

INTRODUCTION

Dans ce guide, vous allez découvrir comment prendre soin de votre mémoire chaque jour pour qu'il tourne comme une horloge jusqu'à 90 ans et plus !

Que vous ayez 50 ou 70 ans : c'est le moment !

Vous êtes plus jeune, mais votre mémoire vous fait défaut de temps en temps ? C'est le moment !

Oui, c'est le moment de prendre soin de votre mémoire et d'inverser le processus insidieux qui la ralentit petit à petit.

C'est le moment et cela dépend beaucoup de vous, de vos choix.

Passé 40 ans pour certains, 50 ans pour d'autres, on commence généralement à avoir de petits trous de mémoire. Plus tard, c'est le cerveau qui montre de légers signes de faiblesse : on en vient à perdre régulièrement des objets du quotidien (clés de voiture, lunettes...), on oublie tout à coup l'action que l'on voulait faire en entrant dans une pièce, certains mots nous échappent au beau milieu d'une conversation, on ne parvient plus à remettre un nom sur un visage connu... Bref, la concentration est moins efficace. Tout ceci est très fréquent, c'est le résultat des années qui passent, mais ce n'est pas irrémédiable.

Il est possible de retrouver et conserver la mémoire de vos jeunes années et pour cela, je vous propose un plan d'action en 4 semaines. Quatre semaines pour découvrir les bonnes habitudes à prendre, commencer à les mettre en pratique, et parallèlement, perdre les mauvaises, celles qui ralentissent votre cerveau.



Votre objectif pour ces 4 semaines à venir : prendre soin de vous !

Pour garder une mémoire jeune, agile, adaptable, il y a 7 clés E.S.S.E.N.T.I.E.L.L.E.S.

- 1 PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION SAINE, COMPOSÉE D'ALIMENTS SAINS.**
- 2 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, C'EST-À-DIRE BOUGER CHAQUE JOUR.**
- 3 AVOIR UN SOMMEIL DE QUALITÉ ET SI POSSIBLE DORMIR AU MOINS 7 À 8 HEURES CHAQUE NUIT (SI VOUS EN ÊTES LOIN, PAS DE PANIQUE, ON PEUT OPTIMISER SON SOMMEIL À TOUT ÂGE !).**
- 4 PRÉSERVER L'INTÉGRITÉ DE VOS 5 SENS.**
- 5 DIMINUER L'ÉTAT DE STRESS.**
- 6 DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS, APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES, EXERCER VOTRE MENTAL.**
- 7 ENRICHIR VOTRE VIE SOCIALE.**

C'est ce vaste programme que nous allons mettre en pratique, ensemble, pas à pas, au fil des pages de ce petit guide.

Attention, grâce à ce programme, vous pourriez rapidement retrouver une mémoire alerte. Vous pourriez avoir beaucoup plus de facilité à vous souvenir des choses importantes et vous concentrer sur des tâches complexes. Et plus important encore, vous pourriez être grandement préservé des effets de l'âge sur la mémoire.

NOUVEAU DÉPART POUR UNE VIE PLUS HEUREUSE, PLUS ÉPANOUIE

Pour améliorer le fonctionnement de votre mémoire, il va falloir changer certaines de vos habitudes bien ancrées, dans trois domaines importants de votre mode de vie : l'alimentation, l'activité physique et intellectuelle, et la gestion du stress. Dans ce guide, je vais vous aider à passer ce cap grâce à des stratégies simples à mettre en place.

5 CONSEILS AVANT DE VOUS LANCER :

- 1 LA PRISE DE CONSCIENCE :** comprendre pourquoi il faut remplacer, modifier ou supprimer une habitude est primordial pour enclencher un changement. Cerner vos erreurs permet de mieux vous connaître.
- 2 LA PROGRESSIVITÉ :** modifiez une seule habitude à la fois. Et lorsque vous aurez réussi, passez fièrement à la suivante. Voilà pourquoi le programme s'étend sur 4 semaines, afin que tout votre être les intègre.
- 3 LA REPROGRAMMATION :** pour mettre fin à une habitude, l'idéal est de la remplacer par une autre en l'exprimant et en la ressentant de façon positive et engagée. Par exemple, ne pensez pas : « je vais arrêter le sucre », mais plutôt « je vais profiter davantage des fruits et légumes ».
- 4 LA VISUALISATION :** visualisez-vous en train de réussir à mettre en place vos nouvelles habitudes. Cette pratique augmente la confiance en soi !
- 5 LA PATIENCE ET LA PERSÉVÉRANCE :** l'habitude s'inscrit dans la répétition. Pour qu'une nouvelle habitude s'installe dans votre vie, il faut la mettre en œuvre au quotidien, et ce, pendant au moins 21 jours.

8 STRATÉGIES POUR GARDER UNE MOTIVATION AU TOP

- 1** Adaptez votre environnement et éliminez les tentations dans chacun des domaines qu'il vous faudra faire évoluer. Cela va vous faciliter la vie. Par exemple :
 - Concernant vos habitudes alimentaires, supprimez tous les aliments de qualité médiocre ou industriels en les remplaçant par des produits sains.

- Concernant vos loisirs, réorganisez une pièce chez vous pour vous donner davantage envie de lire (accès facile à la bibliothèque, un bon fauteuil) ou de pratiquer un jeu (endroit chaleureux avec des couleurs vives, une lumière suffisante).
- Concernant vos relations sociales, anticipez et organisez davantage d'activités plaisantes communes.

- 2** Associez objectifs à long terme et plaisirs à court terme : sur une feuille, créez deux colonnes. Notez dans la 1^{re} les choses à faire qui vous semblent rébarbatives et dans la 2^e celles qui vous procurent du plaisir. Puis associez une action difficile à une action agréable. Exemple : si cuisiner vous rebute, faites une pause café avant, pour vous motiver, ou écoutez de la musique tout en cuisinant. De même, faites un tableau avec 3 colonnes : dans la 1^{re}, écrivez les habitudes à supprimer ; dans la 2^e les habitudes à adopter et dans la 3^e les bénéfices des futures habitudes. Ceci vous permettra d'y voir plus clair et de vous encourager.
- 3** Changez votre regard et vos perspectives : prendre conscience de l'expérience présente, sans jugement ni critique, juste ce qui est là à un instant donné, permet de prendre peu à peu du recul et favorise le détachement. Vous diminuerez ainsi envies et vagabondage mental. Lors de la 1^{re} semaine de ce programme, un exercice de pleine conscience à faire chaque jour durant 10 minutes vous y aidera (cf. p. 19).
- 4** Fixez-vous des objectifs simples, planifiez-les et assurez leur suivi : veillez à ce qu'ils soient réalisables sans trop d'efforts, car des objectifs très ambitieux vous mèneraient à l'échec. Les planifier permet de s'y tenir plus facilement (pensez à élaborer un plan B pour pallier les imprévus).
- 5** Faites-vous accompagner par un professionnel : si malgré tous vos efforts, et la prise de conscience de ce que vous devez mettre en place, vous êtes toujours en échec, demandez de l'aide via la participation à des ateliers ou un suivi personnalisé (coach, cuisinier...).
- 6** Anticipez : préparer à l'avance ce que vous avez à faire est essentiel pour éviter les dérapages et ne pas se décourager.
- 7** Profitez de l'effet « nouveau départ » grâce au regain de motivation ressenti : surfer sur cette sensation vous aidera à ne pas flancher.
- 8** Partagez vos projets : choisissez dans votre entourage des personnes positives avec lesquelles parler de votre projet de changement. Si elles ont les mêmes envies que vous, cela sera doublement motivant.

JEUX DE CONCENTRATION

Le manque de concentration est à l'origine de nombreux oublis. Mais comment travailler sa concentration? Comment empêcher le surgissement des pensées parasites alors que vous devriez vous consacrer à cette tâche tellement importante à l'instant? De nombreux exercices existent et vous aideront à augmenter cette aptitude.

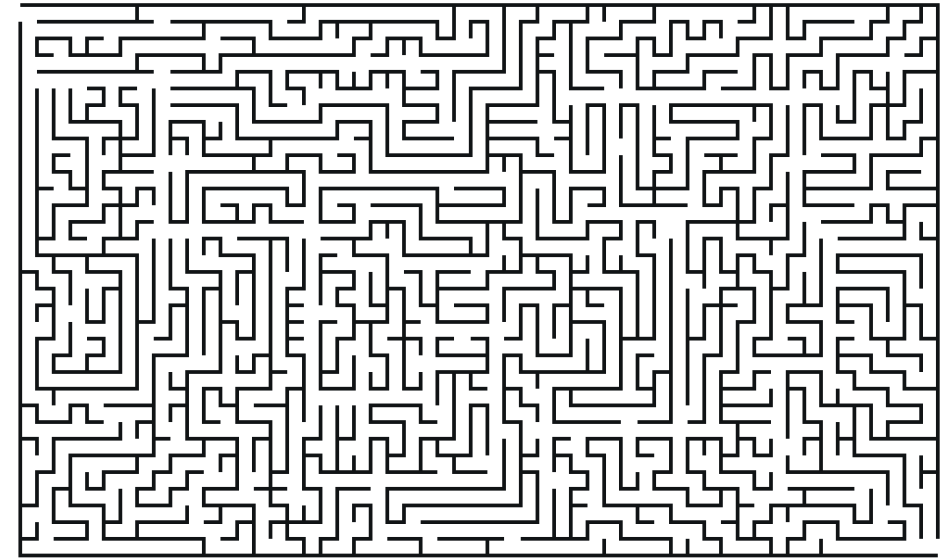
Exercise 1

Réglez votre chronomètre sur 1 minute et étudiez la photo ci-dessous. Lorsque le temps est écoulé, notez le nom de tous les objets dont vous vous souvenez présents sur la photo.



Exercise 2

À l'aide d'un crayon, tracez votre chemin dans le labyrinthe ci-dessous.



Exercise 3

Lisez à haute voix les couleurs des mots ci-dessous – et non ce que les mots signifient réellement. Combien de temps cela prend-il? Pouvez-vous le faire plus vite une seconde fois?

JAUNE	BLEU
BLANC	VIOLET
VERT	BLANC
BLEU	VERT
NOIR	VERT
NOIR	ROUGE
ROUGE	JAUNE
JAUNE	NOIR