

AMNESIPHOBIE Peur de perdre la mémoire

Amnésiphobie : quand la peur de perdre la mémoire prend toute la place

Vous avez oublié un prénom, un code, un rendez-vous... et, pendant une seconde, une pensée traverse votre esprit : « Et si c'était le début de la fin ? ». La scène dure quelques instants, mais l'angoisse, elle, reste accrochée beaucoup plus longtemps.

Chez certaines personnes, cette inquiétude devient un véritable système d'alarme permanent : chaque trou de mémoire fait craindre la démence, la maladie d'Alzheimer, la perte de soi. C'est cette expérience que l'on peut appeler **amnésiphobie** : la **peur intense et durable de perdre la mémoire**, jusqu'à altérer la qualité de vie, le sommeil, les relations et parfois même l'envie de faire des projets.

En bref : ce que vous allez trouver ici

- Ce qu'est vraiment l'amnésiphobie, et en quoi elle se distingue d'un simple oubli « normal » ou d'une atteinte neurologique.
- Pourquoi cette peur explose dans une société qui vieillit, avec des chiffres qui montrent à quel point la démence inquiète les adultes d'âge moyen et les seniors.
- Comment la peur de perdre la mémoire peut, paradoxalement, **amplifier** la sensation d'oubli et miner la qualité de vie.
- Les signaux d'alerte qui justifient une consultation médicale ou neuropsychologique.
- Des stratégies psychologiques (thérapie, psychoéducation, hygiène de vie) pour reprendre du pouvoir sur cette peur, sans la nier ni la dramatiser.

Comprendre l'amnésiphobie : une peur à la croisée de plusieurs réalités

Une phobie de la perte de soi plus qu'un simple problème de mémoire

L'amnésiphobie n'apparaît pas encore comme diagnostic officiel dans les classifications psychiatriques, mais elle s'inscrit clairement dans la famille des **peurs centrées sur la mémoire et l'identité**. On y retrouve une parenté avec l'**athazagoraphobie**, peur d'oublier ou d'être oublié, qui peut provoquer des crises de panique, des pensées catastrophiques et une forte dépendance affective.

Là où l'athazagoraphobie cible souvent la peur d'oublier une personne ou d'être effacé des esprits, l'amnésiphobie touche plutôt l'idée de *perdre graduellement sa mémoire au sens large* : ne plus se souvenir de sa vie, de ses proches, de son histoire, jusqu'à craindre une forme de disparition psychique. Des travaux menés sur la **peur de la démence** montrent qu'une part importante des adultes vivent avec cette inquiétude, parfois silencieuse, parfois très envahissante.

Pourquoi notre époque fabrique autant de peur de « devenir Alzheimer »

Plusieurs études indiquent que la démence est l'une des maladies les plus redoutées à partir de la cinquantaine, parfois même davantage que le cancer. Une enquête a par exemple

montré qu'environ un quart des personnes interrogées déclarent craindre la démence plus que toute autre condition, proportion qui grimpe chez les plus de 55 ans.

Dans une étude récente en Allemagne, près de 80% des adultes d'âge moyen et avancé déclaraient au moins un certain niveau de peur de la démence, et plus de 12% rapportaient une peur intense. Cette inquiétude est d'autant plus puissante que l'on connaît encore mal les mécanismes exacts de nombreuses maladies neurodégénératives, ce qui laisse un large espace aux scénarios imaginaires, aux témoignages marquants et aux images médiatiques souvent dramatiques.

Ce que disent les recherches : quand la peur de perdre la mémoire modifie la vie quotidienne

La peur de la démence change la façon dont on perçoit sa mémoire

Des chercheurs en santé cérébrale ont montré que des adultes plus âgés qui rapportent une **forte peur de la démence** déclarent aussi davantage d'« oublis » au quotidien et une **qualité de vie plus basse**, même lorsque leurs performances aux tests de mémoire sont comparables à celles de personnes moins inquiètes.

Autrement dit, ce n'est pas seulement l'état de la mémoire objective qui compte, mais la *relation* que nous entretenons avec elle. Quand la peur prend le dessus, le moindre trou de mémoire devient une preuve alarmante, renforçant un cercle vicieux : « j'ai peur de perdre la mémoire → je scrute le moindre oubli → chaque oubli me terrorise → je me sens encore plus fragile ».

Un modèle « peur – évitement » qui enferme

Ce même groupe de recherche a proposé un modèle où, face à la perception de changements de mémoire, la personne ressent de la peur, adopte des conduites d'évitement (par exemple, éviter les situations qui demandent de se souvenir, fuir les conversations sur la vieillesse ou la démence), ce qui contribue à un **repli social**, une perte de confiance et une altération de l'humeur.

À long terme, ces comportements peuvent nourrir la solitude, la dépression, l'anxiété généralisée – autant de facteurs qui, eux, sont associés à une moins bonne santé cognitive et à un risque légèrement augmenté de démence.

Tableau d'alerte : peur normale, amnésiphobie, trouble de la mémoire

SITUATION	SIGNES TYPIQUES	IMPACT SUR LA VIE	REFLEXE RECOMMANDE
Inquiétude « normale » face à l'oubli	Oublis occasionnels, conscience que « tout le monde oublie », peur	Gêne ponctuelle, mais les projets et activités sont maintenus.	Parler de ses craintes, s'informer, adopter une hygiène de vie favorable au cerveau.

SITUATION	SIGNES TYPIQUES	IMPACT SUR LA VIE	REFLEXE RECOMMANDE
Amnésiphobie (peur de perdre la mémoire)	présente mais modulable.		
	Focalisation sur la mémoire, interprétation catastrophique des oublis, recherche répétée de rassurance, évitement de certaines situations.	Anxiété fréquente, baisse de qualité de vie, difficultés à se concentrer sur autre chose que la peur.	Consultation psychologique ou psychiatrique, possible psychoéducation, thérapie cognitivo-comportementale, travail sur l'anxiété.
Atteinte neurologique ou trouble cognitif	Oublis répétés de faits récents, désorientation, difficulté à gérer les tâches habituelles, remarques de l'entourage sur des changements marqués.	Atteinte progressive de l'autonomie, problèmes dans la vie pratique, parfois modification de la personnalité.	Consultation médicale rapide (médecin généraliste, neurologue, gériatre), évaluation neuropsychologique, bilan complet.

Les symptômes de l'amnésiphobie : ce que ressentent celles et ceux qui vivent avec cette peur

Sur le plan psychologique

Les symptômes se situent sur un continuum, de l'inquiétude diffuse à l'obsession écrasante. On observe souvent :

- une **hypervigilance** à tout ce qui touche la mémoire : tests en ligne, témoignages, documentaires, histoire familiale, signes précoces de démence ;
- des pensées intrusives du type « si j'oublie, je vais finir en institution », « je serai un poids », « je ne serai plus moi-même » ;
- une tendance à vérifier constamment sa mémoire (refaire mentalement la liste de ce qu'on a fait, relire des messages, ressasser des détails) ;
- une recherche de rassurance permanente auprès des proches ou des professionnels, qui soulage brièvement mais alimente la dépendance.

On retrouve aussi, comme dans d'autres phobies, des comportements d'évitement : éviter les conversations sur la vieillesse, la démence, la maladie d'Alzheimer ; esquiver les activités nouvelles de peur « d'échouer » ; limiter les interactions sociales où l'on risque de ne pas se souvenir de prénoms ou d'informations.

Sur le plan corporel

Cette peur n'est pas seulement mentale, elle se traduit aussi dans le corps. Les personnes rapportent fréquemment :

- des épisodes d'angoisse aiguë avec palpitations, sensation d'étouffer, sueurs, vertiges, impression de « perdre la tête » ;
- des troubles du sommeil, difficulté à s'endormir parce que l'esprit rumine la peur de « devenir fou » ou « de ne plus se rappeler de rien » ;
- une fatigue cognitive liée à la surveillance constante de soi : surveiller, vérifier, contrôler demande une énergie énorme.

Dans les formes les plus intenses, des attaques de panique peuvent être déclenchées par un simple oubli anodin, comme égarer provisoirement ses clés ou chercher ses mots au milieu d'une phrase.

Quand la peur de perdre la mémoire touche l'estime de soi et les relations

La mémoire comme pilier de l'identité

La mémoire n'est pas un simple « disque dur » : elle est intimement liée à l'identité. Perdre ses repères, ses souvenirs, c'est parfois vécu comme perdre qui l'on est. Des recherches montrent que la peur de la démence s'accompagne souvent d'une peur d'être stigmatisé, maltraité ou mis à l'écart.

Lorsque l'amnésiphobie s'installe, certaines personnes commencent à se voir comme **fragiles, défectueuses**, déjà « sur la pente », bien avant tout signe objectivable de trouble cognitif. Cette auto-perception négative influence la confiance en soi, la prise de décision, les projets à long terme.

Un lien possible avec la peur d'être oublié

Il existe un cousinage psychologique entre la peur de perdre la mémoire et la peur d'être effacé de la mémoire des autres. Des travaux sur l'athazagoraphobie décrivent des personnes qui redoutent d'être abandonnées, ignorées, laissées pour compte, avec une forte dépendance au regard d'autrui.

Chez certains, l'amnésiphobie se double ainsi d'une obsession : « si je perds la mémoire, je vais aussi perdre les autres, je ne compterai plus pour eux ». Cette combinaison peur de perdre la mémoire / peur d'être oublié est particulièrement douloureuse, car elle touche à la fois l'image de soi et le lien aux proches.

Ce que la science dit du lien entre anxiété, dépression et risque de démence

L'anxiété : un facteur de risque... mais pas un destin

Plusieurs méta-analyses suggèrent que les personnes présentant des troubles anxieux ont un risque légèrement augmenté de développer une démence au cours de leur vie, avec une hausse relative estimée autour de 20 à 30% selon les études. Dans une synthèse de cohortes,

la présence d'anxiété était associée à un risque global de démence supérieur d'environ un quart par rapport aux personnes non anxieuses.

Ces chiffres peuvent, à tort, être interprétés de manière catastrophique. En réalité, ils indiquent un **facteur contributif** parmi d'autres, et non une condamnation. L'anxiété peut aussi être un *signal précoce* qu'il faut prendre soin de sa santé mentale et cognitive, un levier sur lequel il est possible d'agir, notamment par la psychothérapie et la prise en charge adaptée.

La peur de la démence comme processus psychologique modifiable

Les travaux sur la « fear of dementia » insistent sur un point important : la peur de la démence est un **processus psychologique modifiable**, susceptible de répondre à des interventions ciblées, comme la psychoéducation ou la psychothérapie. Réduire cette peur pourrait améliorer la perception de sa mémoire, la qualité de vie, et favoriser des comportements protecteurs (activité physique, stimulation cognitive, liens sociaux).

C'est là que l'amnésiphobie devient un terrain de travail thérapeutique légitime : non pas parce que la peur serait irrationnelle par nature, mais parce qu'elle devient disproportionnée par rapport à la situation réelle, générant plus de souffrance que de protection.

Anatomie intime d'une peur : trois histoires pour comprendre

L'oubli du code de carte bancaire

Imaginez une femme de 52 ans, cadre, qui gère au quotidien des dossiers complexes. Un jour, au moment de payer, le code de sa carte lui échappe. Trou noir. Trois essais, carte bloquée. Sur le chemin du retour, une phrase s'impose : « Ça y est, ça commence. »

Dans les semaines qui suivent, chaque hésitation de langage, chaque rendez-vous noté deux fois, devient une preuve qu'elle « descend la pente ». Elle se met à tester sa mémoire via des applications, à scruter les moindres signes, à interroger ses proches : « Tu ne trouves pas que j'oublie beaucoup en ce moment ? ». Ce n'est pas l'oubli ponctuel qui la fragilise, mais la **lecture catastrophique** qu'elle en fait, nourrie par la peur de la démence.

Le parent atteint de maladie d'Alzheimer

Un homme de 40 ans a accompagné sa mère dans la maladie d'Alzheimer, de la première confusion aux années d'institution. L'expérience a été marquée par la tristesse, mais aussi par des scènes humiliantes, des regards fuyants, des phrases du type « elle n'est plus vraiment là ».

Dix ans plus tard, au moindre oubli, il imagine le même scénario pour lui. La peur n'est pas que biologique, elle est aussi **sociale** : peur d'être réduit à un diagnostic, peur de ne plus être considéré comme une personne à part entière, peur d'être mis à l'écart. Les études montrent que la peur de la démence reste élevée que l'on ait, ou non, un antécédent familial, ce qui souligne le poids des représentations collectives.

L'angoisse silencieuse du « cerveau qui fatigue »

Une enseignante proche de la retraite ressent une fatigue cognitive après la pandémie, des années de charge mentale et de changements pédagogiques. Elle confond des prénoms, mélange des dates, prépare deux fois le même cours. Elle n'en parle pas, par honte, par peur d'être jugée.

Cette peur silencieuse nourrit pourtant une pression interne permanente, un auto-contrôle extrême, une baisse de plaisir au travail. La perception de « cerveau qui lâche » s'installe, alors que l'évaluation objective de sa mémoire est rassurante. Le décalage entre ce qu'elle vit intérieurement et les tests met en lumière l'importance du vécu subjectif dans l'amnésiphobie.

Quand faut-il s'inquiéter et consulter ?

Les signaux d'alerte médicale

Il est essentiel de distinguer la peur de perdre la mémoire d'un trouble neurologique avéré. Quelques signes invitent à demander un avis médical rapide :

- des oublis répétés concernant des événements récents (par exemple, poser plusieurs fois la même question sans souvenir de l'avoir déjà posée) ;
- des difficultés à gérer des tâches habituelles (paiement des factures, préparation des repas, gestion des traitements) ;
- une désorientation dans le temps ou dans des lieux familiers ;
- des changements marqués de personnalité ou de comportement, observés aussi par l'entourage.

Dans ces situations, la bonne réaction n'est pas de se cacher ou de paniquer, mais d'ouvrir un chemin de **diagnostic** : médecin généraliste, neurologue, gériatre, bilan neuropsychologique. Parfois, les troubles de mémoire sont liés à des causes réversibles (dépression, trouble du sommeil, carences, effets indésirables médicamenteux...).

Quand la peur devient elle-même le problème principal

À l'inverse, il arrive que les examens soient rassurants, mais que la peur reste intacte. Le problème n'est alors plus la mémoire, mais **l'angoisse autour de la mémoire**. Certains signes doivent attirer l'attention :

- vous passez une part importante de votre journée à penser à votre mémoire, à la surveiller, à la tester ;
- les recherches d'information vous rassurent très peu, voire aggravent vos peurs ;
- vous renoncez à des activités (sociales, professionnelles, plaisirs) pour éviter de « mettre votre mémoire à l'épreuve » ;
- vos proches vous disent qu'ils vous trouvent « très préoccupé(e) » par cette question.

Dans ces cas, une démarche psychologique peut être autant, voire plus indiquée, qu'un énième bilan médical. L'objectif n'est pas d'« éteindre » la peur mais de lui redonner une taille supportable, en l'intégrant dans le paysage au lieu de la laisser couvrir tout l'horizon.

Des pistes concrètes pour apprivoiser l'amnésiphobie

Psychoéducation : remettre les oublis à leur juste place

Une part importante du travail commence par une meilleure compréhension de la mémoire. L'oubli fait partie de son fonctionnement normal : il permet de filtrer, trier, prioriser. Vieillesse, fatigue, stress, multitâche, sursollicitation numérique sont autant de facteurs qui brouillent la disponibilité cognitive, sans signifier pour autant un processus neurodégénératif.

Les programmes de psychoéducation autour du vieillissement cérébral et de la démence montrent qu'en expliquant ce qu'est réellement un trouble neurocognitif, ce qu'il n'est pas, et quels sont les facteurs de risque modifiables (activité physique, sommeil, lien social, santé cardiovasculaire), on peut diminuer le catastrophisme et redonner du pouvoir d'agir aux personnes inquiètes.

Thérapies cognitivo-comportementales : défier les scénarios catastrophes

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) se sont montrées utiles pour d'autres peurs de santé (cancer, infarctus, maladies rares). L'amnésiphobie peut être abordée dans la même logique : identifier les pensées automatiques (« si j'oublie, c'est forcément la maladie d'Alzheimer »), les biais d'interprétation (ne remarquer que les oublis, pas les succès), et les comportements d'évitement qui entretiennent l'angoisse.

Le travail thérapeutique peut inclure des exercices de **désensibilisation graduée** (parler du sujet, regarder certains contenus de manière encadrée), de restructuration cognitive, mais aussi une meilleure écoute des émotions sous-jacentes : peur de dépendre, de ne plus être aimable, de perdre un statut ou un rôle. La peur de la perte de mémoire est souvent un masque pour d'autres vulnérabilités.

Hygiène de vie cérébrale : des gestes concrets pour nourrir la confiance

Les mêmes facteurs qui protègent le cerveau au long cours peuvent aussi apaiser l'anxiété en donnant l'impression d'agir plutôt que de subir. Les études sur la prévention de la démence insistent sur l'importance :

- d'une **activité physique régulière**, adaptée à l'âge et à l'état de santé ;
- d'un sommeil suffisant et d'une prise en charge des troubles du sommeil ;
- d'une *stimulation cognitive* diversifiée (lecture, apprentissage, jeux, activités manuelles, échanges) ;
- du maintien de **liens sociaux** nourrissants ;
- du contrôle des facteurs cardiovasculaires (hypertension, diabète, tabac, cholestérol).

Ces axes ne garantissent pas l'absence de maladie, mais ils réduisent une partie du risque global et, surtout, renforcent le sentiment de cohérence : « je fais ma part », ce qui diminue l'impuissance et la ruminant.

Vivre avec la possibilité de l'oubli : une question existentielle

Derrière l'amnésiphobie se cache une question plus vaste : que signifie « être soi » si la mémoire change, si certains souvenirs s'effacent ? Les sociétés occidentales valorisent fortement la performance, la maîtrise, la continuité. L'idée de ne plus pouvoir se fier à sa mémoire vient heurter de plein fouet cette culture de contrôle.

Pourtant, une partie du travail psychique consiste à accepter que la mémoire humaine soit **imparfaite**, mouvante, parfois fragile, sans que cela efface la valeur d'une vie. Dans certaines familles touchées par la démence, on voit émerger des formes de présence et de lien qui ne passent plus uniquement par le souvenir factuel, mais par la sensorialité, l'affection, la musique, les gestes. Ce n'est pas un plaidoyer pour la maladie, mais un rappel : l'humanité ne se réduit pas à un score à un test.

L'amnésiphobie, lorsqu'elle est reconnue et accompagnée, peut devenir un point de bascule : l'occasion de revisiter sa relation au temps, à la performance, à la vulnérabilité. Plutôt qu'un verdict, elle peut être entendue comme un signal : celui qu'il est temps de prendre soin de son cerveau, mais aussi de sa vie intérieure, de ses liens, de ce qui donne du sens, maintenant.

© <https://psychologie-positive.com/amnesiphobie-comprendre-la-peur-de-perdre-la-memoire/>