



## Puis-je améliorer ma mémoire, maintenant ?

- Jeremiah Jacques
- [04/10/2017](#)

Pourquoi est-ce que, dans un cerveau humain ordinaire, certains souvenirs durent juste quelques minutes et disparaissent ensuite, tandis que d'autres persistent pendant des jours ou des mois, même toute une vie ? Une grande partie de la réponse repose dans la façon dont le souvenir est codé ou converti dans le genre de données que le cerveau comprend. Plus nous codons l'information avec minutie, au moment de l'étude, plus solide et plus robuste sera le souvenir résultant, particulièrement si nous le personnalisons.

Beaucoup d'entre nous luttent pour se rappeler des noms. Si, lors d'un événement social, vous avez besoin d'aide pour vous rappeler du nom Thérèse, cela aide de répéter le nom intérieurement, avec une information additionnelle. « Thérèse porte une robe verte. Ma deuxième couleur préférée, c'est le vert. » À première vue, cette notion semble contraire à l'intuition. Fabriquer des informations plus élaborées signifie que cela devient plus compliqué, que cela semble plus ardu pour le système de mémorisation. Mais l'étude renouvelée montre que la complexité égale un apprentissage plus grand. Si l'impact du stimulus initial est profond et élaboré, la qualité des souvenirs sera haute et leur durée de vie longue.

Cette notion de codage complexe et riche est importante pour faire qu'une nouvelle information adhère dans la mémoire à court terme. Mais comment irez-vous au-delà de cela, et fixerez-vous intentionnellement des souvenirs dans la mémoire à long terme ? Dans son livre *Brain Rules* [Les règles du cerveau], le scientifique John Medina dit que la clé pour cela, c'est la répétition à des intervalles de temps précis : « Le souvenir peut ne pas être fixé au moment de l'apprentissage, mais la répétition, à des moments spécifiques, est le fixatif. »

La plus grande partie des souvenirs disparaît en quelques minutes, mais se réexposer à l'information quelques minutes, ou même une heure ou deux après la rencontre initiale avec elle, aidera à garder l'information dans la mémoire à court terme. Plus nous donnerons de cycles de répétition à une certaine expérience de mémorisation, plus probablement cette expérience nous restera accessible.

Un grand pan de recherche montre également que penser à un événement, ou en discuter, immédiatement après qu'il s'est produit augmente énormément la capacité de rappel. Cette pratique peut également convertir les souvenirs à court terme en une forme à long terme, plus permanente.

Si nous creusons vraiment lors de l'apprentissage d'une nouvelle activité ou d'un sujet — et nous efforçons de synthétiser la nouvelle information dans un contexte plus grand que nous avons précédemment étudié — alors le cerveau physique changera, en réalité, et les souvenirs pourront devenir très nets et durables. Mais les souvenirs sont si capricieux et si volatils que, à partir de là, nous devons répéter pour nous souvenir. Si nous les répétons et les revisitons souvent, les discutons avec d'autres et méditons sur leur signification, nous pourrons, en conséquence, faire qu'ils soient une partie de nous que nous pourrons garder des années. ■

## Bulletin **Trompette**



### 'Où est Dieu dans les attaques terroristes?'

Les attaques terroristes sur les marchés de Noël et les célébrations du Nouvel An soulèvent de nouvelles questions : Où est Dieu quand que l'humanité souffre?

PAR JOSUE MICHELS

**L**es nouvelles horribles des attaques terroristes ont ébranlées des communautés chrétiennes autour du monde en 2016, et les premiers jours de 2017 ont apporté plus de la même chose. Alors que cette année promet d'être pire que l'année dernière, beaucoup se demandent : Où est Dieu dans tout cela? Si Dieu est un Dieu tout-puissant, tout aimant, tout-miséricordieux, et s'il aime vraiment sa création, pourquoi s'ambale-t-il pas la violence?

[Lisez le reste de l'article](#)

## Bulletin **Trompette**

**Demeurez informé  
et abonnez-vous à  
notre bulletin.**