

OPTIMISER LA MÉMOIRE

Se concentrer. Un texte, un discours à mémoriser ? Dans la phase d'encodage des données, isolez-vous et limitez au maximum les interférences.

Mobiliser le cerveau. Pour dépasser la mémoire à court terme, prenez des notes, dégagez des mots-clés, commentez, surlignez.

Trier. Osez éliminer des documents, cibler les informations qui vous sont utiles et résumer ce que vous voulez transmettre (en réunion ou en conférence).

Stimuler. Sollicitez votre « ordinateur central » au quotidien : remémorez-vous (de mémoire) les dates anniversaire, les numéros de téléphone, les rendez-vous.

Pour une mémoire vive

Sur-sollicitée par le mode de vie actuel, **la mémoire se fragilise et vacille plus qu'à son tour.** Voici des pistes à même d'entretenir ce précieux capital.

PAR CARINE ANSELME

De nos jours, la plainte mémoire serait devenue le symptôme mental le plus courant¹. Stress, surinformation et tyrannie de la performance sont autant de facteurs qui saturent et minent la mémoire. En outre, l'allongement de l'espérance de vie et la compétitivité professionnelle obligent à une remise constante à niveau. Chaque jour, nous avons à

emmagasiner une quantité indigeste de nouvelles données !

Or, dans cette société de l'efficacité et du jeunisme, le moindre flanchement est mal perçu et extrêmement culpabilisant. Pour notre inconscient, perdre la mémoire symbolise en quelque sorte l'exclusion d'office. Au moindre « trou », c'est l'angoisse ! Sans compter que la multiplication des béquilles technologiques - Smartphones, ordinateurs et autres

calculatrices - incite notre potentiel mnésique à la paresse. Pas de miracle : à l'instar des muscles, les fonctions cognitives ont besoin d'une gymnastique régulière pour ne pas s'atrophier. Et ainsi optimiser les trois étapes phares de la mémorisation : l'encodage, le stockage et la restitution des données. Voici donc des... aide-mémoire efficaces.

1. Éric Dekany, Coach mémoire - Une bonne mémoire pour tous et à tout âge c'est possible (De Fallois, 2009).

MAINTENIR L'INTÉRÊT EN ÉVEIL

Pour une mémorisation optimale, le cerveau doit rester en alerte. Une lecture trop lente le démobilise ; or, nous lisons habituellement 250 mots/minute... alors qu'il est capable de photographier mentalement une page à la seconde ! Parmi les techniques de lecture « efficace », le PhotoReading® enseigne « comment lire avec la totalité du cerveau (gauche/droit) et non plus seulement de manière linéaire, mot à mot, phrase après phrase », stipule Marion Ceysens, qui anime notamment des stages sur les compétences du cerveau. Il ne s'agit pas de « cravacher » le cerveau mais d'apprendre une « vigilance relaxée », propice à la PhotoLecture. On bouge, on respire, on rêve, etc. Dans une première étape, on va prélire l'ouvrage ou le document : on se promène dedans pour aller à sa rencontre (tables des matières, chapitres, mots-clés). On détermine ses objectifs : que souhaitez-vous en retenir ? Ensuite, on va le « photo-lire », c'est-à-dire tourner les pages (à l'envers ou à l'endroit) et les photographier avec le regard « défocalisé », sans chercher à lire. 24 heures plus tard, on réactive en « repêchant » les informations retenues.

RENS : Marion Ceysens est (entre autres) spécialisée dans le développement des aptitudes cérébrales et le PhotoReading®, www.cpossible.be - 0475 901 674

RÉACTIVER LES DONNÉES

Sachez que 75 % d'un document (notes, cours, etc.) s'effacent généralement de votre mémoire en 24 heures... sauf si le sujet vous passionne ! Juste après lecture, on retient 75 % des données et 10 minutes après (ce qui est étonnant), 85 %. D'où, selon Bernard Deloge, formateur, l'importance de faire une pause de 10 minutes toutes les heures pour améliorer le rendement de la mémoire. Cela permet au cerveau de classer, synthétiser, trier. Après la pause, il s'agit de réactiver ce qui a été emmagasiné en se demandant : « Qu'ai-je retenu ? » (Qui ? Quoi ? Quand ? Pourquoi ? Où ? Comment ? Combien ?). Ce bilan de mémoire restitue les divers éléments. Ensuite, relire rapidement le document ou re-synthétiser les informations. Cela stabilisera les données durant 24 heures. Pour stocker dans la mémoire à long terme, réactiver brièvement (par ex. en parlant du sujet avec des tiers) et relire schématiquement le document incriminé. 85 % des infos resteront à votre disposition durant une semaine. Pour retenir plus longtemps, une troisième réactivation est nécessaire au cours de la semaine. Et ainsi de suite, régulièrement (une fois au cours du mois qui suit, puis tous les six mois), pour mémoriser de manière pérenne. Quelques minutes de réactivation et de relecture rapide suffisent pour retenir l'essentiel.

RENS : Bernard Deloge, formations sur la mémorisation, la lecture rapide et autres techniques de développement et d'efficacité personnelle - www.pedagogieetformations.com - 0497 506 800.

CARTOGRAPHIER LES IDÉES

Une image vaut mieux qu'un long discours... Sollicité sans cesse, notre cerveau ne sait plus où donner de la tête ! Le mind mapping (ou carte heuristique), outil biocompatible avec notre fonctionnement cérébral, structure les informations de manière créative, d'où une meilleure mémorisation (la méthode est utilisée par les étudiants finlandais, premiers en terme de réussite scolaire, nldr). Dans la représentation graphique propre à cette approche, les données sont développées en arborescence autour d'un centre illustrant l'idée principale. L'utilisateur rassemble ainsi, pour un thème donné, toutes les informations sur une seule page (« carte ») et les organise selon sa propre logique de mémorisation ou d'association d'idées. Colorée, amusante, personnalisée, la carte mobilise toutes les ressources du cerveau. En pratique, Fabienne De Broeck, psychothérapeute et coach, conseille schématiquement de : noter l'idée centrale (mieux, la dessiner) ; dessiner les thèmes principaux sur les branches en arborescence ; utiliser des images, symboles, mots imagés et émotions dans toute la carte ; établir des liens ; créer une ambiance humoristique (pour une gestion efficace de l'information).

RENS : Fabienne De Broeck organise régulièrement 1 jour de formation tout public, pratique et ludique, pour découvrir le mind mapping - www.optimind.be - 081 58 21 68.