



J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus... ..*

« La mémoire est nécessaire à toutes les opérations de l'esprit » déclarait Pascal. Les Anciens déjà, reconnaissaient ses valeurs ; la mythologie grecque avait même élu sa propre déesse, Mnémosyne, pour la personnifier.

Régissant l'essentiel de nos activités, la mémoire est l'une des fonctions les plus importantes de notre cerveau ; elle est à la source de notre évolution, de notre identité, de nos connaissances et de nos émotions.

Constituée de structures tant physiques que psychiques, elle stocke les souvenirs dans des réseaux de neurones connectés les uns aux autres et traite les informations par des systèmes fonctionnant en relation permanente.

Objet constant d'expérimentation, la mémoire captive aujourd'hui les scientifiques à la recherche de nouvelles molécules censées la stimuler. Elle préoccupe aussi tous ceux qui craignent de la perdre.

Les mémoires

Il existe en fait plusieurs mémoires :

•**La mémoire sensorielle**, qui capte les informations que nous percevons du monde extérieur et les restitue à travers nos cinq sens. Très brève, elle correspond au temps de perception d'un stimulus par nos organes sensoriels. C'est la combinaison de ces perceptions qui permet l'identification de l'information. Notre vie intime est particulièrement marquée par cette mémoire et chacun de nos sens possède sa propre histoire. Nos goûts, nos préférences, sont le produit de notre histoire personnelle et constituent notre mode de relation avec le monde extérieur.

- **La mémoire à court terme**, appelée encore *mémoire immédiate*, est en permanence sollicitée. Nous l'utilisons le plus souvent dans notre vie quotidienne. C'est celle qui permet de retenir une information, de fournir dans l'instant une précision sur un visage, un numéro de téléphone, une adresse, un cours à mémoriser. Son objectif n'est pas de stocker à long terme, elle ne possède d'ailleurs qu'une très faible capacité, et sa durée de vie est très courte. Il arrive que nous soyons victimes d'oublis pour des actes du quotidien. Cette défaillance n'est pas forcément le signe d'une mauvaise mémoire. Toutes les statistiques le confirment : au-delà de sept données communiquées, nous entrons dans une grande confusion. Aussi, face à la masse d'informations reçues, il n'est pas surprenant que nous ne puissions tout emmagasiner !

- **La mémoire à moyen ou long terme** elle, stocke les informations durant une période plus étendue, voire même durant toute la vie, contrairement aux précédentes qui les effacent après leur traitement. Les chances de retrouver un souvenir sur le long terme dépendent tant de la façon dont nous l'avons étiqueté et classé que de sa charge émotionnelle. La mémoire à long terme possède de prodigieuses facultés de conservation, sa capacité est considérable. Aussi faut-il la stimuler et l'exercer quotidiennement pour éviter qu'elle ne s'altère avec l'âge.

Visuel, auditif, kinesthésique ... Quelle mémoire utilisez-vous ?

La mémoire visuelle

80 % des informations qui s'imposent à nous au cours d'une journée nous parviennent grâce à la vue. Nos yeux enregistrent une foule de renseignements qu'ils communiquent au cerveau. Cette stimulation permanente par l'image provoque une intense activité cérébrale.

La mémoire auditive

Elle conditionne la reconnaissance, la différenciation des sons, des paroles. Les sons captés sont interprétés par le cerveau en fonction de notre propre vécu. Cette mémoire joue un rôle capital dans la création musicale.

La mémoire tactile

C'est celle qui fait intervenir le toucher, le kinesthésique. Deux facteurs entrent en jeu : la température et les vibrations dues au déplacement de la peau qui agit comme un capteur sensible.

La mémoire olfactive

Elle serait la plus profondément ancrée car l'odorat est le système sensoriel le plus ancien et le plus primitif. Son accès au cerveau est le plus direct et le plus court (vers le paléo cortex via le bulbe olfactif). Elle fonctionnerait différemment en enregistrant avec l'odeur, le contexte sensoriel et émotionnel. Marcel Proust l'a longuement développée en évoquant ses fameuses madeleines qui, trempées dans son thé, le plongeait dans une réminiscence du passé.

La mémoire gustative est associée à la prise de nourriture, c'est celle qui nous connecte au goût, elle nous permet d'apprécier la saveur d'un aliment, sa texture, de repérer s'il est sucré, salé, acide ou amer. Depuis Brillat-Savarin, notre connaissance de la physiologie du goût a progressé, l'éveil du goût fait d'ailleurs partie du programme des classes d'écoles primaires où l'on apprend aux enfants à éveiller leurs papilles gustatives.

Nous utilisons tous nos sens avec une prédilection pour la vue, l'ouïe et les sensations corporelles (kinesthésiques). Pour savoir quel type de mémoire vous favorisez, faites le test suivant : essayez de vous rappeler votre réveil ce matin.

- *Voyez-vous* en priorité le réveil matin ou votre chambre ?
- *Entendez-vous* d'abord sonner le réveil ?
- Ou *ressentez-vous* en premier la chaleur du lit ?
- Ou encore, est-ce l'*odeur* du café programmé la veille qui vous interpelle de suite ?

Dans le premier cas, vous êtes visuel ; dans le second, votre mémoire est plutôt auditive ; dans la troisième hypothèse, vous êtes probablement kinesthésique. Si répondez affirmativement à la dernière question, sans doute privilégiez-vous votre mémoire olfactive. Cette mémoire olfactive est souvent utilisée avec les personnes âgées atteintes de traumatisme (elle intervient également dans la maladie d'Alzheimer) pour la restitution de fragments de mémoire. Elle est aussi davantage sollicitée par les malvoyants. Nous avons tous tendance à privilégier l'un ou l'autre sens dans notre faculté de représentation, de réflexion et d'expression. Nous pouvons apprendre à développer nos perceptions en expérimentant de nouvelles perceptions grâce aux exercices sur les cinq sens proposés en sophrologie.

Grâce à l'hippocampe...

Le passage de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme s'effectue par l'intermédiaire de l'hippocampe, partie du cortex située dans le repli interne du lobe temporal. Toutes les informations décodées dans les différentes aires sensorielles du cortex convergent vers l'hippocampe. Situé au cœur du cerveau, il assure la mise en relation des informations stockées dans les différentes zones cérébrales. Sur le plan chimique, les neurones communiquent entre eux par le biais de molécules appelées neurotransmetteurs ou neuromédiateurs. Dans le cas de la mémoire, ce neurotransmetteur est l'acétylcholine, dont le déficit serait à l'origine de troubles mnésiques, et l'une des causes de la maladie d'Alzheimer. Si les mémoires sensorielle et à court terme disposent de capacités limitées dans le traitement de l'information, la mémoire à long terme, en revanche, possède de grandes facultés de conservation.

Nous avons tous plus ou moins été trahis un jour par une défaillance de notre mémoire. Fatigue, manque d'intérêt, distraction, anxiété, surmenage, épisode dépressif, choc émotionnel, sont autant de causes susceptibles de générer une baisse de vigilance, un défaut de concentration, d'énergie ou de motivation. La majorité de ces difficultés, comme par exemple, perdre ses clés ou ses lunettes, relève de cette mémoire courte. En réalité, pour ces actes du quotidien, nous utilisons la mémoire immédiate, celle « structurée pour oublier ». En ce sens, l'oubli serait dans ce cas un fonctionnement normal de la mémoire courte et non une dégradation. Sauf qu'il arrive qu'on se trompe de mémoire ! Marine entre dans la cuisine d'un pas décidé et ne sait plus ce qu'elle est venue y chercher. Comme elle a agi dans la précipitation, elle n'a fonctionné qu'en mémoire immédiate, aussi, le processus de mémorisation n'a-t-il pu être mis en route pour être stocké dans la mémoire à moyen ou long terme.

Ce type de désagrément peut disparaître. Il nous suffit pour ce faire, d'ajouter un peu d'attention aux actes que nous effectuons machinalement, de les réaliser dans la pleine conscience du geste et d'attribuer une place à chaque chose. Vous trouverez dans les conseils suivants comment vous entraîner à cette pratique.

J'ai la mémoire qui flanche...

À partir de la cinquantaine, nombre de personnes se plaignent de la baisse de leurs capacités intellectuelles en faisant état de leurs oublis fréquents. Il est faux de croire que ces désagréments augmentent systématiquement au fil des années.

À 87 ans, Joséphine épluche quotidiennement son journal pour se tenir informée. Elle aime commenter l'actualité à son fils avec lequel elle communique régulièrement. Sa mémoire est intacte.

Benoîte Groult, la romancière, a publié un roman à 86 ans dont elle assure la promotion en relatant avec verve ses agréables souvenirs.

« L'âge en lui-même n'implique pas une altération de la mémoire » affirme Hervé Allain, professeur de neuropharmacologie à l'Université de Rennes, allégation qui devrait remettre en cause l'idée reçue et admise que la mémoire diminue avec l'âge.

Au moment de régler ses achats, Éléonore ne se souvient plus de son code bancaire ; quelques jours plus tard, c'est le trou, impossible de se remémorer le numéro de téléphone de son fils, puis le lendemain, au supermarché, elle oublie ce qu'elle doit acheter. Inquiète, elle prend rendez-vous chez un neurologue pour s'assurer qu'elle n'est pas atteinte d'une maladie cérébrale dégénérative.

Nombreux sont ceux qui, comme Éléonore, consultent, anxieux, le cœur battant, face à leurs oublis récurrents en redoutant le pire des diagnostics.

Souvent la plainte mnésique renvoie à la peur de la maladie d'Alzheimer mais cette plainte résiste rarement à l'analyse scientifique. Lorsqu'on tente de mesurer l'ampleur du trouble, on constate que la plupart des candidats obtiennent d'excellentes performances aux tests médicaux. La maladie d'Alzheimer touche à peine 1% des personnes de 60 ans et seulement 5 % des plus de 65 ans, alors que les troubles de la mémoire concernent plus de la moitié des plus de 60 ans.

Il importe donc de décoder ce qui se cache derrière l'origine de la plainte car l'on détecte souvent des difficultés d'origine psychologique (anxiété, stress, solitude, dépression, mélancolie) ou, encore, dans quelques cas, une lésion liée à un accident vasculaire, un traumatisme crânien, etc.). Aussi, mieux vaut interroger un spécialiste, dès l'apparition de troubles de mémoire, surtout s'ils deviennent trop invalidants. Cette démarche permettra de se rassurer sur l'origine et la nature des oublis et de définir le type de déficit afin d'adopter une stratégie adéquate.

Arrêt de l'activité professionnelle, isolement, absence de projets positifs, plus qu'un symptôme du vieillissement, « *la mémoire qui flanche* » est souvent le résultat d'un manque de stimulation intellectuelle. Pour continuer à fonctionner, la mémoire a besoin d'être constamment sollicitée ; en perpétuelle mutation, elle est capable de modifier son fonctionnement à partir du moment où elle est stimulée par l'apprentissage, aussi faut-il

toujours vivifier l'envie de se souvenir et de communiquer, en pratiquant notamment les exercices proposés à la fin de ce chapitre.

Pour cultiver votre mémoire

La plupart du temps, nous ne manquons pas de mémoire, mais d'une bonne méthode pour mémoriser. Voici quelques astuces :

- Apprenez tout d'abord à découvrir le type de mémoire que vous utilisez le plus souvent et qui vous réussit le mieux afin de l'améliorer. Si, pour retenir un texte, il vous faut le lire, votre mémoire est visuelle, si vous avez besoin de l'entendre ou le réciter à haute voix pour l'enregistrer, votre mémoire est plutôt auditive, si vous préférez l'écrire, sans doute êtes-vous kinesthésique (voir encadré p. 000). En réalité, ces trois mémoires existent et cohabitent à des degrés différents, à vous de savoir privilégier et utiliser votre canal préférentiel : lire, écrire, regarder.

- L'une des meilleures méthodes pour exercer sa mémoire et apprendre à la préserver est la lecture. Elle met en jeu l'attention, la perception visuelle, la reconnaissance, la construction d'images mentales et l'organisation des informations, toutes ces perceptions qui façonnent notre mémoire.

- Entraînez-vous régulièrement à apprendre des phrases, des citations par cœur, lisez par exemple un article de presse, puis essayez, journal fermé, de vous remémorer en résumé, le texte que vous venez de parcourir. Promettez-vous ensuite d'en parler à quelqu'un, c'est un moyen supplémentaire de communiquer un peu plus d'énergie à ce souvenir que vous vous êtes constitué.

- Pour entretenir la vivacité et la concentration de votre cerveau, faites des mots croisés, jouez par exemple au scrabble, au sudoku, à des jeux de logique, de stratégie, procédez à des associations, comme par exemple numéro de téléphone et image visuelle de la personne, mémoriser les différentes annonces d'un bulletin d'information de votre radio préférée par exemple.

- Affinez vos capacités d'observation, examinez les choses dans leur moindre détail et faites l'effort de vous en souvenir. Amusez-vous à mettre des noms sur des visages d'acteurs ou de personnalités politiques.

- Mettez en éveil vos cinq sens (regarder, écouter, toucher, sentir, goûter...) pour mieux profiter des plaisirs de la vie. Les stimulations visuelles, auditives, gustatives et olfactives activent le processus de mémorisation. Dans des ateliers sur la mémoire, un exercice consiste à reconnaître, les yeux bandés, un certain nombre d'épices en humant leur parfum. Vous aussi, entraînez-vous par exemple à découvrir des saveurs, des odeurs, notamment lorsque vous goûtez un mets, cherchez à identifier les ingrédients qui le composent.

- Ayez une alimentation équilibrée. La prévention passe par une alimentation variée où l'organisme saura puiser ses besoins. Comme pour notre corps, le contenu de notre assiette influence les performances de notre mémoire. Privilégiez les aliments protidiés, notamment les œufs (biologiques), les poissons comme le saumon, le thon, la sardine, le hareng, le cabillaud, le maquereau et la truite. Leur carence est préjudiciable au développement et au maintien des cellules nerveuses. Introduisez les aliments comprenant certaines vitamines, comme la vitamine B1 (céréales complètes, germes de blé, jaune d'œuf, lait, noisettes, ananas), la vitamine B6 (viande, épinards, haricots, asperges, endives, carottes, fenouil, fraises, framboises, avocat, etc.), la vitamine C (agrumes, kiwis, persil, cresson, épinards, cassis, etc.) et la vitamine E (lait, beurre, œufs, huiles végétales (colza, tournesol et olives, noix, abricots secs, etc.). Certains compléments alimentaires auraient prouvé leur efficacité, l'association levure alimentaire sèche et germe de blé notamment le blé, l'avoine et le seigle germés, la spiruline, la gelée royale et le pollen.

- Limitez votre consommation de café, thé et alcool. Avec le temps, ils altèrent les facultés de mémorisation. Il en va de même pour le tabac qui est un facteur d'insuffisance respiratoire, donc de mauvaise oxygénation du sang et du cerveau.

- Veillez à avoir un sommeil suffisant. Le sommeil a un effet particulièrement bénéfique sur la rétention des informations acquises la veille (en cas de troubles du sommeil, voir p. 000).

- Bougez, respirez et pratiquez des exercices oxygénants. L'activité physique améliore le bien-être psychologique, favorise l'oxygénation, lutte contre le stress, en ce sens elle est tout à fait bénéfique à l'activité cognitive. On sait que le manque d'oxygénation des cellules peut provoquer des troubles de la mémoire. Pour fonctionner normalement, le cerveau a essentiellement besoin de glucose et d'oxygène.

- Faites-vous plaisir. Lorsqu'on se consacre à une activité agréable, on stimule la production de l'hormone du bien-être, **la dopamine qui a un effet neurologique positif sur la mémoire.**

- **Continuez à vous instruire**, Des études récentes ont démontré qu'une activité intellectuelle soutenue élevait notre niveau de mémoire. Alors songez à cultiver votre jardin dans le sens préconisé par Voltaire. Étudiez par exemple trois mots nouveaux par jour, notez leur sens dans un carnet.

- Si vous perdez régulièrement vos clés ou vos lunettes, utilisez la méthode suivante. Commencez par choisir l'objet sur lequel vous allez concentrer vos efforts. Puis, focalisez-vous sur cet objet, par exemple vos lunettes, déterminez une fois pour toutes l'endroit (ou deux endroits, pas plus) du domicile où vous les posez, ensuite, concentrez-vous un instant et dites-vous mentalement ou à haute voix : « Je pose mes lunettes ici, (prenez votre temps pour bien enregistrer l'emplacement), je les pose ici parce que je l'ai décidé ! » Testez la méthode. Reposant sur un minimum de concentration, elle fait gagner du temps et évite bien des récriminations inutiles.

- Si vous faites partie de ceux qui oublient systématiquement où leur voiture est garée, voici une recette qui vous permettra de sortir du registre de la mémoire à court terme, celle que l'on nomme la « mémoire de l'oubli ». La démarche s'effectue en trois temps :

- lorsque vous fermez votre portière, regardez-vous agir, imaginez-vous en train de vous regarder sur un écran ;

- ensuite, donnez-vous des points de repère qui permettront de retrouver facilement le véhicule (numéro de l'immeuble dans la rue de stationnement, type de boutique près de l'arrêt) ;

- quelques minutes plus tard, sur le chemin qui mène vers votre destination, procédez à une vérification mentale de ces points de repère. Il est encore temps de retourner sur place si besoin était afin de vous remémorer les lieux.

Il s'agit d'une technique de renforcement de mémoire pour engranger les informations avec beaucoup plus de concentration afin de les stocker à plus long terme. Choisissez pour entraîner votre mémoire des exercices auxquels vous prenez plaisir. On ne fait bien que ce que l'on aime !

Applications pratiques

Exercice n° 1

Pour apaiser l'excitation nerveuse et calmer le cerveau en renforçant la mémoire.

Cet exercice favorise une meilleure oxygénation du cerveau, et donc un meilleur fonctionnement.

- Fermer avec le pouce de la main droite la narine droite. Inspirer par l'autre narine en comptant mentalement jusqu'à 10 si possible. Fermer les deux narines, puis ouvrez la narine droite, fermer la narine gauche.
- Expirer lentement puis changer de narine.
- À faire trois fois d'affilée.

Exercice n° 2

L'entraînement à la rééducation de la mémoire a été élaboré par Yves Davrou¹, sophrologue. Voici un exercice pratique à tester. Avant de débiter cet exercice, prenez soin de mettre à côté de vous un journal ou un livre dans lequel vous aurez sélectionné un petit texte que vous souhaitez apprendre par cœur. Surlignez le texte afin de le retrouver rapidement tout à l'heure.

- Installez-vous confortablement en position assise, pieds à plat sur le sol.
- Prenez conscience des points d'appui de votre corps sur la chaise et détendez tous vos muscles ; le dos est bien droit, en appui contre le dossier de votre chaise et les mains sur les cuisses. Fermez les yeux et détendez tout le corps. À présent, redressez bien votre dos de son appui, concentrez-vous sur votre respiration abdominale pendant quelques instants, inspirez et comptez jusqu'à cinq, gardez l'air un court instant puis expirez en comptant jusqu'à dix, tranquillement.

¹. *Les Étonnantes possibilités de votre mémoire*, éd. Retz, 1991.

- Gardez cette posture et entrouvrez à présent légèrement les yeux pour lire calmement un fragment de texte à apprendre. Faites un essai de lecture à haute voix ou à voix basse (selon que votre mémoire est visuelle ou auditive), répétez la lecture trois à quatre fois dans ce niveau de détente. Si vous êtes visuel, la lecture permet également une meilleure photographie.
 - Une fois que vous avez lu votre texte, reprenez tranquillement votre position de relaxation, en vous adossant à nouveau contre votre chaise. Fermez les yeux et replongez-vous dans la détente, confortablement installé. Relâchez tout votre corps et laissez-vous descendre dans cet état de relaxation « au bord du sommeil ».
 - Puis, dans cet état de relaxation, rappelez-vous ce que vous venez de lire, laissez venir les phrases, fixez-les bien, imaginez-les inscrites sur une feuille ou dans votre livre ou cahier, imaginez aussi les entendre. Laissez venir à vous toutes les éventuelles associations que ce texte évoque.
 - Reprenez votre posture, dos bien droit, légèrement décollé du dossier, entrouvrez les paupières et répétez ce que vous venez d'évoquer. Présentez ensuite mentalement ce que vous venez de lire sous forme d'un résumé.
 - Puis ouvrez les yeux, consultez le texte de référence, vérifiez les oublis. Relisez encore une fois le texte, puis à nouveau, afin de l'enregistrer, fermez les yeux et replongez-vous dans la détente, retrouvez votre texte, mémorisez-le et ainsi de suite... Vous pouvez continuer à procéder de la même façon avec d'autres passages de texte. Il vaut mieux, au début, commencer par petits bouts de texte, l'apprentissage s'en révélera plus aisé.
- Cet entraînement peut être utilisé par chacun, quel que soit l'âge, pour un apprentissage par cœur ou simplement pour toute lecture qui est à retenir. La durée durant laquelle vous pratiquez importe peu car cet exercice effectué dans cet état particulier de détente ne génère aucune fatigue. Dans ce niveau appelé « au bord du sommeil », vos facultés de concentration sont favorisées, ainsi l'apprentissage et la mémorisation sont facilités.

*Par Michèle Freud,