

Vingt exercices pour tonifier votre mémoire

Dr Patrick Papazoian

- « **1. Apprenez par coeur la liste de vos courses en retenant les éléments de manière logique, par catégories (les laitages, les produits d'entretien...), afin de travailler votre mémoire logique.**
2. Retenez les numéros de téléphone de vos proches, n'utilisez pas systématiquement le répertoire de votre téléphone mobile.
- 3. Lisez le même livre en couple ou avec des amis, et interrogez-vous les uns les autres sur l'intrigue, les dialogues, les personnages, en essayant de "coller" l'autre.**
4. Essayez de voir les films correspondant aux livres que vous lisez (ou de lire les livres dont sont tirés les films que vous avez vus) afin de relever les différences.
- 5. Si vous suivez une série télévisée, essayez tout seul ou en groupe de retrouver la biographie des personnages, la succession des principaux événements des cinq derniers épisodes.**
6. Travaillez votre mémoire visuelle : essayer de dessiner le plan de votre appartement, de votre immeuble, d'un parc que vous connaissez....
- 7. Faites des mots fléchés ou croisés, qui font travailler l'esprit.**
8. Profitez d'un voyage pour vous plonger dans la culture, la langue et la géographie du pays.
- 9. Calculez de tête votre budget, votre total de courses... N'ayez pas le "réflexe machine à calculer"..., sauf pour vérifier !**
10. Apprenez une nouvelle langue étrangère (seulement quelques phrases), la plus exotique possible, pour vous plonger dans de nouvelles façons de penser.
- 11. Apprenez par coeur des poèmes, des chansons que vous appréciez.**
12. Écrivez l'histoire de votre famille ou de tel personnage pittoresque de votre famille à l'intention de vos petits-enfants.
- 13. Plongez dans vos albums photos en essayant de mobiliser le maximum de souvenirs (noms des personnes, lieux, dates...).**
14. Une fois par an, notez les événements importants de votre vie qui ont eu lieu dans l'année passée.
15. Lisez des biographies d'hommes célèbres.
- 16. Aidez vos enfants ou petits-enfants dans leurs devoirs, et demandez le programme aux professeurs pour "prendre de l'avance".**
17. Lisez des ouvrages de vulgarisation concernant les activités ou études de vos enfants, qui en seront flattés.
- 18. Initiez-vous à des domaines qui vous sont complètement étrangers (météorologie, astronomie, histoire du bouddhisme...) pour stimuler votre curiosité intellectuelle.**
19. Inventez des jeux pour vos petits-enfants.
- 20. Et bien sûr développez des idées d'exercices comme les 19 précédents, les plus originaux possibles... »**

janvier 2008
Éditique : Dr Lucien Mias

