ Test des rangs signés de Wilcoxon

La deuxième hypothèse tente d'attester si le programme a pour effet d'améliorer le niveau d'actualisation du potentiel de la personne. Le tableau 6 présente les résultats à la mesure d'actualisation du potentiel (MAP) qui a servi à mettre à l'épreuve cette deuxième hypothèse. Les résultats indiquent que l'hypothèse 2 est rejetée. Le programme n'a pas permis d'améliorer le niveau d'actualisation du potentiel des sujets. En effet, il est impossible d'attribuer l'effet du programme sur l'amélioration du niveau d'actualisation du potentiel puisque tous les groupes font preuve d'une amélioration de leur niveau d'actualisation de

potentiel au temps 2. On remarque une augmentation générale du score global au MAP. Le groupe expérimental s'est légèrement amélioré suite au programme, de même que les deux groupes témoins ont également amélioré leur niveau d'actualisation. De plus, cet écart est significatif statistiquement à ($p=0,02$) pour les trois groupes au test de Kruskal-Wallis et à ($p=0,01$) pour le groupe témoin 2 par rapport au groupe expérimental. Par contre, même si l'écart est significatif, il ne permet pas d'affirmer que l'effet est produit par le programme, donc l'hypothèse 2 doit être rejetée.

Tableau 6 Résultats à la mesure d'actualisation du potentiel (MAP)

	Temps 1	Temps 2	Différence T2-T1	Valeur p de la différence dans le temps §
Groupe expérimental (n=9) ¥	3,59 (3,30-4,30)	3,67 (3,11-4,04)	-0,19 (-0,44+0,26)	0,16
Témoin 1 (n=7) ¥	3,74 (3,14-4,33)	4,15 (3,04-4,63)	0,18 (-0,22+0,41)	0,11
Témoin 2 (n=7) ¥	3,51 (2,67-3,85)	3,74 (3,15-4,33)	0,25 (-0,44+0,48)	0,03
Valeur p de la comparaison des 3 groupes ‡	0,73	0,32	0,02	---
Valeur p des comparaisons 2 à 2 # (lorsque pertinent)	1 vs 2 : 0,75 1 vs 3 : 0,67 2 vs 3 : 0,41	1 vs 2 : 0,15 1 vs 3 : 0,34 2 vs 3 : 0,56	1 vs 2 : 0,06 1 vs 3 : 0,01 2 vs 3 : 0,34	---

¥ Médiane (minimum – maximum)

‡ Test de Kruskal-Wallis

Test de Mann-Whitney (ou test de la somme des rangs de Wilcoxon)

§ Test des rangs signés de Wilcoxon

3.3. Présentation des résultats pour les deux sous échelles du MAP :

Enfin les tableaux 7 et 8 présentent les résultats aux deux grandes sous échelles de la mesure d'actualisation du potentiel (MAP) soit l'ouverture à l'expérience et la référence à soi. Les résultats obtenus à ces 2 sous échelles viennent appuyer les résultats présentés à la mesure d'actualisation du potentiel (MAP) et confirment le rejet de l'hypothèse 2 puisqu'ils reproduisent sensiblement le même effet aux deux grandes sous échelles du MAP que celui à la mesure d'actualisation du potentiel.

En effet, au tableau 7 on observe les résultats concernant « l'ouverture à l'expérience ». Ceux-ci, prouvent le rejet de l'hypothèse 2. Pratiquement le même phénomène qu'à la mesure d'actualisation du potentiel. Cet écart est significatif à ($p=0,05$) pour le groupe témoin 2 par rapport au groupe expérimental au test de Mann-Whitney.

Tableau 7 Résultats à l'échelle « ouverture à l'expérience » du MAP

	Temps 1	Temps 2	Différence T2-T1	Valeur p de la différence dans le temps §
Groupe expérimental (n=9) ¶	3,72 (3,36-4,54)	3,60 (3,13-4,27)	-0,22 (-0,41-0,34)	0,44
Témoin 1 (n=7) ¶	3,67 (3,06-4,30)	4,13 (3,07-4,48)	0,18 (-0,17-0,47)	0,06
Témoin 2 (n=7) ¶	3,63 (2,64-4,04)	3,60 (3,29-4,49)	0,29 (-0,30-0,64)	0,09
Valeur p de la comparaison des 3 groupes ‡	0,76	0,49	0,06	---
Valeur p des comparaisons 2 à 2 (lorsque pertinent) #	1 vs 2 : 1,00 1 vs 3 : 0,56 2 vs 3 : 0,48	1 vs 2 : 0,22 1 vs 3 : 0,56 2 vs 3 : 0,66	1 vs 2 : 0,06 1 vs 3 : 0,05 2 vs 3 : 0,31	---

¶ Médiane (minimum – maximum)

‡ Test de Kruskal-Wallis

Test de Mann-Whitney (ou test de la somme des rangs de Wilcoxon)

§ Test des rangs signés de Wilcoxon

Les résultats de l'échelle « référence à soi » sont présentés au tableau 8. Ils corroborent également les résultats précédents obtenus au (MAP). En effet, cet écart est significatif statistiquement à ($p=0,01$) pour les 3 groupes au test de Kruskal-Wallis et à ($p=0,04$), ($p=0,05$) pour les groupes témoin 1 et témoin 2 par rapport au groupe expérimental au test de Mann-Whitney. Cette analyse des résultats aux deux grandes sous échelles du MAP permettent d'appuyer le rejet de l'hypothèse 2.

Tableau 8 Résultats à l'échelle « référence à soi » du MAP

	Temps 1	Temps 2	Différence T2-T1	Valeur p de la différence dans le temps §
Groupe expérimental (n=9) ¶	3,50 (3,17-4,00)	3,33 (2,96-3,79)	-0,21 (-0,46-0,21)	0,09
Témoin 1 (n=7) ¶	3,83 (3,25-4,42)	4,08 (3,04-4,88)	0,13 (-0,29-0,46)	0,18
Témoin 2 (n=7) ¶	3,58 (2,63-4,17)	4,00 (2,96-4,13)	0,33 (-0,04-0,54)	0,05
Valeur p de la comparaison des 3 groupes ‡	0,38	0,09	0,01	---
Valeur p des comparaisons 2 à 2 (lorsque pertinent) #	1 vs 2 : 0,17 1 vs 3 : 0,83 2 vs 3 : 0,34	1 vs 2 : 0,64 1 vs 3 : 0,08 2 vs 3 : 0,48	1 vs 2 : 0,04 1 vs 3 : 0,01 2 vs 3 : 0,25	---

¶ Médiane (minimum – maximum)

‡ Test de Kruskal-Wallis

Test de Mann-Whitney (ou test de la somme des rangs de Wilcoxon)

§ Test des rangs signés de Wilcoxon

En somme, les résultats obtenus dans cette étude par les différentes analyses statistiques n'ont pas permis de démontrer que le programme d'enseignement des processus mnésiques a eu un effet significatif sur l'auto-perception de la mémoire ainsi que sur l'actualisation du potentiel. En effet, ils rejettent les hypothèses de l'étude. Le prochain chapitre est réservé à l'interprétation de ces résultats ainsi qu'à des orientations pour de futures recherches traitant de ce thème.

LA DISCUSSION

CHAPITRE 4

4. La discussion :

Cette étude poursuivait deux grands objectifs. Premièrement, elle visait à vérifier l'efficacité d'un programme d'enseignement des processus mnésiques sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne chez des individus de 50 et plus. Deuxièmement, elle voulait vérifier s'il existait un lien significatif entre le programme d'enseignement des processus mnésiques et l'actualisation du potentiel. Les résultats démontrent que le programme n'a pas eu d'effet sur l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne, non plus sur le niveau d'actualisation du potentiel. La section qui suit explorera les causes de l'absence d'efficacité du programme.

4.1. Réserves méthodologiques :

Dans le cadre de ce projet, la principale difficulté anticipée concernait l'assiduité des participants à suivre le programme. En effet, puisque les gens s'inscrivaient volontairement au cours « **ma mémoire j'y tiens** » il était probable qu'ils n'assistent pas à toutes les rencontres. Le nombre relativement peu élevé de participants, soit 23 personnes, risquait également d'affaiblir les résultats de cette expérimentation.

Une autre réserve méthodologique devait être considérée, celle de l'effet de l'approbation sociale. Les cours étaient donnés par l'expérimentatrice de ce projet, il était

possible que les sujets répondent aux questionnaires sans être objectifs créant ainsi un effet de désirabilité sociale. Afin d'éviter ce biais dans les réponses, il a été prévu qu'une tierce personne viennet distribuer les questionnaires aux sujets de l'expérience, ceci permettant s'assurer une meilleure objectivité de la part des répondants.

Enfin, le dispositif quasi-expérimental de cette étude soulevait une autre réserve méthodologique très importante. Ce dispositif affectait la validité interne de l'expérimentation, puisqu'il ne permettait pas de contrôler la variable indépendante (programme d'enseignement processus mnésiques). Il rendait donc impossible toute conclusion quant à la valeur explicative de la variable mesurée. De plus, la méthode d'échantillonnage non probabiliste (volontaire) faisait en sorte que la représentativité ainsi que la généralisation des résultats à l'ensemble de la population était impossible, elle venait donc affecter la validité externe de cette expérimentation

4.2. Les résultats aberrants :

Dans le but d'expliquer l'absence de résultats significatifs, il a été convenu d'effectuer des corrélations pour vérifier comment les sujets ont répondu aux différents questionnaires. Ainsi, il aurait été possible de déterminer si certains sujets cotaient très faibles au temps 1 et très forts au temps 2 ou l'inverse. Notamment pour expliquer la baisse obtenue des résultats au questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (QAM). Cependant, après avoir

effectué ces analyses, on constate dans un premier temps une absence de corrélation et dans un deuxième temps, une certaine homogénéité dans les réponses. En ce sens, il est possible que le programme de d'enseignement des processus mnésiques ait contribué à rendre les individus plus vigilants au sujet de leur performance mnésique dans la vie quotidienne. Lorsque l'on regarde les résultats à la mesure d'actualisation du potentiel, on observe une hausse au score global au temps 2 pour les 3 groupes, significativement plus marquée pour les 2 groupes témoins et une diminution des scores au temps 2 au questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire encore une fois plus marquée pour les 2 groupes témoins. Ceci implique l'effet plafond du programme. Bien entendu, les résultats ne permettent pas de faire de telles affirmations bien qu'elles auraient été possibles avec un échantillon plus grand.

4.3. La taille de l'échantillon :

Dans la présente étude, la taille de l'échantillon ($N=23$) a contribué à l'obtention de tels résultats. En effet, cette étude était composée de 3 groupes : un groupe expérimental ($n=9$) et deux groupes témoins (le témoin 1 $n=7$ et le groupe témoin 2 $n=7$). Avec un échantillon aussi petit, il s'avère difficile d'obtenir des résultats significatifs surtout lorsque l'on mesure des variables aussi abstraites que l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel. De plus, comme les sujets participaient à ce programme sur une base volontaire, il a été impossible d'augmenter la taille de l'échantillon. Une attention particulière devrait être portée sur cet obstacle méthodologique pour les études ultérieures.

4.4. La répartition des groupes témoins :

Pour ce type d'expérimentation le choix des groupes témoins n'a pas été effectué correctement. En effet, les deux groupes témoins étaient inscrits à un cours qui avait comme objectif l'apprentissage. Le premier groupe suivait un cours d'anglais et le deuxième groupe faisait de l'activité physique. Les participants poursuivaient donc plusieurs buts, ceux de s'améliorer et de se perfectionner dans l'une ou l'autre de ces disciplines. Cet élément a sans doute contribué à obtenir des résultats non significatifs au MAPet particulièrement au QAM pour les sujets inscrits au cours d'anglais où la mémoire est très sollicitée. Pour cette étude, il aurait été approprié de choisir un groupe qui ne faisait pas d'activités où la mémoire était directement impliquée.

De plus, pour le groupe expérimental, un questionnaire mesurant essentiellement l'appréciation de la mémoire de chacun des participants aurait peut-être ajouté des données supplémentaires sur le déroulement du programme. Il aurait été intéressant d'analyser si le programme a soulevé des inquiétudes chez certains participants ou s'il a tout simplement rassuré certains autres. Malheureusement, il n'existe pas d'instrument de mesure visant spécifiquement à évaluer l'appréciation de la mémoire. Une simple évaluation du cours n'a pas été suffisante pour mesurer le degré de confiance des participants en leur mémoire suite au programme. La littérature scientifique concernant les difficultés mnésiques quotidiennes des personnes âgées est également très restreinte et encore à un stade exploratoire.

4.5. La complexité des variables à l'étude :

Les recherches portant sur les méthodes d'intervention mnésiques dans la vie quotidienne sont encore à un stade exploratoire (Van Der Linden, 1993). Qu'elles visent les démences ou son fonctionnement normal dans la vie quotidienne, les références scientifiques sont limitées. Étant particulièrement complexe de part son organisation et son lien avec les autres fonctions cognitives, la mémoire devient donc très difficile à étudier. Dans la présente recherche, les difficultés ont été multiples. En effet, l'expérimentation de la mémoire se faisait par une auto-évaluation de la mémoire dans la vie quotidienne et non pas par une évaluation clinique détaillée du profil cognitif de la personne. Les résultats que fournissait le **QAM** étaient ceux tels que vus par les sujets eux-mêmes. Ils rapportent seulement le degré des difficultés mnésiques quotidiennes reliées à l'oubli ; ils ne renseignent pas sur la fréquence et l'effet qu'ils produisent dans la vie des personnes. Cette étude poursuivant un objectif de connaissance de type exploratoire, les résultats n'amènent que très peu de nouvelles données sur les difficultés mnésiques rencontrées quotidiennement chez les personnes âgées (Van Der Linden, 1993).

L'étude de l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne chez des sujets sans atteinte neurologique est un sujet très innovateur. En effet, lors de son élaboration, très peu de chercheurs s'y intéressaient au Canada. Récemment, la Société Alzheimer (2000) publiait un feuillet de recherche énumérant les projets en cours dans la compréhension et le traitement de la maladie d'Alzheimer. On retrouvait parmi ceux-ci une étude sur les facultés

de mémoire affaiblies (ÉFMA). Cette étude est une recherche de trois ans sur l'Aricept et la vitamine E auprès d'un échantillon de personnes âgées de 55 à 90 ans qui ont des troubles de la mémoire ou des facultés cognitives affaiblies mais qui ne présentent aucune démence, c'est-à-dire des personnes qui ont des troubles de mémoire mais qui sont fonctionnelles dans les activités de la vie quotidienne. L'étude testera si l'Aricept et la vitamine E peuvent prévenir ou retarder la maladie d'Alzheimer. C'est donc dire que l'étude de la mémoire chez des sujets normaux est en plein développement.

De plus, une autre difficulté réside dans l'évaluation de l'actualisation du potentiel. Bien qu'elle tende vers un trait de personnalité, ce concept n'était pas totalement défini au tout début de l'étude. Cette recherche semble indiquer que la tendance à l'actualisation est effectivement un trait de personnalité présent chez certains individus et nécessairement stable. En effet, dans cette étude tous les groupes sont à la base plus actualisés que la moyenne établie à 3,57. Particulièrement, pour les groupes expérimental et témoin 1 qui étaient plus jeunes et plus scolarisés que le groupe témoin 2. Les résultats obtenus avec les analyses statistiques reliées au **MAP** appuient cette affirmation. On observe également, une hausse du score global au **MAP**. Ainsi, dans cette étude, les sujets cherchent à s'actualiser à travers des activités sociales, physiques et intellectuelles. Par contre, comme les sujets étaient au départ plus actualisés que la moyenne, on ne s'attendait évidemment pas à obtenir des résultats significatifs. Cependant, ces résultats ne sont pas nécessairement l'effet du programme puisque les personnes visaient naturellement l'actualisation du potentiel.

Conclusion :

Force est de reconnaître, bien que les problèmes mnésiques quotidiens soient présents chez plus de 50% des personnes âgées de plus de 50 ans (Yesavage, 1989) ils demeurent difficilement modifiables. Toutefois, on sait que les méthodes ayant comme objectif d'enseigner des stratégies mnémotechniques qui visent à faciliter l'utilisation de la mémoire dans les activités de la vie quotidienne sont efficaces (Ali Chérif, 1997 ; Van Der linden, 1996). Il est donc impératif de poursuivre les recherches sur l'auto-perception de la mémoire des sujets âgés normaux présentant des difficultés mnésiques quotidiennes. De la sorte, ces personnes pourront jouir d'une vie en pleine possession de leurs moyens et ainsi diminuer l'inactivité, l'isolement et le sentiment d'inutilité que plusieurs personnes âgées vivent.

Cependant, les recherches qui étudieront ce sujet devront prendre en considération la taille de l'échantillon et devront déterminer clairement les objectifs qu'elles poursuivent. De plus, lorsque l'on aborde un thème aussi vaste que celui de la mémoire, il serait intéressant qu'il soit traité indépendamment en axant davantage sur ses autres composantes. L'étude de l'actualisation du potentiel est très intéressante et mérite que l'on s'y attarde. Cependant, en la reliant à l'auto-perception de la mémoire, plusieurs aspects de cette performance n'ont pas été soulevés. Malgré l'absence de résultats significatifs, il est important de stimuler encore plus la communauté scientifique à étudier le phénomène du fonctionnement mnésique quotidien.

RÉFÉRENCES

- Ali Chérif, A. (1997) Les stages d'entraînement de la mémoire chez les sujets normaux : réflexions d'une expérience. Dans Assises des Consultations de la mémoire. Paris : Association France Alzheimer et de la Société Française de Neurologie.
- Atkinson, R. & Shiffrin, F. (1991). Human memory : a proposed system and its control processes. Dans K.Q. Spence & J.T. Spence (éd). The psychology of learning and motivation Vol. 2. New York : Academic Press.
- Baddeley, A. (1986). Working memory. Oxford : Cambridge, Clarendon Press.
- Baïckman, L. (1989). Memory compensation and aging. Dans L.W. Poon, D.C. Rubin & B.A. Wilson (Eds). Everyday cognition in adulthood and late life. Cambridge : Cambridge University Press.
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging : the model of selective optimization with compensation. Cambridge : Cambridge University Press.
- Becker, J.T., Nebes, R.D. & Boller, F. (1987). La neuropsychologie du vieillissement normal. Dans M.I. Botez (dir). Neuropsychologie clinique et neurologie du comportement (pp. 371-379). Montréal : Les Presses de L'Université de Montréal.
- Boller, F. & Forette, F. (1991). La mémoire et ses troubles, Recherche et Santé, 6-46.
- Cavanaugh, J.C., Grady, J.G. & Perlmuter, M. (1983). Forgetting and use of memory aids in 20 to 70 years olds in everyday life, Aging and Human Development, Vol. 17, No. 2, 113-122.
- Chevalier, M., Robert, A-M. & Roy, O. (1994). Votre mémoire vous joue des tours. Montréal : Cité de la Santé de Laval.

- Crook, T., Bartus, R., Ferris, S., Withehouse, P., Cohen, G., Gershon, S. (1986). Age-associated memory impairment : proposed diagnostic criteria and measures of clinical change, Report of a National of Mental Health Work Group, Development Neuropsychology, Vol. 2, 261-276.
- Derouesné, C., Aperovitch, A., Arvay, N., Migeon, P., Moulin, F., Volland, M., Rapin, J-R., & Le Poncin, M. (1989). La plainte mnésique du sujet âgé. Dans Mémoire et vieillissement : approche méthodologique (pp. 195-208). Paris : Collection de l'Institut de Recherches internationales Servier Doin.
- Devolder, P.A. & Pressley, M. (1989). Metamemory across the adult lifespan, Canadian Psychology, Vol. 30, 578-587.
- Dixon, R.A. (1989) Questionnaire research on metamemory and aging. Dans L.W. Poon, D.C. Rubin & B.a. Wilson (dir). Everyday cognition in adulthood and late life. Cambridge : Cambridge University Press.
- Dodds, A.R.& Rule, B.G. (1987). Prospective memory and self-reports of memory abilities in older adults, Canadian Journal of Psychology, Vol. 41, 209-222.
- Dugas, M. (1994). Le vieillissement de la mémoire du sujet âgé, Le Clinicien, 68-90.
- Gruneberg, M.M. (1973). The role of memorization techniques in finals examination preparation : A study of psychology students, Educational Research, Vol.15, 13-134.
- Guillemette, I. (1988). La mémoire vivante. Montréal : Édition du Méridien.
- Harris, J-E. (1980). Memory aids people use : Two interview studies, Memory and cognition, Vol. 8, No. 1, 31-38.
- Herrmann, D.J. & Palmisano, M. (1992). The facilitation of memory performance. Dans M. Gruneberg & P. Morris (Eds). Aspects of memory, Vol. 1 : The practical aspects. London : Routledge.

- Hultsch, D. & Dixon R.A. (1984). Text processing in adulthood. Dans P.B. Baltes & O.G. Brim Jr (dir). Life-span development and behavior Vol.6 (pp. 258-274). New York : Academic Press
- Jackson, J.L., Bogers, H. & Kerstholt, J. (1988). Do memory aids aid the elderly in their day to day remembering ? Dans P.E. Morris & R.N. Sykes (Eds). Practical aspects of memory. Vol. 2. Chichester : John Wiley & Sons.
- Leclerc, G., Lefrançois, R. & Poulin, N. (1994). Vieillesse actualisée et santé : rapport de recherche. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Lefrançois, R., Leclerc, G., Dubé, M., Hébert, R. & Gaulin (1997). The development and validation of a self-report measure of self-actualization, *Social Behavior and Personality : An International Journal*, 25(4) : 353-366.
- Lefrançois, R., Leclerc, G., Dubé, M., Hébert, R. & Gaulin (1998). Reliability of a new measure of self-actualization, *Psychological Reports*, 82 : 875-878
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R. & Gaulin (1998). Self-actualization concept : A content validation, *Journal of Social Behavior and personality*, 13(1) : 69-84.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R. & Gaulin (1999). Criterion Validity of a New Measure of a Self-Actualization. *Psychological Reports*, 85, 1167-1176.
- Lindsay, P.H., & Norman, D.A. (1980). Traitement de l'information et comportement : une introduction à la psychologie. Montréal : Éditions Études Vivantes.
- Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality (2nd ed.). New York :Harper & Row.
- Perlmutter, M. (1978). What is memory aging the aging of ?, *Developmental Psychology*, Vol.14, 330-345.
- Poon, L.W., Rubin, D.C. & Wilson, B.A. (1989). Everyday cognition in adulthood and late life. Cambridge : Cambridge University Press.

- Rogers, C.R. (1951). Client-centered therapy : Its current practice, implications and theory. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. Dans S. Koch (Ed). Psychology : a study of science.(pp. 184-256). New York : McGraw Hill.
- Salthouse, T.A. (1991). Theoretical perspectives on cognition aging. Hillsdale : Erlbaum.
- Seeman, J. (1988). Self-actualization : a reformulation Person-Centered Review, Vol. 3, No. 3, 304-315.
- St-Arnaud, Y. (1996). S'actualiser par des choix éclairés et une action efficace. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Tulving, E. (1986). How many memory systems are there ? Am Psychol, 40-385.
- Van Der Linden, M. & Seron, X. (1992). Le fonctionnement mnésique de la personne âgé. Dans A. Gomers & Ph. Van Den Bosch de Aguilar (dir). Pour une vieillesse autonome. (pp. 153-167). Liège : Mardaga.
- Van Der Linden, M. (1993). Neuropsychologie de la mémoire. Dans X. Seron & M. Jeannerod (Eds). Traité de la neuropsychologie humaine. Bruxelles : Mardaga.
- Van Der Linden, M. (1994). Le vieillissement cognitif. Paris : PUF.
- Van Der Linden, M. (1997). La rééducation des troubles de la mémoire. Dans Évaluations, rééducations, et prise en charge neuropsychologiques. Bruxelles : De Boeck Université.
- Van Der Linden, M., Wyns, Coyette, F., Von Frenkel, R. & Seron, X. (1989). Le QAM, questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire. Bruxelles : Editest.
- Vézina, J., Cappeliez, P. & Landreville, P. (1994). Psychologie gèrontologique. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.

West, R.L. & Sinnott, J.D. (1992). Everyday memory and aging : current research and methodology. New York : Springer Verlag.

Yesavage, J.A., Lapp, D. & Sheikh, J.I. (1989). Mnémonics as modified for use by the elderly. Dans L.W. Poon, D.C. Rubin & B.A. Wilson (dir). Everyday cognition in adulthood and late life (pp.598-611). Cambridge : Cambridge University Press.

Yesevage, J.A. (1989). Techniques d'entraînement de la mémoire lors des déficits mnésiques du sujet âgé. Dans Mémoire et vieillissement : approche méthodologique (pp..209-214).Paris : Collection de l'Institut de Recherches Internationales Servier Doin.

ANNEXES

ANNEXE 1

Ma mémoire j'y tiens

PLAN DE COURS

« MA MÉMOIRE J'Y TIENS 1 »

1) OBJECTIFS :

Ce cours poursuit les objectifs suivants :

1. Améliorer les connaissances concernant la mémoire et le vieillissement normal.
2. Aider les personnes qui désirent en savoir davantage sur le fonctionnement de la mémoire en suggérant des techniques d'apprentissage favorisant le maintien et l'amélioration de la mémoire dans les activités de la vie quotidienne.

2) DÉROULEMENT DES COURS :

1. Présentation de la théorie portant sur différents thèmes rattachés au fonctionnement de la mémoire.
2. Présentation du processus normal de vieillissement et de la mémoire.
3. Exercices pratiques reliés au thème du cours.
4. Échanges entre les participants et l'animatrice sur les thèmes abordés.

CALENDRIER :**COURS 1 : introduction**

1. Présentation de l'animatrice, des participants et du cours
2. Vérification des attentes des participants et de l'animatrice.
3. Quelques questions sur «comment se porte votre mémoire »
4. Comment l'information se transmet

COURS 2 : le rangement des informations dans vos fichiers

1. Introduction au thème général de la mémoire (l'encodage, la consolidation et le rappel).
2. Brève présentation de la mémoire à court terme et de la mémoire à long terme, nous aborderons les fonctions de chacune d'elles.
3. Présentation des différentes mémoires (procédurale, sémantique, épisodique et prospective).
4. Le rappel, la reconnaissance et le réseau des associations.

COURS 3 : le vieillissement et la mémoire

1. Les fonctions cognitives et le vieillissement normal.

2. Modifications normales, niveau d'énergie et changement de rythme.
3. La maladie d'Alzheimer

COURS 4 : la mémoire et les émotions

1. Lorsque nous sommes tristes ou déprimés la mémoire s'en ressent, nous aborderons ce thème afin de réaliser que le simple fait d'être moins bien dans sa peau peut modifier le fonctionnement de notre mémoire.
2. Quelques références sur la dépression et l'effet de celle-ci sur la capacité mnésique.

COURS 5 : la mémoire et le style de vie

1. Le corps, l'intelligence et l'esprit.
2. L'alimentation.
3. Le tabac, le café, le stress.
4. Les médicaments.
5. L'activité physique.

COURS 6 : retour

1. Retour sur les notions théoriques des cours : révision l'aide d'un jeu.
2. Évaluation du cours
3. Discussion en groupe : commentaires et suggestions.



MERCI ET BON COURS !

JULIE BILODEAU

PLAN DE COURS

« MA MÉMOIRE J'Y TIENS 2 »

1) OBJECTIFS :

Ce cours poursuit les objectifs suivants :

1. Suggérer des techniques d'apprentissage favorisant le maintien et l'amélioration de la mémoire et ce en tenant compte du style de vie de chacun.
2. Vérifier l'efficacité de ces techniques par l'application pratique dans le cours et dans la vie quotidienne.
3. Vérifier les notions théoriques du premier cours à l'aide de ces techniques.

2) DÉROULEMENT DES COURS :

1. Présentation des différentes techniques d'apprentissages favorisant le maintien et l'amélioration de la mémoire.
2. Explication de l'influence de ces techniques sur la mémoire, c'est-à-dire comment elles viennent aider la mémoire.
3. Échange entre les participants et l'animatrice.

CALENDRIER :**COURS 1 : les procédés mnémotechniques**

1. Qu'est-ce qu'un procédé mnémotechnique ?
2. Les différents types de procédés (les codes, les indices et les plans de rappel)
3. Quelques exemples de procédés mnémotechniques.

COURS 2 : la liste de mots

1. À quoi servent les listes de mots ?
2. Comment les faire ?
3. Jouer à construire des listes de mots

COURS 3 : la reconnaissance visuelle d'une série d'objets

1. Importance de reconnaître la disposition des objets
2. Comment se pratiquer à reconnaître la disposition des objets ?
3. Lien avec les activités de la vie quotidienne

COURS 4 : le jeu de mémoire

1. Que peuvent nous apporter les jeux de mémoire ?
2. Les plus efficaces
3. Que stimulent les jeux de mémoire ?

COURS 5 : l'arbre généalogique

1. Importance de son histoire personnelle.
2. Comment le réaliser afin de stimuler sa mémoire ?
3. Échange entre les participants.

COURS 6 : les souvenirs d'un événement heureux ou d'un voyage

1. Pourquoi se rappeler ?
2. Comment pratiquer notre rappel ?
3. Quelles sont les activités de loisirs qui peuvent stimuler votre mémoire ?
4. Échange entre les participants

MERCI ET BON COURS

JULIE BILODEAU



ANNEXE 2

Questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (QAM)

**QUESTIONNAIRE
D'AUTO-ÉVALUATION DE LA
MÉMOIRE
(Q. A. M.)**

INSTRUCTIONS :

Le questionnaire se subdivise en dix catégories. Pour chaque catégorie, nous vous demandons tout d'abord de lire attentivement toutes les questions avant de répondre à chacune d'elles en particulier.

Sur la grille de notation en face de la question, cochez le cercle correspondant à la fréquence de l'oubli envisagé par la question.

EXEMPLE :

JAMAIS TRÈS RAREMENT PARFOIS SOUVENT TRÈS SOUVENT TOUJOURS

Veillez répondre à toutes les questions sans en omettre aucune. Remplissez ce questionnaire dans l'ordre proposé. Ne revenez jamais en arrière.

**PENSEZ-VOUS AVOIR DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE DANS LA VIE
QUOTIDIENNE ?**

JAMAIS TRÈS RAREMENT PARFOIS SOUVENT TRÈS SOUVENT TOUJOURS

1. OUBLIS CONCERNAT LES CONVERSATIONS

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6
1. Avez-vous des difficultés à suivre le fil d'une conversation qui se déroule avec une seule personne parce que vous oubliez ce qui vient d'être dit ?					
1	2	3	4	5	6
2. Avez-vous des difficultés à suivre le fil d'une conversation qui se déroule avec plusieurs personnes parce que vous oubliez ce qui vient d'être dit ?					
1	2	3	4	5	6
3. Au cours d'une conversation, répétez-vous plusieurs fois la même chose parce que vous avez oublié que vous veniez de la dire ?					
1	2	3	4	5	6
4. Vous arrive-t-il de raconter plusieurs fois la même chose parce que vous avez oublié que vous l'aviez déjà dit quelques jours auparavant ?					
1	2	3	4	5	6
5. Oubliez-vous le contenu d'une conversation qui s'est déroulée quelques jours auparavant ?					
1	2	3	4	5	6
6. Oubliez-vous le contenu d'une conversation qui vient d'avoir lieu ?					
1	2	3	4	5	6

2. OUBLIS CONCERNANT LES FILMS, LES LIVRES

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6
1. Avez-vous des difficultés à lire parce que vous oubliez au fur et à mesure ce que vous venez de lire, ce qui vous oblige à relire ?					
1	2	3	4	5	6
2. Avez-vous des difficultés à vous souvenir de ce que vous avez lu il y a quelques jours ?					
1	2	3	4	5	6
3. Avez-vous des difficultés à suivre le déroulement d'un film, d'une émission, parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?					
1	2	3	4	5	6
4. Avez-vous des difficultés à vous rappeler l'histoire d'un film vu il y a quelques jours ?					
1	2	3	4	5	6

3. LES DISTRACTIONS

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
---------------	----------------------	----------------	----------------	---------------------	-----------------

1

2

3

4

5

6

1. Oubliez-vous l'endroit où vous venez juste de déposer un objet sans plus savoir ce que vous en avez fait ?

1 2 3 4 5 6

2. Oubliez-vous de reprendre certains objets personnels quand vous quittez un lieu ? (par exemple, un parapluie, des clefs, un chapeau, votre monnaie, etc...)

1 2 3 4 5 6

3. Vous avez l'habitude de faire quelque chose d'une certaine manière, il y a un changement dans cette habitude, éprouvez-vous des difficultés à perdre cette ancienne routine et à adopter ce changement ?

1 2 3 4 5 6

4. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce pour prendre quelque chose et d'en ressortir en ayant pris ou fait autre chose ?

1 2 3 4 5 6

5. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce pour faire quelques chose et vous ne savez plus pourquoi ?

1 2 3 4 5 6

6. Oubliez-vous de faire quelque chose que vous faisiez auparavant sans y penser, de manière automatique ? (par exemple, oublier de fermer le robinet quand on s'est servi de l'eau.)

1 2 3 4 5 6

7. Si on modifie chez vous la place habituelle d'objets ou de meubles, avez-vous des difficultés à apprendre ce nouvel emplacement ?

1 2 3 4 5 6

4. OUBLIS CONCERNANT DES PERSONNES

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Oubliez-vous le nom de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que, vous fréquentez régulièrement ? 1 2 3 4 5 6

2. Oubliez-vous certaines informations sur la vie de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que, par ailleurs, vous fréquentez régulièrement ? (par exemple, vous oubliez le métier, les goûts d'une personne). 1 2 3 4 5 6

3. Avez-vous des difficultés à apprendre le nom d'une personne que vous connaissez depuis peu de temps et que vous fréquentez actuellement ? 1 2 3 4 5 6

4. Oubliez-vous le nom de personnes célèbres ? (par exemple, le nom d'acteurs de cinéma, le nom de certains sportifs, ou le nom d'hommes politiques.) 1 2 3 4 5 6

5. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que vous fréquentez régulièrement ? 1 2 3 4 5 6

6. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes que vous connaissez depuis peu et que vous fréquentez actuellement ? 1 2 3 4 5 6

7. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes célèbres ? 1 2 3 4 5 6

5. OUBLIS CONCERNANT LE MODE D'UTILISATION DE CERTAINS OBJETS

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Avez-vous des difficultés à vous souvenir du mode d'emploi de certains objets ?

1 2 3 4 5 6

2. Avez-vous des difficultés à apprendre le mode d'emploi d'objets que vous n'aviez jamais utilisés auparavant ?

1 2 3 4 5 6

6. OUBLIS CONCERNANT DES ÉVÉNEMENTS DE L'ACTUALITÉ ET CERTAINES CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ? (pour des événements qui se sont produits il y a un mois au maximum) 1 2 3 4 5 6

2. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité plus ancienne ? (pour des événements qui se sont produits il y a plusieurs mois) 1 2 3 4 5 6

3. Avez-vous des difficultés à retrouver des informations concernant des connaissances générales que vous avez acquises dans le passé ? (par exemple, des connaissances scolaires, ménagères, professionnelles ou autres...) 1 2 3 4 5 6

4. Avez-vous des difficultés à mémoriser de nouvelles connaissances ? (par exemple, des connaissances scolaires, ménagères, professionnelles ou autres...) 1 2 3 4 5 6

7. OUBLIS CONCERNAT LES LIEUX

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours	
1	2	3	4	5	6	
1. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des endroits que vous connaissez depuis longtemps et que, par ailleurs, vous fréquentez régulièrement ?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>
2. Avez-vous des difficultés à apprendre un trajet que vous connaissez depuis peu de temps et que vous devez effectuer actuellement ?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>
3. Oubliez-vous le nom d'une rue que vous connaissez bien ?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>
4. Avez-vous des difficultés à expliquer à une personne un trajet que vous connaissez depuis longtemps ? (par exemple, expliquer un trajet à quelqu'un au téléphone)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>
5. Avez-vous des difficultés à reconnaître des lieux que vous connaissez bien ?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>
6. À la maison, vous arrive-t-il de ne pas retrouver l'emplacement d'objets qui se trouvent toujours à la même place ?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>

8. OUBLIS CONCERNANT CERTAINES ACTIONS À EFFECTUER

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Oubliez-vous de faire quelque chose que vous aviez prévu d'effectuer ?

1 2 3 4 5 6

2. Oubliez-vous de dire quelque chose que vous aviez prévu de dire ?

1 2 3 4 5 6

3. Oubliez-vous des rendez-vous ?

1 2 3 4 5 6

4. Vous arrive-t-il d'hésiter sur le fait que vous avez déjà effectué quelque chose il y a quelques minutes, ce qui vous amène à le refaire ?

1 2 3 4 5 6

5. Vous arrive-t-il d'hésiter sur le fait que vous aviez déjà effectué quelque chose il y a quelques jours, ce qui vous amène à le refaire ?

1 2 3 4 5 6

6. Oubliez-vous de prendre des médicaments ? (ne répondez à cette question que si vous en prenez régulièrement)

1 2 3 4 5 6

9. OUBLIS CONCERNAT QUELQUES FAITS RELATIFS À VOTRE VIE PERSONNELLE

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Oubliez-vous des événements anciens personnellement vécus il y a quelques années ?

1 2 3 4 5 6

2. Oubliez-vous des événements récents personnellement vécus il y a quelques jours ou il y a quelques semaines ?

1 2 3 4 5 6

3. Vous arrive-t-il d'acheter des objets (par exemple, des livres, des outils, des aliments, etc...) qui font double emploi parce que vous avez oublié que vous les possédiez déjà

1 2 3 4 5 6

4. Hésitez-vous à acheter quelque chose parce que vous n'êtes plus certain de la posséder déjà ?

1 2 3 4 5 6

5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir d'informations qui vous sont personnelles et que vous connaissez par cœur? (par exemple, le numéro de votre compte en banque, votre numéro de téléphone, des dates de naissance, etc...)

1 2 3 4 5 6

6. Avez-vous des difficultés à apprendre par cœur de nouvelles informations qui vous sont personnelles ? (par exemple, un nouveau numéro de compte en banque, un nouveau numéro de téléphone, etc...)

1 2 3 4 5 6

**PENSEZ-VOUS AVOIR DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE DANS LA VIE
QUOTIDIENNE ?**

JAMAIS TRÈS RAREMENT PARFOIS SOUVENT TRÈS SOUVENT TOUJOURS

10. FACTEURS DÉCLENCHANTS

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes fatigué

1 2 3 4 5 6

2. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes fatigué ?

1 2 3 4 5 6

3. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes stressé ?

1 2 3 4 5 6

4. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes stressé ?

1 2 3 4 5 6

5. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes dans un état émotif particulier ?

1 2 3 4 5 6

6. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes dans un état émotif particulier ?

1 2 3 4 5 6

7. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous avez des maux de tête ?

1 2 3 4 5 6

8. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous avez des maux de tête ?

1 2 3 4 5 6

9. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose dans un environnement bruyant ?

1 2 3 4 5 6

10. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose dans un environnement bruyant ?

1 2 3 4 5 6

11. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous avez plusieurs choses à apprendre en même temps ?

1 2 3 4 5 6

12. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous devez vous souvenir de plusieurs choses en même temps ?

1 2 3 4 5 6

13. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes occupé à faire autre chose ?

1 2 3 4 5 6

14. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes occupé à faire plusieurs choses à la fois ?

1 2 3 4 5 6

ANNEXE 3

Mesure d'actualisation du potentiel (MAP)

COMMENT RÉPONDRE À CE QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire comprend une liste d'énoncés avec plusieurs choix de réponses. Nous vous demandons de choisir la réponse qui correspond le mieux à ce que vous pensez présentement.

- Indiquez seulement une réponse par question.
- Notez qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse.

Procédure à suivre :

- Chaque énoncé se complète à l'aide des choix de réponse placés immédiatement après
- Lisez attentivement chaque énoncé.
- Identifiez la réponse qui vous décrit le mieux.
- Mettez un crochet (✓) dans le cercle qui correspond à votre réponse.

Voici un exemple :

La vie me semble _____ intéressante.

très rarement rarement parfois souvent très souvent

→ Dans cet exemple, la personne qui répond dit que la vie lui semble **rarement** intéressante.

Notez bien...

- Il est préférable d'utiliser un crayon à mine.
- Répondez comme si vous vous parliez à vous-même.
- Il est important de répondre à tous les énoncés.
- Les réponses spontanées sont les meilleures.
- Évitez de revenir en arrière pour changer vos réponses.

 TOURNEZ LA PAGE POUR COMMENCER À RÉPONDR

Cochez votre réponse dans le cercle approprié.

01. Je suis une personne qui s'estime _____.

très peu peu assez beaucoup énormément

02. En toute circonstance, je peux _____ exprimer mes émotions.

très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

03. Je suis _____ capable de prévoir mes réactions.

très rarement rarement parfois souvent très souvent

04. Je crois _____ que la vie est bonne pour moi.

très peu peu assez fortement fortement très fortement

05. Je m'adapte _____ au changement.

très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

06. Pour connaître ma valeur, je me base _____ sur ce que pensent les autres.

très peu peu assez beaucoup énormément

07. Quoiqu'il m'arrive, je fais _____ confiance à ce que je ressens.

très peu peu assez beaucoup énormément

08. J'ai l'impression d'être _____ responsable de ma vie.

- très peu peu assez fortement fortement très fortement

09. Pour moi, le moment présent compte _____.

- très peu peu assez beaucoup énormément

10. Je connais _____ mes forces et mes limites.

- très mal mal assez bien bien très bien

11. Je suis _____ porté(e) à suivre l'exemple des autres.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

12. J'écoute _____ mes émotions.

- très peu peu assez beaucoup énormément

13. J'essaie _____ de me mettre dans la peau de quelqu'un pour le comprendre.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

14. Je crois _____ que les gens sont fondamentalement bons.

- très peu peu assez fortement fortement très fortement

15. Je peux _____ agir spontanément sans perdre le contrôle.

- très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

16. Je tiens _____ à prendre moi-même mes décisions.

- très peu peu assez beaucoup énormément

17. Je partage _____ mes joies et mes peines avec un(e) confident(e).

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

18. En réfléchissant sur ma vie passée, il m'arrive _____ de comprendre tout à coup pourquoi certaines choses se sont produites.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

19. Par ma façon de voir, je donne _____ un sens à ma vie.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

20. Habituellement, je passe _____ à travers les échecs importants.

- très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

21. Les critiques m'empêchent _____ de réaliser ce que j'ai le goût de faire.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

22. Avec les autres, je me montre _____ comme je suis.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

23. Je suis _____ porté(e) à m'engager dans des causes importantes.

- très peu peu assez beaucoup énormément

24. J'arrive _____ à donner un sens à la vie.

- très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

25. Dans les situations difficiles, je reste _____ fidèle à moi-même.

- très rarement rarement parfois souvent très souvent

26. J'exprime _____ mes opinions.

- très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

27. Je peux _____ m'intéresser aux problèmes des autres sans penser aux miens.

- très difficilement difficilement assez facilement facilement très facilement

ANNEXE 4

Formulaire de consentement

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Consentement à participer à un projet de recherche sur l'auto-perception de la mémoire et sur l'actualisation du potentiel de la personne de 50 ans et plus.

Une étude sur l'auto-perception de la mémoire et sur l'actualisation du potentiel est présentement en cours à l'Université de Sherbrooke. Elle a pour objectif :

1. D'évaluer l'efficacité d'un programme d'enseignement des processus mnésiques à maintenir ou améliorer l'auto-perception de la mémoire dans la vie quotidienne.
2. De vérifier s'il existe un lien significatif entre l'auto-perception de la mémoire et l'actualisation du potentiel.

J'ai pris connaissance des explications concernant le projet de recherche et des conditions relatives à ma participation. Mon rôle consistera uniquement à répondre à la maison à deux questionnaires : le QAM (questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire) et le MAP (mesure d'actualisation du potentiel). Les questionnaires seront distribués le 28 janvier 1998 et je disposerai d'une semaine pour les remplir.

Je comprends qu'il n'y a aucun risque pour moi de participer à cette recherche, que je peux m'abstenir de répondre à certaines questions et que je peux à tout moment, et sans aucune conséquence, soit ne pas participer, soit mettre fin en tout temps, à ma participation au projet, simplement en avisant le responsable du projet.

Le responsable du projet m'a assuré(e) que les renseignements que je transmettrai ne serviront qu'aux fins de la recherche et qu'ils ne seront divulgués à personne d'autre, que ces informations demeureront strictement confidentielles et seront détruites à la fin de l'étude. De plus, on m'a précisé que les informations de nature personnelle recueillies au cours de la recherche seront tenues confidentielles et conservées en lieu sûr. Uniquement, les résultats généraux pourront être publiés. Le comité d'éthique de la faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke a approuvé ce projet après avoir vérifié qu'il se conformait aux règles de l'éthique professionnelle touchant la confidentialité.

Si j'ai besoin de renseignements supplémentaires concernant ce projet, je peux contacter Monsieur Maxime Gagnon au 829-7131 poste 2350.

Si j'ai besoin de renseignement supplémentaire, je peux communiquer avec monsieur Maurice Gagnon, président du comité de déontologie universitaire, Faculté de théologie, d'éthique et de philosophie, Université de Sherbrooke au 821-8000, poste 2954

Je signe ce formulaire sans qu'aucune pression indue n'ait été exercée sur moi.

J'ai signé le document le _____ à _____

Signature du sujet

Signature du responsable

ANNEXE 5

Données socio-démographiques

RENSEIGNEMENTS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

1. Quelle est votre date de naissance ?

____ / ____ / ____
jour mois année

2. Êtes-vous ?

Homme

Femme

3. Combien d'année de scolarité avez-vous complété ?

_____ années

4. Comparativement à d'autres personnes de votre âge, diriez-vous que votre santé est en général ?

Excellente

Très bonne

Bonne

Moyenne

Mauvaise

5. Quel est votre état civil ?

- Célibataire
- Marié(e)
- Veuf(ve)
- Divorcé(e) / séparé(e)

6. Avez-vous déjà suivi un cours de mémoire ?

- Oui
- Non

Merci de votre collaboration !

ANNEXE 6

Modified mini Mental State (3MS)

ÉCHELLE DE STATUT MENTAL MODIFIÉE (3 MS)*

IDENTIFICATION

et

ÉCHELLE DE STATUT MENTAL DE FOLSTEIN (MMSE)**

Traduction et adaptation française du Modified Mini-Mental State (3MS)* et du Mini Mental State Examination** par le Centre de recherche en gériatrie de l'Hôpital d'Youville de Sherbrooke (1036, rue Belvédère Sud, Sherbrooke, Québec, Canada J1H 4C4).

* Teng, E.L., Chui, H.C.: «The Modified Mini-Mental State (3MS) examination» *J.Clin. Psychiatry*, 48: 314-317, 1987.

** Folstein, M.F., Folstein, S.E., McHugh, P.R.: «Mini-Mental State: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician» *J. Psychiatry Res.* 12: 129-138, 1975.

3 MS	MMSE	3 MS	MMSE	3 MS	MMSE	3 MS	MMSE
5				10			
	LIEU ET DATE DE NAISSANCE				ÉVOCATION DE MOTS		
	Date: année _____ mois _____ jour _____	0 1 2 3			Animaux à quatre pattes (1 point chacun)		
	Lieu: ville _____	0 1 2			(30 secondes)		
	province _____			6	ASSOCIATIONS SÉMANTIQUES		
3	ENREGISTREMENT # ____ (Nombre d'essais: _____)				<i>Bras - jambes</i>		
	#1 CHEMISE, BLEU, HONNÉTÉTÉ	0 1 2 3	0 1 2 3		Parties du corps, membres, extrémités	2	
	#2 (ou: CHAUSSURE, BRUN, MODESTIE)				Se plient, sont longs, ont des os, des muscles...	1	
	#3 (ou: CHANDAIL, BLANC, CHARITÉ)				Incorrect, ne sait pas, sont différents	0	
7	RÉVERSIBILITÉ MENTALE				<i>Rire - pleurer</i>		
	Compte à rebours de 5 à 1				Sentiments, émotions	2	
	Exact	2			Expressions, bruits, faits avec la bouche...	1	
	1 à 2 erreurs ou omissions	1			Incorrect, ne sait pas, sont différents	0	
	3 erreurs et plus	0			<i>Manger - dormir</i>		
	Épeler à l'envers le mot: MONDE (ednom)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5		Essentiels à la vie	2	
9	PREMIER RAPPEL				Fonctions corporelles, activités quotidiennes, «bons pour nous»...	1	
	Rappel spontané	3	0 1	5	Incorrect, ne sait pas, sont différents	0	
	Après: «Quelque chose pour se vêtir»	2			RÉPÉTITION		
	Après: «CHAUSSURE, CHEMISE, CHANDAIL»	1			«JE VEUX ALLER CHEZ MOI»	2	
	Encore incorrect	0			1 ou 2 mots omis ou erronés	1	
	Rappel spontané	3	0 1		Plus de 2 mots omis ou erronés	0	
	Après: «Une couleur»	2			«PAS DE - SI NI - DE MAIS»	0 1 2 3	0 1
	Après: «BRUN, BLANC, BLEU»	1			CONSIGNE ÉCRITE «FERMEZ VOS YEUX»		
	Encore incorrect	0			Ferme les yeux sans incitation	3	0 1
	Rappel spontané	3	0 1		Ferme les yeux après incitation	2	
	Après: «Une qualité»	2			Lit à haute voix seulement (spontanément ou sur demande)		
	Après: «HONNÉTÉTÉ, CHARITÉ, MODESTIE»	1			mais ne ferme pas les yeux	1	
	Encore incorrect	0			Ne lit pas correctement et ne ferme pas les yeux	0	
15	ORIENTATION TEMPORELLE			5	ÉCRITURE (1 minute)		
	Année				JE VEUX ALLER CHEZ MOI	0 1 2 3 4 5	
	Exacte	8	0 1		(MMSE: demander au sujet d'écrire une phrase)		0 1
	Marge d'erreur d'un (1) an	4			COPIE DE DEUX PENTAGONES (1 minute)		0 1
	Marge d'erreur de 2-5 ans	2			Chaque pentagone		
	Erreur de plus de 5 ans	0			5 côtés approximativement égaux	4 4	
	Saison				5 côtés inégaux (>2:1)	3 3	
	Exacte ou erreur d'un mois	1	0 1		Autre figure fermée	2 2	
	Erreur de plus d'un mois	0			2 lignes ou plus	1 1	
	Mois				Moins que 2 lignes	0 0	
	Exact ou marge d'erreur de 5 jours	2	0 1		Intersection		
	Erreur d'un mois	1			Intersection à 4 angles fermés	2	
	Erreur de plus d'un mois	0			Intersection de moins de 4 angles fermés	1	
	Date du jour				Pas d'intersection	0	
	Exacte	3	0 1		CONSIGNES EN 3 ÉTAPES		
	Erreur de 1-2 jours	2			PRENEZ CE PAPIER DE LA MAIN DROITE/GAUCHE	0 1	0 1
	Erreur de 3-5 jours	1			PLIEZ-LE EN DEUX ET	0 1	0 1
	Erreur de plus de 5 jours	0			REDONNEZ-LE MOI	0 1	0 1
	Jour de la semaine				DEUXIÈME RAPPEL		
	Exact	1	0 1		Rappel spontané	3	
	Inexact	0			Après: «Quelque chose pour se vêtir»	2	
5	ORIENTATION SPATIALE				Après: «CHAUSSURE, CHEMISE, CHANDAIL»	1	
	Province ou département	0 2	0 1		Encore incorrect	0	
	Pays	0 1	0 1		Rappel spontané	3	
	Ville ou village	0 1	0 1		Après: «Une couleur»	2	
	HÔPITAL (CLINIQUE) / MAGASIN / MAISON	0 1			Après: «BRUN, BLANC, BLEU»	1	
	(MMSE: hôpital _____ étage)		0 1 2		Encore incorrect	0	
5	DÉNOMINATION				Rappel spontané	3	
	Front _____ Menton _____ Épaule _____				Après: «Une qualité»	2	
	Coude _____ Jointure _____	0 1 2 3 4 5			Après: «HONNÉTÉTÉ, CHARITÉ, MODESTIE»	1	
	(MMSE: Crayon _____ Montre _____)		0 1 2		Encore incorrect	0	

Date _____

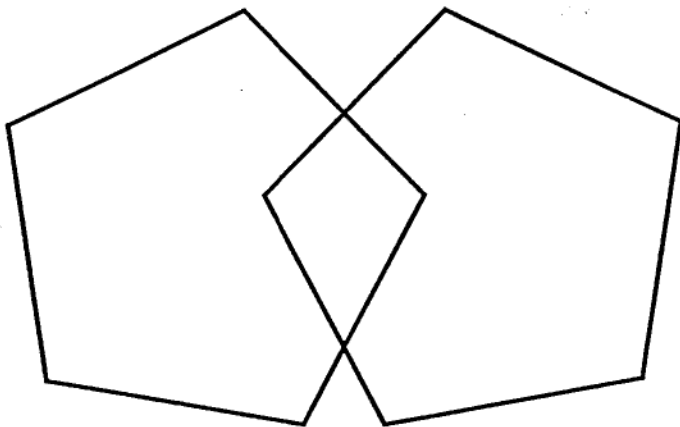
Cotation totale: _____

3MS MMSE

100 30

* Consigne et pointage spécifiques au MMSE

FERMEZ VOS YEUX



Scolarité _____ ans

Droitier

Gaucher

Commentaires de l'évaluateur(trice) _____

À mon avis,

Le test est valide.

Le test est possiblement non valide à cause:

d'un problème de vision

d'un problème moteur

d'un problème d'attention ou de vigilance

d'un problème d'audition

d'un problème de langage

d'un problème psychique (anxiété...)

d'un inconfort physique

d'un problème environnemental (bruits, distraction...)

d'un manque de collaboration

autre (précisez) _____

Date _____

Signature _____