

# **Relaxation et Mémoire**

## **Comment mettre les techniques corporelles au service du processus de mémorisation**

Je vous propose de comprendre comment le corps et les techniques corporelles jouent un rôle essentiel dans le processus de mémorisation, en prenant conscience plus particulièrement du rôle des cinq sens et de la place du système émotionnel. Cette approche tient compte de plus de 20 ans d'expérience dans ce domaine notamment auprès de nombreux jeunes retraités, à une période de la vie où les difficultés liées à la mémoire deviennent souvent source de stress et d'inquiétude voire même d'angoisse et de repli sur soi.

La mémorisation fonctionne comme une symphonie en trois mouvements:

- Acquérir : c'est l'ouverture au monde, la capacité à recevoir des informations venues du monde extérieure à travers les 5 sens.
- S'approprier, faire sien pour conserver.
- Redonner : c'est la capacité d'évocation, de raconter et de recréer.

**La détente et la relaxation interviennent dans chaque étape pour favoriser et dynamiser le processus de manière spécifique. Elles jouent également un rôle dans le fonctionnement de la " machine " mémoire : oxygénation, amélioration du sommeil, bien être émotionnel. Toutefois, ici, je privilégie la première étape.**

- Ouverture : – **la prise d'information est-elle fidèle ?** :
  - Eduquer la réceptivité sensorielle\* contribue à une bonne prise d'information ;
  - se relaxer permet d'obtenir une attention sans effort, et donne de l'intensité au vécu.

2<sup>ème</sup> étape : – **la conservation sera-t-elle immuable ?** :

- à ce niveau, il convient de créer de bonnes conditions d'appropriation et de classement pour une conservation aisée ; expérimenter, comparer : c'est un travail d'organisation ;
- les gestes conscients favorisent la concentration.

Final : – **Quelle place tiennent l'imagination et l'affectivité dans la restitution des souvenirs ?**

- nos facultés de rappel sont surprenantes et facétieuses ;
- la détente et la relaxation sont essentielles pour éviter les " trous de mémoire ", les " blancs " aux examens, mais également ces souvenirs toujours présents que nous voudrions parfois oublier !<sup>1</sup>

Apprentissage, reconnaissance sociale, voyage, identité, performance professionnelle : à chaque instant notre mémoire est sollicitée sous une forme ou sous une autre.

Que nous soyons :

- l'enfant qui peine pour apprendre ses tables de multiplication,  
l'adolescent qui redoute les " trous " de mémoire le jour de l'examen,  
l'adulte oubliant ses clés sur le tableau de bord de sa voiture  
ou la personne à " l'âge d'or " ne sachant plus, si elle a fermé le gaz,  
chacun de nous se pose la question du remède miracle : est-ce le magnésium, les heures de sommeil  
ou les techniques de management ?

**La relaxation et la réceptivité sensorielle sont des outils susceptibles de nous faciliter la vie et nous simplifier les problèmes de mémoire à différents niveaux.**

---

<sup>1</sup> \*au sens donné par le Dr Roger VITTOZ

Les facultés de mémorisations dépendent de nombreux facteurs parmi lesquels je citerai :

- Le corps (sens, respiration et oxygénation du cerveau, sommeil et fatigue)
- les émotions et l'affectivité : un deuil, une maladie, les voyages , les rencontres stimulent ou perturbent les souvenirs
- les fonctions cognitives (compréhension, logique)

Les pertes de mémoire génèrent souvent de l'anxiété ; elles ont une influence sur l'image de soi et les relations avec les autres (peur de paraître ridicule ou incompetent parce qu'on oublie).

## **Première étape : La prise d'information ou saisie des données**

- ***Le travail initial consiste à réveiller nos sens pour que les informations parviennent clairement à notre cerveau.***

Une bonne réceptivité\*

Les informations arrivent du monde extérieur par nos organes des sens. Lorsque ces derniers ne sont pas clairs, les informations parviennent brouillées. Par exemple, si nos lunettes sont recouvertes de buée, nous voyons le paysage flou et nous ne pouvons pas le mémoriser. La réceptivité sensorielle consiste à accueillir la sensation pour elle-même, sans chercher à la nommer. Par exemple, sentir un parfum pour le plaisir et sans chercher à l'identifier, un peu comme un enfant qui découvre le monde et s'émerveille. Alors que souvent nous avons cet automatisme de vouloir penser avant d'avoir senti (ou retenir avant d'avoir bien lu).

Une bonne réceptivité suppose : **clarté, présence, et détente**

- ***La relaxation et l'état de détente libèrent l'esprit et le rendent disponible pour recevoir l'information.***

Une bonne réceptivité élimine les parasites et les interférences.

Tout comme l'inspir régénère le corps et apporte l'oxygène indispensable à la vie, la réceptivité nourrit la pensée et dynamise la créativité = c'est le point de départ d'une mémoire solide qui a besoin à la fois d'une acuité sensorielle et d'une attention de qualité.

Rééquilibrer l'alternance entre la sensation et la pensée, développe la capacité de concentration, puis d'élimination ; ainsi, nous choisissons l'objet ou l'idée sur lequel nous voulons nous concentrer pour le mémoriser et nous éliminons le reste.

Voyons plus concrètement cette première étape appelée " la saisie consciente ". Il n'y a pas une mémoire, mais un tout, un système, un ensemble de mémoire. L'approche corporelle sera différente, s'il s'agit de la mémoire sémantique (liée à la compréhension, à la pensée) ou de la mémoire procédurale (plus mécanique ex : apprendre à conduire) ou encore la mémoire émotionnelle concernée par le ressenti de chacun ; Une bonne condition de saisie est **l'attention sans effort qui permettra de se concentrer sur une idée à la fois et d'éliminer tout le reste.**

Pour cela la préparation du corps par des respirations ou des étirements et de la relaxation (même assise) est essentielle ; vient ensuite la netteté dans la sensation.

- Un grand ennemi de la mémoire est la confusion : ne pas chercher à appréhender trop de choses à la fois, mais choisir soit l'aspect global, soit un enchaînement, soit des repères, etc...
- Le " geste conscient " favorise la disponibilité. De plus, c'est un bon remède à la fatigue mentale (faire une chose à la fois en étant " dedans ")
- La conservation de l'image dépend de la vivacité de la sensation et de l'impression.

Ainsi pour la vue, par exemple,

- La préparation de l'organe se fait par:
  - La Détente du regard
    - laisser quelques instants les yeux dans le vague. Le regard de celui qui est " dans la lune " déclenche des " ondes alpha " ou ondes de détente dans le cerveau.

- La Détente des yeux
  - relâcher les petits muscles autour des yeux
  - se frotter les mains et mettre ses paumes de mains devant les yeux comme des coquilles pour faire le noir (palming).
- La Clarté du regard par la stimulation de la vue
  - regarder alternativement : loin - en haut - à droite - près - en bas - à gauche
  - stimuler la vue dans sa diversité : regarder les formes, la lumière, les couleurs, le volume, l'ambiance, la vue globale, la structure analytique, le détail
- Favoriser le geste conscient : être entièrement présent dans son geste présent.  
Regarder sans interpréter car la réception de l'image peut être faussée par une interprétation trop hâtive. Si le visage de la personne que je regarde est sérieux, elle peut aussi bien être réfléchie, intériorisée, ou triste, etc...

Réceptivité × : " la vue devient consciente, si on laisse simplement pénétrer dans l'oeil les vibrations de l'objet que l'on regarde \*"<sup>2</sup>

Avec l'Emissivité \* consiste, nous créons une image mentale et nous - à nommons ce que nous voyons.

Le travail sur la Concentration \* : nous gardons l'image dans notre tête le plus longtemps possible sans penser à autre chose.

Elimination \* : nous faisons disparaître l'image et la faire partir.

- ***Ainsi nous organisons la saisie pour favoriser la mémorisation puis le processus de rappel***  
**Le système émotionnel, la mémoire et la relaxation**

**Les mots clés de la mémoire sont notamment** : Sécurité — Motivation

- **Le cerveau limbique** peut être considéré comme un disjoncteur.

Qui de nous n'a pas fait l'expérience de se découvrir soudain une passion dans une matière au préalable peu aimée ou indifférente simplement parce que son professeur était passionnant ou qu'il lui plaisait et qu'il se sentait bien dans son cours ? L'élève peut alors passer des heures à apprendre, à classer mais il s'ennuiera ou s'endormira sur ses leçons dès qu'il s'agit de la situation contraire. La mémoire et l'apprentissage passent par le cerveau limbique, filtre sélectif et détectif « radar de l'environnement ».

- Les mémoires n'aiment pas le stress et elles ont peur de l'inconnu :

***La relaxation apporte calme et apaisement, elle développe un contexte sécurisant***

Revenons au système limbique et au processus de mémoire :

Le cerveau limbique est le siège de l'affectivité, en lien avec les émotions, les mécanismes de motivation, d'intérêt, plaisir et déplaisir. Il permet la réception et l'enregistrement des informations.

Il agit comme un ***filtre sélectif et détectif*** et stimule le cortex seulement pour les informations qu'il estime intéressantes :

- Il bloque les informations déplaisantes.
- Sur le plan de la mémorisation, il favorise l'enregistrement des expériences agréables et se ferme à l'enregistrement des expériences désagréables.

Une émotion nous fait perdre nos moyens (trou de mémoire à l'examen). La réflexion se bloque à certains moments : ex en cas de déception, de frustration, (la peur ne disparaît pas toujours par raisonnement) et les réactions deviennent quasi instinctives, mécaniques, automatiques dans certaines circonstances. Le limbique élabore et produit des images → il favorise la représentation mentale (vue—ouïe).

---

<sup>2</sup> Vittoz

Il permet d'acquérir l'expérience liée à l'action (cortex → réflexion). Le système inhibiteur du cerveau limbique peut être modéré par la relaxation, (les ondes alpha, les endorphines) ensuite la réflexion pourra retrouver sa véritable place.

- **La relaxation favorise le relâchement des mécanismes de défense et la thérapie**

Par exemple : retrouver le souvenir d'une émotion pénible liée à l'apprentissage pour s'en libérer.

Elle apporte un apaisement du corps, des sens, des émotions et de l'esprit.

Elle donne une liberté par rapport aux perturbations intérieures et extérieures et libère des parasites !!

Plus les éléments à mémoriser sont chargés d'émotion positive, au niveau limbique, plus la mémorisation est stable et plus la personne peut la retrouver facilement ⇒ plus l'accès à cette information est facile.

- **Le cerveau cortical**

Le Cortex est le siège de la conscience et du langage. L'homme peut répondre de façon originale à un problème posé car il sait prendre conscience de ses automatismes et de ses réflexes, s'en libérer, se déprogrammer— le cortex est celui qui choisit et invente. Il fournit le moyen d'associer les éléments mémorisés, crée des structures nouvelles, élabore ⇒ ingéniosité, concept, distance, abstraction, raisonnement.

“ Nommer l'objet est l'art fondamental de l'être humain et c'est le cortex qui le permet ”.

- Une fois le système limbique détendu, le cortex peut-être pour une réflexion, une analyse et une synthèse : la remémoration sera d'autant plus facile que l'on se sera adressé aux différentes parties du cerveau.
- La visualisation favorise l'accès à la dimension symbolique et libère la parole.

## **De quelle relaxation s'agit-il ?**

C'est un processus de détente conjuguant plusieurs approches corporelles dont :

- **La relaxation proprement dite** : Elle amène une modification du niveau de conscience : la personne est dans un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Elle demeure consciente tout en étant détendue et apaisée : c'est l'état “ alpha ”. Par l'absence de stimulations sensorielles et le relâchement musculaire, la relaxation met le corps au repos : elle diminue les stimulations du système réticulaire et agit sur le repos du cerveau (diminue l'activation corticale). Le message de détente, le bercement de la voix et la musique ont un effet apaisant sur le système limbique (système affectivo-émotif) et sur la zone corticale, là où se tiennent les défenses. La relaxation peut se faire avec ou sans mobilisation, avec ou sans visualisation.
- **Les postures corporelles** pour découvrir le corps dans le mouvement. Elles ont comme but de libérer la mobilité corporelle et d'agir sur l'état intérieur.
- **La respiration** en lien avec le tonus : approche concernant la capacité respiratoire et la qualité du souffle.
- **L'approche sensorielle** inspirée de la méthode Vittoz.  
Il s'agit de vivre conscient de ses sensations : le travail sur les sens ne recherche pas à rééduquer les sens (bien que cela se fasse en plus) mais à retrouver la véritable fonction sensorielle qui met en contact avec la réalité. « La sensation régularise et harmonise les fonctions du cerveau. Elle stimule et régénère la cellule nerveuse. »
- **Les mini-massages** et auto-massages.
- **La voix et le son** dans leur dimension vibratoire.
- **Le graphisme** sous son aspect énergétique.

## En conclusion

La relaxation et les exercices corporels proposés activent le processus d'apprentissage et libèrent les blocages le corps est l'élément indispensable, le centre des sensations et des perceptions et des émotions.

« L'esprit humain presse sans cesse avec la totalité de sa mémoire contre la porte que le corps va lui entrouvrir. » Bergson

Je citerai quelques exemples d'amélioration des problèmes de mémoire grâce au travail sur la réceptivité sensorielle et la prise en compte du cerveau limbique auprès d'enfants et de personnes âgées.

Jérémy (9 ans) oubliait tout depuis que sa sœur avait quitté la maison : il laissait ses affaires en classe, chez lui, il avait des " trous de mémoire " lors des interrogations ; il a pu de nouveau mémoriser et être présent à ce qu'il faisait en quelques semaines de relaxation.

J'ai animé des sessions avec des retraités dits " actifs " de 60 à 90 ans et en utilisant ces techniques avec beaucoup de résultat. Cela se passe sur des séminaires de 5 jours. La mémoire est sollicitée à partir de la découverte de la nature ou de l'histoire en utilisant les techniques de relaxation et en développant la réceptivité sensorielle. En effet, l'étape première est souvent défaillante. Les " séniors "se rendent compte, bien souvent, qu'il s'agit de développer une bonne qualité d'attention et de présence et que parmi toutes leurs mémoires, certaines fonctionnent encore très bien. Certains disent retrouver confiance en eux et d'autre ont pu diminuer la prise de médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques ou somnifères) sans que le sujet soit abordé directement mais simplement par les effets ressentis.

**La mémoire concerne à la fois, notre propre vie, nos objectifs majeurs, nos pensées personnelles, nos émotions les plus puissantes : c'est elle qui donne un socle à notre identité, nous permet d'avoir une continuité depuis le début de la vie jusqu'à la fin : l'art de la mémoire concerne la personne dans sa globalité : la relaxation agit sur tous les niveaux de la personne : physique, émotionnel, mental et spirituel.**