

# Plus on est actif, plus on est fort

Pour les personnes qui ont du mal à retenir le nom d'une nouvelle connaissance ou à se rappeler la liste des commissions, il existe des techniques d'apprentissage et des stratégies de mémorisation qui aident le cerveau. Nous avons demandé à la psychologue Barbara Studer ce que l'on pouvait faire pour améliorer les performances du cerveau.

## «Le Cerveau»: Barbara Studer, peut-on entraîner sa mémoire comme un sportif entraîne son corps?

Barbara Studer: Le cerveau n'est pas un muscle mais un organe, dont la particularité est la plasticité. C'est-à-dire qu'il se modifie selon le mode et la fréquence de son utilisation. Plus il est actif, plus il est performant. Comparer l'entraînement de la mémoire avec celui d'un sportif est donc tout à fait pertinent.

## Je puis donc doper et muscler mon cerveau à la manière d'un «bodybuilder»?

Si les cerveaux diffèrent, la limite de leurs capacités est toujours à peu près la même. Quel que soit l'individu, la capacité de stockage de la mémoire à court terme est de 7 plus/moins 2 unités, soit l'équivalent d'une série de 5 à 9 mots. Il existe des stratégies qui permettent d'agrandir à volonté les unités en ajoutant par exemple à un récit des mots que l'on stocke comme une unité. Les difficultés de mémorisation sont souvent l'affaire non seulement de la mémoire mais également d'un manque d'attention. Des stratégies appropriées permettent de compenser cette faiblesse.

## Comment est-ce que cela marche?

Le contenu que l'on désire retenir doit être mis en rapport avec d'autres choses. Inventer par exemple pour un nom une image qui a un rapport avec lui. Et pour se souvenir de sa liste de commissions, on se représentera visuellement les différents objets, que l'on reliera les uns avec les autres, même si l'on doit planter la brosse à dents dans un gâteau perché sur une montagne de levure. Pour se rappeler un visage, on choisira une caractéristique de la personne, que l'on mettra en rapport avec l'activité qu'elle exerce. Ainsi, je verrais bien les longs cheveux de la prof de sport tressés en corde à grimper.

## N'est-il pas dangereux, à la longue, de berner ainsi le cerveau?

Au contraire: ces techniques développent ce que demande lui-même le cerveau, à savoir raisonner en réseau. Le cerveau humain possède différents modules et, parmi ceux-ci, des modules auditifs, visuels et moteurs. L'activation de ces modules et le maillage font que l'on retient mieux ce que l'on apprend et facilitent en outre l'accès à ce que l'on a appris.

## Est-il vrai que les mots croisés entraînent le cerveau?

La forme mentale n'y gagne rien, mais ils activent et entraînent la récupération des connaissances. Je n'en dissuaderais donc personne. Si c'est d'améliorer les performances cognitives qu'il s'agit, les tâches d'attention et de mémoire de travail, qui consistent à stocker et à traiter en même temps des séries d'informations, donc, par exemple, à faire du tri, seraient préférables. Plusieurs études de notre service montrent que ce genre d'entraînement permet d'améliorer certaines performances mnésiques. Si les résultats ne sont pas spectaculaires, ils sont tout de même mesurables.

## Les choses du quotidien sont-elles également bonnes pour le cerveau?

Oui, une vie active est centrale. Se limiter à des tâches ayant uniquement pour but le cerveau ne lui serait d'ailleurs pas profitable. L'être humain a besoin d'échanges sociaux. Les gens qui ont une vie sociale, qui en rencontrent d'autres, leurs parlent, jouent avec eux ont vu s'améliorer leurs performances cognitives. Beaucoup d'études le montrent. Et n'oublions pas l'activité physique. La forme mentale augmente avec la force physique. Les personnes en ayant la possibilité feraient bien de se maintenir en forme.

## L'une des grandes peurs de notre temps est la démence sénile. L'entraînement cérébral peut-il quelque chose contre elle?

Une nouvelle étude scandinave montre que le risque de démence a pu être abaissé de 25 pour cent grâce à un mode de vie actif et équilibré, comprenant aussi bien des activités physiques, mentales que sociales. Mais on ne guérit pas encore la démence.



«Les tâches exclusivement centrées sur le cerveau ne lui font aucun bien. Le cerveau a besoin d'échanges sociaux», dit la neuropsychologue Barbara Studer.

Source: Unsplash.com

### **Barbara Studer**

La neuropsychologue Barbara Studer dirige Synapso, le Service de l'apprentissage et de la mémoire de l'Université de Berne. Ce service propose des cours sur l'apprentissage, sur la mémoire ainsi que sur la forme mentale. Il fournit aux participants des informations de base, des résultats de recherches récentes, de même que des exercices à pratiquer au quotidien.  
[www.synapsoflg.unibe.ch](http://www.synapsoflg.unibe.ch)

### **Une vie active est-elle encore bénéfique pour les personnes très âgées?**

Il n'est jamais trop tard, car le cerveau conserve sa plasticité jusqu'à la fin de la vie. S'il est vrai que la vitesse du travail mental diminue avec l'âge, cela ne nous empêche pas d'apprendre et d'être créatif jusqu'à la fin de nos jours.

### **Parlons maintenant de l'autre extrémité du spectre d'âge, les enfants. L'entraînement de la mémoire est-il utile pour l'école?**

Oui, ce sont surtout les enfants peu performants que les exercices de mémoire aident à améliorer leur attention et leur capacité de rétention et à mieux suivre, de ce fait, les instructions qui leur sont données en classe. On a d'ailleurs découvert que la foi en ses propres performances était très importante. Les enfants – tout comme les seniors – convaincus que l'entraînement a une influence sur l'intelligence profitent davantage de ce type d'intervention. On voit par là qu'il est important de croire en ses ressources et en ses capacités à s'améliorer.

### **Quelle est, par exemple, la meilleure façon d'apprendre sur la durée du vocabulaire d'une langue étrangère?**

La première condition est de s'intéresser à la matière et de l'aimer. Vient ensuite la répétition: incontournable. Il est nécessaire d'accorder régulièrement au cerveau des pauses plus ou moins longues, lui permettant de consolider les apprentissages. Donc, ne pas s'abrutir de travail pendant 48 heures mais l'étaler sur plusieurs semaines et répéter ce qu'on a appris. Un autre facteur important est l'assimilation. Il est recommandé d'assembler ce que l'on vient d'apprendre avec ce que l'on sait déjà, de réfléchir à la façon d'utiliser les nouveaux savoirs, d'en faire des histoires fantastiques, de les présenter sous un jour nouveau. On a plus de facilité à apprendre le vocabulaire d'une langue étrangère si l'on prononce les mots à voix haute, les chante ou les peint que si l'on ne fait que les lire ou les écrire. Cela met en jeu les deux hémisphères ainsi que différents modules du cerveau et favorise l'apprentissage à long terme. Cette façon active d'apprendre et d'assimiler demande, il est vrai, davantage d'énergie mais elle donne en retour une plus grande efficacité d'apprentissage et, par-dessus le marché, plus de joie et de plaisir.