

# La mémoire,

## SIÈGE DE NOS PENSÉES

Elle régit nos actions et structure nos idées. Si elle présente parfois quelques failles, la mémoire dévoile surtout des capacités infinies d'apprentissage.

CÉLINE DEMELENNE



**S'**il lui arrive de flancher, comme le chante Jeanne Moreau, la mémoire est un bel allié qui nous facilite la vie au quotidien. Son champ d'action s'avère particulièrement étendu et relève tant de notre cursus scolaire que de processus plus implicites, comme l'apprentissage du vélo.

« *La mémoire est une capacité que l'on peut définir en trois points, résume Jean-Christophe Bier, neurologue à l'hôpital Erasme. Il y a d'abord l'encodage de l'information, soit la phase d'apprentissage. Puis le stockage et la récupération de cette information.* »

Siège de notre cerveau et moteur de nos actions, la mémoire dissimule un vaste réseau neuronal et se conjugue aussi au pluriel. Elle peut prendre différentes formes, conscientes et inconscientes.

« *Il existe deux grands types de mémoires : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme, détaille Estelle Warnimont, neuropsychologue à la clinique Sainte-Anne Saint-Remi (Chirec). La mémoire à court terme est notre mémoire de travail ; elle nous permet de traiter l'information rapidement et ne dure que quelques secondes.* »

Le temps, par exemple, de retenir une série de chiffres qui composent un numéro de téléphone, et elle s'évapore !

### Pas seulement une question d'âge

La mémoire à long terme se subdivise, quant à elle, en trois sous-sections à l'ancrage durable.

La mémoire procédurale est inconsciente et représente les processus automatisés et les habiletés motrices, à l'instar de la marche ou de la conduite en voiture. La mémoire sémantique s'applique aux connaissances générales – à la mobilisation d'une date historique par exemple. Enfin, la mémoire épisodique porte sur des épisodes de vie. « *On sait précisément avec qui on était et de quand date cet apprentissage* », précise Jean-Christophe Bier.

Avec l'âge, les soucis du quotidien ou simplement la fatigue, cet ingénieux système peut toutefois présenter quelques failles. Mais la mémoire ne manque pas de ressources (lire pages suivantes) et n'aura de cesse de nous surprendre par ses propriétés insoupçonnées.

# DES CAPACITÉS *qui varient*



DigitalGenetics - Fotolia

**L**es tables de multiplication vous ont laissé un souvenir amer. Sans parler de cette kyrielle de capitales à mémoriser, un calvaire ! C'est presque de l'ordre de l'innéité : certains individus possèdent une excellente mémoire, là où d'autres peinent à intégrer des informations jugées trop complexes. Mais, au fond, sommes-nous tous égaux en matière d'apprentissage ?

« Non, car certaines personnes ont des prédispositions génétiques qui facilitent la mémorisation, observe Estelle Warnimont, neuropsychologue à la clinique Sainte-Anne Saint-Remi (Chirec). Ces gènes forment la base de la structure cérébrale et permettent d'utiliser la fonction cognitive. »

Si cette variabilité trouve son explication dans la structure de notre cerveau, il ne faut toutefois pas restreindre nos

compétences mémorielles à ce seul critère. D'autres facteurs peuvent en effet influencer nos capacités cognitives. « Je pense notamment aux facteurs émotionnels et environnementaux qui ont un impact sur la mémoire. »

Le stress du boulot, une fatigue passagère, le moral en berne... Tous ces indicateurs régissent nos comportements, mais également notre propension à retenir des informations et à les mobiliser.

## À chacun sa stratégie

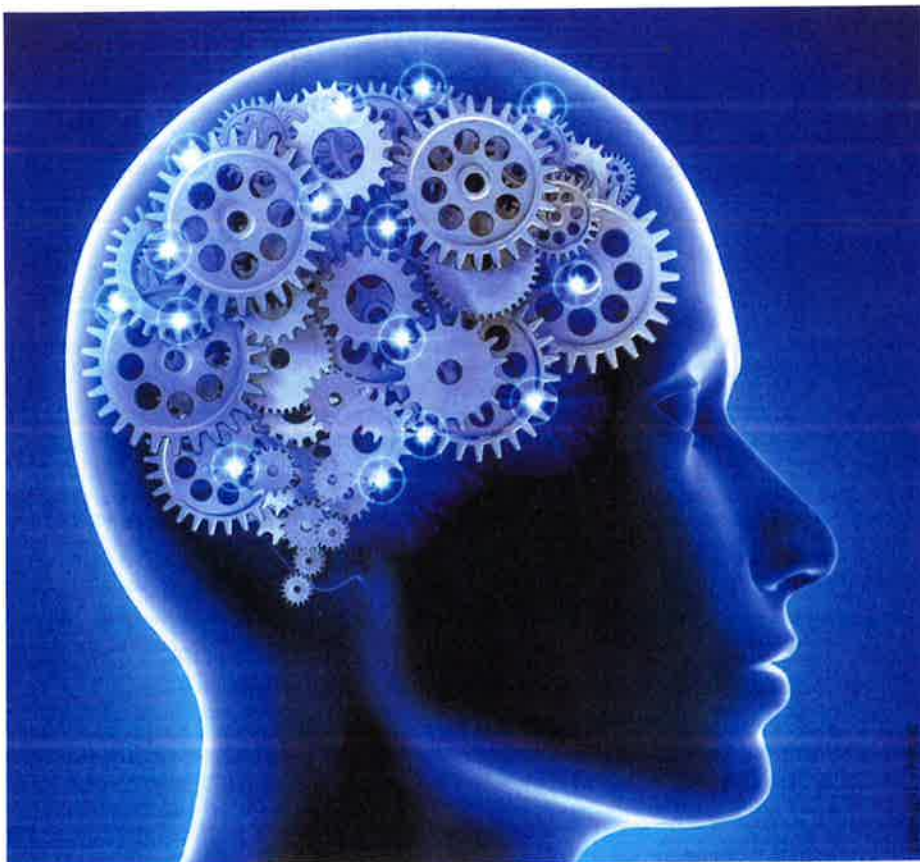
Inutile cependant de sombrer dans le fatalisme, car la mémoire, ça se travaille. « Le développement de stratégies d'apprentissage va également favoriser de bonnes performances cognitives », poursuit la spécialiste.

Avant de mettre en place ces stratégies, il est toutefois important de s'auto-analyser. « On conseille aux étudiants de

connaître leur type de mémoire avant le blocus. En fonction de cela, ils vont déterminer le mode d'apprentissage qui leur convient le mieux, précise Anne-Sophie Poncelet, chargée de projets au sein de l'ASBL Univers santé. Si on est plutôt visuel, on travaillera à partir de schémas. Et si on a une mémoire auditive, on privilégiera la récitation. »

Pour être performant, l'une des clés est finalement de se connaître soi-même.

## Où ai-je fourré MES CLÉS DE VOITURE ?



**A**près quelques minutes de recherches infructueuses, vous baissez les bras : impossible de mettre la main sur vos clés de voiture. Un trou de mémoire, cela nous concerne tous car notre cerveau est parfois sous pression.

« Notre mémoire peut en effet être saturée, mais il s'agit de la mémoire de travail. Celle-ci est éphémère, puisqu'elle dure juste le temps de réaliser l'action, indique Jean-Christophe Bier.

Cette mémoire à court terme s'avère particulièrement sensible au manque de sommeil et au stress.

« Elle est donc facile à saturer, ajoute le neurologue. Ce qui ne sera pas le cas des autres mémoires qui, elles, ne sont pas saturables, sauf si on est malade. »

La mémoire à long terme profite, pour sa part, de capacités d'apprentissage potentiellement infinies !



Rido - Fotolia

# Stimuler SES NEURONES

Booster sa mémoire, cela commence par une bonne hygiène de vie : on veille donc à adopter un régime alimentaire équilibré et à favoriser un sommeil réparateur.

CÉLINE DEMELENNE

**U**ne règle scientifique difficile à restituer, un prénom qui nous échappe : c'est évident, les oublis font partie de notre quotidien. Pour entretenir sa mémoire et stimuler ses capacités cognitives, il n'y a pas de secret, l'essentiel réside dans notre hygiène de vie. Et cela commence par des nuits sereines. Selon la neuropsychologue Estelle Warnimont, « *le sommeil, et a fortiori le sommeil paradoxal favorisent la consolidation des acquis* ».

Pendant la nuit, notre cerveau n'est donc pas inactif. C'est même tout le contraire puisqu'il facilite le stockage et, par la suite, la récupération de l'information. Jean-Christophe Bier,

neurologue, ajoute que l'apprentissage sera d'autant plus prégnant s'il se fait de manière séquentielle plutôt qu'immédiate. « *C'est un peu l'inverse du blocus durant lequel on va étudier de façon intensive en un minimum de temps.* »

À ce stade, seule la mémoire de travail (celle à court terme) est à l'œuvre. C'est suffisant si l'on aspire simplement à réussir son examen, mais pas s'il s'agit d'inscrire ces informations en mémoire durablement. « *Lorsqu'on travaille en séquences, l'idéal est que l'intervalle de temps entre les différentes périodes d'apprentissage évolue de façon croissante.* »

Après une première phase d'étude, laissez votre cours ou votre dossier de côté pendant 2

jours, puis durant une semaine. « *Car pendant ces périodes, on dort !* »

## Du poisson, vraiment ?

Autre élément stimulant ; le poisson. C'est du moins ce qu'affirme une croyance populaire. Mais selon les spécialistes, il faut avant tout adopter un régime équilibré. « *Aucune étude ne démontre l'intérêt du phosphore et de l'oméga 3, et donc d'une alimentation riche en poisson dans le processus de mémorisation*, affirme ainsi Jean-Christophe Bier. Ceci dit, lorsqu'on étudie les populations qui ont une alimentation riche en oméga 3, on note que leurs capacités cognitives semblent meilleures avec l'âge que celles qui n'ont pas ce type d'alimentation. »



## Motivation

Avant d'entreprendre une tâche, Jean-Christophe Bier conseille de définir l'intérêt de celle-ci pour trouver la motivation d'apprendre. Quid de nos matières de prédilection ? « L'intérêt que l'on porte à un cours, à une matière n'a pas d'impact sur le processus de stockage, mais bien sûr l'encodage et la récupération de l'information. »



## Contexte initial

L'une des techniques préconisées pour récupérer une information dans notre mémoire est la recontextualisation. En la replaçant dans un contexte similaire, celle-ci sera plus facilement remobilisée. Ce conseil s'applique également en amont : « Si l'on sait que l'examen se déroule dans un contexte bruyant, on a tout intérêt à étudier dans ce genre de situation. »

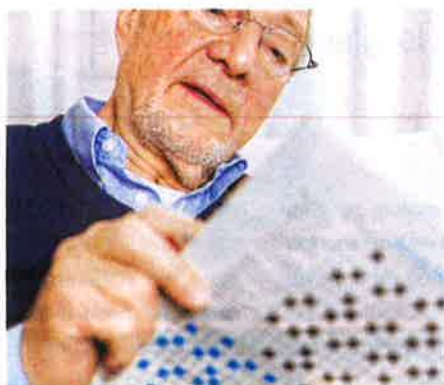


## Petits défis

Pour stimuler sa mémoire, Estelle Warnimont suggère de se lancer des petits défis au quotidien. « Avec les nouvelles technologies, on ne connaît plus que 2-3 numéros de téléphone. Donc on pourrait essayer d'en apprendre davantage. Il y a aussi l'idée de retenir sa liste de courses, en emportant tout de même le papier avec soi pour être sûr de ne rien oublier. »

# 5

# AIDES À LA MÉMORISATION



## Loisirs adaptés

La mémoire suit le processus normal de vieillissement. « Sans souffrir d'une maladie, lorsqu'on a 80 ans, il est normal que la mémoire ne soit plus aussi efficace qu'à 20 ans », note la neuropsychologue. Mais on peut l'entretenir ! Les parties de scrabble, les mots croisés et la lecture sont d'excellentes activités cérébrales.



## Pas en faire trop

Emmagasiner un maximum de données serait contre-productif. « La mémoire à court terme ne peut retenir que 7 éléments en moyenne, avec 2 éléments en plus ou en moins, selon les personnes. » Pour emmagasiner ces données, il ne faut pas être distrait et se limiter en termes de quantité d'informations, en étant sélectif.