

AMÉLIORER VOTRE MÉMOIRE ET VOTRE CONCENTRATION

Chaque jour de notre vie, nous utilisons ce merveilleux outil qu'est la mémoire. Nous faisons appel à elle au travail, à la maison, dans les loisirs. Bref dans toutes les sphères de la vie.

Cependant, plusieurs personnes fredonnent le même refrain : « Moi, je n'ai pas de mémoire ». Est-ce vrai ou non? C'est ce que nous allons tenter de découvrir ensemble.

Exploration de la mémoire

Lorsque nous venons au monde, nous possédons déjà une mémoire de base qui peut-être améliorée et entraînée à tous les âges. Globalement, cette mémoire se divise en deux, soit la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.

La mémoire à court terme correspond à la rétention temporaire de l'information en cours de traitement soit environ 30 secondes. En plus de permettre un stockage temporel d'informations, elle peut effectuer un certain nombre de traitements et transférer des informations dans la mémoire



à long terme. Par exemple, si je vous donne un numéro de téléphone et que vous désirez le composer dans une minute, il y a de fortes probabilités de l'avoir oublié à moins d'avoir, par répétition, transféré l'information dans la mémoire à long terme.

La mémoire à long terme est un grand entrepôt qui emmagasine les informations. Ces informations permettent de faire d'autres apprentissages et peuvent être réutilisées au besoin. Si vous ne l'aviez pas, vous seriez incapable de faire de la bicyclette, de conduire, d'écrire, de retrouver votre maison, de vous souvenir de votre passé, etc.



Selon les chercheurs, il n'y a pas de limite à la mémoire à long terme. Les difficultés de mémoire proviennent plutôt d'une incapacité à accéder à l'information déjà enregistrée dans la mémoire à long terme et au transfert de l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme. En d'autres mots, tous les gens de la terre ont de la mémoire, mais ils ne savent pas ce qui facilite la mémorisation et comment améliorer leur mémoire.



Éléments facilitant la mémorisation

Il y a quatre éléments essentiels pour obtenir un fonctionnement optimum de la mémoire. Lorsqu'un de ces éléments est défaillant, cela ralentit le processus de mémorisation.

Intérêt : Il est clair que si vous êtes intéressé par un sujet, vous aurez davantage de facilité à apprendre. Décidez de ce dont vous voulez absolument vous souvenir.

Motivation : Un but précis vous procure le goût d'apprendre. Par exemple, apprendre l'espagnol, car vous irez en voyage au Mexique d'ici peu.

Organisation : Pour mémoriser, il est important de bien comprendre ce que vous voulez apprendre et d'organiser les informations en fonction de vos forces.

Concentration : Brièvement, c'est votre capacité à penser à une seule chose à la fois et d'être en mesure d'écarter ce qui n'est pas en lien avec cette idée.

AMÉLIORER VOTRE MÉMOIRE ET VOTRE CONCENTRATION

Comment améliorer votre mémoire?

Il y a différents moyens d'améliorer votre mémoire. Il importe de vous situer à savoir si vous êtes plus de type visuel, auditif ou verbal. Une fois identifié, vous serez plus en mesure d'organiser les informations à apprendre en fonction de cette caractéristique.



Visuel : Vous vous souvenez plus facilement ce que vous avez vu, comme un décor, une photographie, un visage, un paysage, etc.



Auditif : Vous vous rappelez davantage ce que vous entendez tel que des bruits, des sons, des mélodies, des musiques, des voix, etc.



Verbal : Vous retenez plus facilement ce qui est écrit ou dit par vous ou les autres.

Votre mémoire se souvient davantage de ce qui est en ordre et classé. Par exemple, si vous voulez apprendre tous les animaux de la terre, il sera plus facile de les retenir s'ils sont classés selon les catégories comme les poisons ou les mammifères.

Votre mémoire se souvient davantage de ce qui est connu, vécu et simple.

Vous facilitez davantage votre mémorisation si vous utilisez une procédure d'apprentissage incluant des aspects auditifs, visuels et verbaux.

Comment améliorer votre concentration?



La concentration est nécessaire à tout apprentissage. C'est un effort pour retenir les informations essentielles pour l'atteinte de votre but. Elle est fragile et demande des conditions particulières pour atteindre son plein potentiel. Voici donc deux recommandations en ce sens :

Réduire les distractions externes : Bruit, température de la pièce, musique, télévision, personnes qui discutent, téléphone, visite impromptue, etc.

Réduire les distractions internes : Fatigue, difficultés visuelles et auditives non corrigées, manque de sommeil et d'activité physique, mauvaise alimentation, agitation psychomotrice et tracas.

En conclusion, nous avons un potentiel mnémorique qui peut être utilisé, développé et consolidé. Nous avons exploré dans ce court article, certains moyens simples et concrets afin d'améliorer le potentiel de votre mémoire et votre concentration. Maintenant, vous pouvez appliquer ces outils forts simples dans votre vie quotidienne à condition d'avoir de l'intérêt, de la motivation, de la concentration et de l'organisation.

L'auteur : Sébastien Mailhot, M.A. Psychologue



4408 Rue le Monelier
C.P. 108
Québec, Québec
G1H 7J9
Tél. : 418 262-0010
courrier@2psys.com
www.2psys.com

Lectures recommandées :



Brière, F., & Savard, C. (2007). *Les alternatives au Ritalin*. Éditions Caractères inc.



Fortin, C., & Rousseau, R. (1996) *Psychologie cognitive une approche de traitement de l'information*. Québec Canada : Télé-Université.