Entretenir sa forme intellectuelle

Sommaire

Dans ce chapitre :

Être ouvert à la nouveauté 65

Entraîner ses facultés intellectuelles . . . 65

Distributeurs automatiques et appareils techniques 67

Que faire en cas de déclin des facultés mentales ? 68

Signes de démence 68

Entretenir sa forme intellectuelle

Conserver toute sa tête jusqu'à un âge avancé, qui ne le souhaite pas ? Cela est tout à fait possible, pour autant que le cerveau ne soit pas atteint par une maladie. Même sur nos vieux jours, cet organe possède une formidable capacité d'adaptation et une extraordinaire faculté d'apprentissage. Il fonctionne exactement à l'inverse d'une machine : plus on lui soumet des tâches exigeantes, plus il est performant.

Un esprit curieux et la conviction que l'on peut apprendre à tout âge permettent de rester en forme intellectuellement. Certes, le processus d'apprentissage évolue et est plus lent, mais le vaste savoir accumulé au cours d'une vie permet de mieux assimiler les nouvelles connaissances en les rattachant à des notions déjà acquises.
En cas de brusque détérioration des facultés mentales, il est recommandé de consulter un médecin.

Être ouvert à la nouveauté

Soyez ouvert à la nouveauté et gardez un esprit curieux. Vous avez enfin du temps pour vous ! Quels sont vos points forts, vos centres d'intérêt, vos envies ou les défis qu'il vous plairait de relever ? Pourquoi ne pas apprendre une langue étrangère, suivre un cours d'informatique et vous initier à Internet, ou encore approfondir un domaine qui vous passionne ? À moins que vous ne préfériez vous consacrer à une collection ou aux lectures que vous avez toujours remises à plus tard ? Les jeux, énigmes et mots croisés constituent aussi une excellente gymnastique pour l'esprit. Vous pouvez également organiser un voyage, œuvrer au sein d'une association à titre bénévole, adopter un animal et vous en occuper, ou fournir un soutien affectif et éducatif à des enfants privés de grands-parents naturels. Les possibilités sont multiples !

Des activités variées agrémentent le quotidien et permettent d'entretenir des relations enrichissantes avec les autres. Par la même occasion, elles aident celui qui les pratique à vaincre sa solitude. Quant aux activités bénévoles, elles sont valorisantes dans la mesure où elles permettent de se sentir pleinement acteur de la société.
Intéressez-vous aussi aux choses du quotidien : lisez la presse et écoutez la radio. Discutez avec d'autres personnes des sujets d'actualité. Si l'occasion ne s'en présente pas spontanément, provoquez-la. Une personne qui a des centres d'intérêt variés est un interlocuteur intéressant. Enfin, un cerveau qui fonctionne bien est aussi un gage d'autonomie.

Entraîner ses facultés intellectuelles

Les personnes âgées n'apprennent pas de la même manière que les jeunes. Le bachotage, tel qu'il est pratiqué dans le système scolaire et qui consiste à emmaganiser des informations dans le seul but de les « recracher » le jour de l'examen, n'a pas de sens pour elles, en particulier si la matière étudiée n'a aucun lien avec leur vie actuelle. Mais le vaste savoir acquis au cours de leur existence leur permet de mieux comprendre et assimiler les nouvelles connaissances. De nouvelles connexions s'établissent alors dans le cerveau.
Ne vous adonnez pas au bachotage, vous n'avez plus besoin de ça ! Réjouissez-vous plutôt de chaque progrès ou succès. Il est normal que vous ayez besoin de plus de temps. Et si vous ne pouvez vous empêcher de vous mesurer aux autres, comparez-vous à des gens de votre âge !
Des problèmes auditifs ou visuels n'empêchent pas non plus de rester en forme intellectuellement. Il faut, dans ce cas, faire preuve de plus de

Quelle est l'activité intellectuelle qui m'attire le plus ?

Qu'est-ce qui m'aide à garder l'esprit jeune au quotidien ?

© Croix-Rouge suisse

Quels sont les distributeurs / appareils techniques qui me posent problème ?

Que puis-je faire moi-même pour mieux en maîtriser le fonctionnement ?

Où puis-je, près de chez moi, suivre un cours d'initiation ou assister à une présentation ?

patience et de ténacité. La conviction d'avoir toutes ses facultés intellectuelles a aussi une influence décisive sur la mémoire.

Quelques conseils utiles

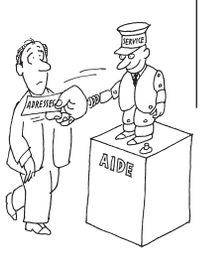
- Veillez à vous alimenter sainement et à boire suffisamment. Cela est indispensable au bon fonctionnement du cerveau.
- Il est bon de prendre régulièrement de l'exercice, car cela fait travailler le cerveau, favorise et entretient la mémoire.
- Utilisez divers moyens d'apprentissage pour vous familiariser avec un nouveau domaine : écoute, lecture, démonstration par autrui, entraînement sous la surveillance d'une tierce personne… Le cerveau établit ainsi de nouvelles connexions.
- Si vous voulez être sûr de bien retenir quelque chose, lisez-le à haute voix et faites-en ensuite un résumé à quelqu'un.
- Lorsqu'on vous explique le fonctionnement d'un appareil, prenez note de chaque étape dans vos propres mots. Vous pourrez ainsi vous y reporter le cas échéant.
- Lorsque vous entreprenez quelque chose (voyage, invitation à dîner, achats, etc.), anticipez et dressez la liste des choses auxquelles vous devez penser.
- Facilitez-vous la tâche en regroupant les tâches ou produits (par ex. ingrédients requis pour l'entrée, le plat principal, le dessert).
- Pour obtenir les meilleurs résultats, procédez à votre propre rythme, sans forcer (par ex. apprentissage d'une langue étrangère ou d'une activité manuelle). Cela vaut aussi pour les activités quotidiennes (par ex. faire les courses pour une journée plutôt que pour toute la semaine).
- Faites des pense-bêtes.
- Consacrez-vous à des activités intellectuelles qui vous attirent et présentent un intérêt en vous demandant : qu'est-ce que cela m'apporte au quotidien, pour ma satisfaction personnelle, mon moral, ma santé, qu'est-ce que cela apporte aux autres ? Cela est stimulant.

Distributeurs automatiques et appareils techniques

Achat d'un titre de transport, retrait d'argent à un distributeur automatique, utilisation d'un nouveau téléviseur, magnétoscope ou téléphone portable, etc. – autant de situations banales qui, à partir d'un certain âge, peuvent soudain susciter une anxiété ou un sentiment d'insécurité.

Vous trouverez ci-après quelques astuces pour vous aider à surmonter ces problèmes et à regagner confiance en vous.

- Lisez à tête reposée les instructions du fabricant. En général, l'utilisation des appareils techniques est expliquée pas à pas au moyen de textes et d'illustrations. Procédez avec soin et sans précipitation.
- Faites-vous expliquer le maniement d'un nouvel appareil par une personne compétente et exercez-vous en sa présence.
- N'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous vous trouvez face à un distributeur ou un appareil technique dont vous ne maîtrisez pas le fonctionnement. Les enfants et les adolescents sont beaucoup plus familiers des dispositifs techniques que la plupart des adultes et ils se feront un plaisir de vous aider.
- Collez des pastilles de couleur sur les touches et boutons importants.
- Respectez les consignes de sécurité préconisées (par ex. ne pas garder sa carte bancaire et son code au même endroit, ne divulguer son code à personne, veiller aux regards indiscrets lorsque l'on compose son code…).



- Suivez un cours d'initiation à l'utilisation des distributeurs automatiques / appareils techniques qui équipent les lieux

Où puis-je apprendre à me servir d'un ordinateur ou d'un téléphone portable ?

© Croix-Rouge suisse

Ai-je des motifs d'inquiétude en ce qui concerne ma mémoire et mes facultés intellectuelles ? Lesquels ?

publics. Les organisations cantonales de Pro Senectute Suisse, la paroisse de votre commune ou encore les universités populaires proposent de tels cours.

– L'acquisition d'un ordinateur avec accès à Internet peut aussi vous ouvrir de nouveaux horizons. Que vous souhaitiez surfer sur Internet ou faire votre comptabilité avec un programme Excel, pourquoi ne pas vous inscrire à un cours d'informatique ? Les organisations cantonales de Pro Senectute Suisse en proposent d'excellents. À moins que vous ne demandiez à vos petits-enfants de vous initier au Net !

– À condition de persévérer, vous parviendrez à vaincre vos réticences à l'égard de la technologie et ferez de sa maîtrise un défi passionnant !

Que faire en cas de déclin des facultés mentales ?

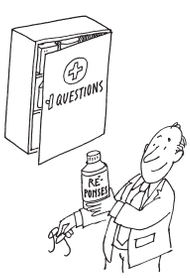
Il existe tout un ensemble de maladies mentales qui se traduisent par une altération de la mobilité et de la performance intellectuelles. On les regroupe sous le terme de démence. La maladie d'Alzheimer en est l'une des formes les plus courantes.

Mes amis et proches m'ont-ils fait des remarques en ce sens ? Lesquelles ?

Si vous observez chez vous ou chez votre conjoint certains des signes d'alerte mentionnés ci-après, il vous faut absolument consulter un médecin. Seul un examen médical permet de déterminer s'il s'agit d'une démence, d'une maladie psychique (par ex. dépression) ou d'une limitation liée au vieillissement (par ex. baisse de l'ouïe). Préparez-vous à la consultation en notant aussi précisément que possible vos observations et vos motifs de préoccupation.

Signes de démence

- Difficulté à trouver ses mots
- Troubles du comportement
- Problèmes d'orientation spatio-temporelle
- Incapacité à reconnaître un proche
- Difficulté à accomplir des gestes de la vie quotidienne



Exemples

- Vous laissez soudain des objets à des endroits incongrus.
- Vous oubliez vos rendez-vous (par ex. date d'une invitation ou lieu d'une rencontre).
- Vous perdez vos repères dans le temps (par ex. heure de la journée, saison) et dans l'espace (par ex. vous ne retrouvez plus votre voiture dans un parking, ou vous ne reconnaissez plus l'immeuble de votre dentiste).
- Vous avez de la peine à nommer les choses correctement.
- Vous vous désintéressez de vos activités et plaisirs habituels.

Ces signes apparaissent d'abord sporadiquement, puis ils tendent à se répéter de plus en plus souvent. Vous vous en rendez compte et essayez sans doute de composer au mieux avec la situation. Souvent, les amis et les proches remarquent un changement de comportement et il se peut qu'ils vous le fassent observer.
Aussi difficile que cela puisse être, il importe d'avouer et de s'avouer cette réalité.
On sait aujourd'hui qu'un dépistage précoce permet d'instaurer à temps un traitement approprié pouvant influencer favorablement l'évolution de nombreuses démences.
Si votre état vous préoccupe ou vous fait peur, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.
Essayez de noter les difficultés que vous rencontrez dans telle ou telle situation et comment elles se manifestent. Emportez vos notes à la première consultation : vous pourrez ainsi grandement faciliter le diagnostic médical.

L'Association Alzheimer Suisse (ALZ) a édité une brochure intitulée « Alzheimer ? – L'importance d'un dépistage précoce » qui vous fournira de plus amples informations sur le sujet.

À quels services d'information et de consultation ai-je accès ?

© Croix-Rouge suisse

Notes personelles