

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Entraînement de la mémoire, espoir ou utopie?  
**Autor:** Bourgeois, J.-F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829534>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Entraînement de la mémoire, espoir ou utopie?

Depuis quelques années, on entend toujours davantage parler d'entraînement de la mémoire. Ce terme soulève de grands espoirs surtout parmi les personnes d'un certain âge. Peut-on vraiment entraîner sa mémoire? Peut-on empêcher le cerveau de vieillir? Ou l'entraînement de la mémoire est-il une utopie?

C'est à ces questions controversées que veut répondre le «**premier symposium international sur l'entraînement de la mémoire**». Celui-ci aura lieu les 9 et 10 mars 1987 à l'Institut Gottlieb Duttweiler à Rüschlikon près de Zurich. D'éminents spécialistes venus d'Amérique et d'Europe feront le point sur les recherches effectuées depuis plusieurs années sur les incidences du vieillissement cérébral et sur les modifications qui interviennent avec l'avance en âge. Ils s'efforceront surtout d'informer les participants sur les progrès concrets réalisés dans le domaine de la mémoire. Ils évoqueront les possibilités réelles, mais s'attacheront aussi à démontrer les limites existant dans la pratique.

La gérontologie, la science qui étudie le vieillissement, a fait d'immenses progrès ces dernières années. Il est aujourd'hui prouvé qu'une activation des facultés psychiques et mentales agit positivement sur le vieillissement. Pensons à des hommes comme Pablo Casals, Picasso, Adenauer, Churchill ou de Gaulle: ils ont réalisé de grandes choses à un âge très avancé. Les théo-



ries émises dans les années 60 ont été aujourd'hui largement prouvées par de nombreuses enquêtes faites auprès de milliers de personnes. En particulier la théorie de l'activation qui affirme que les facultés psychiques ne baissent pas toutes avec l'avance en âge, mais qu'elles évoluent de façon différenciée.

Certaines facultés baissent — et cela il faut l'accepter — d'autres au contraire se maintiennent; quelques-unes peuvent même se développer. On parle alors dans les milieux scientifiques de «qualités cristallisées» de l'intelligence, comme par exemple le sens de l'analyse et de la synthèse, la possibilité accrue d'établir des comparaisons, l'aptitude au jugement.

A 70 ans, Winston Churchill avait compris ce principe puisqu'il disait dans une boutade: «A cet âge, on devient intelligent.»

Il y a cependant une condition au maintien et au développement de ces facultés: il faut les utiliser, les entraîner, car elles ne «s'usent» que si l'on ne s'en sert pas.

Voilà tout le défi lancé au vieillissement!

Pour les uns, des contacts stimulants, l'exercice d'un hobby qui devient une passion, les mots croisés, les jeux éducatifs peuvent pourvoir à cet entraînement régulier. Mais les autres souhaitent un entraînement plus systématique. C'est pour répondre à ce besoin que des spécialistes ont créé ces dernières années des méthodes scientifiques pour l'entraînement de la mémoire.

Quatre méthodes seront présentées au «symposium international sur l'entraînement de la mémoire» de Rüschlikon:

- la **méthode Stengel**, développée par une doctoresse de Vienne
- la **méthode Lapp-Yesavage**, expérimentée depuis quelques années aux USA et en France
- la «**gym-cerveau**», mise au point par la psychologue Monique Le Poncin-Lafitte, de Paris
- le «**jogging du cerveau**», développé par un médecin, le docteur Fischer, dans une clinique de la Forêt-Noire.

Les participants auront l'occasion d'essayer eux-mêmes ces différentes méthodes et d'en comparer les performances. Bien sûr, ces démonstrations de courte durée ne permettront pas une évaluation poussée des avantages et des inconvénients des ces méthodes, mais donneront un aperçu de leurs possibilités.

En Suisse alémanique, plus de 4000 personnes suivent chaque année des cours d'entraînement de la mémoire selon la méthode Stengel. Ils ont lieu dans les écoles-clubs Migros, les centres seniors et plusieurs groupes animés par Pro Senectute.

En Suisse romande, le mouvement ne s'amorce que lentement, car il a fallu tout d'abord traduire et adapter la méthode à la langue française. Certains cours pilotes ont déjà eu lieu à Lausanne et aux Marécottes, et les organisateurs ont pu se rendre compte que ce genre d'activité correspondait aussi à un besoin en Suisse romande.

C'est pour cette raison que le «Bureau pour les questions du 3<sup>e</sup> âge» de la Fédération des coopératives Migros organise **une journée romande d'information** qui aura lieu le **12 mars 1987** au Restaurant du Rond-Point de Beauvieu, à Lausanne. Un journaliste donnera un résumé du symposium de Rüschlikon et les différentes méthodes seront présentées au public. Chacun pourra ensuite les essayer. Une documentation détaillée sera remise à chaque participant.

Le prix de la journée romande a été fixé à Fr. 30.—, y compris le repas de midi.

Comme le nombre de places disponibles est limité et que les habitants de toute la Suisse romande sont invités à cette manifestation, il est fortement recommandé de s'inscrire au plus tôt au moyen du coupon ci-dessous.

(A renvoyer au journal Aînés, passage Saint-François 10, 1002 Lausanne.)

D'ici début mars 1987, une confirmation écrite avec toutes les informations nécessaires aura été remise aux personnes inscrites.

J.-F. Bourgeois

## Bulletin d'inscription

### «Entraînement de la mémoire»

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Je m'inscris à la **journée romande d'information sur l'entraînement de la mémoire** (prix Fr. 30.—), du 12 mars 1987.

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_