



CONFÉRENCE

## **Mémoire, faux souvenirs et vieillissement normal**

Présentée par : **Nicole Caza, Docteure en neuropsychologie du vieillissement**

Durée : 2 h 30

La recherche démontre que certaines mémoires sont touchées par le vieillissement normal alors que d'autres résistent mieux aux effets du temps. En vieillissant, nous devenons particulièrement vulnérables aux distorsions de la mémoire, lesquelles sont appelées « faux souvenirs ». La première étape du *bien vieillir* est de comprendre en quoi le vieillissement modifie le fonctionnement de la mémoire.

Cette conférence vous permettra de connaître les principaux changements de la mémoire qui surviennent naturellement avec l'âge ainsi que la façon dont le cerveau fabrique les souvenirs dans la mémoire autobiographique. Les différentes façons de maintenir ou de maximiser l'efficacité de la mémoire avec l'âge seront abordées, à l'aide entre autres de deux techniques validées par la recherche.

**Public cible :** Grand public

### **Lieu**

Les conférences ont généralement lieu dans la grande région de Montréal. Toutefois, il est possible de se déplacer dans une région près de chez vous. Contactez-nous pour discuter des diverses modalités

### **Thèmes abordés**

- Les principaux changements de la mémoire avec l'âge
- La fabrication des souvenirs par le cerveau
- La vulnérabilité des personnes âgées face aux faux souvenirs
- Les stratégies pour maintenir et maximiser sa mémoire en vieillissant

Le contenu de cette conférence est modulable selon les besoins de votre organisation.

Vous désirez offrir cette conférence au sein de votre établissement? Contactez Nicole Caza, Ph.D. par courriel ou par téléphone pour discuter des diverses modalités.

Tél. : **514 688-1180**

Courriel : **letempsretrouve-caza@hotmail.com**

Site internet : **www.letempsretrouve-caza.com**