



Le Petit kaluxia

ANNEE 2021 N° 3

10.11.2021

« La mémoire est la sentinelle de l'esprit. »

William Shakespeare
(1564-1616)

SOMMAIRE

La mémoire, un 2
système complexe &
efficace

Pourquoi se souvient-on 4
davantage des événements
négatifs ?

Comprendre le mécanisme 5
de la mémorisation

Stratégies d'encodage 5

Quelques clés pour 6
mémoriser

Méthode Pomodoro 6

Un trou de Mémoire ! 7

Boostons notre mémoire 8

Le Romarin 9

La Citrine 9

Impact du Stress sur la Mémoire ?

« Je suis **fatigué, stressé**. On me dit quelque chose et je n'imprime pas. C'est comme si cela rentrait par une oreille et sortait par l'autre ! Je ne retiens rien. » explique Baptiste.

« Je fais répéter une, deux, trois... fois la même chose car j'oublie. Je sais qu'on m'a dit quelque chose, je sais si c'est plus ou moins important mais je ne retrouve pas dans ma mémoire **le contenu de l'information** qu'on m'a transmis... » souligne Thierry.

Nous connaissons tous des périodes où nous avons

l'impression que notre **cerveau** ne fonctionne plus correctement, qu'il n'a plus l'**énergie** suffisante pour remplir ses **tâches**.

Notre cerveau est-il arrivé à **saturation** ? Pourquoi notre **ordinateur de bord** soudainement se met-il à dysfonctionner ?



Un nœud à son mouchoir pour ne pas oublier !

Jusqu'à présent, nous n'avions jamais eu de problème de mémoire. Elle était plus ou moins développée mais elle remplissait son **rôle**. Soudainement, elle nous fait défaut.

Nous allons essayer de réfléchir sur le **fonctionnement de la mémoire** et l'**impact du stress, de l'anxiété, des émotions** sur elle.

Qu'est-ce que la mémoire ?

Nous prenons de plus en plus conscience de l'importance de la mémoire. En effet, elle régit l'essentiel de nos activités qu'elles soient scolaires, professionnelles, quotidiennes ou de loisirs.

De façon générale, la mémoire, c'est à la fois la **capacité d'apprendre quelque chose** (mémorisation) et la **capacité de s'en rappeler** (restitution).

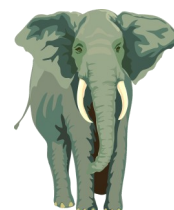
Elle rassemble nos connaissances,

nos expériences, nos souvenirs et nos savoir-faire. Elle est donc un préalable indispensable à la réflexion et à la projection dans le futur.

Néanmoins, elle n'est pas seulement liée au passé, elle permet de détecter des nouveautés et de faire de nouvelles acquisitions.

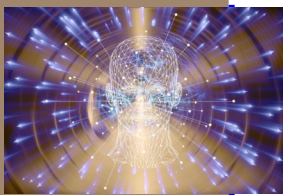
La mémoire reste une **fonction complexe** et déterminante dans notre développement personnel, l'acquisition de notre

identité, et notre manière d'interagir avec notre environnement.



* <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>

 **Kaluxia**
Sylvaine Ruopoli



La mémoire, un système complexe & efficace

La mémoire ne constitue pas un tout uniforme. Nos différents types de souvenirs sont stockés dans différentes régions de notre cerveau.

C'est d'ailleurs plutôt pratique et judicieux. Si nous perdons une partie d'une expérience, le reste est préservé.

Il est possible de distinguer deux formes de mémoire principales :

- la **mémoire à court terme** (MCT) : **mémoire de travail**,
- et la **mémoire à long terme** (MLT).

La **MLT** regroupe :

- l'ensemble des **mémoires explicites**, c'est-à-dire celles que nous évoquons consciemment : **épisodiques** et **sémantiques**,
- et **implicites**, celles que nous évoquons inconsciemment : **procédurales** et **sensorielles**.



Porte de la mémoire...

L'**oubli** est un élément essentiel à l'intelligence humaine car il permet de se concentrer sur ce qui est vraiment important.

Mémoire sensorielle (MS), la plus brève :

« Celle qui filtre ! »

La MS traite l'information apportée par les 5 sens. Elle est donc l'étape initiale du traitement de l'information à mémoriser. C'est elle, en quelque sorte, qui **ouvre la porte de la mémoire**.

Brève, elle correspond pratiquement au temps de perception d'un stimulus par nos organes sensoriels : vue, ouïe, odorat, goût, toucher et ressentis. C'est

la combinaison de nos différentes sensations et perceptions qui nous permettent l'identification de l'information.

Exemples :

Reconnaître une voix, une chanson, une musique, un parfum, un gâteau...

Type de mémoire : ultra-courte, **inconsciente** (implicite)

Rôle :

Filtrer les informations pertinentes et les transférer à la mémoire à court terme.

Pour éviter d'être submergée, la **MS filtre** et se vide très rapidement.

Ainsi, l'oubli intervient constamment dans les processus mémoriels.

Mémoire de travail (MT), la plus courte :

« Celle qui jongle avec l'immédiat ! »

C'est la **mémoire du présent**. Elle permet de retenir les informations nécessaires à la réalisation d'une tâche. Grâce aux neurosciences, nous savons que la MT ne fait retenir temporairement avant que l'information n'aboutisse dans la mémoire à long terme.

Exemples :

Mémoriser un numéro de téléphone le temps de le composer.

L'efficacité de cette mémoire de travail dépend beaucoup de **nos capacités d'attention**.

Cette mémoire est sollicitée en permanence. Elle peut utiliser les connaissances déjà stockées dans la mémoire à long terme.

Type de mémoire : à court terme.

Rôle :

- Retenir une information

un court instant, le temps d'effectuer une tâche impliquant cette information.

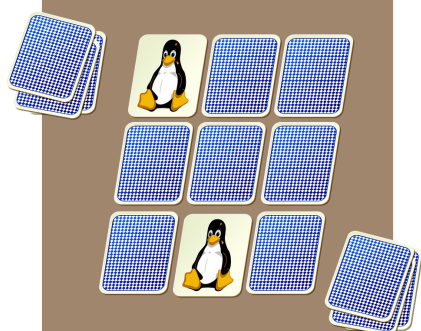
- Recevoir et gérer une ou plusieurs informations en même temps.

A titre indicatif...

Selon la loi de Miller (1956), nous pourrions mémoriser sur une courte durée 7(+ ou - 2) informations. Des recherches plus récentes (2011), orienteraient plutôt sur 5 éléments.

*George A. Miller, Psychologue cognitif, « The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information », *Psychological Review*, vol. 63, n° 2, 1956, p. 81-97.

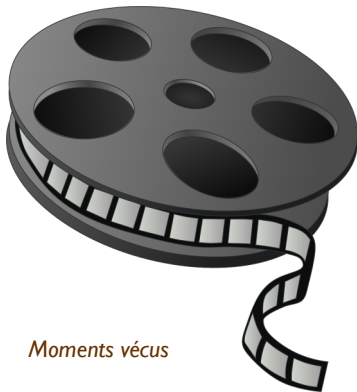
*Farrington, J., « Myths Worth Dispelling: Seven plus or minus two. Performance Improvement Quarterly », 2011.



L'efficacité de cette mémoire de travail dépend beaucoup de **nos capacités d'attention**.

Mémoire épisodique (ME), la plus vulnérable :

« Celle qui a du vécu ! »



Moments vécus

C'est la mémoire des événements personnellement vécus, des expériences faites. Celle qui nous permet de nous situer

dans le temps et dans l'espace, d'anticiper les événements et de nous projeter dans le futur.

Elle contribue à construire notre histoire personnelle. Aussi est-elle très liée au contexte affectif.

Exemples :

« A 18 ans, j'ai passé mon permis de conduire à Lille... »
« Je me rappelle de mon week-end à Disneyland... »

Type de mémoire : mémoire consciente (explicite)

Rôle : Se projeter mentalement

- Aussi bien dans nos souvenirs précis d'épisodes passés
- Que dans notre imagination au sujet d'événements futurs.

Les connaissances ainsi stockées peuvent être récupérées de deux façons :

- **automatiquement** (processus associatifs),
- **ou via des stratégies de recherche active** : rechercher des indices tels une émotion, une odeur, des bruits, une catégorie (fleur, animal...), une image mentale...

« Plus on vieillit, plus le passé se rapproche, sera proche. (...) »

Je n'ai rien oublié, film français B. Chiche, 2011.

Homme à tout faire dans une famille de riches industriels, Conrad Lang, 60 ans, est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Alors qu'il perd peu à peu sa mémoire immédiate, des souvenirs lointains et enfouis remontent à la surface

Cette enquête involontaire dans les tréfonds de sa mémoire menace de mettre au jour un secret de famille.

Mémoire sémantique (MSm), la plus savante :

« Celle qui est au bout de la langue ! »

La mémoire sémantique sert à **stocker des connaissances, des faits, des concepts**.

Il s'agit d'une sorte de banque de données qui s'agrandit sans cesse au fil de nos expériences et qui permet de se souvenir du sens des mots, des couleurs, des odeurs, des nombres, de l'apparence et de la fonction des objets, des lieux, des personnes,

des dates importantes, etc.

Exemples :

Combien y a-t-il de jours dans l'année ?

Type de mémoire : long terme

Rôle :

Mémoire des connaissances apprises, acquises : sur le monde et sur soi.

- **Sur le monde** : Connaissances externes, non vécues personnellement.
- **Sur soi** : mémoire sémantique personnelle.

Entretenons notre curiosité pour enrichir notre MS !



Mémoire procédurale (MP), la plus solide :

« Celle qui a de bons reflexes ! »

La mémoire procédurale représente les habitudes, les automatismes, sans avoir à réapprendre à chaque fois.

Elle inclut l'apprentissage des gestes. A force de répétitions, ils sont effectués de manière inconsciente.

Type de mémoire : inconsciente (implicite), long terme

Rôle :

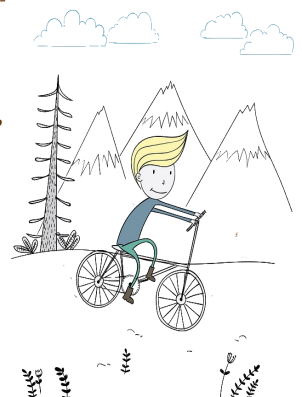
Utiliser des connaissances stockées qui ne peuvent s'exprimer que par **l'action**.

- **Le pilotage** : faire du vélo, conduire une voiture, faire du ski...
- **Les activités sportives** : nager, courir, marcher...
- **Les activités quotidiennes** : cuisiner, manger, se laver,

mettre la table...

- **Les activités de loisir** : jouer un instrument de musique, chanter, peindre, dessiner...

La MP implique la Répétition.



La mémoire autobiographique (MA), la plus personnelle :

« Celle qui construit l'identité ! »

La mémoire autobiographique et la mémoire épisodique ont longtemps été confondues. Même s'il existe un lien entre les deux, le concept de « mémoire autobiographique » est beaucoup plus large que celui de « mémoire épisodique ».

Cette mémoire enregistre :

- des informations d'ordre général sur nous-mêmes : notre état-civil, le nom de nos proches...
- Et des souvenirs uniques qui nous sommes personnels, intimes : des événements vécus dans le temps et dans l'espace, associés à des détails perceptivo-sensoriels.

C'est entre 10 et 30 ans qu'on emmagasine le plus de souvenirs personnels, car cette période est très riche en expériences nouvelles.

Plus nous vieillissons, plus les souvenirs anciens prennent de la valeur. D'où cette tendance à dire : « C'était mieux avant. »

L'objectif de la mémoire n'est pas seulement « engranger du passé » mais aussi « construire le futur ».

La mémoire joue un rôle déterminant dans la construction de notre identité. En effet, elle représente notre relation au temps qui passe :

• Passé/Présent

La mémoire « conserve » les informations autant qu'elle les « sélectionne » ;

• Futur...

La mémoire est aussi notre faculté de nous projeter dans l'avenir.

Notons que c'est en partie au travers le filtre de nos émotions que s'opère le tri, pour aboutir à une représentation cohérente de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Pourquoi se souvient-on davantage des événements négatifs ?

Chaque souvenir a une saveur particulière : certains sont teintés de joie, de tristesse, de fierté ou encore de colère ou de mépris. Les souvenirs émotionnellement neutres ont tendance à s'ancrer beaucoup moins dans notre mémoire.

Néanmoins plus que l'émotion en elle-même, c'est surtout son **intensité** qui a un impact sur notre mémoire : que ce soit pour se souvenir, ou pour oublier.

Il apparaît donc que nous avons plus de difficulté à mémoriser si l'information n'est pas associée à une expérience émotionnelle.

Qu'elles soient positives ou négatives, les émotions sont le plus souvent le moteur de nos prises de décision et de notre mémoire.

Comme les émotions, le stress va également avoir un impact sur notre mémoire et notre capacité de mémorisation.

Ainsi, lorsque le stress est faible, il peut favoriser la mémorisation, il va nous permettre de nous adapter (« eustres », ou bon stress).

En revanche, un stress plus nocif (« distress » ou mauvais stress), intense et prolongé comme dans le cas du stress chronique peut fortement atténuer nos capacités d'attention, d'apprentissage et de mémoire.

Enfin, en cas de stress dépassé notamment dans le cas de stress post-traumatique, l'altération de la mémoire peut aller jusqu'à la perte de l'accès au souvenir traumatique.

Pourtant, celui-ci peut continuer à exercer une influence inconsciente et conduire à un comportement pathologique.

Le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, comme par exemple l'anxiété, la joie, le doute...



Comprendre le mécanisme de mémorisation pour mieux utiliser sa Mémoire

La mémorisation suit un cheminement en 3 étapes :

Etape 1 : L'Encodage

Tout d'abord, il s'agit d'encoder l'information perçue, c'est-à-dire d'enregistrer l'information en utilisant une méthode qui permettra de la récupérer ou restituer le plus facilement pour nous.

C'est pourquoi, le cerveau va essayer de lui donner un sens afin de l'enregistrer plus facilement.

C'est ce que nous appelons « la phase d'apprentissage », elle est donc dépendante du bon fonctionnement de notre mémoire sensorielle et de notre mémoire de travail.

Notons que ces deux mémoires sont très sensibles aux capacités d'attention. Si nous sommes dérangés pendant cette phase d'apprentissage, nous devons le plus souvent recommencer ou faire répéter l'information.

Etape 2 : Le Stockage

Ensuite, il faut stocker l'information. Ainsi, le stockage permet de ranger l'information et de la consolider plus durablement, comme un cd que l'on grave, étiquette et classe.

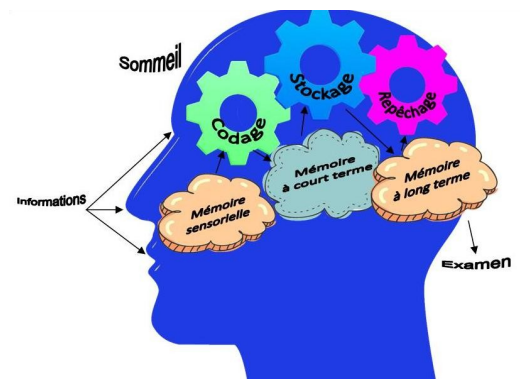
Le stockage est le maintien dans le temps des informations apprises.

Cette « phase de rangement » ne s'applique pas à toutes les informations que nous rencontrons quotidiennement. En effet, certains facteurs orientent le processus de rétention : la saillance de l'information, son utilité ou encore notre motivation.

Etape 3 : La Restitution

Puis lorsque nous avons besoin d'une information, nous pouvons activer le processus de restitution, c'est-à-dire retrouver et restituer les éléments mémorisés.

Lorsque notre cerveau restitue un souvenir, il va rechercher dans l'immense



bibliothèque afin de se rappeler l'information voulue.

La restitution peut être :

- soit spontanée lorsqu'un indice renvoie à un souvenir. Telle par exemple l'odeur des gâteaux qui nous rappellent des souvenirs d'enfance.
- soit sollicitée et nécessitant alors de chercher des indices qui nous permettent de restituer le souvenir : un lieu, un moment où nous avons appris le souvenir

Si la récupération bloque, le fameux « trou de mémoire », il faut s'aider des indices.

Stratégies d'encodage...

L'encodage influence la qualité du stockage et de la récupération de l'information. Nous devons donc mettre en place des stratégies de mémorisation tenant compte de ce processus.

La répétition

Le cerveau retient mieux une information répétée deux fois à court intervalle.

L'implication

L'information est plus facilement reconnue comme utile.

Comment ?

Fabriquer, dessiner, réaliser des fiches, créer des cartes mentales, écouter, expliquer à autrui...

⇒ Développer des stratégies

Les émotions positives ressenties au moment de l'encodage

Nous apprenons mieux quand nous nous sentons bien. D'où l'importance d'une bonne hygiène physique, d'une bonne hygiène mentale et d'une bonne et juste confiance en soi.

Comment ?

Nombre de répétitions	Délai	Durée de disponibilité
2 (ou +)	Dans les 24h	1 semaine
Et encore 2 (ou +)	Dans la semaine	1 mois
Et encore 2 (ou +)	Dans le mois	6 mois

« Ce qui touche le cœur se grave dans la mémoire. »

Voltaire



Quelques clés pour bien mémoriser !

Se concentrer :

Plus nous sommes concentrés sur les informations que nous recevons, mieux nous les comprenons, et plus nous avons une chance de les retenir.

Comprendre :

La mémoire ne retient que ce qu'elle comprend : la base de la mémorisation est la compréhension des informations à enregistrer.

Trier

La mémoire enregistre mieux les éléments classés, structurés, organisés, planifiés.

Répéter :

La mémoire a besoin de réactivations régulières :

une seule répétition est insuffisante et inefficace. L'entraînement est nécessaire pour fixer les acquis.

Utiliser les émotions et sensations :

La mémorisation est en lien avec l'aspect émotionnel. Elle est **favorisée par la motivation, contrariée par le stress.**

Les informations associées à des souvenirs positifs font l'objet d'un traitement et d'une assimilation optimisés. À l'inverse, les informations associées à des souvenirs pénibles risquent d'être bloquées lors du passage dans le cortex.

Dormir :

Les neurosciences démontrent que rien ne vaut une bonne

nuit de sommeil pour consolider et mémoriser.

Faire des pauses.

La mémoire a besoin de pauses : c'est une des clés de l'apprentissage ; cette habitude permet de renforcer les souvenirs.

Si nous attendons d'être fatigués pour arrêter nos activités d'apprentissage, notre cerveau va assimiler les temps de travail à une contrainte qui nous épuise, nous vide de toute énergie.

Par contre, si nous cessons notre activité en plein élan, notre cerveau associe ce moment au plaisir et à la frustration. Il a envie de s'y remettre.

Comment apprenons-nous selon William Glasser, psychiatre américain (1925-2013)

10% de ce que nous lisons,

20% de ce que nous entendons,

30% de ce que nous voyons,

50% de ce que nous voyons et entendons,

70% de ce que nous débattons,

80% de ce que nous essayons,

95% de ce que nous enseignons aux autres.

Méthode Pomodoro

La technique Pomodoro est une technique de gestion du temps développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1980.

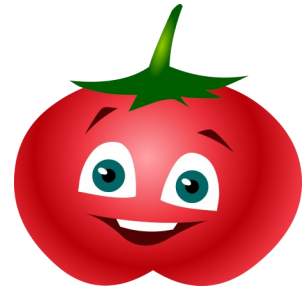
1. Établir un **planning journalier**, diviser les tâches en Pomodoro.

2. **Se concentrer** sur chaque Pomodoro en tentant de refouler tous

les soustracteurs de temps (mail, téléphone, surf,...)

3. **Prendre une pause.** Relaxation et distraction sont les maîtres mots de ses pauses. Ne pas parler ou penser au travail.

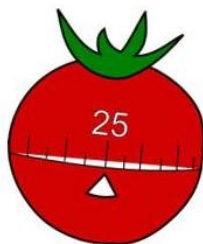
4. Entamer le **Pomodoro** suivant.



5. **Après 4 Pomodori**, prendre une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

Concentration
25 min

Sur une tâche précise



Pause
5 min



Longue pause
30 min

Prendre l'air, se dégourdir les jambes...



Répétez 4 fois

Comment éviter le trou de mémoire, un jour d'examen

« J'ai pourtant bien révisé... mais devant ma copie, plus rien, le trou noir ! » s'attriste Amélie.

Comment peut-on tout oublier si on a bien révisé ?

Le responsable, nous le connaissons tous, c'est le Stress.

Lorsque notre niveau de stress est trop grand, nos émotions prennent le pas et obscurcissent notre mémoire sémantique.

C'est ce qui se passe lorsque nous avons une échéance importante qui approche et

que la panique s'empare de nous.

Le stress nous fait oublier des choses que nous pensions pourtant connaître. C'est l'effet « trou noir ».

Face à l'enjeu ou à la pression de l'examen, le stress va diminuer considérablement nos capacités cognitives ; et la mémoire émotionnelle se substitue à la mémoire de travail.

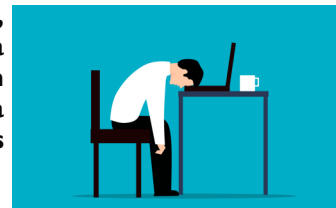
Astuces : Se détendre & Lâcher prise

Il s'agit de diminuer le taux de cortisol, hormone du stress.

Dans l'urgence, nous pouvons agir sur deux niveaux :

- D'une part, pratiquer des exercices de respiration ;
- D'autre part, relativiser les enjeux, lâcher prise :
« J'ai appris. Je fais de mon mieux ».

Ces 2 techniques, toutes simples, sont à pratiquer aussi bien au cours de sa préparation que dans l'urgence.



Un trou de Mémoire !

Notre mémoire est en permanence sollicitée. Aussi peut-elle saturée...

En effet, à la manière d'un ordinateur en surchauffe, notre mémoire peut nous faire défaut lorsque nous sommes soumis à trop de stimuli extérieurs, ou que nos soucis monopolisent nos pensées. Il faut alors se mettre en mode « pause ».

Ainsi, les troubles de la mémoire peuvent survenir à tout âge. Dans l'immense majorité des cas, ils sont bénins et reflètent la fatigue, le manque de sommeil, le stress ou encore des problèmes de concentration.

« Je ne me souviens plus du nom de ce comédien et pourtant je l'ai sur le bout de la langue ! » se plaint Suzanne. S'il ne revient pas au bout d'une minute, il est inutile d'insister, nous ne faisons qu'encrasser notre système. Il vaut mieux arrêter et reprendre plus tard...ou attendre qu'il revienne tout seul !

Il faut savoir que les trous de mémoire ne sont pas une

information qui a disparu de notre cerveau, mais une difficulté à la retrouver.

« Je perds régulièrement mes clés, mon téléphone ou encore mes lunettes » constate Blaise. Dans ce cas, nos petits trous de mémoire peuvent être liés à un mauvais apprentissage des informations. Ce sont des actes routiniers, automatiques. Aussi est-il difficile d'identifier un acte unique parmi les autres souvenirs mélangés.

« Mon fils m'a invité à la fête de son école. Je ne me rappelle le jour et l'heure ! », se lamente Christine. Certains événements sont moins bien archivés que d'autres. Pourquoi ? Parce que nous sommes plus ou moins concentrés, motivés, fatigués, émus...

De même, constate Lydie : « C'est à mon 10^{ème} anniversaire que j'ai reçu ma clarinette. Je m'en souviens encore. Je ressens la joie cela m'a procuré. » Par contre, « je tremble rien qu'en pensant au film « Freddy » Ainsi, les émotions jouent un rôle

important. En effet, une émotion forte permet de consolider un souvenir.

Si à partir de 30-40 ans, nos capacités d'attention diminuent et que nous avons plus de mal à nous concentrer, apprendre quelque chose de nouveau nous prendra donc un peu plus de temps. Mais en même temps, en prenant de l'âge, nous accumulons de l'expérience, il est donc plus facile d'apprendre de nouvelles informations : nous augmentons nos capacités d'analyse.

Le fait de se rendre compte de ses petits oublis est plutôt bon signe, signe que le cerveau va bien.

Quand les trous de mémoire sont répétitifs et qu'ils s'aggravent, cela peut devenir handicapant.

* Sous la direction du Dr Croisile B., **Larousse, votre mémoire, bien la connaître, mieux s'en servir**, ED. Larousse, 2005.



Boostons notre mémoire



La mémoire est comme un muscle : nous devons en prendre soin.



Méditons

La méditation est un moyen efficace pour entraîner notre mémoire et l'aider à faire le tri.

Jouons

Les jeux notamment stimulent la mémoire.

Il en existe qui favorisent la concentration ou la mémorisation à l'instant présent : les mots fléchés, les mots croisés ou encore le sudoku.

Lisons et répétons

La lecture est un excellent moyen pour **travailler notre mémoire**.

L'idéal est de lire dans un endroit calme propice à la concentration.

Par ailleurs, la répétition permet de revoir les informations reçues une 2^{ème} ou une 3^{ème} fois, pour être sûr qu'elles **sont bien mémorisées**.

Faisons du sport

Le sport permet donc d'une part, d'entretenir la mémoire et d'autre part, de l'améliorer

tout en favorisant l'apprentissage.

Marchons...

L'exercice physique retarderait l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Mangeons sereinement

L'alimentation est nécessaire à une bonne hygiène de vie et donc à la pleine possession de nos capacités cérébrales.

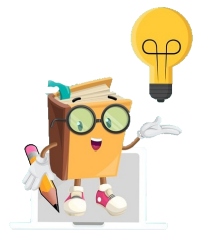
Il a été observé que la sous-nutrition des nourrissons lors de la grossesse entraîne des dommages cérébraux graves limitant leurs facultés d'attention et de concentration.

Une nourriture saine et variée permet au cerveau de se développer et de se maintenir en forme.



Sources

- Cirillo Francesco, **La technique Pomodoro**, Ed. Diatino, 2019, 193 p.
- Cordier, F., & Gaonac'h, D., **Apprentissage et mémoire**, Paris : Armand Colin, 2004.
- Delannoy, C., & Lorant, S., **Une mémoire pour apprendre**, Paris : Hachette éducation, Ressources formation : enjeux du système éducatif, 2007.
- FENOUILLET F., **Motivation et mémoire : Impact du but et l'implication de l'ego sur l'organisation de l'information en mémoire**, Thèse de Doctorat, 1996.
- FROGER Ch., **Déclin de la mémoire épisodique au cours du vieillissement normal : étude des médiateurs du déficit des processus stratégiques**, Thèse, Univ. François-Rabelais de Tours, 2010.
- Houdé O. & Bost G., **Le cerveau et les apprentissages – Tous cycles**, Paris : Ed. Nathan, 2018.
- Lieury A., **La mémoire du cerveau à l'école**, Ed. Dominos Flammarion.
- Lieury A., & Fenouillet, F., **Motivation et réussite scolaire**, Paris, Dunod, 1996.
- Meunier, J.-M., **Mémoires, représentations et traitements**. Paris : Dunod (collection Psycho Sup), 2^{ème} éd., 2015.
- Magazine Naître et grandir, octobre 2017
- <https://www.dailymail.co.uk/health/article-6282077/Shakespeare-right-Rosemary-water-sold-3-45-Waitrose-boosts-memory-15.html>
- <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/09/28/25450-cinq-choses-etonnantes-savoir-sur-memoire>
- <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>
- http://nrl.northumbria.ac.uk/35197/1/No_I_Rosemary_Water_Paper_I.pdf
- <https://www.reussite-personnelle.fr/comment-faire-travailler-sa-memoire/>
- <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/stress/pourquoi-notre-cerveau-panique-t-il-sous-pression-335336>
- <https://www.sebastien-martinez.com/differents-types-de-memoire/>
- <https://www.studyrama.com/revison-examen/bac/revisions-et-jour-j-tous-les-conseils-pour-reussir-son/10-astuces-pour-booster-sa-memoire-93329>



Les bienfaits du Romarin pour la Mémoire

Nous connaissons le romarin, utilisé pour donner plus de saveur à nos plats. Cette plante peut également être utilisée pour parfumer notre maison.

Quant à son action positive sur notre mémoire, elle a été étudiée par des chercheurs anglais de l'Université de Northumbria. En effet, ils ont présenté leurs premiers résultats lors de la conférence annuelle de la British Psychological Society en **avril 2016** : il existerait une corrélation entre la mémoire et l'odeur du romarin.

Par ailleurs, dans une autre étude en date **d'octobre 2018**, ils mettraient en évidence qu'une boisson d'extrait concentré de romarin pourrait améliorer les performances cognitives et la mémoire.

Verdict : le romarin permettrait d'améliorer la mémoire de

travail (à court terme).

Le thé à la menthe, quant à lui, aurait des effets sur la mémoire sémantique et épisodique (à long terme).

* Sous la direction de Moss Mark, étude publiée dans le *Journal of Psychopharmacology*, oct. 2018



Huile essentielle de romarin à cinéole

Propriétés :

- Expectorante
- Anti-infectieuse des voies respiratoires
- Fongicide
- Digestive
- Stimulante psychique
- Antifatigue

Elle stimule les fonctions cognitives et prévient les maladies neuro-dégénératives.

Précautions - Contre-indications

Très concentrées et puissantes, les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution pour éviter des allergies et une éventuelle toxicité.

* Folliard T., **Le petit Larousse des Huiles essentielles**, Ed. Larousse 2014.

Comment consommer le romarin ?

Tout simplement en saupoudrant nos plats d'une pincée de romarin.

Mais nous pouvons également consommer du romarin en infusion : 1 à 3 tasses par jour auront un effet stimulant sur notre organisme.

Ou nous pouvons prendre 1 ou 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans une cuillerée de miel ou de sirop d'érable.

Enfin, le simple fait de respirer du romarin aura un effet sur notre santé.

N'hésitons donc pas à en planter dans notre jardin ou notre balcon !



La pierre de novembre : la Citrine

La citrine correspond parfaitement aux personnalités d'humeur joyeuse. Offrant des nuances allant du jaune au brun, cette pierre illumine toutes les facettes de notre personnalité.

Son nom vient du Grec « *citrus* » qui signifie « *citron* » en référence à sa belle couleur jaune.

Pierre de chaleur, elle permet un murissement de l'être sur le plan physique mais aussi spirituel et intellectuel.

Sur le plan physique

Dans l'environnement, la citrine diffuse une énergie positive et vivifiante.

Elle peut être placée dans une chambre de malade ou de convalescent.

La citrine aiderait à la digestion,

stimulerait la rate et agirait sur le pancréas.

Sur le plan émotionnel et mental

Pierre solaire, elle est foncièrement positive. Elle rayonne la joie et la bonne humeur, réchauffe l'esprit, tonifie l'intelligence, éloigne la fatigue et aide à la concentration.

Elle est appréciée pour les révisions d'examens, les travaux intellectuels intenses,

Sur le plan spirituel

La pierre citrine favoriserait le comportement positif, accroîtrait notre respect d'autrui et permettrait de trouver la meilleure solution pour chacun.

Par ailleurs, elle développerait notre confiance en nous-mêmes. Elle influencerait sur notre bien-être et réduirait notre stress.

En lithothérapie : Joie et Abondance

C'est une pierre heureuse mais aussi généreuse. En effet, elle fait en sorte de partager tout en ne perdant pas sa richesse.

Trésor de positivité, elle nous montre qu'il est plus noble et puissant de conquérir par la joie, la convivialité, le respect de l'autre et la générosité, que par la violence et la force.

Aussi, soyons vigilant et méfions-nous de nos tendances guerrières ou égoïstes, elles peuvent être activées par la citrine.

* Reynald Georges Boschiero, **Dictionnaire de lithothérapie du voyageur**, Ed. Ambre, 2010.

A qui offrir une citrine ?

Cette pierre peut s'offrir à toutes les personnes. Cependant, elle est plus appropriée à certaines, notamment :

- des personnes qui doivent fournir des efforts intellectuels intenses ou qui ont besoin de se concentrer mentalement sur une tâche, un problème complexe à résoudre, etc,
- des personnes convalescentes,
- Enfin, des personnes angoissées, stressées, qui ont besoin d'être rassurées.

La citrine est également offerte en cadeau lors du 13^{ème} anniversaire de mariage.





41 avenue du Coustou
31650 St-Orens de
Gameville



07 81 87 97 15



kaluxia31@gmail.com



<https://www.kaluxia-sophrologie.fr/>



Kaluxia

Activité exercée en portage entrepreneurial chez TIPI Portage
BNPSI Portage Entrepreneurial—Siret : 480 126 838 00023

Les prestations et tarifs

Séances individuelles en Sophrologie ou Shiatsu

L'accompagnement est personnalisé.

Le premier rendez-vous est un échange d'une heure qui permet de connaître votre problématique et vos objectifs. Je vous propose un protocole qui évoluera au fur et à mesure des séances.

Rendez vous : au cabinet ou à distance

Tarifs : 50€ la séance d'une heure ou 35€ enfants, étudiants et demandeurs d'emploi.

Séances collectives en Sophrologie (**maximum 3 personnes** au cabinet, dans le respect des mesures sanitaires)

En groupe, nous sommes davantage dans une optique de bien être et de détente.

C'est la forme idéale pour gérer le stress au quotidien. Les participants sont là pour se détendre sans chercher à traiter une problématique particulière.

Rendez vous : au cabinet ou à distance

Tarifs : 15€ la séance. Le protocole de 5 séances sera payable à l'avance.

Créez votre groupe, entre amis, entre collègues de travail...

Les séances individuelles et collectives sont réalisées dans le respect des gestes barrière, de la distanciation sociale et du « passe sanitaire ».



Offrez une Séance Zen pour Noël...