|  |
| --- |
| **La mémoire, un cadeau du ciel?** |

On ne retient que ce qui intéresse.

*Sigmund Freud*

La plupart des gens croit que la mémoire est un don inné. On a beaucoup de mémoire ou en possède peu. Cette fausse idée nous porte à penser qu'il n'y a rien à faire pour nous améliorer. En fait la mémoire se cultive, se travaille. De ce point de vue, la mémoire est plutôt une question de compétence que de don.

Quand ta mémoire est en position «automatique», tu enregistres des informations sans t'en rendre compte. Tu n'as pas à faire d'efforts. Cependant, si tu veux retenir des informations de façon consciente, tu devras faire des efforts. Tu auras à développer des «trucs» qui vont t'aider à te souvenir.

C'est comme conduire une voiture. Tu passeras d'une automatique à une voiture manuelle. À ce moment-là, tu feras l'effort de prendre conscience de ce que tu veux te rappeler.

|  |
| --- |
| **Les maillons de la chaîne** |

La mémoire n'est pas une machine qui fonctionne sans ton contrôle. En apprenant comment enregistrer les informations, tu maîtriseras mieux ta mémoire.

Regarde bien les maillons de cette chaîne :

organisation

concentration

attention

motivation

Besoin ou intérêt

Chaque fois que cette chaîne est brisée, les oublis surviennent. L'oubli fait partie du mécanisme de la mémoire. II est même nécessaire d'oublier certaines choses dans certains moments. Cela te permet de mieux te concentrer sur ce que tu es en train de faire.

Il te faut trouver un intérêt personnel pour ce que tu as à retenir. L'intérêt ou le besoin entraînent la motivation pour faire l'effort de se concentrer. Sans la concentration tu ne peux garantir l'enregistrement des souvenirs.

|  |
| --- |
| **La motivation** |

La motivation est la condition première pour se souvenir. Personne n'oublie d'aller travailler si c'est nécessaire pour survivre. Tu as un «intérêt» à ne pas oublier d'aller travailler. Tu n'as pas à faire d'efforts pour t'en souvenir.

Si tu oublies facilement certaines choses, tu dois te demander si tu as vraiment besoin de t'en rappeler. C'est le besoin ou l'intérêt de se rappeler quelque chose qui entraîne la motivation personnelle. Plus tu seras motivé à retenir quelque chose, plus ta qualité de mise en mémoire sera grande.

Comment trouver une motivation personnelle?

Pose-toi les questions suivantes :

° Pourquoi je veux retenir une information?

° Me servira-t-elle plus tard?

° Est-ce pour atteindre un but?

° Si j'oublie, quelle sera la conséquence?

Tu augmenteras le contrôle de ta mémoire en choisissant les choses qui, selon toi, valent la peine d'être retenues. Ensuite, tu y porteras une attention particulière.

|  |
| --- |
| **L'attention** |

Ta motivation facilite l'attention. Cependant, l'attention ne pourra être soutenue si ton esprit est occupé par autre chose.

Par exemple, si tu es préoccupé, fatigué ou anxieux ton attention ne sera pas de longue durée. Tu dois, en premier lieu, libérer ton esprit le plus possible. En libérant ton esprit tu passeras d'une situation d'automatisme à une situation où tu réfléchis à la chose que tu as à retenir. C'est le deuxième pas vers un bon

enregistrement.

Au lieu de faire des choses sans y réfléchir (automatisme), tu t'arrêtes et prends conscience de ce que tu fais.

Exemple :

Tu te demandes souvent : «Est-ce que j ' a i barré la porte?»

Au lieu de faire le geste de façon automatique, tu prends conscience de ce que tu es en train de faire :

° Tu mets la clé dans la serrure.

° Tu te parles à toi même :

«Je tourne la clé dans la serrure.»

Tu prends une photo mentale de ton geste comme avec une caméra.

Tu peux utiliser cette façon pour beaucoup d'autres gestes que tu fais dans une journée : Ai-je débranché le fer à repasser? Où sont mes clés?

|  |
| --- |
| **La concentration** |

Concentration

L'attention amène la concentration. La concentration, c'est porter une attention particulière sur quelque chose de précis.

Se concentrer demande une prise de conscience de ce que tu veux retenir. C'est l'attention sélective, c'est-à-dire, tu choisis ce qui est essentiel à retenir. C'est l'enregistrement sur deux plans : émotionnel et intellectuel.

*Emotionnel* : Qu'est-ce qui me touche?

Qu'est-ce que je ressens ou perçois?

*Intellectuel* : Le sujet. Que veut dire le message?

Quels sont les éléments importants?

Quels sont les détails du message?

De cette façon, tu classes les souvenirs en catégories. Cette organisation permet un meilleur rappel des souvenirs.

|  |
| --- |
| **Motivation, attention, concentration**  **3 mots «clé» pour mémoriser** |

Que se passe-t-il quand tu oublies?

Il existe trois raisons pour lesquelles tu oublies :

* manque de nécessité, d'intérêt ou de motivation
* manque d'attention ou de concentration
* manque d'organisation
* manque de liens avec ce que tu connais déjà

Par exemple :

Tu dois retenir le nom d'une personne à rencontrer pour une entrevue. Elle s'appelle, Marie Lapierre. Tu remarques qu'elle a les mêmes initiales que ta sœur. Il te sera probablement plus facile de te rappeler son nom lors de l'entrevue.

***Intérêt*** : retenir le nom de la personne à rencontrer pour donner

bonne impression lors de l'entrevue.

***Attention*** : observation des lettres du nom.

***Lien*** : mêmes lettres que le nom d'une personne connue

|  |
| --- |
| **L'organisation de la mémoire** |

Organisation

La mémoire fonctionne comme un ordinateur. Tu dois être capable de classer tes souvenirs, d'utiliser une façon de les organiser. Les impressions, les images, les sensations et les pensées sont enregistrées comme si tu imprimais des documents.

Des milliers d'images sont perçues et classées par ton cerveau comme un ordinateur. Selon la fréquence avec laquelle tu utilises les informations classées, tes souvenirs vont avancer vers un niveau plus conscient ou reculer vers un niveau plus inconscient.

Pour bien comprendre ce fonctionnement, tu peux te faire une image mentale en utilisant des couleurs.

Le niveau plus conscient serait d'une couleur claire de ton choix :

* Ce niveau contient des informations utiles et que tu utilises tous les jours. C'est une partie de ta mémoire qui est très vivante.

*Exemple* : ton numéro de téléphone

Le niveau du centre est une partie de ta mémoire où tu gardes des informations dont tu te serres plus rarement. Tu dois imaginer la couleur de ce niveau comme une couleur « calme» où tes souvenirs reposent en attendant que tu les rappelles.

* Pour te souvenir de ces informations tu dois faire appel à certains trucs de «mnémotechniques\*» ou à des sentiments vécus au moment où tu as reçu l'information.

*Exemple* : le nom d'un bon restaurant où tu es allé l'an passé.

\*Moyen d'aider la mémoire en faisant des associations mentales (créer des liens avec ce que tu connais déjà).

Le niveau le plus loin touche à l'inconscient et doit avoir une couleur sombre. C'est le niveau de l'inconnu. Cependant, c'est la partie la plus grande de la mémoire car tu enregistres des millions d'impressions depuis le jour de ta naissance. Également, tu

refoules les souvenirs désagréables dans cette zone. La plupart de ces souvenirs ne sont pas oubliés mais repoussés pour laisser de la place aux choses plus pressantes et plus près du niveau conscient.

* Les souvenirs anciens ont besoin d'être éveillés par une émotion forte. Un mot, une sensation peut te rappeler un souvenir enregistré il y a longtemps.

*Exemple* : l'air d'une chanson dans ta jeunesse

Classe tes souvenirs dans chaque niveau :

|  |
| --- |
| **L’organisation de la mémoire**  **(compréhension de texte)** |

À l’aide du texte précédent, réponds aux questions suivantes :

1. Comment fonctionne ta mémoire?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Que contient le niveau le plus conscient (couleur claire) de ta mémoire?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dans quel niveau de ta mémoire reposent tes souvenirs?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Comment sont éveillés les souvenirs anciens?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Qu’est-ce qu’un truc «mnémothecnique»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Souvenirs, souvenirs…** |

Dans notre société tout est question de temps. Notre organisation se fait en fonction d'horaires déjà établis ou que nous établissons nous-mêmes. Même nos souvenirs sont casés dans le temps. Pour chacun de nous, dès le début de la vie, il existe un passé, un présent et un avenir.

Notre mémoire, de façon consciente ou inconsciente, enregistre et classe nos souvenirs selon leur importance à nos yeux. Cette sélection faite par notre mémoire reflète notre personnalité et notre culture.

Voici donc, comment se divise ce processus de sélection qu'enregistre notre mémoire en fonction du temps :

**Mémoire immédiate de perception**

Cette partie de notre mémoire est le souvenir de ce que nous voyons, entendons ou percevons dans les secondes qui viennent de passer. Cet enregistrement n'est pas profond et le souvenir fonctionne de façon automatique.

La dactylographie, par exemple, explique bien ce fonctionnement. On lit un mot et on l'écrit en même temps sur le clavier. Le souvenir de ce mot reste moins d'une seconde. C'est juste le temps qu'il faut pour taper le mot. Ensuite, il est oublié pour passer à l'autre mot.

**Mémoire à court terme**

Cette partie de la mémoire retient environ 7 éléments dans les 5 secondes qui viennent de passer. Un bon exemple de la mémoire à court terme est le fait de composer un numéro de téléphone que tu viens tout juste de prendre. Tu dois le répéter mentalement jusqu'au moment de le composer. Si quelqu'un vient t'interrompre pendant que tu le répètes dans ta tête, tu seras alors obligé de le

vérifier à nouveau.

La mémoire immédiate de perception et la mémoire à court terme sont des parties de la mémoire très sensibles aux interférences et aux oublis. Ces deux parties de la mémoire sont superficielles.

**Mémoire à long terme**

Cette partie de la mémoire implique des opérations mentales plus complexes. La mémoire à long terme demande un enregistrement conscient, c'est-à-dire, un effort volontaire de se rappeler. Il faut se trouver des liens significatifs pour y arriver. Sans mémoire à long terme il serait impossible d'apprendre.

Toute nouvelle connaissance est plus ou moins reliée avec ce que nous connaissons déjà. En dehors de la répétition mécanique de la mémoire à court terme, notre esprit cherche à établir des liens avec le «déjà vu». Certaines personnes vont, par exemple, faire des associations d'idées en utilisant facilement leur imagination.

Malheureusement, cela ne se fait pas naturellement pour tout le monde. Plusieurs auront à faire des efforts pour arriver à trouver des liens entre les nouvelles connaissances et ce qu'ils savent déjà. Il est possible d'apprendre à faire ces liens et du même coup améliorer ta mémoire.

|  |
| --- |
| Souvenirs, souvenirs…  (compréhension de texte) |

À l’aide du texte précédent, réponds aux questions suivantes :

1. Comment notre mémoire enregistre les souvenirs?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Combien de temps la mémoire immédiate garde les souvenirs?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Je retiens 7 éléments dans les 5 secondes qui viennent de passer. Qui suis-je?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Comment s’appellent les 2 parties de la mémoire qui sont sensibles aux interférences et aux oublis?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Quels sont les deux moyens pour arriver à entrer un souvenir dans la mémoire à long terme?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sans cette partie de la mémoire, il est impossible d’apprendre. Quelle partie suis-je?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Les changements qui affectent la mémoire** |

Le vieillissement

Plus tu avances en âge, plus tu prends de temps pour enregistrer et te rappeler quelque chose. C'est normal. En vieillissant ton temps de réaction est plus lent. Le corps et l'esprit changent de rythme. Heureusement, la vitesse n'est pas essentielle à l'activité mentale. En revanche, la personne plus âgée à davantage de points de repère ou peut créer des liens plus facilement ayant plus de vécu.

La peur de vieillir joue parfois des tours. On se laisse inquiéter plus facilement. Un oubli auquel tu n'accordais pas tellement d'importance à 20 ans, le même oubli peut te paraître différent à 40 ans. Tu te dis : «En vieillissant, je perds la mémoire». L'anxiété du vieillissement peut déformer ton jugement.

Ce qui est important avant tout, c'est d'accepter les changements dus au vieillissement et de t'organiser en fonction de ceux-ci. Quand tu auras mis en évidence un changement réel de ta mémoire, regarde s'il y a eu des modifications dans ta vie. As-tu commencé à prendre des médicaments? As-tu perdu un travail ou

pris ta retraite? Vis-tu un deuil? As-tu beaucoup de problèmes en ce moment? Pose-toi des questions car ces changements peuvent affecter ta mémoire.

Les médicaments

Plusieurs médicaments peuvent affecter ta mémoire. Certains provoquent de la somnolence ou peuvent te rendre distrait. L'attention nécessaire pour se concentrer peut être difficile à cause des médicaments. Si tu prends des médicaments, vérifie avec ton médecin les effets secondaires.

La retraite ou la perte d'un travail

Un changement de rythme dans tes activités peut être responsable de problèmes de mémoire. Lorsque tu n'es plus valorisé par les tâches d'un travail, la stimulation pour soutenir ton attention diminue. Par exemple, si tu arrêtes de faire de l'exercice physique, tu seras moins en forme. Il en est de même pour l'activité mentale.

En d'autres mots, si tu arrêtes de «faire travailler tes méninges» ta capacité intellectuelle sera moins bonne.

Il faut te trouver de nouvelles activités ou d'autres défis pour continuer à faire travailler les fonctions de ton cerveau.

Vivre seul

Si tu as partagé une partie de ta vie avec un conjoint ou une conjointe, il est probable que tu comptais souvent sur l'autre pour te rappeler de nombreuses choses. Lorsque survient une séparation ou un deuil, refaire sa vie demande un certain temps. Tu peux être désorienté ou vivre une grande peine.

A la suite de ce vide qui s'installe, ton corps réagit. Souvent la douleur que tu ressens provoque une sorte d'anesthésie naturelle. Tu peux te sentir engourdi et incapable de passer à travers ton quotidien. Cet engourdissement de tes sensations te protège d'une peine qui pourrait être trop difficile à supporter. Cependant, cette

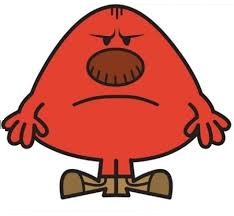
protection t'amènera des difficultés à te concentrer.

Il est important de rappeler que tous ces changements affectent ta mémoire. Ces difficultés sont habituellement temporaires, car une situation ne reste pas toujours pareille. Il faut également que tu acceptes de compenser les changements inévitables du vieillissement. Par exemple, de faire une liste de tes achats pour la

vérifier au besoin. Ton attitude positive en général va également améliorer ta mémoire.

État d'esprit et attitude mentale

Notre façon de penser trace notre chemin de vie. Si tu penses que tu peux réussir quelque chose, tu es déjà dans la voie du succès. Cette attitude positive te permet de lever le blocage qui t'empêche souvent de toucher au succès.



Une attitude mentale négative

entraîne la dépression

tandis qu'une attitude positive

engendre la motivation.

Non seulement les attitudes négatives te coupent du succès, mais elles embrouillent ta mémoire. Ça ne prend pas grand chose pour se décourager d'apprendre quelque chose de nouveau : comme penser que tu es trop vieux pour apprendre une nouvelle langue.

Les pensées négatives affectent ta mémoire de deux façons :

* elles peuvent être responsables d'un ralentissement des idées (tu as moins d'idées et tu es indécis)
* elles peuvent brouiller tes idées et t'apporter des problèmes de concentration.

Donc, il est important de te demander si ton attitude est positive face à la vie. En changeant tes attitudes négatives en positives, tu vas libérer ton esprit et ta concentration sera meilleure.

|  |
| --- |
| Les changements qui affectent la mémoire  (compréhension de texte) |

À l’aide du texte précédent, réponds aux questions suivantes :

1. Quel avantage as-tu de plus en vieillissant pour mieux mémoriser?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Que peuvent provoquer certains médicaments?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Que dois-tu faire pour ne pas affecter ta mémoire si tu prends des médicaments?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Qu’arrive-t-il si tu arrêtes de faire travailler tes méninges?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Comment les pensées négatives affectent-elles ta mémoire?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nomme les 5 changements qui affectent la mémoire?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Je cherche, je cherche, mais je ne trouve pas…** |

Au cours d'une vie, on passe en moyenne une année à chercher des objets égarés.

Comme beaucoup de gens il t'est arrivé de chercher un nom de famille, de chercher un objet que tu avais remisé, d'oublier un rendez-vous ou de chercher un mot. Cela est normal car plusieurs facteurs peuvent interférer et te faire oublier.

Pour arriver à contrer ces oublis, il existe des moyens pour t'aider à te souvenir. Parfois simples et amusantes, ces méthodes sont efficaces et donnent des résultats surprenants.

Tu dois également savoir que l'environnement et les émotions influencent ta capacité à te souvenir. Quand l'émotion prend le dessus ou quand l'environnement ne permet pas de soutenir ton attention, ne sois pas surpris de voir ta mémoire flancher.

Quand tu es stressé, anxieux, absorbé par une autre tâche ou que tu fais des gestes automatiques, il est difficile de faire fonctionner ta mémoire correctement. Ta concentration est déjà occupée ailleurs.

La concentration étant la base de la mémorisation, il faut faire un effort pour te détendre, c'est-à-dire t'arrêter, essayer de faire le vide et te concentrer.

|  |
| --- |
| **Quelques trucs pour se souvenir** |

* Pour se souvenir, il faut reconstruire.
* Prendre des photos mentales.
* Se parler.
* Changer un bijou de main ou en ajouter, enrouler un élastique autour du poignet afin de se rappeler d'une chose importante à faire dans la journée.
* Vérifier ce que l'on cherche souvent, exemple : les clés. Prendre l'habitude de toujours les mettre à la même place. Mettre un crayon près du téléphone
* Utiliser les numéros programmés du téléphone seulement en cas d'urgence.
* Faire une liste, prendre des notes.
* Diviser les choses en catégories, exemple pour l'épicerie:

5 légumes

4 produits en papier

3 fruits

* S'inventer des histoires. Tu as besoin de l'huile à salade, des essuie-tout et une carte de souhaits. Imagine-toi en train d'essuyer, avec un essuie-tout, une tache d'huile sur une carte.
* Pour se souvenir des noms, remarque certains traits, exemple :

M. Laporte a un gros nez; imagine-le se frapper dans une porte;

Mme Leblanc est très bronzée.

* La date d'un événement, exemple la mort de ta belle-mère, peut-être est-ce la même année que la naissance de ta fille?
* Garder son calme. Le stress et l'angoisse peuvent nuire à la mémoire.
* Lire, lire et lire. Si tu oublies des mots, c'est probablement que tu ne les utilises pas assez souvent, soit en lisant ou en écrivant.
* Vérifier sa pharmacie et son bar. L'alcool et les médicaments, peuvent causer des trous de mémoire.

Surtout, dis-toi que tu peux mener une vie parfaitement normale, même si tu n'as pas une mémoire d'éléphant.

Existe-t-il des médicaments pour améliorer la mémoire? Les recherches des dernières années ont démontré l'importance de la lécithine. Aussi, il semblerait qu'une substance présente dans la racine de ginseng, améliorerait l'apprentissage et la mémoire.

Évidemment, à la condition de ne pas oublier de les prendre.