



"Une jeune vingtaine"

... de stratégies pour aider votre mémoire !

Des stratégies pour aider votre mémoire (pour tous les âges!)

Bon nombre de stratégies peuvent être efficaces pour vous aider à améliorer votre mémoire et apprendre de nouvelles choses.

Voici quelques-unes d'entre elles:

- 1-Stratégies externes
- 2-Stratégies organisationnelles
- 3-Stratégies pour apprendre efficacement
- 4-Techniques de mémoire

A. Technique de mémorisation

Utilisiez-vous des petits trucs de mémorisation lorsque vous étiez étudiant?
Eh bien, plusieurs de ces trucs peuvent encore vous être très utiles!

1. Créez des acronymes

Utilisez la première lettre de tous les mots que vous avez à retenir et mettez-les ensemble pour créer un seul mot ou une seule phrase. Voici un exemple classique: Mercure, Venus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton deviennent «Me Voici, Toute Magnifique, Je Suis Une Nébuleuse» ou «Merci Vous Tous Maintenant Je Sais Unir Neuf Planètes» ou même alors «Mercredi, Viendras Tu Manger, Jean, Sur une Nappe Propre».

Cette stratégie fonctionnait très bien lorsque nous étions enfant...alors pourquoi ne pas en faire usage à nouveau?

2. Associations

Associez les informations à retenir avec quelque chose que vous savez déjà. Par exemple, utilisez des chiffres qui ont un sens pour vous. Ou encore mieux : tentez d'établir des liens entre eux: par exemple, PIN 36912 → un multiple de 3. PIN 2510 → $2 \times 5 = 10$. Faites des liens entre les éléments à mémoriser, vous pourrez ainsi solidifier l'empreinte de ces souvenirs dans votre mémoire.



Cette technique fonctionne aussi bien avec des chiffres qu'avec des mots ou des concepts.

3. Inventez une histoire

Raconter une histoire avec les informations à retenir est un autre moyen pour exercer votre mémoire. Pourquoi ne pas imaginer une histoire, tout en faisant appel à vos sens? Cette méthode activera différentes régions de votre cerveau, impliquée dans différent type de traitement, ce qui facilitera la mémorisation en la rendant plus riche.

- Prenons l'exemple suivant : Vous avez trois choses à demander à un de vos amis en prévision d'un dîner qui revêt un caractère très important pour vous. Dans un premier temps, vous voulez savoir le nom de sa coiffeuse, puis le nom d'un bon traiteur et finalement, vous voulez récupérer un veston-cravate que vous lui aviez prêté.
- Une façon aidante pour vous serait d'imaginer un chef avec une coiffure haute et extravagante.
- En mettant en pratique les conseils discutés plus tôt, vous pourrez travailler sur cette image mentale; imaginez son visage avec les cheveux de sa mère, rendre l'image drôle pour qu'elle marque votre imagination.
- Imaginez le complet-veston étant trop petit pour ce personnage farfelu, remarquez les détails du complet-veston.

4. Méthode Loci.

Visualisez une route que vous connaissez très bien. Dispersez les éléments à retenir le long de cette route, un peu comme si vous tourniez un film dans votre tête. Pour se souvenir de l'info, le moment venu, passez en revue les éléments qui se trouvent sur cette route. Les images défileront dans votre tête et vous n'aurez pas trop de mal à vous souvenir.

- Voir TED talk par Joshua Foer pour vous inspirer <http://on.ted.com/gGbw> ou demandez Dr Sylvie Belleville, neuropsychologue au sujet de son programme de mémoire MEMO.

5. La méthode SQ3R.

SQ3R = *Survey, Question, Read, Recite, and Review.*

La règle d'or pour apprendre un texte efficacement réside dans le SQ3R.

Certains étudiants le font même sans le savoir! C'est la clé pour apprendre une quantité importante d'informations. C'est une excellente méthode pour étudier! Voici comment cela fonctionne :

- 1) Survey: Faites un survol de la matière à apprendre
- 2) Question : Formulez des questions au sujet de ce texte à lire. Tentez ensuite d'y répondre.
- 3) Read : Lisez le texte.
- 4) Recite : Récitez à haute voix les points importants à retenir
- 5) Review : Examinez l'info le lendemain, ou quelques heures plus tard.

*** Si vous sentez que votre niveau d'attention diminue, utilisez un surligneur. Soulignez les aspects importants du texte. Le fait d'être actif dans votre lecture vous aidera!



Vous serez plus attentif et augmenterez vos chances de bien mémoriser!

Vous savez que vous le savez, mais vous ne pouvez pas le trouver?

Vous connaissez le nom de cette personne, mais impossible de vous en souvenir?!



Parfois, l'information est présente en mémoire mais elle n'est pas accessible sur le moment! Ce phénomène (appelé «blocage») est observé à tous les âges et a été très bien étudié. Quand vous cherchez le nom de quelqu'un et que vous ne pouvez pas le trouver, ce n'est pas que vous avez oublié le nom, c'est seulement que le nom est difficile à trouver en ce moment, comme si vous n'y aviez pas accès! C'est une forme de difficulté avec la «récupération» de l'information en mémoire. Voici quelques possibles solutions:

6. Recréez le contexte

Vous entrez dans une pièce et vous réalisez que vous avez oublié pourquoi vous y êtes entré. Classique! Essayez alors de recréer le contexte de ce qui s'est passé et de ce que vous pensiez. Retournez dans la pièce *précédente* et remettez-vous dans le *contexte*.

7. Décrivez ce que vous cherchez

Vous avez oublié le nom d'une personne ou d'un objet? Parlez de ses autres caractéristiques: donnez des détails sur cette personne, les caractéristiques physiques ou personnelles. Bref, décrivez le mot qui vous échappe. Parlez des choses ayant trait à cette «cible», ces indices peuvent vous aider à trouver le bon mot.

*** Le concept d'indices explique bien le processus de se souvenir. Les indices peuvent activer les souvenirs et les porter à notre conscience. Il se peut aussi que les indices activent des souvenirs sans que nous en soyons conscients (concept de priming). Par exemple : voir quelqu'un dans la rue ouvrir une enveloppe nous rappelle que nous avons oublié de ramasser le courrier. Ou sentir un parfum nous rappelle un autre souvenir.

B. Les stratégies pour apprendre efficacement

8. Répétez-vous l'information



Si vous souhaitez mémoriser quelque chose, prenez le temps de remarquer et de répéter l'information. Si vous devez vous rappeler d'un numéro de téléphone, répétez-le à quelques reprises dans votre for intérieur.

- Cette méthode est probablement la plus simple, mais pas nécessairement la plus efficace. Comme disent les enseignants : «*Répéter, ce n'est pas tout. Il faut comprendre.* »

9. Rendre les choses significantes

Si vous voulez vous rappeler d'un nom, pensez à ce que le nom signifie ou pourrait signifier : associez-le à quelqu'un ou quelque chose que vous connaissez. Soyez imaginatif, essayez de donner un sens avec l'information que l'on vous présente.

- Avez-vous du mal à retenir un numéro de téléphone? Associez-le à des dates qui signifient quelque chose pour vous ou des numéros que vous connaissez par cœur.
- Êtes-vous fans de hockey? Associez les numéros de téléphone aux numéros des joueurs de hockey! Vous pouvez associer les chiffres à une date, faire des opérations mathématiques ou même retenir les noms des joueurs de hockey associés aux numéros 33, 66, 99.

10. Visualisez-le

Créez une image mentale de ce que vous essayez de mémoriser, générez une image mentale farfelue! Ou même une image mentale étrange? Ou dégoûtante? Vous serez surpris de constater l'efficacité de cette stratégie!

- Demandez à Joshua Foer, un champion de la mémoire, à quel point cette stratégie a bien fonctionné pour lui!

Plus précisément, lorsque vous visualisez quelque chose, il faut essayer de mettre à profit plusieurs sens. Essayez de le voir dans votre tête, de le sentir, de le toucher, de ressentir l'émotion qui y est associée. Vous stimulerez ainsi différentes régions de votre cerveau, ce qui rend l'information beaucoup plus résistante à l'oubli.

11. Prenez le temps de comprendre l'information

Avez-vous déjà remarqué à quel point, il peut être difficile de se souvenir d'une information nouvelle ou complexe? Prenez le temps nécessaire pour comprendre l'idée et la logique derrière cette information. Le fait de prêter attention et de mettre des efforts pour comprendre, laissera une empreinte beaucoup plus durable dans votre mémoire. Les études fondamentales en mémoire humaine sont très claires: en prêtant une meilleure attention à quelque chose, vous augmentez vos chances de vous en souvenir (e.g. Craik et Lochart, 1972).

12. Prêtez attention.

Il est difficile de se souvenir de quelque chose si au départ vous n'avez pas prêté attention. Faites l'effort de vous concentrer sur les informations à mémoriser. Comme par exemple, le nom d'une personne que vous rencontrez pour la première fois, ou encore l'endroit où votre voiture est garée.

(Faites le lien avec le point précédent!)



Suggestion : arrêtez-vous quelques secondes et regardez autour de vous. Il est surprenant de constater que les gens ne prêtent pas pleinement attention à ce qui les entoure!

13. Parlez-vous à haute voix

Avez-vous déjà quitté la maison en vous demandant si vous aviez verrouillé la porte avant de sortir?

Suggestion : Pour éviter cette situation, parlez-vous à haute voix. Verbalisez à haute voix : nommez les actions que vous êtes en train de faire ou que vous avez l'intention de faire. Cela vous aidera à vous en souvenir – et parfois même à garder le fil! ;-)

13. Limitez les distractions

Il nous arrive tous d'entrer dans une pièce et d'en oublier la raison une fois sur place.

- Distraction? Il peut être plus difficile en effet de se rappeler de quelque chose lorsque nous sommes distraits. Par exemple, si une personne nous intercepte dans notre déplacement, il est probable que nous oublierons la destination où nous voulions aller ou encore ce que nous avions initialement l'intention de faire.
- Dans la même veine, le fait de limiter les distractions sera aussi bon pour vous. En effet, il est plus facile de prêter attention aux choses importantes lorsque nous ne sommes pas distraits. Vous augmenterez votre capacité d'attention en éliminant les bruits ambiants, les stimuli visuels ou autres éléments pouvant vous faire dévier de votre but initial.

14. La récupération espacée

Fait intéressant : chaque fois que vous faites l'expérience consciente d'un événement passé, vous solidifiez cette trace mnésique.

Donc, pour mémoriser quelque chose, faites des rappels par intervalles de quelques minutes à quelques heures. Le fait de vous en rappeler vous aide à le mémoriser (ironique non?). Essayez d'espacer progressivement les moments de rappel ("la récupération espacée") : l'apprentissage qui est étalé dans le temps (répétition espacée) est plus durable que l'apprentissage qui se concentre sur une courte période (essais massés).

15. Soyez patient avec vous-même

Prenez le temps nécessaire pour apprendre de nouvelles informations et les comprendre. Si cela prend plus de temps, ou si vous avez besoin de poser des questions, faites-le! Soyez patient avec vous-même – la plupart des gens ne remarqueront même pas ! ;-)

C. Aide externe pour votre mémoire

16. Écrivez-le!

Écrire des choses ne rendra pas *nécessairement* votre mémoire paresseuse. Prendre des notes lors d'une réunion (au travail ou au bureau de votre médecin), peut vous aider à vous souvenir dans le futur, surtout si vous portez attention à l'information! Vous pourrez aussi relire votre note plus tard pour



vous en souvenir de nouveau et solidifier cette trace mnésique (récupération espacée)! (allez relire le point numéro 14!)

17. Achetez une alarme ou un avertisseur

Installez-vous des alarmes ou des avertisseurs. Vous oubliez souvent de prendre votre médication ou vos vitamines? Pourquoi ne pas acheter une alarme au magasin à 1 dollar, réglez-la et disposez-la près de la bouteille de médicaments ou de vitamines. Vos stratégies n'ont pas à être compliquées pour fonctionner!

18. Utilisez votre téléphone

Utilisez l'option de calendrier sur votre téléphone, ou un planificateur de poche. Vous pouvez aussi y mettre vos numéros de téléphone. Entrez-y le numéro de votre clinique dentaire, de votre pharmacie, etc.

Vous pouvez également prendre des notes, créer des documents avec ces notes en prévision de votre prochain rendez-vous médical. Vous pouvez y indiquer la liste des médicaments que vous prenez ou toute autres informations importantes. Prenez en photo les cartes d'affaires qui pourraient vous servir!

- Ces petits supports techno sont très fiables et vous aideront à avoir accès à de l'information importante en tout temps, et vous permettront d'arriver à vos rendez-vous en temps et bien préparé.

19. Cherchez de l'aide si vous en avez besoin

Vous ne vous sentez pas à l'aise avec toutes les applications sur votre téléphone ou votre planificateur de jour? Demandez à quelqu'un de vous montrer! Vous pourriez être surpris de constater à quel point les gens sont heureux de partager leurs connaissances.

- Choisissez un moment où ils pourront vous accorder leur attention et demandez-leur de l'aide. 😊

20. La routine, la routine, la routine

Toute stratégie fonctionne mieux lorsqu'elle est utilisée régulièrement. Servez-vous de votre agenda (papier ou électronique) au quotidien et n'oubliez pas que la répétition est la mère de tous les apprentissages!



D. Organisez l'information ... et votre environnement!

21. La routine est la clé (encore?)

Gardez les objets faciles à égarer (comme des clés!) dans un emplacement visible. Prenez l'habitude de toujours remettre les articles importants aux mêmes endroits (cohérence!). Simple stratégie? Mais tellement efficace!



Saviez-vous que: de nombreuses recherches dans la dernière décennie ont démontré que le cerveau peut tolérer une certaine présence de la maladie d'Alzheimer au niveau cellulaire/cérébral, sans que la personne n'en ressente les symptômes!

La recherche récente s'est intéressée à identifier les facteurs qui rendent certaines personnes plus résistantes à la maladie d'Alzheimer.

En 2010, les Instituts Nationaux de Santé des États-Unis ont examiné les données scientifiques sur la relation entre des facteurs personnels / environnementaux et le déclin cognitif (comme les pertes de mémoire). Les scientifiques tentent de mieux comprendre les troubles de la mémoire ou les troubles de la pensée, observés chez certains aînés. Ils ont réalisés que des facteurs comme le diabète, le tabagisme, la dépression, l'engagement cognitif, l'activité physique et l'alimentation contribuaient beaucoup aux problèmes de mémoire (ou de la pensée).

En 2014, Chen et ses collaborateurs ont identifié des «facteurs de risque modifiables pour la maladie d'Alzheimer et les troubles subjectifs de la mémoire». Ils ont trouvé que les troubles subjectifs de la mémoire sont associés aux variables suivantes : l'humeur, la stimulation cognitive, l'exercice physique et les maladies cardiovasculaires comme l'hypertension. Voir leur article dans PlosOne (gratuit). Regardons ensemble ce que ces trouvailles veulent dire.

Un esprit sain dans un corps sain

Un moyen très efficace pour maximiser vos chances de bien vieillir et de prévenir le déclin cognitif (comme les troubles de la mémoire) serait de garder votre cœur et votre corps en santé. Voici pourquoi : le cerveau est un organe absolument fantastique mais il ne faut pas oublier qu'il fait partie du corps. Il dépend donc fortement du système cardio-vasculaire. Si votre cœur et vos vaisseaux sanguins ne



sont pas en mesure de bien alimenter le cerveau avec du sang riche en nutriment et en oxygène, il se peut qu'il vieillisse moins bien et plus vite. Il est donc fortement recommandé de vous occuper de votre santé cardiaque! Cela aura des répercussions positives sur votre cerveau!

22. Bougez!

Faites quelque chose que vous appréciez. Au lieu de prendre la voiture pour vous déplacer, pourquoi ne pas marcher, ou encore y aller en vélo? Soyez créatif : chaque petit changement dans votre routine est susceptible de faire une grande différence! Faites une promenade dans votre quartier, inscrivez-vous à une activité sportive de groupe, ou encore prenez un abonnement dans un gym ou un club de santé. Des études scientifiques ont démontré que les participants qui ont une bonne santé cardiovasculaire performant souvent mieux lors de tâches attentionnelles. De plus, la qualité de votre attention sera meilleure après avoir pratiqué une activité physique.

- Pour aider les Canadiens à adopter des saines habitudes de vie, l'Agence de la santé publique du Canada a soutenu la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) afin de revoir les plus récentes données scientifiques sur l'activité physique et mettre au point de nouvelles *lignes directrices en matière d'activité physique*. Voir le site web de Santé Canada pour plus de détails.
- On recommande aux adultes de pratiquer, deux heures et demie ou plus d'activité physique de niveau modéré à intense par semaine. Pour les enfants et les jeunes, il est de mise de les faire bouger au moins soixante minutes par jour.

23. Adoptez un régime alimentaire bien équilibré

Un menu équilibré comprenant beaucoup de fruits et légumes, aidera votre cerveau à obtenir les nutriments dont il a besoin et- à garder votre cœur en bonne santé. De plus, la diète méditerranéenne est reconnue par plusieurs comme étant un facteur associée à un vieillissement cognitif sain et peut même dans certains cas, diminuer les risques de dépression chez les personnes âgées. (Skarupsi et al 2014).

24. Dormir...

Saviez-vous que pendant notre sommeil, nous consolidons l'information apprise pendant la journée? Si dormir pour vous est compliqué, essayez ces quelques petits trucs :

- Avoir une routine avant de se mettre au lit facilite la transition: essayez de boire quelque chose de chaud, comme une tasse de thé à la camomille ou un verre- de lait chaud. Idéalement, n'effectuez pas des tâches liées au travail, avant d'aller vous coucher.
- Faire de l'exercice le matin pourrait améliorer votre vigilance au travail en début de journée et vous procurer un meilleur sommeil durant la nuit. Aussi l'activité physique en soirée pourrait vous aider à mieux dormir. Certains suggèrent de faire de l'exercice 3 heures avant le sommeil, pour vous laisser le temps de vous calmer après l'effort.



- Si vous le pouvez, évitez les siestes ou si vous en faites une, ne dépassez pas les trente minutes, cela ne devrait pas perturber votre horaire de sommeil.
- Une température légèrement fraîche et une chambre sombre peuvent favoriser le sommeil.
- Parlez à votre médecin si vous croyez que vous souffrez d'apnée du sommeil.

25. Diminuez votre consommation de tabac et d'alcool.

Ces mauvaises habitudes ont pour effet de resserrer les vaisseaux sanguins au cerveau et peuvent nuire à une irrigation efficace.

L'alcool perturbe également l'architecture du sommeil (sommeil fragmenté, réveils plus fréquents). Ceci mène généralement à un sentiment de fatigue dans la matinée, après plusieurs heures de sommeil.

26. Allez voir votre médecin une fois par année

Votre médecin généraliste pourra vous aider à contrôler les affections existantes comme le diabète, le cholestérol ou la haute pression. Comme nous l'avons vu plus tôt, certaines de ces conditions peuvent accentuer certains troubles de la mémoire. Votre médecin de famille pourra vous aider à grandir et/ou vieillir en santé. Prenez votre rendez-vous annuel si cela n'est pas déjà fait. Si vous n'avez pas de médecin de famille, allez dans une clinique près de chez vous et demandez à être mis sur une liste d'attente. Ou alors, enregistrez-vous en ligne : <http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/>

Réflexion personnelle..

C'est une question d'attitude!

Dans une étude sur le vieillissement, menée par la Clinique de la mémoire de Chicago Rush, 246 personnes âgées de la communauté ont été rencontrées et questionnées à propos de leurs perceptions de la vie. Les chercheurs ont aussi testé leur mémoire et la quantité de pathologie Alzheimer présente dans leur cerveau. Les résultats démontrent que les participants avec des niveaux plus élevés de bien-être présentaient de meilleures fonctions cognitives, même avec des niveaux plus importants de la maladie d'Alzheimer. En fait, le bien-être psychologique plus élevé était un facteur protecteur pour l'expression des symptômes cliniques de la maladie d'Alzheimer!

Ref.: Boyle and collaborators in Archives of General Psychiatry (2012)

27. Gardez votre esprit actif



Si vous êtes retraité, n'hésitez pas à continuer de prendre part à des activités qui vous font réfléchir ou apprendre de nouvelles choses! Continuez ces puzzles, jeux de cartes, échecs et surtout entretenez toujours un lien avec la lecture. Les activités sociales, les événements culturels, les cours pour adultes peuvent représenter des occasions très stimulantes pour votre cerveau ... et pourraient aussi être bon pour votre moral!

28. Cultivez une attitude positive

Vous avez plus de contrôle que vous ne le pensez! Il y a des choses que vous pouvez faire pour améliorer votre mémoire. ... Et vous avez déjà commencé à être sensibilisé à cette cause puisque vous lisez ces lignes et que réfléchissez sur les moyens d'optimiser votre mémoire! Les personnes ayant des attitudes positives envers leur mémoire apprennent et mémorisent plus facilement. Changez votre attitude et faites-vous confiance!

- Consultez votre médecin ou un psychologue si vous vous sentez déprimée et incapable de parvenir à une attitude positive. Des attitudes, ça se change!

Trouvez quelqu'un au Québec <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/public/find-a-professional2/index.sn> en Ontario https://members.cpo.on.ca/public_register/new ou demandez à un ami pour le nom d'un psy! Un psychologue, c'est un peu comme un coiffeur, quand on trouve celui qui nous convient, ça fait plaisir! ☺

29. Trouvez des façons saines de gérer votre stress.

Apprenez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga. Prenez du temps pour vous tous les jours.

- Quand vous vivez certaines périodes de stress: il devient alors primordial de continuer à pratiquer ces activités qui sont bénéfiques pour vous. Allez dans un café, dans un parc ou encore lisez un livre, bien confortablement dans le sofa du salon! Prenez, ne serait-ce que quinze minutes pour une promenade et respirer l'air frais (ou froid!). Faites-vous plaisir!

Fixez-vous un objectif: choisissez 2 cibles, 2 éléments que vous souhaitez changer ou 2 choses que vous souhaitez mettre en place.



- Rome n'a pas été construite en un jour: commencez par le début. Un petit changement est mieux que pas de changement du tout !
- Vous avez plus de pouvoir que vous ne le croyez !