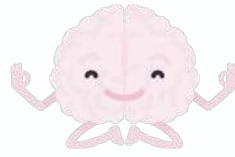


"MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN" APPRENTISSAGE ET PERFORMANCE



Je me prépare
à mémoriser!



Février 2024

Pourquoi j'aurais besoin de cet outil?

La mémoire

La mémoire permet de construire nos projets sur la base des expériences enregistrées. Elle nous permet aussi de rester concentré sur les décisions prises. La mémoire est activée dès la vie utérine et constitue la trame de chaque étape de notre vie. Sa vocation première est de garder trace de nos expériences pour reproduire un comportement efficace ou éviter de reproduire les mêmes erreurs.

Base des apprentissages, la mémoire humaine semble extensible à l'infini. La mémoire est une ressource active qui se mobilise et plus elle est entretenue plus elle réagit promptement.

Avant un exercice de mémorisation vous pouvez vous mettre facilement dans les meilleures dispositions. Les informations arrivent toujours par les cinq sens, mais si ceux-ci ne sont pas en parfait état de fonctionnement, il y a déjà une forme de court-circuitage qui va rendre la mémorisation laborieuse.

La mémoire visuelle et la mémoire auditive sont reliées à des positions oculaires spécifiques et à la nécessité d'un centrage nécessaire de ses ressentis et de sa présence. La mémorisation est un processus dynamique qui gagne en efficacité si on utilise les balayages et les positions oculaires à bon escient ainsi que des techniques de centrage et de focalisation. Ces techniques permettent un meilleur stockage de l'information par notamment une meilleure connexion de vos hémisphères cérébraux.

Les bénéfices attendus

Le protocole proposé ci-dessous effectué en amont d'un exercice de mémorisation va vous apporter centrage, apaisement, concentration, confiance et attention afin de vous permettre une mémorisation efficace.

Mais le plus simple... C'est de tester!

Que dois-je faire?

Si possible debout, si problème d'équilibre vous pouvez prendre appui et sinon vous assoir.

Première étape: Croisez les jambes, tendez les bras devant vous, main dos à dos puis croisez les mains au niveau des poignets et ramenez les au cœur. Mettez la **langue au palais** et respirez **pendant une dizaine de cycles**. En même temps, faites un **balayage de type essuie-glace** avec vos yeux.

Seconde étape: étirez légèrement et déroulez vers l'arrière le rebord de chaque oreille. Progressez lentement du haut vers le lobe. **Recommencez 3 fois**.



Qu'en pensent ceux qui ont testé?

« C'est une routine que j'ai mis en place avant de réviser mes cours et je me sens plus alignée, centrée et l'esprit clair. Apprendre par cœur est devenu nettement plus facile car j'ai gagné en efficacité et performance » Marion J



Je suis Aurélie Malécot-Chabanel, docteur en pharmacie, ingénieure, kinésologue, mère de trois enfants et passionnée par la santé intégrative, la science et les mystères de la vie

Vous souhaitez échanger? Contactez moi ! aurelie.mc@aureame.com

Vous souhaitez continuer à apprendre des techniques simples pour mieux vivre au quotidien, découvrir l'actualité en santé intégrative ou d'autres articles sur la science et les mystères de la vie ou encore découvrir les lectures d'AUREAME: **rubrique actualités** aureame.com