

Entraîner son cerveau ou s'engager dans sa communauté ?

Avec le printemps, fleurissent les annonces de remise en forme de notre organisme. Le cerveau n'échappe pas à la règle et le concept de stimulation cognitive est devenu très populaire. On voit ainsi fleurir les ouvrages de type « Gym cerveau » ou « Entraînement cérébral » ainsi que les programmes multimédia d'entraînement cérébral tels que « l'Académie cérébrale » ou autres « HAPPYneurons » (« Joyeuses cellules cérébrales »...).

Si les entreprises commerciales ont bien saisi le filon, il faut souligner qu'une partie du monde universitaire s'est aussi engagée dans le domaine. On a ainsi assisté récemment, en France, à la création d'un Centre d'Expertise National en Stimulation Cognitive - en étroite partenariat avec des industries. L'objectif de ce centre est notamment de « répondre aux besoins du marché de la stimulation cognitive », par exemple, en développant ou expertisant des programmes destinés à améliorer l'efficacité au travail et à l'école ou ralentir le déclin cognitif des personnes âgées.

Dans cette optique, il y a clairement l'idée de programmes sur ordinateur, applicables de façon générale (« clé en main ») et donc aisément commercialisables - visant à améliorer la mémoire ou l'attention, y compris chez les personnes âgées.

On assiste là aux effets concrets d'une conception du monde focalisée sur l'efficacité, le rendement, la compétition, le profit, l'individualisme, la jeunesse éternelle, et pour laquelle il s'agit de maintenir à tout prix l'excellence du fonctionnement cérébral. Il s'agit d'une vision du monde où la fragilité, la finitude, la différence, le contexte social, culturel et économique, ainsi que l'engagement social, n'ont pas leur place.

Ces programmes d'entraînement contribuent à renforcer l'idée d'un « cerveau machine », qui fonctionnerait indépendamment de son environnement culturel, psychosocial et économique. En particulier, ces programmes ne prennent pas en compte les nombreux éléments qui influencent, tout au long de la vie, le fonctionnement du cerveau et donc aussi le fonctionnement de la mémoire, de l'attention, etc. Parmi ces éléments, on peut citer les relations sociales (l'isolement social est un facteur de risque important de difficultés cognitives), la santé générale (qualité du sommeil et de l'alimentation, limitation des maladies cardiovasculaires...), la santé psychologique (limitation du stress, de l'anxiété, de la dépression), la pratique d'une activité physique régulière, la possibilité de s'engager pour autrui et de participer, au sein de la communauté, à des activités culturelles ou associatives riches et variées, etc.

Par ailleurs, les études scientifiques montrent que ces programmes d'entraînement cérébral ou de stimulation cognitive n'ont pas d'effets bénéfiques sur le fonctionnement réel dans la vie quotidienne, ni sur la qualité de vie des personnes. Plus concrètement, ces programmes peuvent améliorer, de façon assez limitée, les performances sur les tâches (de mémoire ou d'attention) qui ont été spécifiquement entraînées dans le programme, mais ces effets ne se retrouvent pas dans la réalisation des activités de la vie quotidienne qui font appel à la mémoire ou à l'attention.

Plutôt que de proposer aux personnes âgées de la stimulation cognitive sur ordinateur, il faut plutôt favoriser leur engagement dans des activités communautaires qui contribuent à renforcer leur état physique, leur insertion sociale, leur sentiment d'avoir des buts dans la vie, leurs relations avec les autres générations et leur ouverture vers la société. Quand les difficultés de mémoire, de compréhension ou d'attention des personnes âgées sont plus importantes, il faudrait privilégier des interventions individualisées, visant des buts spécifiques dans la vie quotidienne et qui prennent en compte les caractéristiques spécifiques de la personne et de son entourage.

Autant d'objectifs qui sont au cœur des activités que l'Association VIVA propose à la population lancénienne.

Anne-Claude Juillerat Van der Linden
Présidente de VIVA