



le Cerveau

le magazine de
la Ligue suisse
pour le cerveau



La propagande – comment elle nous influence → 03
Audition et mémoire → 06
Bourse de recherche 2021 : premiers résultats → 08
Prendre les bonnes décisions → 10

N° 3/2022



Chère lectrice, cher lecteur,

Lirez-vous, oui ou non, cet éditorial jusqu'au bout ? Deux articles de ce numéro vous diront ce qui se passe dans le cerveau humain lorsque sont à prendre des décisions aussi complexes (voire plus) que celle-ci. Vous apprendrez à la p. 3 si, et par quels mécanismes, la propagande peut avoir une influence sur les décisions que nous prenons. Et verrez, à la p. 8, ce qui aide à prendre de bonnes décisions.

S'agissant de la question posée ci-dessus, je puis d'ores et déjà vous dire que l'être humain a tendance à mener à terme les affaires dans lesquelles il s'est déjà investi. Et ce, même en ayant le pressentiment qu'il n'en résultera rien. Si vous avez persévéré jusqu'ici, il y a donc de bonnes chances que vous lisiez jusqu'au bout cet éditorial.

Je profite de l'occasion qui m'est offerte pour vous remercier de votre fidélité à la Ligue suisse pour le cerveau et vous souhaiter une agréable poursuite de votre lecture !

Christian W. Hess
Vice-président de la
Ligue suisse pour le cerveau



Solutions jeux cérébraux

Ne pas se fier aux apparences :
La solution est 1. Il s'agit ici de respecter la règle que la multiplication a priorité sur l'addition. Selon cette règle, on commence le calcul en divisant 3 par $\frac{1}{3}$, ce qui donne 9. D'où le calcul :
 $9 - 9 + 1 = 1$.

Concentration :
1.C / 2.A / 3.A

Devinette de lettres :
La solution est 40. Il faut ajouter le total à la solution précédente.
À savoir $8 + 11 = 19$, $19 + 21 = 40$

Impressum

Comité de la Ligue suisse pour le cerveau : Prof. Christian Hess, président, Berne ; Prof. Alain Kaelin, vice-président, Lugano ; Dr Béatrice Roth, Lausanne ; Prof. Jürg Kesselring, Valens ; Prof. Jean-Pierre Hornung, Lausanne ; Prof. Dominik Straumann, Zurich ; Marco Tackenberg, Berne
Rédaction : Nicole Weber
Concept : forum|pr, Berne
Mise en page : Definitiv Design AG, Berne
Impression : Druckerei Hofer Bümpliz AG

Souhaitez-vous ne plus recevoir le Cerveau ? Écrivez-nous :
info@hirnliga.ch

Comité de patronage

Christine Beerli, politicienne ; Pascal Couchepin, anc. conseiller fédéral ; Prof. Bruno Gehrig, manager ; Howard Griffiths, chef d'orchestre ; Jasmin Nunige, athlète ; Thomy Scherrer, modérateur Radio SRF ; Dr Jürg Schlup, ancien président de la FMH ; Le Père Martin Werlen

Ligue suisse pour le cerveau
Postgasse 19, Case postale
CH-3000 Berne 8
www.cerveau.ch
Compte pour les dons
CP 30-229469-9
IBAN : CH34 0900 0000 3022 9469 9

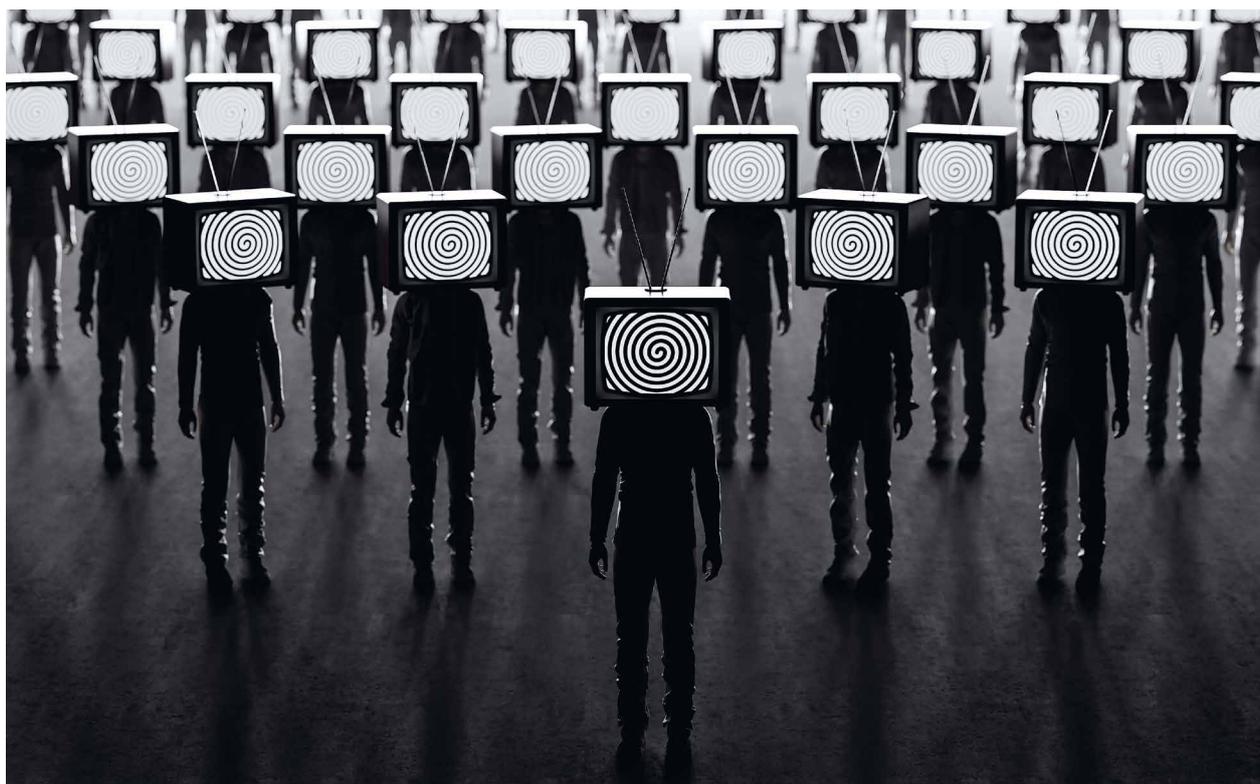
Photo de couverture :
Nul n'est à l'abri de la propagande - est-ce que c'est vrai ?
(photo : unsplash)



La propagande – comment elle nous influence à notre insu

Pour aveugler les gens d'une idéologie politique, il en faut davantage que des astuces purement psychologiques. Les dictatures le font en opprimant, en emprisonnant pour « délit » d'opinion et en interdisant une presse libre. Et toujours aussi à coup de propagande.

Le recours à des ruses psychologiques permet-il vraiment de faire adhérer des gens à des idées que, sinon, ils auraient rejetées ?



Qu'est-ce que la propagande fait de nos pensées? (photo : Adobe Stock)

Nul n'est à l'abri de la propagande disait Sigmund Freud.* Mais avait-il vraiment raison ? S'efforçant depuis plus d'un siècle de répondre à cette question, la science est arrivée à des conclusions très différentes les unes des autres.

* Si vous songez parler de cette citation à des amis, ne le faites pas sans avoir lu auparavant le quatrième paragraphe de ce texte.

La recherche concernant la propagande psychologique a connu son apogée au 20^e siècle. Comment amener les masses à s'enflammer pour une idée est une question à laquelle le national-socialisme s'est particulièrement intéressé. Et le « monde libre », lui aussi, a intensifié de 1920 à 1950 ses recherches sur la propagande, terme alors moins honni que de



nos jours. Pour Edward L. Bernays, l'« inventeur » de la propagande, il désignait en 1928 toute tentative « d'influencer les rapports existant entre le public et une entreprise, une idée ou un groupe ».

«Les grandes expériences conduites par la recherche sur la propagande sont encore souvent enseignées par des écoles de relations publiques ou de marketing.»

Faire peur aux gens – mais pas trop

À l'origine, le mot « propagande » s'appliquait par exemple à la publicité pour un nouveau produit ou à la communication d'une société et pas uniquement aux élections. Et le fait est que les grandes expériences conduites par la recherche sur la propagande sont encore souvent enseignées par des écoles de relations publiques ou de marketing. Par exemple celle du psychologue Carl I. Hovlan, qui, lors de la Deuxième Guerre mondiale, était chargé de remonter le moral des troupes américaines. Son expérience la plus connue consistait à soumettre à deux groupes la même citation, en disant à l'un qu'elle provenait d'un spécialiste et à l'autre d'un profane. Bien qu'identique, la citation conduisait beaucoup plus souvent à des revirements d'opinion dans le premier que dans le second groupe.

Pour illustrer cet effet, nous nous sommes permis tout au début de cet article une petite plaisanterie : la citation attribuée à Sigmund Freud est une pure invention montrant combien il est facile de manipuler ainsi des opinions. Seuls les médias libres et de haute qualité sont à même d'assurer une protection sérieuse contre ce type de manipulation.

Hovlan a trouvé lors de sa cinquantaine d'expériences en laboratoire beaucoup d'autres effets. Par exemple qu'il peut être bon de faire peur aux gens pour les convaincre de quelque-chose, mais sans aller trop loin. Ayant tendance à être refoulés, les effets trop effrayants ont moins d'impact. Ou que l'enchaînement des arguments joue un rôle – mais pas chez tout le monde de la même façon. Pour les personnes connaissant bien un sujet,

l'argument le plus convaincant d'un texte est le dernier et pour les personnes peu familiarisées avec un sujet le premier du texte.

Ressasser inlassablement le même message

D'autres méthodes, plus récentes, nous influencent même sans que l'on en ait la moindre idée, faisant, là aussi à notre insu, comme le montre cette expérience classique, que l'on trouve plus sympathiques les personnes ou les objets qui nous sont familiers : Deux groupes de personnes sont priés de classer des visages selon la sympathie qu'ils leur inspirent, sauf que les personnes de l'un des deux groupes ont déjà vu, sans en être conscientes, quelques-uns de ces visages lors d'une expérience précédente, par exemple sur une affiche d'arrière-plan. Résultat : les personnes de ce groupe trouvent les visages « connus » significativement plus sympathiques que celles de l'autre groupe, ceci tout en ayant l'impression de ne les avoir jamais vus. D'où l'idée, toute simple, d'influencer les gens hors laboratoire en ressassant inlassablement le même message.

Le fait de prendre appui sur des stimuli antérieurs pour influencer les esprits est largement répandu. Il est par exemple prouvé qu'une candidature sera mieux cotée si la personne la lisant a lu auparavant, dans d'autres contextes, des documents contenant beaucoup de mots positifs. Est également prouvé, le fait que le moelleux d'un siège peut incliner à se montrer plus conciliant lors d'une négociation. Ou que l'on accepte plus facilement des prix élevés si l'on vient d'entendre, dans un autre contexte, des chiffres conséquents.

«On ne convainc les gens qu'en leur présentant des idées qu'ils acceptent parce qu'elles sont proches de leurs valeurs.»

Puis, est arrivé l'Internet

Mais on sait aujourd'hui que, bien qu'existant effectivement, tous ces effets ne fonctionnent pas à tous les coups. L'idée d'une « psychologie de masse » faisant qu'il suffit d'appuyer sur le bon bouton pour convaincre « le peuple » est aujourd'hui dépassée.



On ne convainc les gens qu'en leur présentant des idées qu'ils acceptent parce qu'elles sont proches de leurs valeurs. Il existe, là aussi, de nombreuses expériences ainsi qu'un terme technique : le biais de confirmation d'hypothèse, selon lequel on préfère, retient mieux et lit jusqu'au bout les informations qui correspondent à nos attentes et renforcent ainsi les opinions existantes.

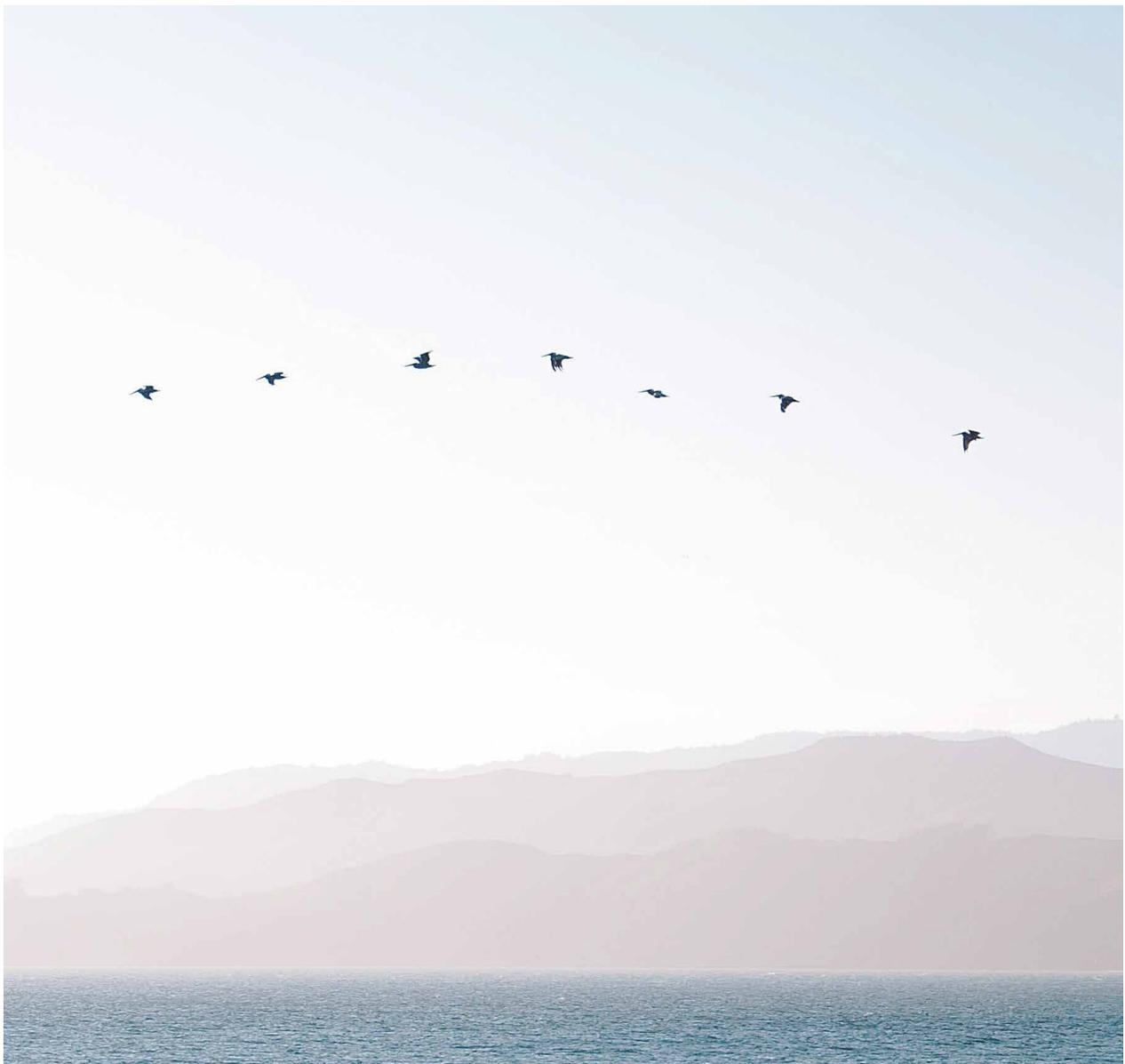
Il fut un temps où l'on estimait que la force de nos opinions nous mettait mieux à l'abri de la propagande que le prétendaient les expériences de propagande traditionnelles. Puis, est arrivé l'Internet. Et, aujourd'hui, les plateformes du genre YouTube, Google et Facebook présentent surtout à chaque utilisatrice et à chaque utilisateur des informations qu'elles savent leur plaire. Les algorithmes, qui reconnaissent ces préférences et les adaptent aux interfaces utilisateurs, se perfectionnent de jour en jour. Si cette technique intéresse autant les plateformes, c'est qu'elle colle les utilisatrices et les utilisateurs aux écrans et qu'elle ouvre aux professionnels de la publicité et de la propagande politique une nouvelle route pavée d'or pour accéder aux « masses ». L'antidote, en fait, serait simple. Il suffirait de choisir soi-même ses canaux d'informations au lieu d'en laisser le choix à des plateformes Internet. Et de lire de temps en temps des choses qui, à première vue, ne nous intéressent en rien.



Audition et mémoire

Pour lancer notre nouvelle rubrique « Les lectrices et les lecteurs posent les questions, la Ligue pour le cerveau leur répond » nous prenons notre plume :

Que se passe-t-il dans la mémoire et notre vie sociale quand l'ouïe petit à petit s'affaiblit ?



Plusieurs études font état d'un rapport entre la baisse de l'audition liée à l'âge et les performances du cerveau. (photo : unsplash)



À compter du présent numéro, le comité de la Ligue suisse pour le cerveau répondra régulièrement aux questions de notre lectorat. Nous commençons par Madame I., qui nous a envoyé la question suivante :

Je brûle de savoir ce qu'il advient du cerveau et de la mémoire lorsqu'on devient sourde. J'ai 74 ans et porte depuis 2015 un implant cochléaire (appareil auditif, rem. de la réd.) et il me semble que je n'apprends plus aussi vite ni aussi facilement qu'avant. Cela m'irrite et les contacts avec les autres deviennent, eux aussi, plus difficiles. Beaucoup de contemporains éprouvent de la difficulté à être patient et à surmonter leur baisse d'audition, ce qui pose la question de la solitude.

Chère Madame I.,

Vous avez raison. Plusieurs études font état d'un rapport entre la baisse de l'audition liée à l'âge et les performances du cerveau. Les personnes âgées malentendantes ont effectivement tendance à avoir plus de peine à se souvenir et à se concentrer que les adultes ayant une audition intacte.

La façon dont une surdité partielle pourrait interférer avec le cerveau fait l'objet de plusieurs théories. Le cerveau d'une personne malentendante a besoin de beaucoup d'énergie pour interpréter correctement les bruits, si bien qu'il lui reste moins de «force» pour des tâches telles que la mémoire. Mais le fait le plus important, bien que fréquemment sous-estimé, est sans doute que les contenus échappent souvent aux personnes malentendantes, à plus forte raison lorsqu'il s'agit de discussions ou de remarques faites en passant. Ce qui se manifeste par une performance (apparemment) réduite du cerveau ainsi que de la mémoire.

À quoi s'ajoute ce que vous avez dit. À savoir que les personnes malentendantes ont souvent de la peine à maintenir leurs contacts sociaux et que le manque d'occupations et la solitude constituent des risques d'affaiblissement mental.

Nous ne voudrions toutefois pas vous laisser sur cette note pessimiste. Ce que le cerveau humain a de beau est sa plasticité, autrement dit sa capacité à toujours s'adapter et se modifier. Les indications ci-dessus sont des valeurs moyennes provenant d'études. Ce qui ne veut pas dire que l'on est pour autant réduit à l'impuissance.

Des appareils ou prothèses auditifs bien réglés peuvent réduire les efforts que le cerveau doit faire pour gérer les bruits. Et si, bien qu'entendant mal, on se livre régulièrement à des «écoutes ciblées» de musique classique ou que l'on se rend en forêt écouter tous les bruits que l'on y entend, cela aide à maintenir toutes les régions du cerveau en activité.

Même sans lien avec l'audition, l'isolement social est malheureusement un phénomène très répandu. Vous trouverez dans l'encadré ci-dessous un petit choix d'aides pouvant vous être utiles. Peut-être suffira-t-il que vous exigiez de votre entourage un peu de patience – une bonne discussion aide souvent à surmonter comme par enchantement certains obstacles.

Souhaitez-vous poser au comité de la Ligue suisse pour le cerveau une question susceptible d'intéresser toutes les lectrices et tous les lecteurs ? Écrivez-nous : info@hirnliga.ch*

* Indications importantes: Nous pouvons uniquement répondre à des questions de caractère général. Il n'est fourni aucun renseignement médical. La rédaction de «le Cerveau» fait pour chaque numéro un choix parmi les questions qui lui ont été envoyées. Nous vous prions de comprendre que, pour des questions de ressources, notre comité, qui travaille à titre honorifique, ne peut répondre qu'aux questions ayant été retenues pour «le Cerveau».

Aide en cas de solitude

- **«Malreden» permet d'échanger avec une personne empathique et de partager avec elle un peu de peine et de joie. Téléphone confidentiel et gratuit au numéro 0800 890 890 (tous les jours de 9 à 20 heures)**
- **La Croix-Rouge suisse propose dans de nombreux cantons un service de visite et d'accompagnement gratuit. Des bénévoles vous emmènent en promenade ou viennent partager une tasse de thé avec vous. Plus d'informations : www.redcross.ch/de/unsere-angebote/unterstuetzung-im-alltag**
- **Pour les personnes seules existent de nombreuses organisations d'entraide où l'on échange et fait des connaissances. Vous en trouverez une liste sous : www.selbsthilfeschweiz.ch (→ Trouver une organisation d'entraide → liste de thèmes → Solitude)**



Pile ou face ?

Lancer une pièce peut aider à prendre une décision difficile : non pas en laissant le hasard décider, mais parce que la pièce tient lieu de catalyseur émotionnel.

Vaut-il mieux changer d'emploi ou rester dans les eaux tranquilles de celui que l'on a ? Changer de voiture ou mettre de l'argent de côté ? Tôt ou tard, la vie met chacune et chacun de nous face à ce genre de dilemme. À force de réfléchir trop et trop longtemps, il arrive qu'on perde la vue d'ensemble. Repousser une décision importante le plus possible n'est généralement pas une bonne idée : soit parce que quelqu'un d'autre va décider à votre place soit parce qu'une des options possibles va disparaître.

S'en remettre au hasard

Diverses méthodes existent pour soutenir le processus de prise de décision. L'une d'entre elles consiste tout simplement à lancer une pièce. L'archétype de la décision aléatoire est donc censé vous aider à prendre une décision – à laquelle vous adhérez de surcroît ? Oui, affirme la sociopsychologue Mariela Jaffé, qui fait des recherches sur ce sujet à l'Université de Bâle. Cerise sur le gâteau : contrairement au pile ou face classique, le résultat du lancer de pièce ne doit pas obligatoirement être suivi. Mais il peut déclencher des émotions qui aident à prendre une décision.

«Le fait de lancer une pièce agit comme un catalyseur. L'option proposée par la pièce devient plus concrète», explique Mariela Jaffé. Ce processus peut déclencher des émotions positives ou négatives qui permettent de déterminer si le résultat aléatoire nous convient ou pas. Mariela Jaffé et ses collègues ont démontré dans un projet soutenu par le Fonds national suisse que le fait de lancer une pièce permet effectivement de choisir plus clairement entre deux menus de cinq plats.

Actuellement, l'équipe de l'Université de Bâle approfondit ses recherches : les personnes réalisent-elles qu'elles tiennent davantage compte de leurs senti-



La psychologue sociale Mariela Jaffé travaille aux cliniques universitaires de psychiatrie de Bâle et conduit à l'Université de cette ville des recherches sur la prise de décision. (photo: mäd)



ments après avoir lancé une pièce ? Dans quelles situations joue-t-on à pile ou face ? Et le fait de lancer une pièce influe-t-il non seulement sur la décision, mais renforce-t-il aussi le sentiment de conviction et de satisfaction quant à cette décision ?

Facteurs bloquants

Pouvoir prendre une décision est en fait un privilège. Alors pourquoi cela nous semble-t-il si difficile parfois ? « Lorsque d'importantes décisions entraînant des conséquences durables doivent être prises, de nombreuses informations sont à prendre en compte », explique Mariela Jaffé. « Des faits, des chiffres, mais aussi des expériences, des ressentis et les attentes de tiers. »

De plus, choisir une option signifie généralement renoncer aux autres. « Sans compter que nous voulons toujours faire le meilleur choix quand d'autres personnes sont également concernées par ce choix. Tout cela peut bloquer la prise de décision. » Lancer une pièce peut faire bouger les choses. « Cela nous permet d'adopter une nouvelle perspective. Alors qu'auparavant les deux options semblaient équivalentes, la pièce met l'option suggérée au premier plan, ce qui modifie subitement la perception des choses. »

Un bon processus de décision

Dans la plupart des cas, la bonne décision n'existe de toute manière pas, affirme Mariela Jaffé : « Imaginez que vous choisissiez l'une de deux offres d'emploi. Que ce soit le bon choix ne dépend pas que de vous, mais aussi de l'environnement professionnel, de la situation économique, etc. » La seule chose sur laquelle nous pouvons exercer une influence est le processus de décision : certaines personnes aiment prendre des décisions spontanées. D'autres prennent leur temps et rassemblent un maximum d'informations.

Dans notre société, la décision rationnelle est souvent mieux perçue, croit savoir Mariela Jaffé. Mais cela ne signifie pas pour autant qu'elle soit meilleure qu'un choix intuitif. « Ce dernier est souvent pris rapidement et requiert moins de ressources cognitives. Les deux approches aboutissent peut-être même à un résultat identique. Mais si je suis satisfaite du processus de décision, j'ai déjà fait beaucoup pour prendre une bonne décision pour moi – indépendamment du résultat à long terme. »

Tout le monde a la compétence de prendre des décisions

Chaque être humain prend d'innombrables décisions chaque jour. Cela commence dès le matin : à quelle heure vais-je me lever ? Que vais-je mettre et manger ? Quel moyen de transport vais-je utiliser ? Mariela Jaffé est donc convaincue que tout le monde a la compétence de prendre des décisions.

Mais il est possible de s'entraîner à décider de manière encore plus consciente en se posant des questions : comment aimerais-je prendre cette décision ? Quel objectif est-ce que je veux atteindre ? Ai-je besoin d'informations supplémentaires de spécialistes ? Aimerais-je tenter une stratégie comme lancer une pièce ? Ou encore : pourquoi une option m'inspire-t-elle davantage confiance qu'une autre ? Et que signifie ce sentiment ? Que conseillerais-je à un ami dans ma situation ?

Une version plus longue de cet article a déjà été publiée dans le Swiss Dental Journal 11/2021. Reproduction avec l'aimable autorisation.

« FOMO » – La peur de rater quelque chose

L'expression « fear of missing out » (dont FOMO est l'acronyme) désigne la peur de rater quelque chose parce qu'on s'est décidé pour une autre activité qui pourrait a posteriori s'avérer être le mauvais choix. La densification des informations sur les réseaux sociaux joue un rôle prépondérant à cet égard : on y voit en effet toutes les occasions ratées que d'autres ont su saisir. Les personnes concernées avouent leurs difficultés à se décider et risquent de développer une addiction aux publications en ligne, car elles sont constamment en quête de nouvelles et meilleures options. Même le choix du partenaire de vie peut être influencé par cette crainte. Ces personnes ne sont pas capables de s'engager dans une relation durable parce qu'elles sont constamment à la recherche d'un partenaire leur semblant encore plus adapté. Le syndrome FOMO n'est pas une pathologie décrite scientifiquement, mais désigne plutôt une attitude face à la vie, qui impacte toutefois le comportement réel et peut même déclencher des symptômes physiques.



Un travail de précision contre la dépression et la peur

Retirer des protéines génératrices d'un stress permanent non naturel: Tel est le but des recherches de Mahshid Gazorpak, doctorante EPF.

La bourse de recherche de la Ligue suisse pour le cerveau 2021 lui a permis d'avancer l'an dernier dans sa recherche de nouveaux traitements contre la dépression et le stress. Ses résultats sont prometteurs.

Admettons que, vous promenant en forêt, vous vous trouviez soudain face à face avec un ours et que, sous le coup de la frayeur, se produise en vous une sécrétion soudaine d'hormones de stress appelées glucocorticoïdes, dont le spécimen le plus connu est le cortisol. Les hormones de stress mettent le corps en état d'alerte. Le danger passé, leur taux est censé baisser. Dans certaines maladies psychiques, telles que les dépressions ou les troubles anxieux, cette baisse est toutefois insuffisante, de sorte que le niveau de stress du corps se maintient en permanence à un niveau excessif. Aussi les chercheuses et les chercheurs essaient-ils de comprendre ce qu'il conviendrait de faire pour en réduire le taux en cas de maladie.

En 2021, la Ligue suisse pour le cerveau a attribué sa bourse de recherche, dotée de 60 000 francs, à Mahshid Gazorpak parce que sa recherche est consacrée à cette épineuse question. Candidate au PhD de neurosciences à l'EPF de Zurich, elle travaille sur la réaction de stress du cerveau.* Sa bourse terminée, elle a résumé pour nous ses résultats.

L'accent est mis sur les glucocorticoïdes et la question de savoir par quel mécanisme cette sécrétion d'hormones de stress induit un stress dans le corps. Ce qui est certain est que certaines protéines jouent en l'occurrence un rôle important. Les hormones de stress s'accrochent à ces protéines, dont elles font leurs serviteurs. À la protéine est pour ainsi dire donné un ordre. Et, exécutant cet ordre, la protéine se meut dans le noyau de la cellule, où elle active ou désactive différents gènes. Ce qui déclenche dans la cellule et, par conséquent, entre les cellules, pour terminer par le corps tout entier, des réactions les plus diverses. Et nous voilà donc sous stress.

Normalement, la protéine annonce ensuite au cerveau que l'ordre a été exécuté, ce qui, le danger écarté, fait diminuer aussitôt la sécrétion d'hormones de stress. Chez beaucoup de personnes ce processus ne fonctionne pas ou ne fonctionne que partiellement, faisant que les serviteurs que sont les protéines demeurent accidentellement dans le noyau de la cellule, déclenchant ainsi un stress durable, que l'on peut observer chez les patientes et les patients souffrant de dépression ou de troubles anxieux.

La recherche de Mahshid Gazorpak vise à déloger ces protéines des gènes, de façon à normaliser la circulation et à libérer ainsi le corps du stress. En collaboration avec des chimistes de l'EPF, elle a réussi à développer une molécule qui inactive de façon ciblée les protéines incriminées.

La nouvelle méthode mise au point par Mahshid Gazorpak est un travail de précision effectué sein même de la cellule, fondamentalement différent des médicaments classiques administrés contre les maladies psychiques dues au stress, dont l'action diffuse provoque davantage d'effets secondaires et de résistances médicamenteuses.

Les travaux de Mahshid Gazorpak et de son équipe font donc espérer un traitement plus ciblé des maladies psychiques dues au stress. Cette méthode très innovante est toutefois loin de pouvoir être généralisée. La bourse de recherche de la Ligue suisse pour le cerveau a permis l'an dernier à son inventrice de la tester sur des cellules. Ceci avec des résultats prometteurs, que devront toutefois confirmer des essais sur des animaux vivants.

* Coaching : Prof. Katharina Gapp et Prof. Johannes Bohacek



Nouveautés de la science

Nuque raide et dépression



La psychosomatique subodore de longue date l'existence d'un lien étroit entre le bien-être physique et psychique. Selon une étude allemande, même les contractures de la région de la nuque et des épaules aggraveraient les états dépressifs. L'étude portait sur des personnes dépressives souffrant d'une raideur de la nuque. Certaines se massèrent elles-mêmes durant quelques minutes cette région, mais pas les autres. Les résultats des tests d'humeur effectués ensuite furent bien meilleurs pour les premières personnes que pour les secondes. (photo: unsplash)

Psychothérapie avec effets secondaires?

Ce qui ne fait pas de bien ne fait pas de mal. Selon les premiers résultats d'une étude de la Clinique universitaire de Jena, cet adage semblerait ne pas s'appliquer aux psychothérapies. Lors d'une étude préliminaire, 57 pour cent des 244 personnes interrogées signalèrent en effet au moins un aspect négatif de leur psychothérapie – soit un nombre nettement plus élevé que celui auquel on s'attendait. Sans compter qu'il n'est que rarement question d'effets secondaires avant le commencement d'un traitement. Pour une évaluation pertinente de la situation manquent toutefois des paramètres adaptés.

Autres sujets

Recommandation de livre: Jung und dement

La variante frontotemporale de la démence, souvent dominée au début par des troubles du comportement, apparaît généralement à l'âge de 45 à 70 ans, c'est-à-dire à un âge auquel elle désorganise également la vie des proches. Comment ceux-ci peuvent-ils maîtriser la situation? Et que faire des tabous? Par exemple le désir d'avoir à ses côtés un partenaire en bonne santé? C'est à quoi répond le livre «Jung und dement», paru en 2022 aux éditions Stämpfli Verlag. Esther Hürlimann y raconte l'histoire de Nathalie et Thomas, dont les partenaires ont tous deux contracté une démence frontotemporale. Ce qui les a rapprochés.

Faire du bien par-delà la mort



En faisant un testament, vous avez la possibilité de soutenir au-delà la mort des valeurs et des causes que vous avez défendues de votre vivant. Si vous souhaitez soutenir la recherche sur le cerveau conduite en Suisse, vous pouvez prévoir dans votre testament de faire un legs à la Ligue suisse pour le cerveau ou de lui laisser un héritage. Vous contribuerez ainsi à ce que le traitement des maladies du cerveau continue de bénéficier des avancées de la recherche et atténuez par votre geste la souffrance des malades et de leurs familles. Vous trouverez d'autres informations sous: www.cerveau.ch.

(photo: Adobe Stock)

Jeux cérébraux

Ne pas se fier aux apparences

Trouvez-vous la bonne solution?

$$9 - 3 \div \frac{1}{3} + 1 = ?$$

Concentration

Comptez les combinaisons de chiffres à trouver en appliquant les règles suivantes:

- Les chiffres séparés par un espace sont tout de même valides.
- Les suites de caractères ne doivent pas dépasser la longueur d'une ligne.
- Un chiffre ne peut être utilisé qu'une seule fois.

697 6561 7889 23561 1223216 5456
178 973 8436 6451 81312 581 377
9581 35 6738 1387 57 8962 14915
36278 46125 56491 3337 852

1. Combien de suites de caractères «561» trouvez-vous dans le texte?
(A) 5 (B) 6 (C) 3
2. Combien de suites de caractères «813» trouvez-vous dans le texte?
(A) 4 (B) 1 (C) 6
3. Combien de suites de caractères «491» trouvez-vous dans le texte?
(A) 2 (B) 4 (C) 6

solutions à la p.2

La Ligue suisse pour le cerveau – le progrès grâce à la recherche

Le cerveau est le plus précieux de nos organes. Il pilote notre corps, nos sens et nos sentiments. Il traite les expériences que nous faisons et s'adapte aux nouvelles situations. C'est souvent lorsqu'il nous lâche que l'on mesure combien il est important. Les maladies et les lésions du cerveau peuvent survenir à tout âge et toucher n'importe quelle catégorie de la population.

Le progrès grâce à la recherche, source d'espoir. Face à cet état de fait, la Ligue suisse pour le cerveau refuse de rester les bras croisés. La recherche sur le cerveau étant pour beaucoup de gens le seul espoir d'un avenir meilleur, elle s'emploie à ce que puissent être lancés ou poursuivis d'importants projets de recherche.

