

La mémoire, comment la conserver ?



Pierre-Yves Jonin

Neuropsychologue

Sommaire

La mémoire, comment la conserver ?	1
I. Un phénomène :	1
II. Idées reçues :	2
A. La mémoire (« j'ai une mauvaise mémoire ») :	2
B. Stock « passif » de souvenirs (disquette) :	2
C. Une région cérébrale de la mémoire :	3
III. Comment la conserver ? :	4

Pour mieux mémoriser, il faut être curieux.

I. Un phénomène :

Chateaubriand (1768 – 1848) a bien défini le rôle de la mémoire :

« (...) sans la mémoire, que serions-nous ?

Nous oublierions nos amitiés, nos amours, nos plaisirs, nos affaires : le génie ne pourrait rassembler ses idées ; le cœur le plus affectueux perdrait sa tendresse s'il ne se souvenait plus ; notre existence se réduirait aux moments successifs d'un moment qui s'écoule sans cesse ; il n'y aurait plus de passé. O misère de nous ! Notre vie est si vaine qu'elle n'est que le reflet de notre mémoire. »

Chateaubriand nous suggère que la mémoire est au centre de notre vie. On s'en sert en permanence, peut-être même sans toujours s'en apercevoir.

Qu'est-ce que ressentir, sinon se souvenir que l'on ressent ?

Qu'est-ce que penser sinon se souvenir de ce que l'on pense ?

Qu'est-ce qu'aimer sinon se souvenir que l'on aime, que l'on a aimé ?

Tout le monde connaît plus ou moins l'histoire de la madeleine de Proust :

(...) dès que j'eus reconnu le goût du morceau de madeleine trempé dans le tilleul que me donnait ma tante (...) aussitôt la vieille maison grise sur la rue, où était sa chambre, vint comme un décor de théâtre s'appliquer au petit pavillon, donnant sur le jardin, qu'on avait construit pour mes parents sur ses derrières (ce pan tronqué que seul j'avais revu jusque-là) ; et avec la maison, la ville, depuis le matin jusqu'au soir et par tous les temps, la Place où on m'envoyait avant déjeuner, les rues où j'allais faire des courses, les chemins qu'on prenait si le temps était beau. (...)

C'est une mémoire qui jaillit et qui est très précise. Proust peut ainsi nous faire ressentir ses émotions.

Pour chacun de nous, quelques détails peuvent faire ressortir des scènes du passé.

C'est ce que les spécialistes appellent la mémoire *épisodique*.

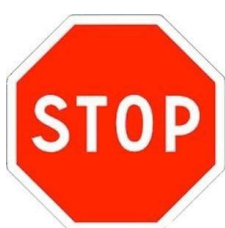
La mémoire du premier baiser, la découverte de la galette saucisse, mémoire des faits, est une mémoire *sémantique*.

La conduite d'une voiture, d'un vélo, implique un apprentissage, mais ensuite, même après une longue période sans pratique, on retrouve ses réflexes.

C'est la mémoire *procédurale*, autre système de mémoire.

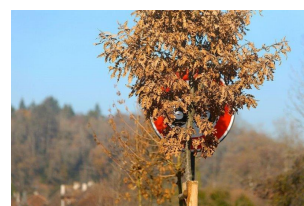
II. Idées reçues :

A. La mémoire (« j'ai une mauvaise mémoire ») :



Tout le monde connaît le panneau stop placé au bord des rues. Il existe beaucoup de choses que l'on peut repérer instantanément, même si elles sont en partie cachées.

En apercevant un panneau stop, immédiatement mon comportement est modifié, je freine. C'est l'*amorçage*.



Je reconnais le panneau car j'ai des objets similaires en mémoire.

Tous ces systèmes sont gérés indépendamment.

Aimez-vous la publicité ?

La réponse en général est non, mais si on entend :

« Ya bon », immédiatement le slogan ancien « *Banania* » arrive à l'esprit.



De même avec :

« DU BO... DUBON », ... « DUBONNET »

C'est du « *conditionnement* ».

Il existe différents systèmes de mémoire.



B. Stock « passif » de souvenirs (disquette) :

Il existe aussi ce qu'on pourrait appeler la mémoire « *caméra* ».

La mémoire humaine fonctionne comme une caméra vidéo, qui enregistre les choses que nous vivons de sorte que nous puissions les retrouver plus tard.



Lorsqu'on est témoin d'un accident, le récit que l'on en fait devrait suffire, on est en confiance.

Mais cela ne marche pas, la permanence des souvenirs n'est pas parfaite. Si on interroge d'autres témoins du même accident, que l'on rassemble dans des

groupes séparés, et qu'on demande une estimation de la vitesse, etc. les vitesses devraient être à peu près semblables d'un groupe à l'autre.

Selon les termes employés pour relater l'évènement, la vitesse varie, et elle est supérieure dans le groupe qui a parlé d'un choc **violent**.

Si on demande s'il y a eu projection d'éclats de verre, là encore les témoignages diffèrent. Si dans le récit, on dit que les voitures se sont fracassées, on parle de davantage d'éclats de verre.

En fait, il n'y en a pas eu.

La mémoire n'est pas un stock « passif ».

Elle fonctionne avec ses imperfections.

À propos de leur présence au moment de la chute du mur de Berlin, Sarkozy, Juppé, Fillon ne font pas tous le même récit (confusion sur des dates) et ils n'ont pas pu y voir Ulysse Gosset qui n'était pas là.

À chaque fois qu'ils abordent le sujet, chacun reconstruit un passé.

On retrouve les mêmes problèmes lorsqu'il s'agit de reconnaître des personnes lors d'une enquête de police, surtout s'il s'est écoulé du temps depuis les faits.

Les personnes peuvent être de bonne foi, mais des erreurs, quelque fois liées à l'environnement peuvent se glisser dans les témoignages.

Une association s'est livrée à une enquête qui a révélé que sur cent condamnations erronées, dans soixante-dix pour cent des cas, le poids de l'accusation reposait sur des témoignages visuels.

C. Une région cérébrale de la mémoire :

Il n'existe pas un endroit dans le cerveau où se logerait la mémoire.

Les différents systèmes de mémoire reposent sur différentes régions du cerveau plus ou moins interconnectées.

Et un choc ou une maladie peuvent influencer le fonctionnement de la mémoire.

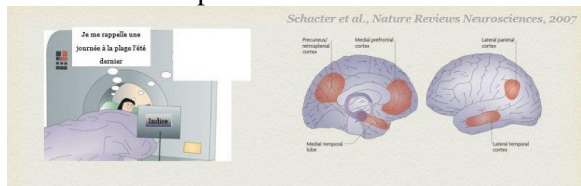
L'I.R.M. (Imagerie en résonance magnétique) aide à comprendre le fonctionnement du cerveau.

En examinant l'énergie relâchée par les protons d'hydrogène, on s'aperçoit qu'elle n'est pas relâchée de la même manière selon les tissus traversés dans le cerveau.

On enregistre les quantités relâchées à l'aide d'une IRM fonctionnelle.

On interroge la famille et les relations proches du patient sur son environnement et ses habitudes. On fait une liste de mots clé, et on les montre tour à tour au patient.

L'IRM permet d'observer comment le cerveau est activé pour chaque mot.

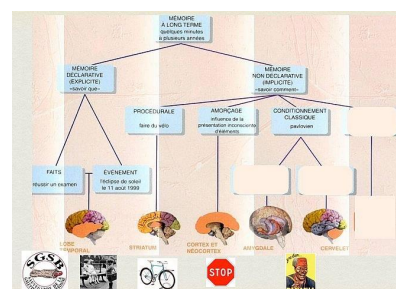


On constate que plusieurs régions fonctionnent ensemble.

On demande ensuite au patient d'imaginer une scène dans le futur, et on

fait le même examen des zones sollicitées.

On se sert entre autres de ce procédé pour essayer de localiser et comprendre les problèmes de personnes souffrant d'amnésie.



III. Comment la conserver ? :

Nous vivons dans un monde en recherche constante de performance. Jeunes ou vieux, la société nous incite à optimiser et à développer nos connaissances et nos performances.

Et dans ce but, les sites ne manquent pas sur Internet, où un grand nombre de méthodes se proposent, entre autres, de nous aider à développer notre mémoire.



Le cerveau est présenté comme un muscle qu'il convient de faire travailler.

Or, il n'y a pas de muscle dans le cerveau ; il ne fonctionne pas comme cela. Quand on fait travailler sa mémoire, on va peut-être s'améliorer dans la pratique de l'exercice avec lequel on s'entraîne, mais cela se limitera à cela.

On peut avoir recours à la méthode des lieux et chercher à retrouver les noms de tous les convives autour d'une table, ou participer à des ateliers mémoire.

Dans ces cas, se retrouver en groupe fait du bien, mais n'améliore pas la mémoire.

Ce qu'il est important, c'est de préserver la santé du cerveau.

D'abord par l'alimentation : le régime méditerranéen ou crétois est recommandé¹.

Il faut faire un peu de sport, beaucoup de marche, rencontrer des gens de toutes générations.

Une sieste quotidienne, même courte. Le sommeil permet au cerveau de mieux assimiler et consolider ce qu'il vient d'apprendre.

On a fait des tests avec une souris qui avait appris le bon chemin placée dans un labyrinthe pour trouver sa nourriture. Si ensuite on la prive de sommeil, elle est perdue.

L'île d'Ikaria en mer Égée, est réputée pour la longévité de ses habitants qui appliquent tous ces principes de vie, pratiquent l'entraide et la vie en société. Plus d'un tiers de la population dépasse l'âge de quatre-vingt-dix ans.

Il faut continuer à s'instruire, corriger des pertes possibles d'audition.

Si on teste des personnes âgées, on ne constate pas de corrélation entre l'âge et l'état de la mémoire, mais entre un bon état général et une bonne mémoire.

Si, pour une raison ou une autre, on est anxieux, on constate une diminution de la mémoire.

Le surpoids et l'alcool ont une incidence sur le fonctionnement mental.

Le contexte social est aussi important. Lorsqu'on pratique une activité physique, elle sera beaucoup plus bénéfique si elle est accompagnée de propos encourageants, hors de tout préjugé négatif notamment envers les personnes âgées.

Un enfant de deux ans a été interrogé d'abord par une jeune personne, puis par une autre âgée. Les performances sont meilleures avec la jeune personne.

Il faut mélanger les générations, plus on les cloisonne plus les enfants placés dans cet environnement seront pénalisés.

¹ Régime crétois : manger des fruits et légumes à volonté, des féculents complets (pois chiche, lentilles), des poissons gras et des fruits de mer, de l'huile d'olive, des épices et des herbes aromatiques ; privilégier la volaille aux viandes rouges.