

En réalité, la plupart de nos trous de mémoire ne sont pas dus à un dysfonctionnement de notre cerveau, mais à 3 soucis principaux :

– nous ne sommes pas assez attentifs...

...la plupart du temps, ça n'est pas notre mémoire qui flanche, mais un problème d'attention, parce que l'on fait les choses machinalement en pensant à d'autres choses. La solution: des petits exercices faciles à mettre en place pour retrouver de l'attention dans notre vie quotidienne.

- nous n'avons pas de stratégie d'encodage...

...c'est à dire que l'on n'enregistre pas les informations dans notre cerveau une fois qu'elles y sont. Pour que les informations s'enregistrent, il y a plein de petites techniques.

- et enfin : nous ne savons pas récupérer l'information dans notre mémoire...

...et pour cela, il convient d'activer plusieurs mémoires en même temps.

Et puis il faut savoir que nous ne retenons pas les choses de la même façon à 20 ans qu'à 60 ans.

Quand on est jeune, on apprend de façon très autonome alors qu'avec l'âge, on fixe les informations dans notre mémoire en les raccordant à ce que l'on connaît déjà. Par exemple, quand on apprend le mot "chanter" en italien, "cantare", un jeune va simplement l'apprendre tel quel, alors qu'une personne plus âgée va le retenir en pensant au mot français "cantatrice".

Voici une de ces techniques :

LA TECHNIQUE DU PALAIS MENTAL

Nous vous partageons ici la technique des lieux, ou du palais mental, ou encore du palais de la mémoire.

Cette technique est très puissante puisque la mémoire que l'on a des lieux dans lesquels on vit est une de nos mémoires les plus performantes. Cette technique était déjà utilisée par les orateurs grecs pour mémoriser leurs discours et aujourd'hui par nombre d'étudiants qui doivent apprendre des kilomètres de cours.

L'idée, dans cette technique, va être de venir "accrocher" des nouvelles informations, les informations que l'on souhaite retenir, dans un environnement connu : notre palais de mémoire.

Etape 1 : choisir notre palais mental.

Le palais mental, cela peut être : notre maison, notre chambre, notre ville, notre rue, n'importe quel lieu que l'on connaît très bien.

Etape 2 : créer un trajet qui passe par différents endroits du palais mental.

Ce trajet est toujours le même, il faut passer à chaque endroit toujours dans le même ordre. L'idéal, c'est que le chemin soit un chemin souvent emprunté dans la vraie vie. Le nombre d'étapes va correspondre au nombre d'informations à retenir. Le fait de respecter un chemin par étapes permet de n'oublier aucune information.

Etape 3 : fixer les choses à retenir.

Imaginons que ce soit une liste de courses. Il va s'agir de se promener dans notre palais mental, en respectant notre chemin habituel et d'y déposer tour à tour les produits que l'on doit acheter, en associant l'image du produit avec celle du lieu où on l'a déposé.

Faire quotidiennement des exercices peut remédier à ces difficultés on en trouve plein sur internet.