

AMNÉSIPHOBIE PEUR DE PERDRE LA MÉMOIRE

LA PEUR DE L'OUBLI

La peur de l'oubli se manifeste en général de deux manières différentes :

1. Elle peut être observée chez les patients atteints de démences à un stade précoce ou chez ceux qui souffrent d'autres pathologies entraînant une perte de la mémoire. En général, les personnes atteintes de cette phobie angoissent à l'idée d'oublier leur propre identité, leur nom, leur adresse, leurs clés ou autre chose...

2. Elle peut également être observée chez certaines personnes appartenant à l'entourage d'un patient atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble psychiatrique tel que l'amnésie ou la perte de mémoire. En effet, ces derniers peuvent craindre que leur proche malade finira par les oublier et/ou qu'ils seront abandonnés après le décès de l'être cher. Cette phobie peut même être déclenchée pendant l'enfance, particulièrement lorsque l'on a été laissé seul ou ignoré pendant de longues périodes.

Ainsi, l'athazagoraphobie a deux composantes distinctes : **la peur d'oublier et la peur d'être oublié**. En général, elle résulte d'une combinaison de problèmes médicaux/génétiques et d'expériences négatives, voire traumatisantes qui ont eu lieu dans le passé.

LES DIFFÉRENTES CAUSES DE L'OUBLI QUOTIDIEN

Qu'il s'agisse d'oublis occasionnels ou de pertes de mémoire à court terme qui interfèrent sur votre vie quotidienne, les causes de la perte de mémoire sont nombreuses :

- **Les médicaments** : sur ordonnance et en vente libre peuvent provoquer des pertes de mémoire, en particulier les antidépresseurs, les antihistaminiques, les médicaments contre l'anxiété, les relaxants musculaires, les tranquillisants, les somnifères et les médicaments contre la douleur administrés après une opération.
- La consommation excessive d'**alcool** ou de **drogue** est reconnue depuis longtemps comme des causes de perte de mémoire.
- **Fumer** nuit à la mémoire en réduisant la quantité d'oxygène qui arrive au cerveau.
- La quantité et la qualité de votre sommeil sont deux choses importantes pour votre mémoire. Un **manque de sommeil**, des réveils fréquents pendant la nuit et l'insomnie peuvent entraîner de la fatigue, ce qui altère la capacité du cerveau à récupérer des informations et à les consolider.
- La **dépression** et le **stress** peuvent compliquer l'attention et la concentration, ce qui peut affecter la mémoire. Lorsque vous êtes tendu et que votre esprit est sur-stimulé ou distrait, votre capacité de mémorisation peut en souffrir. Le stress causé par un traumatisme émotionnel peut également entraîner des pertes de mémoire.
- Les **carences nutritionnelles** en particulier en vitamines B1 et B12 peuvent affecter la mémoire. Ainsi, une alimentation saine et équilibrée, comprenant notamment des protéines et des graisses de qualité est importante pour le bon fonctionnement du cerveau.
- Les **traumatismes crâniens** : un coup violent à la tête à la suite d'une chute ou d'un accident de voiture, par exemple peut endommager le cerveau et entraîner des pertes de mémoire à court et à long terme.
- Un **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)** se produit lorsque l'apport en sang au cerveau est interrompu en raison d'une obstruction ou d'une fuite d'un vaisseau sanguin. Ce type de

dysfonctionnement provoque souvent des pertes de mémoire à court terme. Une personne qui a eu un AVC peut conserver des souvenirs vifs d'événements de son enfance, mais dans le même temps être incapable de se rappeler ce qu'elle a mangé au déjeuner.

COMMENT RÉUSSIR À VAINCRE LA PEUR DE L'OUBLI ?

Quelques jours après avoir créé votre compte pour accéder à votre espace personnel sur un site internet, il vous arrive régulièrement de devoir réinitialiser votre mot de passe, car votre mémoire vous joue des tours. Quand est-il du code secret de votre carte bancaire ? De votre adresse postale ? De votre date de naissance ? De votre nom ?...

De nombreux athazagoraphobes prennent des médicaments, des remèdes naturels ou homéopathiques, voire même des drogues dans l'espoir que cela les guérissent de leur phobie. Cependant, la fiabilité de ces produits reste encore à démontrer. De plus, ces "traitements" ne sont pas complètement dépourvus d'effets secondaires et doivent être pris pendant de longues périodes pour obtenir des résultats durables.

Les personnes qui souffrent de la peur de l'oubli doivent être soutenues par leurs proches. Par exemple, ces derniers peuvent l'aider à rester socialement actif et à l'encourager à visualiser ce qu'il y a de plus important à ses yeux.

Si possible, utilisez des objets connus, des photographies ou des souvenirs d'enfance positifs pour stimuler sa mémoire dans de bonnes conditions. Pour cela, vous pouvez aussi :

- L'encourager à **rester actif mentalement** en faisant régulièrement travailler sa mémoire avec des jeux de cartes par exemple.
- L'aider à adopter une **bonne hygiène de vie** et une **alimentation saine**,
- Lui permettre de bien s'organiser, en particulier, pour **bien dormir**.

La méthode Martinez pour lutter contre les oublis fait appel à des techniques de stimulation du cerveau mêlant esprit ludique et performances cognitives. L'utilisation et l'association des souvenirs personnels font également partie de ce programme inspiré des techniques d'entraînement des champions de mémoire.

QUAND FAUT-IL S'ALARMER ?

La situation devient inquiétante lorsque les pertes de mémoire sont fréquentes alors qu'elles portent sur des sujets du quotidien que la personne est censée parfaitement maîtriser en temps normal.

Par exemple :

Votre sœur essaie de vous orienter par téléphone pour la rejoindre à son nouveau logement, mais au lieu de vous indiquer le chemin en se basant sur des souvenirs d'enfance que vous avez en commun, elle se perd dans des explications complexes et irrationnelles. Finalement, bien que son sens de l'orientation vous laisse perplexe, vous finissez tant bien que mal à arriver chez elle. Vous lui dites alors qu'elle aurait tout simplement pu commencer par vous dire que sa nouvelle habitation se trouvait dans la même rue où vous habitez ensemble étant enfant et où elle a gardé pour habitude de se rendre régulièrement pour acheter son pain. En vous répondant qu'elle n'avait pas reconnue cette rue, sa réponse devrait vous alerter sur un éventuel problème de mémoire.

Si vous rencontrez des difficultés à mémoriser vos informations personnelles : votre numéro de sécurité sociale, votre adresse e-mail, votre code d'accès au hall de votre immeuble, votre

numéro de mobile... Ces oublis en apparence anodins peuvent constituer des premières alertes.

Souvent, les conséquences liées à ces oublis ne sont pas dramatiques. La plupart du temps, lorsque vous avez oublié un mot de passe sur Internet, il vous suffit de lancer une procédure de réinitialisation et un nouveau mot de passe vous sera envoyé sur votre boîte mail. Mais d'autres oublis quotidiens peuvent être plus lourds de conséquences. Un sinistre peut vite arriver si vous oubliez de fermer votre robinet. De même, pour les femmes, l'oubli de pilule contraceptive alors que vous avez eu un rapport sexuel peut vous faire tomber enceinte...

VIVRE DANS L'OUBLI QUOTIDIEN NE SIGNIFIE PAS FORCÉMENT AVOIR L'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer entraîne des changements caractéristiques du fonctionnement du cerveau, mais le corps médical ne sait pas encore exactement ce qui en est la cause. Elle serait probablement due à une combinaison de facteurs de risque génétiques, liés au mode de vie et à l'environnement du patient.

Seul un professionnel de santé compétent est en mesure de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer d'après ses symptômes. L'évolution de cette maladie débute généralement par la perte de la mémoire à court terme.

Cependant, l'oubli du quotidien n'est pas forcément lié à l'Alzheimer, d'autres pathologies peuvent également en être la cause :

- L'**amnésie globale transitoire** également connu sous le nom d'Ictus Amnésique (IA) est une brève perte de mémoire complète qui se résorbe généralement d'elle-même et ne cause aucun dommage.
- L'**amnésie antérograde** désigne l'incapacité de se souvenir d'événements récents suite à un traumatisme, alors que d'autres souvenirs plus lointains ne sont pas altérés.
- L'**amnésie rétrograde** est l'inverse de l'amnésie antérograde au sens où elle désigne l'incapacité de se souvenir des événements précédant un traumatisme, alors que des souvenirs créés après la cause de la perte de mémoire restent inaltérés.
- Les troubles ou **pertes de mémoire** (également appelés troubles mnésiques) correspondent à l'incapacité ou la difficulté à mémoriser un fait actuel et/ou à retrouver un souvenir.

COMMENT ÉVITER L'OUBLI QUOTIDIEN ?

Il est important de comprendre que **l'oubli quotidien est loin d'être une fatalité**.

Dans la majorité des cas, il existe des techniques pour prévenir ce type de risque : nous avons mentionné plus haut l'influence de l'alimentation et de l'hygiène de vie, mais la pratique régulière d'une activité physique, certaines techniques de relaxation ou encore des exercices de méditation peuvent également produire des résultats intéressants.

D'autre part, des programmes comme **la méthode Martinez pour lutter contre les oublis** ont été conçus justement pour venir en aide aux personnes désireuses de retrouver ou d'améliorer leurs capacités de mémorisation au quotidien. Comment ? En entraînant le cerveau à utiliser des techniques efficaces pour retenir ce dont vous avez vraiment besoin dans votre vie de tous les jours. Ne négligez pas la force de votre cerveau et soyez prêt à libérer son plein potentiel.

SYMPTÔMES ET MANIFESTATIONS PHYSIQUES DE LA PEUR DE L'OUBLI

Comme dans toute autre phobie, l'athazagoraphobie peut provoquer des crises de panique chez l'individu. Elles peuvent être déclenchées lorsque des pensées d'oubli surgissent dans son esprit. Voici une liste non-exhaustive des **symptômes qui caractérisent une crise d'angoisse liée à la peur de l'oubli** :

- Essoufflement ou respiration rapide et superficielle,
- Sensation d'étouffement ou de "mourir",
- Transpiration abondante,
- Incapacité à formuler des phrases cohérentes,
- Nausées,
- Etc.

Enfin, ils peuvent se livrer à certains rituels ou pratiques censés les "*protéger de l'oubli*". Par exemple : en enterrant des souvenirs regroupés dans une boîte, en écrivant des rappels sur la paume de la main ou en marquant les arbres...

LA PEUR D'ÊTRE OUBLIÉ

Les personnes atteintes d'athazagoraphobie ont peur d'être oubliées ou abandonnées par leurs proches.

Tout le monde peut avoir peur de l'abandon. Elle peut être profondément enracinée dans une expérience traumatisante vécue dans l'enfance ou dans une relation compliquée à l'âge adulte.

Mais si vous souffrez de cette composante de l'athazagoraphobie, il vous sera presque impossible d'entretenir des relations saines. Cette peur d'être oublié peut vous amener à vous cloisonner pour éviter les blessures affectives ou bien, à saboter des relations par inadvertance.

La première étape pour surmonter la peur viscérale de l'abandon est d'identifier d'où elle provient. Vous pourrez peut-être la transformer par vous-même ou alors par le biais d'une thérapie comportementale par exemple. Sachez toutefois que la peur d'être oublié peut également faire partie d'un trouble de la personnalité qui nécessite parfois l'intervention d'un psychiatre, d'un psychanalyste ou d'un psychothérapeute.

Si vous souffrez d'une **crainte excessive de l'abandon**, vous pourrez vous reconnaître parmi ces **symptômes** :

- Sensibilité excessive à la critique,
- Difficulté à faire confiance aux autres,
- Difficulté à se faire des amis, à moins d'être sûr qu'ils vous aiment,
- Prendre des mesures extrêmes pour éviter le rejet ou la séparation,
- Mise en place de relations malsaines,
- S'attacher trop rapidement aux gens, puis passer à autre chose tout aussi rapidement,
- Difficulté à s'engager dans une relation,
- Travailler trop dur pour plaire à autrui,
- Se blâmer quand les choses ne marchent pas,
- Rester dans une relation même si elle n'est pas saine pour vous.

Enfin, les athazagoraphobes peuvent se livrer à certains rituels ou pratiques censés les “protéger de l’oubli” : en enterrant des souvenirs regroupés dans une boîte, en écrivant des rappels sur la paume de la main, en marquant les arbres, etc.

Voici **5 clés pour aider une personne qui a une peur démesurée d’être oublié** :

1. Engagez la conversation. Encouragez-la à en parler, mais ne faites pas pression sur elle.
2. Que cela vous semble logique ou non, comprenez que la peur est réelle pour cette personne.
3. Assurez-lui que vous ne l’abandonnez pas.
4. Demandez ce que vous pouvez faire pour l’aider.
5. Suggérez une thérapie, mais n’insistez pas. Si elle exprime le désir d’aller de l’avant, offrez votre aide pour trouver un thérapeute qualifié. Une psychothérapie comportementale peut par exemple être envisagée.
- 6.

Les personnes qui ont la peur d’être oubliées ont tendance à avoir une faible confiance en soi et un manque d’estime de soi. Souvent, ces personnes sont introverties, déprimées et passives. Elles font en générale preuve de timidité et ont des difficultés à interagir normalement en société : stratégie d’évitement, peur des autres irrationnelle, phobie du regard des autres, etc.

PEUR DE L’OUBLI ET OUBLI QUOTIDIEN : QUEL EST LE LIEN ?

Les phobies sont des troubles anxieux de longue durée qui peuvent perturber votre vie quotidienne. Dans le cas de l’athazagoraphobie (la peur d’oublier quelqu’un ou quelque chose, ainsi que la peur d’être oublié) des sentiments de panique, d’anxiété, de stress et de peur peuvent apparaître.

La peur de l’oubli est fortement alimentée par l’oubli quotidien, et inversement.

Autrement dit, les personnes qui se rendent compte de leur problème de mémoire récurrent ont énormément de difficultés à se faire confiance, à prendre des initiatives et ont tendance à être dépendantes des autres. D’autre part, une peur exagérée de l’oubli a tendance à “paralyser” le cerveau et à rendre plus compliqués les processus habituels de mémorisation. Ainsi, si elle n’est pas traitée à temps, cette phobie de l’oubli peut devenir une source d’angoisse telle qu’elle pourrait faire perdre toute autonomie à la personne qui en souffre. Enfin, le fait être confronté à des pertes de mémoire régulières peut conduire finalement à la peur d’être abandonnée par son entourage.

COMMENT NE PLUS AVOIR PEUR D’ÊTRE OUBLIÉ ?

La manière dont la personne est confrontée à la peur de l’oubli détermine sa façon de vivre sa vie et ses relations. Le fait de se sentir stressé et de vivre dans la hantise, voire la terreur de l’oubli quotidien peut conduire à des peurs irrationnelles et à développer une phobie sociale. Il existe cependant un **processus psychologique en 3 étapes assez efficace pour permettre aux athazagoraphobes de se sentir plus en sécurité et de vaincre leur peur de l’abandon** :

- Ils peuvent commencer par essayer de comprendre d'où vient cette peur, comment et pourquoi elle se développe en eux.
- Puis, comment cette phobie se manifeste dans leur vie quotidienne pour essayer de mieux la comprendre, l'accepter et se l'approprier...
- Enfin, ils pourront trouver les stratégies qui leur permettront de transformer cette angoisse en quelque chose de positif, de développer une plus grande résilience et d'éprouver moins de peur dans leur vie comme dans leurs relations.

POUR CONCLURE

Les **troubles de la mémoire** peuvent avoir plusieurs causes. La plupart du temps, ils sont la conséquence du **stress**, de la **dépression**, d'un **régime alimentaire inadapté** ou tout simplement d'un **manque de sommeil**. Cependant, tous ces facteurs peuvent conduire à la **peur de l'oubli**.

L'athazoraphobie est caractérisé par un manque de confiance en soi et évolue généralement vers une dépendance affective.

Ainsi, si vous souffrez de cette phobie de l'oubli, le meilleur moyen de la **transformer en quelque chose de positif** est en premier lieu de **réapprendre à développer une indépendance affective**. Il faut ensuite **travailler votre confiance en soi**, indispensable pour enfin **mettre en œuvre des techniques qui vous permettront de vous réconcilier avec votre mémoire**.