

# Exploration de la mémoire autobiographique involontaire dans le vieillissement : enjeux méthodologiques et cliniques.

Projet en cours (2024 – 2028)

## Pourquoi la mémoire autobiographique involontaire dans le vieillissement ?

La mémoire autobiographique involontaire est composée de souvenirs et projections futures apparaissant spontanément dans le cours des pensées, sans volonté consciente de s'en rappeler. Spécifiques et sensibles aux contextes, ils apparaissent lorsque l'individu n'est pas concentré, ou engagé dans une tâche particulière.

Les souvenirs involontaires chez les personnes âgées tendent à être plus positivement liés à des événements marquants de la vie que chez les sujets plus jeunes. Cependant, cette mémoire peut parfois devenir dysfonctionnelle et conduire à une détresse émotionnelle liée à la rumination et aux symptômes de la dépression.

## Que reste-t-il à montrer ?

A notre connaissance, dans le domaine de la gérontopsychologie, peu d'études s'intéressent aux souvenirs involontaires, aucune ne s'intéresse aux projections futures involontaires, ainsi qu'à leurs liens avec la santé mentale.



## Comment procédons nous ?

Nous recruterons des personnes âgées afin d'évaluer la fréquence d'apparition des souvenirs et projections futures involontaires (questionnaire, entretien clinique, journal, réalité virtuelle) dans le vieillissement, ainsi que diverses échelles évaluant différentes variables cliniques reflétant la santé mentale des personnes interrogées.

## Que saurons-nous après l'expérience ?

Notre projet vise à explorer la fréquence des souvenirs et des projections futures involontaires dans le vieillissement, à développer des méthodes pour les évaluer, et à examiner leurs conséquences sur la santé mentale des personnes âgées. Toutes ces connaissances permettront de proposer des pistes d'accompagnement et des outils pour les soignants, afin de renforcer les effets bénéfiques de ces souvenirs et projections, tout en atténuant leurs impacts négatifs.

Ce projet de thèse est mené au sein du Laboratoire CERPPS par Amélie Carrère sous la direction de Christine-Vanessa Cuervo-Lombard et sous la co-direction de Mélissa Allé (Université de Lille).

