BLEU ROUGE JAUNE VERT BLEU JAUNE
ROUGE ROUGE VERT BLEU JAUNE VERT
ROUGE BLEU BLEU VERT BLEU ROUGE
BLEU ROUGE JAUNE VERT BLEU JAUNE
ROUGE ROUGE VERT BLEU JAUNE VERT
ROUGE BLEU BLEU VERT BLEU ROUGE
BLEU ROUGE JAUNE VERT BLEU JAUNE
ROUGE ROUGE VERT BLEU JAUNE VERT
ROUGE BLEU BLEU VERT BLEU ROUGE

OÃ¹ et comment mon cerveau a Ã©tÃ© trompÃ© !

Description

Martine sâ€™est prÃªtÃ©e Ã une expÃ©rience neuroscientifique sur lâ€™Ã©volution des habilitÃ©s cognitives avec lâ€™Ã¢ge. Elle a eu presque tout bon !

Par Martine Lelait

DerniÃ¨rement, je me suis portÃ©e volontaire pour participer Ã une Ã©tude menÃ©e par lâ€™UniversitÃ© de Normandie. Cette recherche coordonnÃ©e par Maria Augustinova, professeure de psychologie, a pour objectif de mieux comprendre lâ€™Ã©volution des habiletÃ©s cognitives avec lâ€™Ã¢ge et ce, dans le but de proposer des stratÃ©gies pour les optimiser tout au long de la vie. Par habiletÃ©s cognitives, il faut comprendre, le langage, lâ€™attention, la concentration, la mÃ©moire â€¦ toutes facultÃ©s qui Ã©voluent au cours de la vie et pas en bien Ã la vieillesse**.**

Un des prÃ©requis pour pouvoir participer Ã lâ€™Ã©tude Ã©tait donc dâ€™avoir plus de 65 ans. Il fallait Ã©galement comprendre et parler le franÃ§ais depuis lâ€™enfance, ne pas avoir souffert de troubles psychiatriques ou neurologiques importants et ne pas Ãªtre atteint par des maladies telles Alzheimer, Parkinsonâ€¦ Jusque-lÃ jâ€™avais tout bon !

Je me suis donc rendue dans les locaux de lâ€™UFR des Sciences de lâ€™Homme et de la SociÃ©tÃ© Ã Mont Saint-Aignan, oÃ¹ jâ€™ai Ã©tÃ© reÃ§ue par une post-doctorante, ingÃ©nieure de recherche Ã lâ€™UFR de Psychologie de Caen qui avait Ã©tÃ© mon interlocutrice lors des Ã©changes de mails et qui allait me faire passer les diffÃ©rents tests.

MÃªme si, sâ€™agissant dâ€™une Ã©tude, je ne devais pas attendre de retour individuel, ni dâ€™Ã©valuation concernant mes habiletÃ©s personnelles, jâ€™Ã©tais fort curieuse de me tester. Je nâ€™ai pas Ã©tÃ© dÃ©Ã§ue.

AprÃ¨s prÃ©sentation du protocole, signature du formulaire de consentement puis vÃ©rification dâ€™un certain nombre de donnÃ©es me concernant (le tout Ã©tant ensuite anonymisÃ©), on est entrÃ© dans le vif du sujet.

Se sont succÃ©dÃ©s pendant environ 1 h 15, diffÃ©rents tests qui mâ€™ont semblÃ© plus ou moins faciles, certains Ã©tant limitÃ©s dans le temps, strictement chronomÃ©trÃ©s, dâ€™autres non.

Quelques exemples parmi les plus faciles pour moi : reproduire un dessin, exÃ©cuter une commande particuliÃ¨re, Ã©peler un mot Ã lâ€™envers, trouver des synonymes dans une liste composÃ©e Ã chaque fois de 4 ou 5 mots, valider grÃ¢ce Ã deux touches de clavier, la couleur dâ€™une lettre dÃ©signÃ©e par une flÃ¨che dans des mots qui dÃ©filent sur lâ€™Ã©cran. Ce dernier exercice (qui Ã©tait le premier en fait chronologiquement parlant) Ã©tant relativement long, jâ€™ai pu constater diffÃ©rentes phases pour moi : un temps de dÃ©couverte, dâ€™adaptation Ã la consigne, un temps oÃ¹ la rÃ©ponse devient plus ou moins mÃ©canique/automatique, puis un petit temps oÃ¹ la fatigue, la lassitude de la rÃ©pÃ©tition sâ€™installant, jâ€™ai dÃ» redoubler de concentration pour aller au bout de lâ€™exercice.

Pour mettre en jeu la mÃ©moire, il me fallait par exemple rÃ©pÃ©ter des suites de mots, les redonner mais par ordre alphabÃ©tique, les redonner encore aprÃ¨s Ãªtre passÃ©e, entre temps, Ã un autre sujetâ€¦ Pas trop compliquÃ©, mÃªme si cela exige un peu de concentration.

Dâ€™autres exercices devaient Ãªtre rÃ©alisÃ©s dans un temps trÃ¨s limitÃ© et la mÃ©thode que jâ€™avais prise et que je croyais subtile et efficace sâ€™est rÃ©vÃ©lÃ©e un mauvais plan, car je nâ€™ai jamais pu aller au bout avant la sonnerie de fin.

Un des exercices les plus pÃ©rilleux pour moi qui nâ€™aime guÃ¨re les chiffres, ni le calcul mental, consistait Ã compter Ã rebours Ã partir de 100, en dÃ©duisant Ã chaque fois le mÃªme nombre. Horreurâ€¦

Et puis, une des choses les plus ardues me concernant, et câ€™est lÃ oÃ¹ je dis que mon cerveau a Ã©tÃ© trompÃ©, consistait Ã lire le plus rapidement possible Ã haute voix une pleine page de mots dÃ©signant des couleurs mais il ne sâ€™agissait pas de lire le mot Ã©crit mais de dire la couleur dans laquelle il Ã©tait Ã©crit ! Autant vous dire que quand le mot ROUGE Ã©tait Ã©crit en vert, jâ€™avais tendance Ã lire Â« rouge Â» et non vertâ€¦

Exemple, si vous voulez vous y essayer. Câ€™est assez perturbant (pour moi en tout cas) :

Cela mâ€™a ramenÃ©e Ã une autre expÃ©rience vÃ©cue, il y a de nombreuses annÃ©es, oÃ¹, mon cerveau avait dÃ©jÃ Ã©tÃ© induit en erreur. Lors dâ€™une journÃ©e de la science Ã la Halle aux Toiles de Rouen, oÃ¹ jâ€™avais emmenÃ© mes enfants, nous avions eu Ã deviner le parfum de sirops que lâ€™on nous faisait goÃ»ter. Quâ€™il avait Ã©tÃ© difficile dâ€™identifier le goÃ»t fraise dâ€™une boisson verte comme un sirop de menthe ou de reconnaÃ®tre la menthe dans un sirop jaune citron.

Categorie

1. Reportages

date crÃ©Ã©e
15/09/2023