

ACTION-MÉMOIRE PLUS +

« Le cours d'Action Mémoire Plus m'a appris à comprendre le fonctionnement de la mémoire pour ainsi arriver à l'améliorer en utilisant différentes techniques. Pour moi, qui avais l'impression de voir décliner ma mémoire avec les années, ce fut un apprentissage qui m'a apporté beaucoup de confiance en mes capacités. »

Anne Milot



Le programme ACTION-MÉMOIRE + PLUS vise à favoriser le développement de la mémoire par l'étude de ses mécanismes et par l'activation cérébrale.

Les spécialistes affirment que la majorité de nos problèmes de mémoire sont dus à notre méconnaissance de ses phénomènes. On ne connaît pas comment fonctionne notre mémoire, on ne peut donc pas identifier les facteurs qui l'influencent, positivement ou négativement. De plus, on n'utilise pas suffisamment les techniques de mémorisation.

Le cours vise donc à nous aider, d'une part, à mieux comprendre ce qui est en jeu dans l'acte de mémoriser et, d'autre part, à identifier et à utiliser les moyens à notre disposition pour éveiller et développer nos mémoires : ces indispensables « Amis de la mémoire ».

Chaque rencontre comporte une partie théorique et une partie pratique : divers phénomènes de la mémoire sont étudiés, de même que certains facteurs physiques et émotionnels influençant son efficacité et la santé globale.

Des techniques de mémorisation, des jeux de stimulation cérébrale et des exercices de relaxation physique et mentale complètent le programme, dotant les participants d'outils précieux à leur autonomie et à leur croissance continue.

CONTENU NIVEAU 1

- Éclairs sur les mémoires :
 - La mémoire à court terme et la mémoire à long terme
 - Les étapes de mémorisation
 - L'architecture du cerveau
 - Mémoire et vieillissement
- La respiration et les postures anatomiques
- Les amis de la mémoire :
 - La concentration
 - L'attention
 - La répétition
 - La relaxation physique et mentale
 - L'intentionnalité et l'utilisation de mnémotechniques pour se souvenir
 - La motivation
 - Les associations d'idées
- La mémoire et le stress
- La mémoire et les émotions
- Pour un vieillissement heureux et harmonieux

CONTENU NIVEAU 2

- La mémoire et les sens : les transformations sensorielles
 - La mémoire et la vue
 - La mémoire et l'ouïe
 - La mémoire et le toucher
 - La mémoire et l'olfaction
 - La mémoire et le goût

- La mémoire et la dominance sensorielle (visuelle, auditive ou kinesthésique)

- Peut-on se fier à sa mémoire?

- La mémoire et les deuils

- La mémoire et l'alimentation

- La mémoire et le sommeil