

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE POUR TOUS LES ÂGES

Prévoir quelque chose...



Se souvenir de ce qu'il fallait faire...



Se rappeler au bon moment...

Pourquoi certaines tâches sont-elles si difficiles ?

Même une tâche qui paraissait simple...
... nous l'avons quand même oubliée.

Ce qui semble facile est en fait très complexe.

Travail effectué par notre mémoire :
pour qu'une tâche planifiée soit exécutée avec succès, il y a plusieurs étapes à passer

- Enregistrement et stockage du contenu de la tâche
- Garder ce contenu à long terme
- Récupérer le contenu

➡ S'il manque un maillon à la chaîne, l'exécution est interrompue.

Développement au cours de la vie

Notre mémoire pour le futur (mémoire prospective) change avec l'âge.

En laboratoire : la capacité à mettre ses plans à exécution...

- ◇ se développe durant l'enfance et l'adolescence
- ◇ et atteint son point culminant à l'âge adulte,
- ◇ puis diminue significativement chez les personnes âgées

Chez soi :

... les personnes âgées sont avantagées et ont même de meilleures performances que les jeunes adultes.

Effet de l'entraînement : une étude

Entraîner sa mémoire prospective :

« Virtual Week Training Program » durant 12 sessions

Comparaison entre le groupe « Entraînement » et le groupe « Placebo » :

- Meilleure performance du groupe Entraînement en laboratoire
- Transfert de la performance dans la vie de tous les jours



Comment le mesurer ?

En laboratoire :

- Tâche sur ordinateur
- Par ex. : jeu informatisé « Virtual Week »



Chez soi :

- Tâche de mémoire : « Envoyez-nous tous les 3 jours une carte postale, s.v.p. ! »
- Questionnaires par auto-évaluation

