



Virginie Meylan, Mélanie Aeschlimann-Bieler, Julien Moncharmont

Service de Neuropsychologie et de Neuroréhabilitation, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois

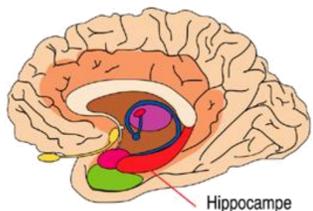
Vers l'âge de 35 ans, Madame M. a commencé à faire des crises d'épilepsie très invalidantes. Comme aucun médicament n'améliorait sa situation, on l'a opérée et on a retiré la petite portion gauche de son cerveau, source de ses crises d'épilepsie.

Grâce à l'opération, madame M. n'a plus de crise, mais **sa mémoire en a pris un coup**: dans la petite portion de cerveau qu'on lui a retirée il y avait l'**hippocampe** gauche, une structure fondamentale pour **«enregistrer» en mémoire les informations nouvelles** telles que les faits récents... Heureusement, Madame M. peut encore compter sur son hippocampe droit !

Deux manières de mémoriser ce qui nous arrive

L'hémisphère gauche se souvient mieux des événements en « mots »

L'hémisphère droit se souvient mieux des événements en « images »



« C'est en recevant une pomme sur la tête que j'ai eu une illumination! »



Les techniques d'imagerie visuo-spatiale auront un meilleur impact sur la réhabilitation de Madame M.

Localisation de l'hippocampe, structure très impliquée dans la mémoire.

Quels sont les moyens d'intervention ?



3 types de rééducation possibles selon la sévérité des troubles de la mémoire:

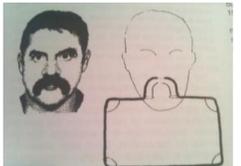
1. Optimisation du fonctionnement mnésique (troubles légers à modérés): apprentissage de stratégies de mémorisation.

Stratégies verbales: utiliser des mots-clés

- **Méthode PQRST**: **P**review: survoler le texte pour en extraire l'idée général. **Q**uestion: poser des questions-clés, dont les réponses devraient permettre de résumer le contenu. **R**ead: lire le texte de manière à répondre aux questions. **S**tate: répéter l'information qui a été lue. **T**est: se tester en répondant aux questions, avec puis sans le texte.
- **Méthode des regroupements**: regrouper les termes par catégories (par ex. légumes, fruits, produits laitiers) et/ou débutant par la même lettre (**POMMES-POIRES-PRUNEAUX** ; **CHOUX-CAROTTES**), en s'aidant de couleurs.

Stratégies visuo-spatiales: l'imagerie mentale

- **Méthode des lieux**: créer des images mentales qui lient les informations à mémoriser à des endroits précis dans un espace connu (par ex. une pièce de la maison). Faire l'effort d'associer chaque information à mémoriser à un lieu. Ainsi, parcourir mentalement les endroits devrait permettre de retrouver les informations.
- **Méthode « visage-nom »**: associer une particularité du visage d'une personne à un mot proche de son nom (par ex. pour M. Falize, imaginer une valise accrochée à sa moustache).



2. Apprentissage de connaissances spécifiques à un domaine (troubles légers à sévères):

- **Par estompage progressif**: cacher progressivement les informations à mémoriser. Par ex.: CLAIRE → CLAIR_ → CLAI__ → CLA___ → etc.
- **Par récupération espacée**: rappeler l'information à plusieurs reprises, à des intervalles de temps croissants.
- **Par apprentissage sans erreur**: limiter la possibilité de commettre des erreurs (et de les apprendre) en exposant de façon répétée le patient à la réponse correcte, plutôt que de lui demander de deviner ou de retrouver volontairement la réponse.

3. Utilisation d'aide-mémoire externes (troubles légers à sévères) : tout dispositif ou mécanisme externe, adapté aux besoins de la personne, pour optimiser sa mémoire. Par ex.: agenda, calendrier, post-it, horloge, enregistreur, semainier, alarme, dictaphone, adaptation de son environnement, etc.

Mise en pratique en ergothérapie:

Madame M. devra utiliser des **aide-mémoire imagés** pour réaliser certaines activités quotidiennes.

Par exemple lors de la douche:

1. Se laver le visage
2. Se mouiller le corps
3. Se laver puis rincer les cheveux
4. Se laver le corps (bras, aisselles, ventre, dos, jambes, pieds)
5. Se rincer le corps et se sécher partout



Objectifs de la réhabilitation

- Autonomie du patient
- Retour à domicile
- Voire reprise professionnelle

MEMOIRE ≠ MUSCLE



On ne « répare » pas la mémoire, mais on optimise son fonctionnement au quotidien en s'appuyant sur les capacités préservées.