



Navigation : [Webdo](#) > [L'Hebdo](#) > Accueil



Mix &

Abonnez-vous

Comparez les caisses-maladie et faites des économies !

Code postal

Année de naissance

Suite >

# Rien ne sert de retenir, il faut penser à temps

**TRUCS** Les spécialistes le disent, la mémoire n'est pas un muscle. Pas question donc de l'entraîner. Mais les trucs mnémotechniques sont toujours possibles.

## UN OUI POUR UN NOM

Mariage, cocktail mondain, anniversaires «debout», autant de pièges pour les angoissés du patronyme, les coincés du nom de famille ou du prénom. Pour éviter le confondant «rappelez-moi comment vous vous appelez?», un Américain nommé... euh... ah oui... Harry Lorayne, s'est fendu d'une méthode baptisée E.E.R.A.P.:

**Entendre:** être sûr d'entendre le mot prononcé.

**Epeler:** s'épeler le nom, au moins phonétiquement.

**Répéter:** répéter le nom autant de fois que possible pendant la présentation.

**Associer:** développer des associations soit que le nom évoque un sens pour nous, soit qu'il se rapproche d'un sens commun.

**Prononcer:** prononcer le mot au début de la présentation, ainsi qu'à la fin. Cela permet également d'encadrer le temps d'apprentissage.

## LA MÉMOIRE À L'ATELIER

*«Les gens qui nous contactent ont entre 60 et 70 ans, commence Joëlle Gervais de Pro Senectute à Lausanne. La plupart d'entre eux sont convaincus de perdre rapidement la mémoire. Mais c'est généralement un sentiment subjectif, sans aucun fondement, à mettre sur le compte de la retraite, d'un éloignement de la vie active.»*

Une étude menée par le professeur Dérouesné en 1992 à l'Hôpital de la Salpêtrière ne dit pas autre chose. Sur un échantillon de deux mille patients âgés de 45 à 75 ans se plaignant de troubles de la mémoire, 60% d'entre eux affichaient des performances tout à fait normales, 20% accusaient des déficits entraînés par des faiblesses psychologiques (anxiété ou dépression), et seul le reste présentait des pathologies plus sérieuses, dont une partie souffrait de démence de type Alzheimer). *«Il existe une diminution des performances de la mémoire liée à l'âge, continue Joëlle Gervais. Mais il est tout à fait possible de la combler par des moyens mnémotechniques. C'est que nous apprenons aux personnes qui participent à nos ateliers de stimulation de la mémoire, en même temps que nous leur apprenons à mieux comprendre leur cerveau et son fonctionnement. Cela nous permet aussi de calmer les inquiétudes.»*

Pour tout renseignement: sur les ateliers mémoire: Pro Senectute Suisse (021) 923 50 22.

## LAISSER PARLER L'ÉMOTION

D'une grande joie ou d'une grande peine - à moins que la seconde ne soit refoulée - on garde généralement des traces mnésiques extrêmement fortes, tellement même que la personne qui l'a vécue est capable de restituer tout le contexte visuel et sonore qui enveloppait l'instant. Il semble donc que l'émotion joue un rôle dans la fixation des souvenirs. Les scientifiques en cherchant d'ailleurs la trace au niveau moléculaire en enquêtant sur la façon dont certains neurotransmetteurs «émotionnels» pourraient accroître la mémorisation. Peut-être est-ce un processus proche qui explique que l'on semble mieux fixer les souvenirs lorsqu'on se trouve dans un environnement favorable. C'est ainsi qu'une expérience menée auprès d'amateurs de plongée sous-marine a démontré que leur capacité mnésique augmentait quand on leur proposait de repasser un test de mémoire, palmes aux pieds, détendeur en bouche, au fond de l'eau.

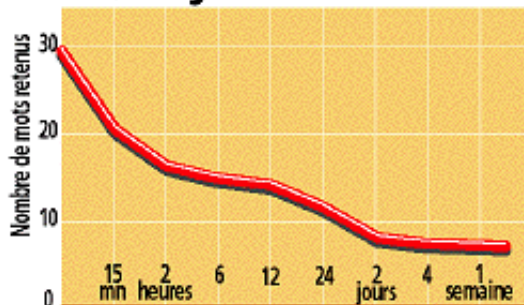
**J'AI OUBLIÉ. TANT MIEUX!**

On l'oublie un peu souvent, mais si l'oubli est non seulement indispensable, il est aussi bénéfique. A tout retenir, on deviendrait fou, encombré comme Funes, le héros de la nouvelle de Jorge Luis Borges. L'oubli sert à optimiser notre efficacité, à nous rendre le plus adapté possible aux événements du futur. Mais son fonctionnement échappe encore aux chercheurs qui privilégient deux voies de recherche: soit les souvenirs se détériorent comme des livres abandonnés et rongés par les souris, soit les vieux souvenirs sont remplacés par de nouveaux ou réactualisés par ceux-ci.

Apprenez ces trente mots jusqu'à les savoir par coeur. Ensuite, récitez et comptabilisez-les aux intervalles inscrits dans le graphique ci-dessous. Vous obtiendrez alors votre courbe d'oubli. Vous pouvez également vous interroger sur les mots que vous avez le mieux retenus. Peut-être sont-ils particulièrement attachés, «associés» à votre histoire personnelle ou à des événements récents.

- |          |             |            |
|----------|-------------|------------|
| chien    | voiture     | ordinateur |
| cheval   | cheveu      | café       |
| mur      | ville       | lampe      |
| affiche  | téléphone   | hier       |
| penser   | pilule      | mémoire    |
| livre    | moquette    | noir       |
| pirate   | secousse    | mètre      |
| vacances | cousteau    | foie       |
| dormir   | ventilateur | paradis    |
| raison   | vaccin      | théâtre    |

**Courbe moyenne de la mémoire**



**DE BIEN EN PI**

Dans le monde scientifique, c'est une vieille lune: retenir le plus grand nombre de décimales du nombre pi. Une façon de parvenir à un résultat honorable est d'inventer une phrase dont les mots comportent le même nombre de lettres que les décimales successives:

Qui (3) a (1) pris (4) l' (1) Hebdo (5) magistral (9) et (2) fécond (6), celui (5) qui (3) parle (5) molécule (8) invisible (9), mémoire (7) plurielle (9), fin (3) et (2) bon (3), précieux (8) pour (4) penser (6)?

**A VOIR ET À ENTENDRE**

Dans ce tableau, 20 objets. Observez-les pendant 45 secondes et fermez le magazine. Vérifiez ce que vous avez retenu et consultez la solution pour connaître votre type de mémoire:



**Solution:** Disséquez maintenant la méthode que vous avez employée pour mémoriser les objets. Si vous revoyez le tableau et les objets à leur place, vous êtes plutôt doté d'une mémoire visuelle (de loin la plus répandue). Si vous vous êtes surpris à marmonner le nom des objets pendant la phase de la mémorisation, vous êtes plutôt un auditif. Finalement, si vous avez préféré créer des catégories (ex. tous les légumes, tous les meubles, tous les objets rouges), vous appartenez au cercle des «associationnistes». Cette méthode de l'association se révèle d'ailleurs pour beaucoup de spécialistes comme la plus efficace. Plus le niveau d'intégration d'un objet ou d'un mot est profond, plus son souvenir persistera.

Enfin, si les objets du tableau avaient été «dur» et que vous ayez privilégié le toucher, votre mémoire se serait révélée plus kinesthésique. Reste que chaque individu utilise généralement un mélange bien à lui de toutes ces approches.



© L'HEBDO N° 30, 24 juillet 1997

**RECHERCHE**

- KIOSQUE**
- L'HEBDO
- L'ILLUSTRE
- DIMANCHE.CH
- EDELWEISS
- MONTRES PASSION
- TV8
- THEMES**
- WEBDOCINE
- WEBDOPRESSE
- WEBDOTECH
- WEBDOJO
- SERVICES**
- SMS GRATUITS
- FORUMS
- TRADUCTION
- ARCHIVES
- ABONNEMENTS
- PUBLICITE
- TROUVER**
- REDACTION
- RECHERCHE
- ARCHIVES
- ABONNEMENT
- PUBLICITE
- OUTILS**
- ENVOYER A UN AMI
- IMPRIMER LA PAGE
- TRANSLATE
- UEBERSETZEN