

2024

3

Bimestriel

# L'Ami de Tous

Vie et nouvelles du Vihiersois-Haut-Layon

ISSI

Mai - Juin

78<sup>ème</sup> année

3.00€



SE SOUVENIR

SOMMAIRE

- Pourquoi faut-il se souvenir ?
- La mémoire qui flanche.
- Jacques Delors, un homme politique inspiré par sa foi.
- Bulletin scolaire du petit Jésus.



Nous sommes début juin, à quelques semaines de la fin de l'année scolaire : le temps des résultats, des bulletins scolaires, du passage ou non dans la classe supérieure...

Peut-être avez-vous près de vous des enfants, des jeunes qui peinent en classe. Alors faites-leur lire, à eux, à leurs parents et pourquoi pas même aussi à leurs enseignants, l'article ci-dessous : *Bulletin scolaire du petit Jésus !* Article humoristique certes, mais qui porte surtout à réflexion !

**Que pensez-vous des enseignants de Jésus ? Avez-vous remarqué ? Tous ne parlent que du négatif ! Comment un enfant peut-il se construire ainsi ?** Dans chaque personne il y a des points forts ; alors, commençons par voir cela et finissons par les points faibles qui sont les domaines à améliorer.

*Je suis sûre que les enseignants, dignes de ce nom, font cela car un enfant encouragé, respecté, progresse, à un rythme qui n'est peut-être pas celui espéré par ses enseignants ou ses parents, mais il progresse...*

**Faire confiance à un enfant, croire en lui, c'est le plus important. C'est ce qu'a fait la maman de Jésus !** Et plus de 2 000 ans plus tard des tas de gens, dans le monde entier, croient encore en lui ! (et on a oublié tous ses enseignants !)

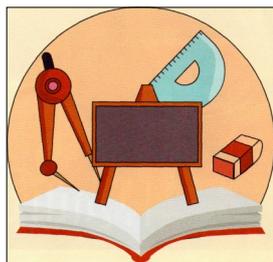
**Se souvenir, faire mémoire,** ça aussi c'est important ! Se souvenir des événements qui ont impacté le

monde, notre pays, notre société, notre village, notre famille... **Faire mémoire est nécessaire : il faut tirer des leçons de tout événement qu'il soit positif ou négatif.**

**Se souvenir...** quand on le peut... car parfois notre mémoire nous joue des tours... surtout lorsqu'on avance en âge. La mémoire peut être aussi sélective : demandez à une fratrie de vous raconter un événement familial : vous aurez, j'en suis certaine, l'impression que ces frères et sœurs ne vous relatent pas la même chose. Ils n'ont tout simplement pas eu le même ressenti.

**Perdre la mémoire** fait peur et, quand c'est le cas, **quand les souvenirs d'un membre de notre famille s'en vont petit à petit, toute la famille est impactée** : il faut accompagner, trouver de l'aide et des solutions à chaque problème qui se présente ! Ça n'est pas facile, on avance jour après jour, comme on peut, en ayant à l'esprit que c'est la maladie qui est responsable de cet état de fait et que ça n'est surtout pas la faute de cette personne aimée qui devient amnésique... **Comme ça n'est pas la faute d'un enfant qui ne comprend pas tout du premier coup ! L'un et l'autre ont besoin d'être accompagnés avec le plus de bienveillance possible !**

**Souvenons-nous** de cela car il se pourrait, qu'un jour, ce soit à notre tour d'avoir besoin de cette bienveillance... Bonne lecture, mes amis !



## BULLETIN SCOLAIRE DU PETIT JÉSUS

*Jésus, élève à l'école de Nazareth, rentre chez lui avec son bulletin scolaire, lequel n'est franchement pas très bon. Sa mère, Marie, a vu les mauvais commentaires mais n'a rien dit, préférant faire confiance à son enfant et méditer tout cela dans son cœur. Cependant, aujourd'hui, il faut le montrer à Joseph...*



**Expéditeur :** Ecole Siméon de Nazareth.  
**Destinataires :** Joseph et Marie DAVID.  
**Objet :** Bulletin scolaire de Jésus.

**Mathématiques :** Ne sait quasiment rien faire, à part multiplier les pains et les poissons.  
**Sens de l'addition :** N'est pas acquis ; affirme que son Père et lui ne font qu'un.  
**Ecriture :** N'a jamais ses cahiers et ses crayons ; est obligé d'écrire sur le sable.  
**Géographie :** N'a aucun sens de l'orientation ; affirme qu'il n'y a qu'un seul chemin et qu'il conduit chez son Père.  
**Chimie :** Ne fait pas les exercices demandés ; dès qu'on a le dos tourné, transforme l'eau en vin pour faire rigoler ses camarades.  
**Education physique :** Au lieu d'apprendre à nager comme tout le monde, il marche sur l'eau.  
**Expression orale :** Grosses difficultés à parler clairement ; s'exprime sous forme de paraboles.  
**Ordre :** A perdu toutes ses affaires à l'école et déclare, sans honte, qu'il n'a même pas une pierre pour oreiller.  
**Conduite :** Fâcheuse tendance à fréquenter les étrangers, les pauvres, les galeux.

Joseph, sachant que ça ne peut pas durer, qu'il doit prendre des mesures sévères, dit :  
*Eh ben, mon p'tit Jésus, puisque c'est comme ça, tu peux faire une croix sur tes vacances de Pâques !*



Qui n'a pas eu au moins une fois, voire une multitude de fois, un blanc dans sa mémoire : *où ai-je posé mes clés, je suis sûre que j'avais mis mon portable dans mon sac...* Vrai ou pas ?

Comment trouver les moyens les plus efficaces pour venir à bout de ces oublis qui nous empoisonnent la vie.

La fatigue peut en partie expliquer ces bugs de mémoire. Nous sommes quelquefois tellement programmés comme des machines que l'on arrive à bugger comme nos ordinateurs.

Dix fois par jour, on se demande où l'on a posé ses lunettes : nous cherchons, cherchons et les trouvons sur notre tête... Ponctuel, ce n'est pas dramatique, on se traite d'étourdi, on met ça sur le compte du manque de repos, mais la répétition fréquente de tels incidents peut amener à se poser des questions.

Selon les spécialistes, les petits oublis ponctuels sont tout à fait normaux quel que soit l'âge. Notre mémoire est capable de stocker autant d'informations que l'internet mondial... ça frise l'infini...

## CHERCHER

On a souvent l'impression qu'en vieillissant on assimile moins vite, que l'on met plus de temps à retrouver un nom par exemple, alors qu'avant on mettait deux secondes...

En fait, ces petits cafouillages sont énervants, mais notre cerveau reçoit tellement d'informations en permanence qu'il ne peut les enregistrer et les restituer telles quelles.

Notre cerveau, même s'il paraît bien rangé, voire compartimenté, ne se présente pas comme on pourrait le penser. Nos souvenirs, nos expériences ne sont pas rangés en un seul endroit, mais fragmentés (une odeur, un son, un lieu...) et enregistrés dans diverses zones.

Ce sont les connexions qui existent entre toutes ces régions cérébrales qui permettent de réunir tous les éléments qui constituent un souvenir, mais quelquefois la circulation manque de fluidité ou alors on a accès à une région et pas à une autre.

Tout cela pour dire que si quelquefois ça coince il y a une foule de raisons pour ça. On peut aussi trouver les bons réflexes pour prévenir ces bugs.

## DES SOLUTIONS

C'est agaçant quand on cherche un mot que l'on a sur le bout de la langue et que l'on n'arrive pas à le sortir, mais ça s'explique tout simplement : quand on apprend un mot, sa définition est classée dans une région du cerveau, sa prononciation dans une autre et son orthographe dans une troisième et même si elles sont hyper connectées entre elles, parfois on accède à une et pas aux autres.

Dans 50 à 70 % des cas, le mot revient en moins d'une minute, sinon on passe à autre chose. Quand on cherche trop on perd la récupération du mot manquant, mais rassurez-vous on finit par le retrouver plus tard à 95 %.

Le petit truc c'est de parler avec les mains, il semblerait que cela libérerait de l'espace dans sa mémoire à court terme et aiderait à lever certains blocages linguistiques (selon des recherches menées au Royaume-Uni).

## PENSER AUX COURSES

Quand vous êtes sur le chemin pour vous rendre au supermarché, vous utilisez la mémoire à court terme (appelée également mémoire de travail), elle sert à stocker des informations à court terme, comme une petite liste de courses, mais elle est limitée et l'on ne peut retenir que 7 éléments en moyenne.

Il existe des petits trucs pour être capable de retenir plus de choses, c'est d'imaginer un voyage mental dans un lieu que nous aimons et où l'on peut associer un mot à retenir à une chose que l'on aime comme le vert du persil dans un jardin luxuriant, des tomates rouges comme des rosés, des bananes jaunes comme le soleil... C'est étonnant mais efficace.

## LES GESTES AUTOMATIQUES

99 fois sur 100 quand on part de chez soi, on se demande si l'on a bien fermé le gaz ou débranché le fer à repasser (je suis coutumière du fait !), et une fois le doute installé, impossible de ne pas aller vérifier. Dès que l'on essaie de se concentrer, la confusion s'installe et le cerveau face à des milliers de souvenirs identiques ne sait plus lequel correspond à celui d'aujourd'hui.

Ce geste que l'on fait par automatisme est stocké dans la mémoire procédurale (comme faire du vélo par exemple), on le fait sans réfléchir. Mais par contre, si cela devient obsédant il est urgent de trouver une parade pour ne pas tomber dans la paranoïa. Juste un petit truc à faire, c'est d'associer par exemple le fait de couper le gaz à un claquage de doigts et ainsi l'habitude s'ancrera dans nos neurones.

DOMINIQUE GRIGNY

NE PAS OUBLIER  
DE REGARDER  
LA LISTE DES  
CHOSSES À NE  
PAS OUBLIER