**Vous venez de suivre un atelier sur la mémoire!**

**Quelques points essentiels à ne pas oublier…**

**Observez** votre mémoire avant de vouloir la changer. Qu’est ce que j’oublie en ce moment de ma vie? Quelles sont mes facilités en ce moment? A quoi réagit ma mémoire: le stress, la tristesse, la peur, l’ennui? Suis-je attentif ou facilement distrait? En connaissant votre mémoire actuelle, en vous observant avec gentillesse mais sans complaisance, vous éviterez les pièges de trop d’exigence ou de pas assez d’efforts, ces deux attitudes pouvant bloquer la mémoire.

Attention aux **automatismes**! Même s’ils nous facilitent la vie, ils peuvent nous enfermer dans une routine qui ne favorise pas une mémoire vivante. Exemple: ais-je fermé ma porte à clé? De temps en temps, ramenez à la conscience vos actes machinaux: éteindre la cuisinière, poser vos lunettes, prendre vos médicaments.

Des **exercices sensoriels** pour améliorer votre présence. Ce sont eux qui seront **les bases solides** de votre mémoire. Chaque sens doit être stimulé, soyez inventifs, trouvez vos propres exercices. Par exemple : *observez* les couleurs que portent vos amis, *sentez* et distinguez quelques odeurs à l’épicerie, *écoutez* les yeux fermés les bruits extérieurs, *touchez* et reconnaissez des pièces de monnaie, *pliez et rangez* des vêtements les yeux fermés.

Une mémoire vivante se doit de créer de **nouveaux souvenirs** : beaucoup *d’ouverture* à vos proches, de *curiosité* à l’égard de ce qui vous entoure*, d’écoute simple*, sans référence à vos connaissances. Quand vous lisez un livre, regardez un film, écoutez une conférence, faites en un résumé pour vous-même ou racontez le à un ami. Petit test: refaites le résumé un ou deux mois après. Qu’en reste t il?

La mémoire a besoin de **répétition** : *racontez* vos souvenirs, *utilisez* vos connaissances et vos habiletés. Mais la mémoire, ce n’est pas juste se rappeler du passé. Attention de ne pas vous laisser enfermer dans vos souvenirs. Un peu de *par coeur*? Apprenez une citation, répétez la jusqu’à la savoir sur le bout des doigts. Cela vous préparera au défi de retenir des noms propres et des numéros de téléphone.

Tout ce qui vous **intéresse** : la lecture, le cinéma, la couture, le jardinage, les voyages, tout ce qui vous fait **plaisir** est une belle occasion de maintenir éveillée votre mémoire!

Votre mémoire a besoin de votre **patience et de votre persévérance.** Aucun truc n’est infaillible ni immédiat. Comprendre ne suffit pas. Il faut pratiquer jour après jour. Les améliorations de votre mémoire viendront progressivement, peut-être même quand vous ne vous y attendrez pas...