Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La mémoire qui faiblit : de la distraction ou un signe précurseur?

Vous oubliez un rendez-vous chez le médecin, vous n'arrivez pas à vous rappeler le nom de votre fois, vous ne pouvez voir où vous auriez bien pu laisser vos clés…



Chacun peut avoir un trou de mémoire de temps à autre. Et, bien qu'il soit vrai que les gens ont tendance à perdre graduellement leur mémoire avec l'âge, certains signes de confusion ou trous de mémoire sont des causes de préoccupation. Les signes précurseurs suivants pourraient indiquer un début de démence (dont la maladie d'Alzheimer est la forme la plus répandue) ou la possibilité d'une cause physique telle qu'un accident vasculaire cérébral, une dépression ou d'autres problèmes médicaux. Voici des raisons pour lesquelles un être cher ou vous devriez demander un examen médical et un diagnostic :

Avoir de la difficulté à se souvenir d'un événement au complet. Il est tout à fait possible d'oublier un petit détail comme ce que vous avez mangé lors de votre sortie au restaurant avant-hier; cependant, si vous n'avez aucun souvenir de votre sortie au restaurant ou des personnes qui vous accompagnaient, il pourrait s'agir d'un symptôme d'un problème plus sérieux.

Avoir de la difficulté à nommer des objets familiers et à accomplir des tâches quotidiennes. Il est assez facile d'oublier la race du perroquet d'un ami. Cependant, les personnes souffrant de démence ou d'un autre problème de santé ont parfois de la difficulté à se souvenir de mots de tous les jours tels que grille-pain et livre; elles pourraient aussi regarder une clé sans se souvenir comment déverrouiller une porte.

Mettre des objets courants dans des endroits inhabituels. Si vous trouvez les clés de l'auto dans le réfrigérateur ou le fer à repasser dans le four, ce sont là des signaux d'alarme.

Répéter la même histoire à plusieurs reprises. Nombreux sont ceux qui se répètent et en éprouvent de la culpabilité; cependant, si une personne raconte la même histoire, mot pour mot, dans un bref laps de temps (environ une heure), sans même soupçonner qu'elle a déjà raconté cette histoire, il est peut-être temps d'obtenir un soutien supplémentaire.

Perdre son chemin dans le voisinage ou dans un lieu familier. Il peut être troublant d'éprouver, à l'occasion, un sentiment de confusion ou d'être incapable d'imaginer où vous êtes. Toutefois, si une personne se sent complètement perdue dans un environnement qu'elle connaît bien, il s'agit d'une véritable cause de préoccupation.

Négliger les soins personnels. Les signes courants pouvant signaler un problème sont les suivants : négliger de prendre un bain, porter sans cesse les mêmes vêtements, un environnement exceptionnellement malpropre et l'absence d'une bonne alimentation. Souvent, la personne en difficulté affirmera qu'elle a pris un bain ou qu'elle s'est nourrie, même s'il est tout à fait évident que ce n'est pas le cas.

Avoir des sautes d'humeur prononcées ou sembler avoir complètement changé de personnalité. Chacun connaît des hauts et des bas et s'exprime de façon différente. Cependant, lorsqu'une personne normalement optimiste devient grincheuse et agressive, ou encore, si elle devient solitaire alors qu'elle aimait auparavant les activités sociales, il y a certainement lieu de se poser des questions.

Se comporter de façon étrange. Tante Louise, une personne très économe, achète soudainement un collier dispendieux ou, par une chaude journée d'été, vous arrivez chez votre père à l'improviste et celui-ci porte un manteau matelassé. Ce pourrait être des signes d'un problème plus sérieux.

Éprouver de la difficulté avec les pensées complexes. Les symptômes comprennent, entre autres : de la difficulté à suivre des instructions ou à faire des calculs de base, par exemple, payer des factures ou faire ses comptes.

Dans un environnement fort occupé où les activités se déroulent à un rythme rapide, alors que nos numéros de téléphone sont enregistrés dans notre cellulaire et que nous comptons sur nos alarmes personnelles pour nous rappeler que nous avons une réunion, il n'est pas étonnant que (malgré toute cette technologie) plusieurs d'entre nous oublient un rendez-vous chez le médecin ou passent 30 minutes à chercher une facture d'électricité placée au mauvais endroit. Bien qu'il soit facile de tracer un lien entre le manque de mémoire et une surcharge de travail ou le vieillissement, certains signes ne peuvent passer inaperçus ou être ignorés.

Même si vous souhaiteriez pouvoir dissimuler ces signes précurseurs, il est important de faire confiance à votre intuition. Si l'un des symptômes énumérés précédemment vous semble familier, c'est sans aucun doute le moment de communiquer avec un professionnel de la santé afin de découvrir si un problème de santé tel que la démence pourrait en être la cause. S'il n'y a pas lieu de vous inquiéter, vous éprouverez du soulagement. Cependant, si l'examen permet de découvrir un problème de santé plus sérieux, un diagnostic précoce vous procurera la paix d'esprit, car celui-ci se traduit habituellement par de meilleures chances de traitement et de gestion des maladies associées à la mémoire, entre autres, la démence.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.