



Six critères utilisés pour l'entraînement memo-Technik

C. Touzet, Mind Autonomy Research SARL, Auriol, F

1) <i>L'ajustement continu des difficultés des exercices au profil cognitif de l'utilisateur</i>	Avant de débiter l'entraînement, mesure des empan de mémoire de travail, mémoire auditive et visuelle pour ajustement de la difficulté des exercices. Puis, une progression de la difficulté des exercices en fonction de l'âge (par tranche de 10 ans).
2) <i>L'acquisition par l'utilisateur d'une méta-connaissance de sa cognition</i>	Chaque exercice d'entraînement inclut une description du processus cognitif entraîné, des exemples d'utilisation dans la vie courante et des procédés mnémotechniques ou autres, à même de faciliter la mise en œuvre.
3) <i>L'utilisation de matériels et exercices écologiques (en relation avec la vie quotidienne)</i>	Le matériel est composé uniquement de photos appartenant à la vie quotidienne des utilisateurs (pas de dessins, cartoons et autres abstractions). L'utilisateur peut ajouter ses propres photos (sentiment de familiarité). Les exercices sont représentatifs de la vie quotidienne. Par exemple, ceux de mémoire visuelle sont interrompus par des tâches distrayantes : il s'agit alors d'un entraînement à résister à la distraction induite par un coup de fil intempestif, et non d'une d'augmentation de la capacité de mémoire visuelle <i>per se</i> .
4) <i>Un entraînement fréquent et qui s'étend sur plusieurs semaines</i>	Pour la version CD-Rom, il est préconisé de réaliser les 31 séances en 15 semaines (à raison de 2 séances de 30 minutes chacune par semaine).
5) <i>Tous les processus cognitifs doivent faire l'objet d'un entraînement (même si l'objectif initial est l'amélioration d'un seul d'entre eux)</i>	Aux 8 processus cognitifs ciblés par les exercices (mémoires visuelle, visuo-spatiale, de récit, de travail, auditive ; attentions focalisée, partagée, spatiale), il faut ajouter les processus induits par les tâches distrayantes : inhibition, planification, contrôle, etc.
6) <i>Les processus cognitifs de base (mémoire et attention) sont à entraîner avant les processus de haut niveau type inhibition, planification, résolution de problème</i>	L'ordonnancement des fonctions entraînées est strict. Impossible pour l'utilisateur de passer à la séance suivante s'il n'a pas fini la précédente. Cet ordonnancement est dépendant de l'âge du sujet. Au début, les exercices ciblant l'attention sont privilégiés, puis les exercices ciblant la mémoire sont introduits et complexifiés avec des tâches distrayantes de plus en plus invasives, tandis que l'on augmente aussi la charge mnésique (empan).

Herrera, C., Touzet, C. & Alescio-Lautier B. (2008). Stimulation Cognitive au cours du Vieillessement Normal : Transfert des Bénéfices à la Vie Quotidienne. In *Xième Colloque International sur le Vieillessement Cognitif*, Paris, F.

Herrera, C., Touzet, C. & Alescio-Lautier B. (2009). Stimulation Cognitive et Prévention. In *Xième journées du GRAL (Groupe de Recherche sur la Maladie d'Alzheimer)*, Marseille, F.

Lorant-Royer, S., Spiess V., Goncalves J. & Lieury, A. (2008). Programmes d'entraînement cérébral et performances cognitives : efficacité, motivation... ou « marketing » ? De la Gym-Cerveau au programme du Dr Kawashima, *Bulletin de psychologie*, Tome 61 (6), N°498, p. 531-549.

Valenzuela, M.J. & Sachdev, P. (2009). Can cognitive exercise prevent the onset of dementia ? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(3) : 179-187.

