



Un point rassurant sur notre mémoire

Article publié par Marie-Claude Gavard le 16 avril 2017
Psychiatre - Psychothérapeute – Psychanalyste

1) Bonne nouvelle !

Contrairement à ce que nous avons cru pendant longtemps, notre cerveau n'a pas un nombre déterminé de neurones à la naissance qui décroît avec l'âge sans se régénérer.

Nous savons maintenant que **10.000 nouveaux neurones** peuvent être produits par notre cerveau **chaque jour** ! Et ils auraient même plus de connexions que leurs prédécesseurs.

Quels sont les facteurs favorisant cette production neuronale :

- le travail mental
- l'activité physique

a) Le travail mental

Il est intéressant de savoir que **faire travailler son cerveau** signifie entre autres varier les occupations et éviter les tâches répétitives qui ne demandent aucun effort de réflexion ou de mémorisation.

Un exemple : les adeptes des mots croisés arrivent à avoir une richesse de vocabulaire leur permettant de trouver rapidement les solutions aux questions posées. A l'inverse, pour un néophyte les mots croisés peuvent avoisiner le casse-tête dont le bénéfice cérébral sera proportionnel à l'effort fourni. Donc, pour stimuler son cerveau, les pro des mots croisés auraient intérêt à changer d'activité et les débutants à la continuer !

Exercer son cerveau est nécessaire car l'inactivité lui fait perdre petit à petit ses compétences. Un **«ralentisseur» de cerveau** très fréquent est **le duo canapé/télévision** qui nous fait ronronner et plonge nos cellules cérébrales dans un engourdissement délétère. A contrario, si l'émission regardée aborde un thème nouveau, demande une concentration pour suivre le sujet, incite à faire un effort de mémorisation, notre cerveau est alors stimulé. Il est intéressant de se rappeler, de réfléchir, de discuter du documentaire ou film regardé pour fixer ces nouvelles connaissances .

Il est dit qu'une notion qui vient d'être découverte s'efface en 24h si elle n'est pas reprise en y repensant, en la révisant précisément ou en en parlant.

La phase de stockage dans la mémoire se fait essentiellement pendant le **sommeil** qui est un des facteurs clés d'un **bon fonctionnement cérébral**.

b) L'activité physique

Les 30 minutes d'activité physique quotidienne préconisées depuis des lustres participent à notre bonne forme, nous l'avons intégré. Savoir qu'elle nous permet aussi de produire au mieux de **nouveaux neurones** est un apport scientifique plus récent. C'est une façon de faire « d'une pierre deux coups » et reprend l'adage ancestral du poète satirique Juvenal (fin du 1er siècle) : « Un esprit sain dans un corps sain ».

Notre cerveau a besoin, entre autres, d'une bonne oxygénation.

2) Avec l'âge, la mémoire... ?

A partir de 45 ans, nos facultés de mémorisation semblent diminuer. Qui ne va pas quelquefois dans la pièce d'à côté et oublie ce qu'il est allé y chercher ?

Et ce nom d'acteur ou d'un ami lointain qui reste sur le bout de la langue ? Qui, sans avoir fait sa liste de courses, ne revient pas en ayant oublié une chose banale mais nécessaire avec l'agacement (et l'inquiétude) qui s'ensuit ?

En fait, **il s'agit d'une baisse de notre concentration, de notre attention** et non à proprement parler d'un déficit de notre mémoire.

Nous sommes **parasités** plus qu'auparavant par de multiples pensées et tâches qui nous détournent de l'objectif premier qui peut être simplement « aller chercher mes lunettes ». Il peut être utile de se répéter en le faisant : « Je vais chercher mes lunettes », ce qui nous empêche de réfléchir à autre chose, à nous disperser et à oublier notre but.

En sachant que notre cerveau a **besoin d'activités variées** pour continuer à bien fonctionner, nous avons intérêt également à diversifier nos **stratégies de mémorisation**.

Les émotions et les récompenses peuvent stimuler la mémoire (les craintes aussi si elles n'inhibent pas quand elles sont trop fortes).

Un petit jeu à faire à plusieurs : 20 mots n'ayant aucun lien les uns avec les autres devront être mémorisés dans l'ordre ! Cela semble a priori une tâche difficile voire impossible. Et pourtant... L'organisateur va suggérer de visualiser ou de se représenter 20 étapes de son parcours quotidien par exemple de son domicile à son lieu de travail. Ou 20 lieux chez soi en imaginant un circuit très précis : par exemple la table du petit déjeuner, la place à droite, puis à gauche etc. La consigne est d'imaginer une histoire qui se déroule dans les lieux prédéfinis. Il donnera un mot à mémoriser toutes les 6 secondes, temps donné au joueur pour associer le nouveau mot à un lieu, le suivant au lieu suivant etc. Une fois les 20 mots donnés, il laissera un moment pour que les joueurs « révisent » l'histoire qu'ils ont inventée, les mots et les lieux.

Les résultats peuvent surprendre par leur disparité lors du premier jeu.

Les participants qui ont ajouté aux étapes une note affective et/ou une situation amusante ont eu en général plus de facilité à retenir un maximum de mots ; par exemple avec le mot cigarette associée au lieu niche, la mémorisation peut être « ce serait étonnant de voir notre chien fumer une cigarette dans sa niche ou ailleurs » ; pour le mot violet le lieu étant salle de bains : « J'imagine la tête de X qui déteste le violet si je repeignais la salle de bains en violet »).

Ces petits épisodes mnémotechniques amusants, affectifs, l'envie de réussir, l'éventuelle récompense promise etc. stimulent la mémorisation de façon étonnante.

Avec cette stratégie, les performances de notre cerveau sont largement augmentées.

Pour les personnes qui prennent de l'âge, cela fixe leur attention et leur concentration ; elles sont souvent surprises de leur compétence mnésique qu'elles découvrent ne sachant pas jusque là qu'elle était à leur disposition.

Faciliter sa mémoire est aussi profiter des différents circuits de la mémoire.

Par exemple si un enfant doit apprendre une leçon d'histoire comme « Louis XIV vivait au château de Versailles », il est possible de l'aider à s'en souvenir en lui posant **deux** questions :

Qui vivait au château de Versailles ?

Où vivait Louis XIV ?

Pour entretenir notre mémoire, exerçons-la en diversifiant nos intérêts, en évitant la routine et en ayant des activités physiques quotidiennes.

Plus nous nous servons de notre cerveau, plus il sera performant.

Marie-Claude Gavard

<https://www.drgavardmc.com/>

<https://www.facebook.com/Marie-Claude-Gavard-1631343126891299/>

<https://www.youtube.com/channel/UCivp-A5mEmx2cGQsAdFMgrQ>

<https://www.instagram.com/drmarieclauddegavard/>