

## PROGRAMME DE REMÉDIATION COGNITIVE AU DOUGLAS :

# ASTUCES POUR RETARDER L'ALZHEIMER

*La photo sur le mur du salon, rectangulaire... Les biscuits sont aussi dans une boîte rectangulaire. Et le globe terrestre sur le bureau, il faut des œufs. Un jeu? Il s'agit plutôt de l'exercice de la liste d'épicerie qui fait partie du programme de thérapie de remédiation cognitive développé par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas pour les personnes atteintes de troubles cognitifs légers.*

Six chercheurs de l'Institut Douglas s'affairent à évaluer l'efficacité du programme. «Le but de notre projet est de démontrer que l'on peut retarder l'entrée en démence», indique Céline Brunelle, infirmière clinicienne à la Clinique de mémoire de l'Institut Douglas et l'une des trois chercheurs principaux du projet.

Le programme dure 20 semaines. Les quatre premières visent à l'apprentissage de techniques de relaxation et de Tai-chi afin de réduire le niveau de stress et augmenter la concentration. Par la suite, huit sont consacrées à l'apprentissage et à l'utilisation de stratégies mnémoriques: les membres du groupe témoin participent à des discussions interactives.

Le rappel des articles d'une liste d'épicerie par association avec des objets dans la maison compte parmi ces techniques mnémoriques: ces objets sont disposés dans un ordre correspondant à un itinéraire visuel que la personne rappelle à sa mémoire pour reconnaître les denrées et victuailles qu'elle doit rapporter du supermarché.

«Nous comparons ensuite les deux groupes en les soumettant à des tests d'évaluation neuropsychologique. Nous voulons connaître l'impact quotidien de l'utilisation de ces méthodes notamment sur les capacités fonctionnelles du participant ainsi que sur l'estime de soi et sur les proches», explique M<sup>me</sup> Brunelle.

La troisième étape est la stimulation par ordinateur. Les participants des deux groupes doivent effectuer une vingtaine d'exercices d'attention et de mémoire. Le niveau de difficulté peut être abaissé si le sujet accumule erreur sur erreur, ce qui lui permet d'éviter un stress inutile, voire l'abandon.

Les participants recrutés sont des patients de la Clinique de mémoire de l'Institut Douglas. Ils souffrent de troubles cognitifs légers: c'est le critère de sélection pour faire partie du groupe.



L'infirmière-chercheuse Céline Brunelle.

© Marcel La Haye

«Les témoignages sont excellents, affirme Céline Brunelle. On ne sait pas encore si c'est seulement en raison de l'effet de groupe mais on observe un impact positif sur l'estime de soi. Une personne m'a dit: "Si j'avais su que je pouvais faire quelque chose pour ma mémoire, je l'aurais fait avant"». Un second groupe s'est joint au programme en avril dernier. Un an après la fin de cette nouvelle thérapie, les participants subiront des tests neuropsychologiques afin d'évaluer si l'impact initial de la thérapie est maintenue.

### TRAVAIL

L'isolement emprisonne souvent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et celles qui éprouvent des troubles de mémoire. «Elles n'osent pas en parler parce qu'elles se sentent incapables de poursuivre une conversation», indique Céline Brunelle.

Mais ne plus communiquer atrophie les capacités d'effectuer des tâches intellectuelles. «La thérapie leur donne la possibilité de reprendre leur vie en main; ce n'est pas une pilule qui fait le travail, ce sont eux. La remédiation cognitive offre une porte de secours pour ne pas sombrer dans la démence et la clé de cette porte, c'est la prévention, poursuit l'infirmière-chercheuse. Un grand nombre de quinquagénaires très actifs et productifs au boulot sont parfois taraudés par de petits oublis ou des trous de mémoire. Au lieu d'essayer d'y remédier, ils les abordent avec humour. Les gens consultent malheureusement trop tard. Nous misons sur la prévention. Il faut savoir qu'il existe des outils pour faire travailler sa mémoire.»



La nouvelle d'une thérapie salutaire se répand puisque d'autres patients de la Clinique de mémoire du Douglas sont intéressés à participer au projet de recherche.

Céline Brunelle et son équipe sont optimistes: les résultats préliminaires de l'étude permettent de croire que l'on pourra offrir la thérapie à une plus vaste clientèle. L'équipement est en place. Il restera à promouvoir le programme auprès des professionnels de la santé. Le commentaire de M<sup>me</sup> Ouimet, l'une des participantes, en dit long: elle affirme qu'on lui a inoculé «le goût de faire encore partie de la race humaine...». **JOSÉE DESCÔTEAUX**

Il existe des outils pour faire travailler sa mémoire.