



Rappelle-moi ... l'autisme

Vivre avec Alzheimer : stimuler les souvenirs avec douceur



Pourquoi stimuler les souvenirs ?

Même lorsque la mémoire récente est touchée, les souvenirs anciens restent souvent présents plus longtemps. Évoquer des moments du passé peut rassurer la personne, favoriser les échanges et maintenir le lien affectif.

L'objectif n'est pas de "tester" la mémoire, mais de partager un moment agréable.

Comment stimuler les souvenirs ?

Utiliser des photos

Les albums de famille, les photos anciennes ou les images de lieux connus peuvent aider à faire émerger des souvenirs. Vous pouvez poser des questions simples : "Qui est sur cette photo ?" ; "Tu te souviens de cette maison ?" ; "C'était à quelle période ?"

Écouter de la musique

Les chansons marquent souvent profondément la mémoire émotionnelle. Écouter des musiques connues peut : apaiser, faire revenir des souvenirs encourager la parole, provoquer des émotions positives

Parler du passé

Évoquer : l'enfance, le métier exercé, les vacances, les traditions familiales, les passions

Les souvenirs anciens sont parfois plus accessibles que les événements récents.

Ce qu'il faut éviter

- Corriger systématiquement la personne
- Insister lorsqu'elle ne se souvient pas
- Poser trop de questions à la suite
- Transformer le moment en "exercice de mémoire"

L'essentiel reste le bien-être émotionnel.

À retenir

Même si certains souvenirs semblent confus, les émotions associées restent bien présentes.

Un moment de partage, un sourire ou une chanson peuvent apporter beaucoup de réconfort.