

# Une mémoire pour la vie



PAR ALAIN SOTTO ET VARINIA OBERTO

Oublier le rendez-vous de son fils chez l'orthodontiste, abandonner son parapluie à l'entrée d'un magasin, ne plus se souvenir où l'on a rangé une facture, chercher en vain le titre d'un film, autant de petites occasions de se plaindre de sa mémoire, oubliant par ailleurs que la mémoire est incroyablement performante.

Il y a la mémoire des gestes, des habitudes, mémoire inconsciente mais bien présente. Sans elle, on ne saurait conduire, envoyer un texto, lacer ses chaussures ou jouer au tennis. On ne retrouverait pas le chemin du boulanger ou du bureau. On ne pourrait pas lire ou faire des opérations. La mémoire du savoir, du "je sais", renferme les connaissances sur le monde. S'y trouve ce que l'on connaît des poissons et des volcans, en passant par la formule de la circonférence d'un cercle, les noms des capitales et des fleuves, et de son arbre généalogique. Ce système de mémoire est nécessaire au langage : les mots et leur sens, les idées mises en mots. On pense et on réfléchit en se servant de ce que l'on a mémorisé. On ne pourrait faire autrement.

La mémoire au sens classique du terme est celle du "je me souviens". On se souvient d'événements personnels et datés. Quoi ? Quand ? Où ? C'est le journal intime où l'on écrit ce qui a de l'intérêt pour soi, et que l'on ouvre un peu par hasard ou encore à la recherche d'un souvenir.

**Le souvenir est une reconstitution mentale.**

**Recomposition incomplète et fragmentaire.**

Recomposition transitoire car le souvenir se transforme à chaque fois qu'il émerge à la conscience. On ne se rappelle pas un événement dans sa réalité, mais tel qu'il est modifié selon l'humeur du jour, ses ressentis, et par le fait que le souvenir doit être en accord avec sa personnalité, ses désirs, ses croyances et l'idée que l'on a de soi. Les souvenirs sont donc fragiles et manipulables. Dès qu'ils se forment, déjà la réalité est faussée, et avec le temps cela ne fait qu'empirer. Plus un souvenir remonte loin, plus il a été remémoré, plus il a subi de distorsions. La mémoire est en création constante.

## ACCÉDER À SES SOUVENIRS

Quel que soit l'âge, les événements le plus facilement accessibles sont les plus récents, c'est-à-dire appartenant à un temps qui va jusqu'à cinq ans en arrière. Puis il y a un pic qui correspond à une abondance de souvenirs pour une période qui va de l'adolescence à l'âge adulte. C'est le temps des premières fois (premier baiser, bac, premier travail, mariage, enfant...), celui postérieur à la trentaine se révèle généralement pauvre en souvenirs d'où émergent quelques faits marquants : une opération, un saut en parachute, un voyage en Inde, la mort d'un parent. Mais pour le reste, les événements sont regroupés. Ainsi ses vacances d'été ne sont plus différenciées mais sont regroupées en un modèle type "été au bord de la mer", résumant tous les étés passés à la mer (les plongeurs, le parasol, le sable, les coups de soleil, l'odeur de l'huile solaire...); les dimanches sont regroupés en un modèle "footing au bois et déjeuner en famille".

## S'ADAPTER À L'ENVIRONNEMENT ET GARDER SON IDENTITÉ

Si l'on se perd un peu parmi les hypothèses quant à la nature de la mémoire, on peut avancer qu'elle est un ensemble de fonctions très complexes activant

“Plus notre cerveau est stimulé et plus il se construit pour le futur.”

plusieurs zones cérébrales (sans que l'on parvienne néanmoins à situer la mémoire dans un coin précis du cerveau). La mémoire a pour rôle premier de permettre à l'homme de s'adapter au mieux aux problèmes posés par son environnement. Elle est également essentielle à la construction de l'identité. Les souvenirs des événements personnels qui jalonnent la vie fondent le sentiment d'être soi. Ce sentiment se construit conjointement avec la mémoire. C'est parce que l'on peut remonter dans le passé, se projeter dans l'avenir, parcourir son histoire, que l'on sait qui l'on est. La mémoire introduit une continuité dans le vécu, elle relie entre eux tous les instants qui, sans elle, seraient détachés les uns des autres, seraient privés de sens.

## LA MÉMOIRE EST STIMULÉE PAR LES PROJETS

On sait fort bien comment la mémoire fonctionne, ce qui lui est favorable ou à l'inverse ce qui la perturbe, comme le stress. On connaît aussi sa grande dépendance à l'émotionnel. Selon ses affects, son humeur, on mémorise en rose ou en gris, et les souvenirs que l'on rappelle à soi sont de la même couleur. Ce qui est bon pour le corps, l'est pour le cerveau, également pour la mémoire : il n'est qu'à le résumer par une bonne hygiène de vie, en privilégiant entre autre le sommeil. La mémoire n'est pas un muscle, et il ne sert à rien de vouloir l'entraîner pour ne pas la perdre. Par contre plus le cerveau est stimulé, plus on l'éloigne des activités routinières, plus il est en forme et plus il se construit pour le futur. Une bonne mémoire se modèle au gré du vécu, des activités sensorielles et intellectuelles, ouvertes au plaisir et à la curiosité. Plus on a l'occasion d'apprendre et de découvrir, plus la mémoire est vive et présente. ■