

## **ACTIVITÉ DE FORMATION MARS 2026**

### **MÉMOIRE ET VIEILLISSEMENT/PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'INTERVENTION MÉMO**

La plainte mnésique est fréquente dans le vieillissement normal et chez les aînés présentant un trouble neurocognitif (TNC) léger. Ces personnes possèdent généralement les compétences cognitives pour s'adapter à leurs difficultés et pourraient donc bénéficier de l'enseignement de stratégies permettant d'optimiser leur mémoire.

Au cours de la formation, le programme d'intervention MÉMO sera présenté ainsi que les travaux théoriques et empiriques portant sur les interventions cognitives dans le vieillissement. Rappelons que le programme MÉMO a été validé scientifiquement auprès d'une clientèle âgée avec et sans trouble cognitif léger.

### **CLIENTÈLE VISÉE**

Psychologues/neuropsychologues intéressé(e)s par l'intervention cognitive auprès d'aînés. La formation est également offerte aux doctorants en neuropsychologie.

Préalable : Connaissances du vieillissement cognitif.

### **FORMATRICES**

**Sylvie Belleville** est professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal, directrice de laboratoire au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM), titulaire de la Chaire de Recherche du Canada en Neurosciences Cognitive du vieillissement et Plasticité Cérébrale. Elle est reconnue internationalement pour ses travaux dans le domaine des interventions cognitives chez les personnes âgées avec ou sans troubles de la cognition et sur les phénomènes de compensation et de plasticité cérébrale. Ses travaux portant sur la neuropsychologie des démences ont aussi contribué à mieux comprendre comment la mémoire se modifie avec l'âge, dans la maladie d'Alzheimer et dans les troubles légers de la cognition.

Elle a publié plus de 265 articles scientifiques et reçoit des subventions de tous les grands organismes de recherche fédéraux et provinciaux. Elle a dirigé le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pendant plus de 13 ans et a fondé et dirigé le Consortium québécois pour l'identification précoce de la maladie d'Alzheimer pendant 11 ans. Elle est actuellement directrice du Réseau québécois de recherche sur le vieillissement, un des plus grands réseaux intersectoriels au Québec. Elle a reçu de nombreux prix en reconnaissance de sa contribution dont le prix Femmes de Mérite du YWCA, le prix Léo-Parizeau de l'ACFAS, un doctorat Honoris causa de l'Université de Mons et le Prix du Québec Armand-Frappier. Elle est également membre élue de l'Académie Canadienne des Sciences de la Santé.

**Brigitte Gilbert** est neuropsychologue clinicienne, spécialisée en gériatrie. Elle a travaillé pendant plus de 25 ans à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM-CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal). Elle a cofondé la Clinique Bien Vieillir et NeuropsychExpert, regroupements de neuropsychologues et psychologues cliniciens oeuvrant dans le domaine du vieillissement et dont l'objectif est notamment d'offrir aux aînés et aux proches des interventions cognitives adaptées et personnalisées ainsi qu'un suivi psychologique. Elle collabore également à des projets de recherche portant sur la prise en charge cognitive et psychosociale des aînés. Elle est coauteure du Programme d'intervention MÉMO, atelier qu'elle a animé plusieurs années dans le cadre des activités offertes à l'IUGM. Elle offre toujours cet atelier au privé. Depuis 2007, elle participe à la formation des psychologues désirant animer le Programme MÉMO. Dre Gilbert a été chargée de cours à l'Université de Montréal où elle a contribué à la formation clinique des étudiants en neuropsychologie. Depuis 2019, elle exerce en cabinet privé.

### **DURÉE DE L'ACTIVITÉ**

10,5 heures distribuées sur deux journées consécutives :

**9 mars 2026 (8h30 à 16h00)**

**10 mars 2026 (8h30 à 12h30)**

### **OBJECTIFS**

1. Présenter les données probantes justifiant l'intervention cognitive dans le vieillissement
2. Présenter les résultats des études sur le Programme d'intervention MÉMO
3. Former les participants au Programme d'intervention MÉMO

### **CONTENU :**

1. La réserve, la neuroplasticité et les facteurs de risque modifiables
  - 1.1. Les facteurs modifiables
    - 1.1.1. Les différents facteurs modifiables et leur apport
    - 1.1.2. Activités stimulantes intellectuellement
  - 1.2. Les modèles de compensation et réserve
    - 1.2.1. Modèle de la réserve
    - 1.2.2. Modèle de neuroplasticité
2. Les interventions cognitives dans le vieillissement
  - 2.1. Les différents types d'intervention
    - 2.1.1. Classification de Clare et collaborateurs (2005)
    - 2.1.2. Approche axée sur les processus vs axée sur les stratégies
  - 2.2. Résultats de l'étude ACTIVE
  - 2.3. Méta-analyses des études

3. Études empiriques portant sur le Programme d'intervention MÉMO
  - 3.1. Efficacité, durabilité
  - 3.2. Interventions en priorité variable
  - 3.3. La question du transfert
  - 3.4. Effets sur le cerveau
  - 3.5. Lien avec la réserve
4. Fondements et orientation du Programme MÉMO
  - 4.1. Facteurs associés à un effet bénéfique des interventions
  - 4.2. Orientations et structure du Programme
5. Programme d'intervention MÉMO
  - 5.1. Description et animation des séances
    - 5.1.1. Séance 1: Mémoire et vieillissement
    - 5.1.2. Séance 2: De l'importance d'être attentif
    - 5.1.3. Séance 3: Entraînement à l'imagerie mentale
    - 5.1.4. Séance 4: Méthode des lieux
    - 5.1.5. Séance 5: Méthode d'association nom-visage
    - 5.1.6. Séance 6: Méthode PRST
    - 5.1.7. Séance 7: Révision des séances et aide-mémoire
  - 5.2. Le programme MÉMO en clinique
    - 5.2.1. Modifications apportées au Programme
    - 5.2.2. Mesurer les effets de l'intervention
    - 5.2.3. Implication des proches
    - 5.2.4. Séances de rafraîchissement (booster)
    - 5.2.5. Volet gestion

## **MÉTHODE OU STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE**

Exposé magistral avec périodes de questions, vidéos et exercices de familiarisation aux stratégies enseignées. Du temps sera également consacré à la gestion des difficultés pouvant être rencontrées lors de l'animation de l'atelier.

## **ATTESTATION**

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation à la formation (10h30).

**Formation accréditée par l'Ordre des psychologues du Québec.**



**Intervention.memo@gmail.com**  
**(438) 832-1964**

## **Inscription**

MÉMOIRE ET VIEILLISSEMENT  
PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'INTERVENTION MÉMO

### **Formation par visioconférence**

**9 mars 2026 (8h30 à 16h00)**  
**10 mars 2026 (8h30 à 12h30)**

**Nom du participant :**

**Adresse :**

**Ville :**

**Code Postal :**

**Téléphone :**

**Adresse de courrier électronique :**

---

**Date :**

☐ Psychologue/neuropsychologue

No de permis Ordrepsy :

☐ Étudiant (photocopie de la carte étudiante requise)

**Frais**

625 CAD\$

375 CAD\$

**MONTANT TOTAL À PAYER :**

\_\_\_\_\_ \$

**Transmettre le formulaire d'inscription à l'adresse de courrier électronique suivante :**  
[\*\*intervention.memo@gmail.com\*\*](mailto:intervention.memo@gmail.com)

### **Paiement**

Virement bancaire : [\*\*intervention.memo@gmail.com\*\*](mailto:intervention.memo@gmail.com)

Mot de passe suggéré : votre nom de famille tout en minuscule sans accent

**Date limite d'inscription : 1er mars 2026**