

L'OUBLI

OUBLIETTES

VOUS ÊTES LÀ
DEPUIS LONGTEMPS ?

...BEN, JE
NE SAIS PLUS !

?



Bélow

Qu'est-ce que l'OUBLI?

= une difficulté ou une incapacité à :

-
-
-

Qu'est-ce que l'OUBLI?

= une difficulté ou une incapacité :

- à mémoriser un fait nouveau, récent
- à retrouver un souvenir, ancien
- à faire les deux

Définition de l'oubli :

- perte de souvenirs ?
de connaissances ?
d'informations nouvelles et/ou anciennes ?
- Phénomène normal ?
- Fréquent ?
- Déclin naturel avec le temps ?

Définition et normalité de l'oubli :

- L'oubli est une perte de souvenirs, de connaissances ou d'informations nouvelles et/ou anciennes
 - C'est un phénomène normal et fréquent
 - C'est un déclin naturel de la trace mémorielle avec le temps (courbe de l'oubli de Ebbinghaus)
- = C'est le signe que le cerveau fonctionne correctement en ne gardant que l'essentiel

% d'informations
mémorisées



Courbe de l'oubli d'Ebbinghaus

Le TOT : Le Trou de Mémoire

Les cas les plus courants sont :

Le TOT : Le Trou de Mémoire

Les cas les plus courants sont :

1. Oublier le **nom** ou le **prénom** d'une personne ;
2. Entrer dans une pièce de la maison et **ne pas se souvenir pourquoi on y allait** ;
3. Un **titre de film** ou le **nom d'un acteur/actrice** ;
4. **Chercher où l'on a laissé ses lunettes ou ses clés...**

Les trous de mémoire occasionnels

Nous connaissons tous ces trous de mémoire dont la fréquence augmente avec l'âge ou lors de certaines situations :

Ex :

surcharge de travail, stress, émotions...

Les trous de mémoire occasionnels

L'oubli est **nécessaire** pour l'équilibre du cerveau.

Il lui permet de sélectionner les informations qui peuvent être éliminées de façon à ...

Ne stocker que les informations utiles !

Mais, parfois,

L'oubli devient problématique...?

Quand ?

Mais, parfois,
L'oubli devient problématique quand il :

- est récurrent = plusieurs fois par jour
 - impacte la vie quotidienne
- ou - s'aggrave avec le temps

= Cela peut être le signe d'un trouble cognitif

Plan :

- 1 - Qu'est ce que la mémoire ?
- 2 - Le Processus de mémorisation
- 3 - Les différents types d'amnésie
- 4 - Comment se fait-il alors que nous oublions certains événements et pas d'autres ?

Qu'est ce que la mémoire ?

= La mémoire, c'est la capacité à :

Qu'est ce que la mémoire ?

La mémoire c'est la capacité à :

- enregistrer des informations
- les conserver
- et à les restituer sous forme de souvenirs, de savoirs ou d'habiletés

= Il y a un **processus de mémorisation**

Le processus de mémorisation

La mémorisation se déroule en **trois temps** :

1)

2)

3)

Le processus de mémorisation

La mémorisation se déroule en **trois temps** :

1) ENCODAGE

2)

3)

Le processus de mémorisation

La mémorisation se déroule en **trois temps** :

1) ENCODAGE

2) STOKAGE

3)

Le processus de mémorisation

La mémorisation se déroule en **trois temps** :

1) ENCODAGE

2) STOKAGE

3) RAPPEL

Le processus de mémorisation

La mémorisation se déroule en **trois temps** :

- 1) Les **informations à retenir** provenant du monde extérieur **sont sélectionnées puis codées** au niveau de certains neurones du cerveau
- 2) Puis, ces informations "encodées" **sont consolidées** pour qu'elles ne soient pas perdues et puissent être stockées à long terme sans être oubliées
- 3) Enfin, l'information stockée **peut être récupérée et restituée**

COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE

Les 3 étapes de la mémorisation des informations

1 L'encodage



Enregistrer de nouvelles informations transmises par nos sens.

2 Le stockage



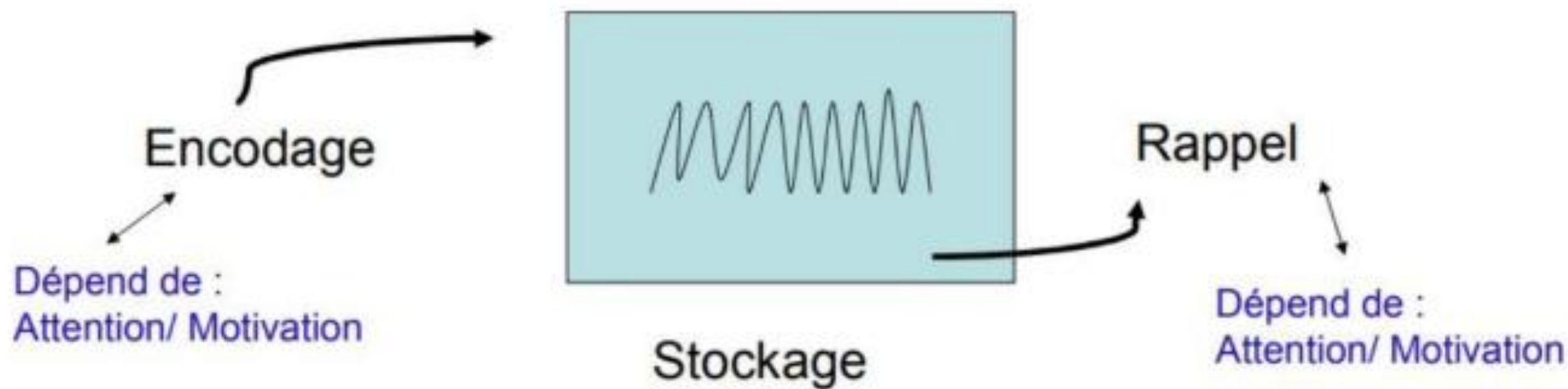
Ranger l'information enregistrée et s'assurer qu'elle reste longtemps.

3 Le rappel



Rechercher un souvenir pour le restituer.

La mémoire



Stimuli
(à travers les 5 sens)

LES MÉMOIRES



Mémoire à
LONG TERME
(infinie!)



Mémoire
SENSORIELLE
(sélectionne,
2 sec. max.)



Consolidation
(méthodologie/é
motions)



Mémoire à COURT
TERME / DE TRAVAIL
(7 à 9 éléments , + ou -
30 sec.)



Attention



Acquisition

Stimuli en provenance
de l'environnement

Mémoire sensorielle

Attention

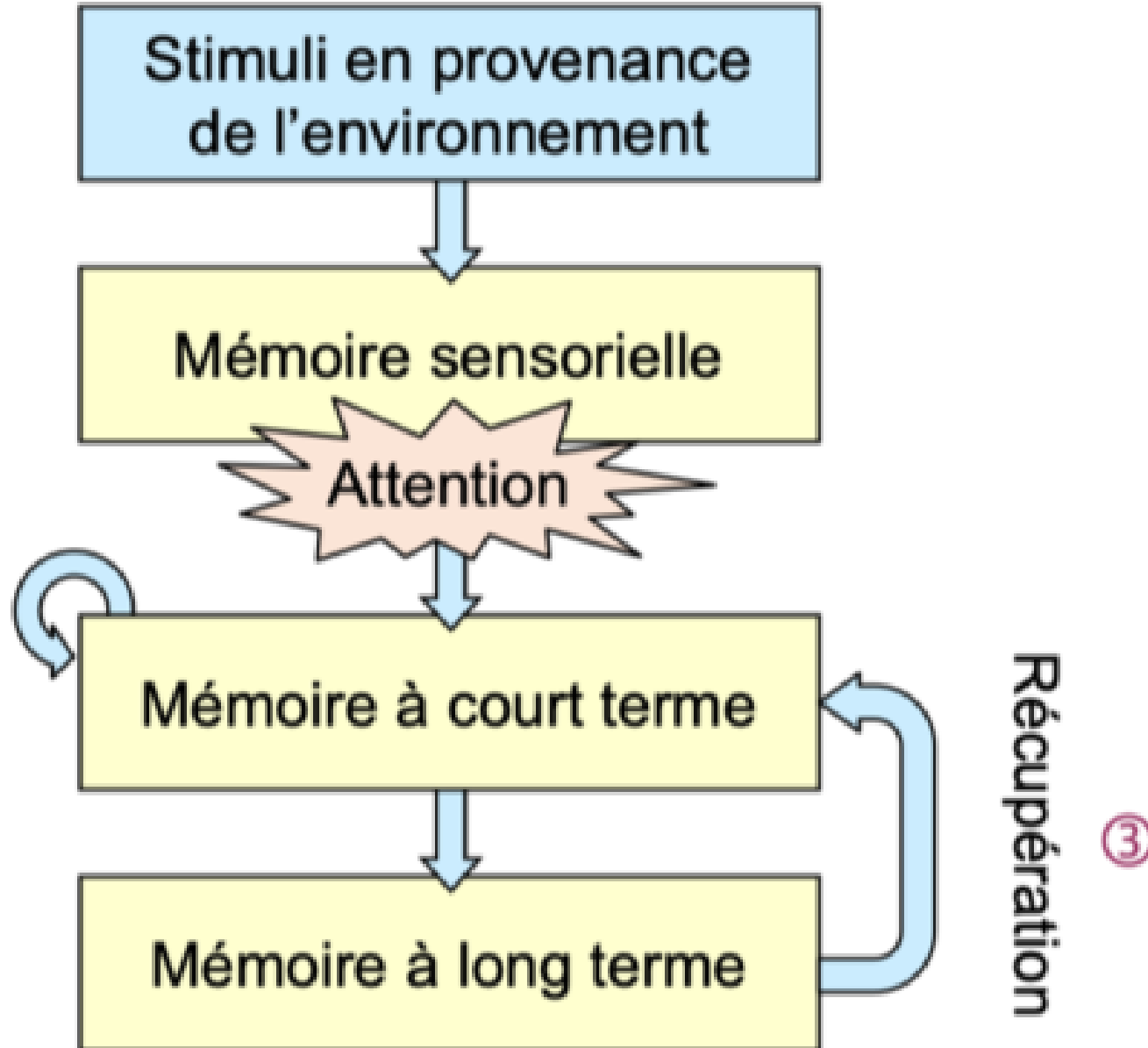
Emmagasinage

Mémoire à court terme

Mémoire à long terme

Récupération

③



ATTENTION

Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.

- soit sur un élément en particulier
- soit sur deux plusieurs choses en même temps
- soit pendant une longue période de temps

MOTRICITÉ

Contrôle des mouvements du corps

PERCEPTION

de la forme, de la couleur, de la distance des objets

ORIENTATION

Perception des relations entre les objets dans l'espace

LANGAGE ORAL

FONCTIONS EXÉCUTIVES

Capacité à adopter des comportements adaptés à des situations nouvelles ou complexes

- **Organisation et planification**
- **Abstraction**
Comprendre la nature des liens entre les choses et entre les idées.
- **Jugement**
Évaluer les faits et agir selon ses connaissances et le bon sens.
- **Auto-contrôle**
Contrôler ses émotions et ses actions selon les situations.
- **Flexibilité**
Pouvoir passer facilement d'une idée à une autre.



LANGAGE ÉCRIT

MÉMOIRE

- **Mémoire à court terme**
Permet de retenir une quantité d'information limitée pendant une brève durée (quelques secondes)
- **Mémoire à long terme**
Mémoire des faits, connaissances et habiletés accumulés au fil des années
 - Les expériences vécues personnellement
 - Les connaissances générales associées au langage (vocabulaire, etc.) et aux concepts (caractéristiques des objets, des personnes, des lieux)





Psychologiques :
dépression, deuil

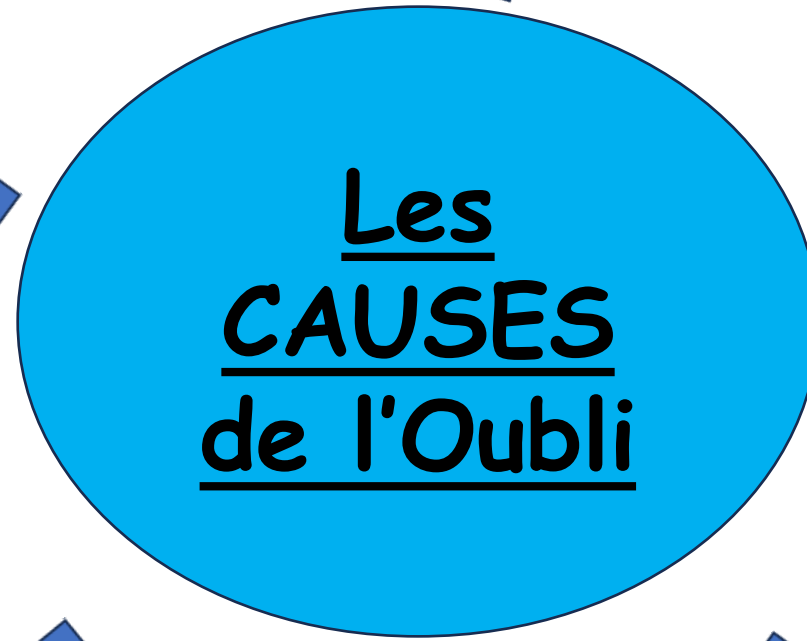
L'Emotion :
trop ou peu



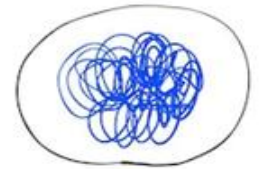
Somatiques :
Anxiété
Fatigue



Consommation de :
Médicaments,
Alcool, drogues



Perturbations
socio-familiales



Troubles
cognitifs

Comment se fait-il alors que nous oublions certains événements et pas d'autres ?

La mémoration repose sur l'association que nous établissons entre un événement et l'émotion que nous avons ressentie en le traversant

Quand il devient impossible d'associer,
l'oubli a lieu...

les autres vertus de l'oubli ?

Nous passons notre vie à enchaîner quotidiennement les mêmes gestes :

Plus on répète, moins l'on pense

À l'inverse, plus nous oublions, plus nous inventons

Oublier nous libère, nous rend ouverts à la surprise, disponibles

L'oubli nous sort du train-train

Peut-on ralentir le processus ?

Oui, certaines mesures peuvent aider à ralentir les troubles de la mémoire :

- Stimuler son cerveau régulièrement (lectures, jeux, activités nouvelles...)
- Adopter un mode de vie sain (sommeil, alimentation équilibrée, exercices physiques...)
- Réduire le stress et l'anxiété

Quels sont les signes dont il faut s'inquiéter ?

Certaines défaillances de la mémoire sont plus inquiétantes :

- Ne plus savoir jouer à des jeux auxquels vous jouiez souvent et dans lesquels vous êtes bons ou ne plus savoir où vous en êtes dans un jeu auquel vous êtes en train de jouer
- Ne pas être sûre du moyen de locomotion que vous avez utilisé pour vous rendre dans un endroit (en bus ? en voiture ? en métro ?)
- Se perdre régulièrement quand on sort

L'essentiel est de rester attentif à
l'évolution des oublis

et

de ne pas hésiter à consulter
si cela devient problématique

Test des 5 mots:

- Musée
- Limonade
- Sauterelle
- Passoire
- Camion

Les 3 étapes de la mémoire évaluées devant un trouble du Rappel :

1- Tble de l'Encodage : perturbé lors de tble attentionnels (Dépres°, médicaments...)

2- Tble du Stokage : perturbé lors de lésions de l'hyppocampe (MA, encéphalite...)

3- Tble du Rappel : perturbé lors de dysfonctionmt exécutif (Dépres°, vieillissement normal, ...)



10 CONSEILS POUR COMMUNIQUER EFFICACEMENT

avec une personne
malade Alzheimer

1. Etre patient et bienveillant	5. Bannir le NON
2. Créer une relation de confiance	6. Rester Positif
3. Communiquer simplement	7. Impliquer la personne dans la décision
4. Maintenez le contact visuel + souriez	8. Faire appel à l'aide d'un Professionnel

