

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Développer sa mémoire : des suggestions pour stimuler une mémoire paresseuse

Lundi matin. Il vous reste une minute pour quitter la maison, mais vous n'arrivez pas à trouver vos clés. Affolé, vous tournez la maison sens dessus dessous avant de les retrouver exactement où vous les aviez laissées, sur le comptoir de la cuisine. Au moment où vous attrapez l'autobus de justesse, vous réalisez que votre dîner est resté au réfrigérateur. Et, comble de malheur, vous voyez sur l'autobus un nouveau collègue dont le nom vous échappe.

Si des situations semblables nous incitent à croire que nous perdons la mémoire, celle-ci peut être stimulée. Tout comme l'exercice permet aux muscles de conserver leur souplesse, il nous faut entraîner les régions du cerveau qui participent à l'amélioration de la mémoire.

Voici quelques techniques efficaces pour renforcer la mémoire :

Faites une chose à la fois. Vous pensez pouvoir réussir à analyser un rapport alors que vous êtes déjà au téléphone et que vous essayez de lire votre horoscope? Réfléchissez Pour assimiler l'information et la mémoriser, le cerveau a besoin de se concentrer sur cette information pendant au moins huit secondes sans aucune distraction. Alors, raccrochez, trouvez un coin tranquille et concentrez-vous sur votre rapport!

Planifiez votre temps. Nombre de personnes négligent cet aspect crucial et finissent par oublier des rendez-vous importants, des échéanciers ou des détails essentiels. Prenez le temps de noter votre emploi du temps à votre agenda manuel ou électronique. Le seul fait de planifier et noter vos activités importantes contribue à les graver dans votre mémoire et vous procure un point de référence en cas d'oubli.

Pratiquez la mnémotechnie. Les techniques mnémoniques utilisent des images et des associations inhabituelles pour stimuler la mémoire. Selon les circonstances et votre style d'apprentissage, vous pourriez utiliser l'imagerie, par exemple, l'image d'un moulin pour vous faire penser au nom Dumoulin, un élément de rime (j'ai vu un ours qui faisait la course), un acronyme, par exemple, CASMOQ pour vous rappeler l'ordre des six provinces canadiennes (excluant les Maritimes) ou même une plaisanterie ou un lapsus pour vous rappeler un renseignement important. Un regroupement de données - par exemple, séparer votre numéro d'assurance sociale en groupes de trois chiffres - constitue un excellent moyen de les mémoriser.

Revisitez les lieux. La méthode de Loci est peut-être plus ancienne, mais elle a fait ses preuves. Elle implique de refaire à l'envers le trajet parcouru pour stimuler la mémoire. Vous êtes assis et vous vous détendez en lisant un bon roman historique. Vous vous levez, vous vous rendez dans la cuisine, vous ouvrez la porte du réfrigérateur, mais vous n'arrivez plus à vous rappeler ce que vous êtes venu y chercher. Vous retournez à votre point de départ et la mémoire vous revient. Celle-ci est associée à une séquence d'éléments dans le bon ordre. Une image, créée entre chaque élément et le lieu correspondant, sert de repère à la mémoire.

Adoptez de nouvelles habitudes. La neurobique contribue à activer et renforcer les régions du cerveau qui ne sont pas suffisamment utilisées. Trouvez des moyens de stimuler les synapses de vos neurones : changez le trajet pour vous rendre à la maison, si vous êtes gauchère, utilisez votre main droite pour vous brosser les cheveux, faites un mot croisé ou apprenez une langue étrangère.

Faites de l'exercice. L'activité physique alimente le cerveau en oxygène et contribue à réduire le risque de souffrir de diabète, de maladie cardiaque et de dépression - des maladies qui réduisent la mémoire. De plus, elle favorise le sommeil, qui améliore la concentration et aide à consolider la mémoire.

Surveillez votre alimentation. Il y a lieu de croire que les aliments riches en **vitamine B** - c'est-à-dire les légumes, les épinards, le brocoli, les fraises et les agrumes - en **acides gras oméga-3** - par exemple, le thon, le saumon, le hareng, les graines de lin et les noix - et en **antioxydants** (vitamines C, E et bêta-carotène) - entre autres, les patates douces, les tomates, les petits fruits et le thé vert - améliorent le fonctionnement du cerveau.

Un excellent moyen d'optimiser le fonctionnement de votre cerveau et même d'augmenter votre mémoire et votre faculté d'apprentissage s'appuie sur le principe qu'il faut réfléchir à notre façon de penser et nous demander si nous comprenons, ceci afin de mieux assimiler la connaissance. Nous devons nous efforcer consciemment de revoir notre façon de penser, nous demander si notre mode de pensée ou notre façon de stocker l'information nous convient, puis vérifier s'il nous est facile de récupérer cette information et voir comment utiliser notre mémoire différemment la prochaine fois. En d'autres mots, en vous fondant sur votre expérience personnelle, utilisez les stratégies de mémorisation qui sont efficaces dans votre cas.

Chacun peut avoir un trou de mémoire de temps à autre. Que nous soyons jeunes ou vieux, l'oubli est une réalité de la vie; cependant, il existe des moyens de stimuler le cerveau et de conserver une bonne mémoire, quel que soit votre âge.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.