VIVRE SA MÉMOIRE

Premier cours

Questions et réponses : notre mémoire nous joue des tours, mais est-ce uniquement une question d’âge? Nous passerons en revue les défaillances de notre mémoire et nous tenterons d’en observer les causes. Manque d’attention, de présence, d’intérêt… Rôle de l’émotivité.

Le cerveau : rôle des différentes parties du cerveau, notion du processus de mémorisation.

Exercices.

Deuxième cours

Mémoires sensorielles : l’attention à notre environnement par les yeux, les oreilles, le nez, le toucher déterminera la qualité et la durée de notre mémoire et aussi sa sélectivité.

Exercices de mémoires sensorielles : des jeux et des exercices nous permettront de prendre conscience de nos forces et de nos faiblesses. Comment améliorer cette entrée des informations?

Troisième cours :

Neurones et neuromédiateurs. Leur rôle dans notre vie mentale et émotive et leur implication dans la mémoire. La maladie d’Alzheimer.

Exercices.

Quatrième cours :

Les mémoires inconscientes : un rôle actif et invisible dans notre mémoire de tous les jours, dans nos talents, nos compétences et notre sensibilité. Ces mémoires inconscientes se développent dès la naissance. L’épigénétique : comment sommes nous influencés par des évènements que nous n’avons pas vécus, nos mémoires familiales par exemple?

Exercices.