

J'ai la mémoire qui flanche

La mémoire fait surtout parler d'elle quand on la perd. Petit tour au pays des souvenirs... pour mieux les retrouver.

La mémoire est multiple : il y a celle qui enregistre les automatismes (taper à la machine, lire, calculer, tricoter, nager, rouler à vélo), celle qui enregistre les connaissances sur soi et sur le monde (raisonner, comprendre, résoudre un problème), celle qui enregistre tout ce que nous avons vécu et les émotions qui sont liées à ces événements (mémoire autobiographique), celle qui garde les images, les sons, les odeurs...

En perpétuelle reconstruction

Se rappeler, explique Alain Sotto, psychopédagogue («Une mémoire pour la vie») ne signifie pas

sortir un souvenir stocké dans un tiroir bien précis. La mémoire serait comme un paysage en perpétuelle évolution. Selon cette hypothèse, à chaque fois que nous nous souvenons de quelque chose, nous le recréons ! Nos souvenirs évolueraient donc avec le temps, en fonction des événements survenus après les faits, et en fonction du contexte et du ressenti du moment où on s'en rappelle. Au fil de ces réminiscences, le souvenir original perdrait ainsi de sa fidélité à la réalité. Notre mémoire serait donc en incessante

reconstruction selon les groupes de neurones sollicités à chaque rappel et qui ne seraient jamais les mêmes.

La mémoire s'enrichit avec les années

Les souvenirs personnels sont également moins solides que les savoirs. On a souvent oublié ce que l'on faisait l'an dernier à la même date. Mais, à moins d'avoir une lésion cérébrale, on n'oublie pas que Bruxelles est notre capitale ou que la Terre est ronde. Les connaissances résisteraient ainsi à l'oubli durant un certain temps. Leur déperdition serait

importante au début, puis les connaissances se stabiliseraient avant de connaître à nouveau un déclin. Pourtant, à condition de rester curieux et intellectuellement actif, notre mémoire s'enrichit avec les années. Chaque fois que nous apprenons, nous créons de nouvelles connexions dans le cerveau et de nouveaux souvenirs. Plus nous apprenons, plus nous avons de connexions et plus nous avons d'acquis pour accrocher les nouvelles connaissances. Si la mémoire perd de son agilité avec l'âge, elle se défend donc d'autant mieux qu'elle a engrangé des connaissances. Certaines études montrent même qu'avoir une mémoire bien pleine retarderait les premiers symptômes d'Alzheimer.

À chaque âge sa mémoire

Un cerveau plus âgé peut être très redoutable en résolutions de problèmes et en analyse comportementale parce qu'il sait presque automatiquement quelle réponse apporter, quelle attitude adopter (problèmes professionnels, relationnels, choix, décisions, conflits). La profusion de ses connaissances dans divers domaines l'amène aussi à des interprétations plus riches que ce qu'il aurait pu produire vingt ou trente ans plus tôt !

Muriel CHARBONNIER

Et si on ne se souvient pas ?

Retrouver des souvenirs doit se faire sans stress et au calme. Si l'on a du mal à retrouver des souvenirs, explique Alain Sotto, il convient de ne pas les brusquer, de les laisser venir en trouvant un mot à associer au premier. Quand on n'arrive pas à retrouver un mot qu'on a sur le bout de la langue, même chose. Laissez venir à vous les mots et les images qui, d'une façon ou une autre, sont reliés à lui. Ne focalisez pas sur le mot qui se dérobe et il reviendra à vous après quelques détours.

Installer l'information et la réactiver

→ Pour bien mémoriser, il faut multiplier les points d'entrées d'une information (vue, audition, mouvement) dans sa tête, en fixer les détails en lui associant une image et en la liant à des connaissances déjà enregistrées. Mais cela ne suffit pas. Il faut aussi consciemment se représenter un moment futur où ce souvenir va nous servir et l'insérer dans un projet qui nous motive et nous intéresse. Exemples : si je veux me rappeler une recette de cuisine pour l'utiliser demain et épater des amis, je vais aider son installation dans ma mémoire. Si je visualise déjà l'examen auquel je vais être confronté et le but que j'ai de le réussir, je vais aider la matière à rester dans ma mémoire.

→ Il faut aussi répéter plusieurs fois, réactiver ce que l'on veut retenir. De différentes manières (résumé, lectures complémentaires, visite d'expositions en rapport avec le sujet...). C'est capital, car en une semaine, on perd déjà 75 % des connaissances si elles n'ont pas été réactivées. Le sommeil joue aussi un rôle important dans la consolidation des connaissances emmagasinées dans la journée.



Livres



Un outil pour la vie

Comprendre le fonctionnement de la mémoire et la stimuler permet de l'utiliser au mieux tout au long de la vie : «Une mémoire pour la vie», Alain Sotto, Varinia Oberto, éd. Ixelles, 19,90 €.



Des techniques utiles

Dans «Aventures au cœur de la mémoire», Joshua Foer dépeint la surprenante histoire culturelle de la mémoire et propose des méthodes pour en comprendre le fonctionnement. Éd. Robert Laffont, 23,50 €.



Un entraînement quotidien

Dans la vie quotidienne ou professionnelle, avoir une bonne mémoire et pouvoir rester concentré longtemps sont des atouts déterminants. À lire dans «Entraînez votre mémoire», Roland Geisselhart, éd. Ixelles, 13,90 €.

Plus

magazine

avec
un sachet
de thé
GRATUIT !

Un vrai regard sur les questions des 50+.

SANTÉ

DROIT & ARGENT

SOCIÉTÉ

ART DE VIVRE

LOISIRS

Aujourd'hui, vous avez plus de centres d'intérêt que jamais. Bonne nouvelle, nous avons les mêmes ! Plus Magazine vous offre un vrai regard sur tout ce qui vous passionne au quotidien : santé, argent, culture, évasion, bien-être, famille, art de vivre... Chaque mois, nos 150 pages combinent la pertinence des informations et le plaisir de la lecture. L'utile et l'agréable.