

Plan du cours - MEMO

Méthode d'Entraînement pour une Mémoire Optimale

Le cours MEMO est un programme d'entraînement cognitif. Il permet d'acquérir des connaissances en lien avec le vieillissement cognitif normal et divers processus mentaux MAIS AUSSI d'avoir des trucs/outils et de développer des stratégies permettant d'améliorer sa concentration et sa mémorisation de l'information.

Chaque cours comprend: transmission de connaissances sur le thème de la séance; enseignement et pratique de stratégies; retour sur la matière et échanges avec les pairs. Des exercices à faire à la maison permettant de consolider les apprentissages réalisés en classe et de transposer leurs bénéfices dans votre quotidien sont aussi remis.

Les thèmes abordés sont:

Cours 1 - Le vieillissement cognitif normal et les facteurs d'influence

- Qu'est-ce que le vieillissement
- Comment se manifeste le vieillissement normal (sur le plan cérébral et cognitif)
- Quels facteurs (risque vs protection) influencent le vieillissement

Cours 2 - La santé mentale au coeur de la santé cognitive

- L'influence du vieillissement sur la santé mentale
 - o Les changements de rôles
 - o La révision des standards de performance
- L'influence de la santé mentale sur la santé cognitive
 - o L'impact de l'anxiété, de la dépression et de la solitude
- Comment prendre soins de sa santé mentale
 - o La science du bonheur
 - o La méditation et la pleine conscience
 - o L'importance des projets et du sens de la vie
 - o L'importance de cultiver ses relations
- La résolution de problèmes

Cours 3 - Attention et concentration

- L'importance de l'attention
- Les différents types d'attention – explications et illustrations/exercices
- Les impacts du vieillissement sur l'attention
- Les trucs/conseils pour bonifier chaque type d'attention.

Cours 4 - La mémoire de travail

- Qu'est-ce que la mémoire de travail
- Quelles activités/tâches sollicitent la mémoire de travail – explications et exercices
- Quelles sont les particularités de la mémoire de travail
- Comment le vieillissement normal influence la mémoire de travail
- Comment favoriser l'efficacité de ma mémoire de travail

Cours 5 - Les mémoires à long terme

- L'importance de la mémoire...et de l'oubli!
- Les manifestations de l'oubli
- Comment fonctionne la mémoire à long terme
- Quels sont les différents types de mémoire à long terme et les effets du vieillissement sur chaque type de mémoire

Cours 6 - Trucs et conseils pour mieux mémoriser

- Comment bonifier l'encodage en mémoire
- Comment optimiser la consolidation en mémoire
- Comment favoriser la récupération en mémoire
- Exemples et applications concrètes de trucs/stratégies

Cours 7 - L'imagerie mentale

- L'importance du temps et de la profondeur du traitement de l'information dans la mémorisation
- L'imagerie mentale comme stratégie par excellence pour mémoriser
- Entraînement de la capacité à faire des images dans sa tête
- Exemples et applications concrètes de l'imagerie mentale

Cours 8 - La méthode des lieux

- Qu'est-ce que la méthode des lieux
- Utilités de la méthode des lieux
- Apprentissage de la méthode et exercices d'entraînement
- Limites de la méthode et stratégies alternatives

Cours 9 - La méthode d'association nom-visage

- Pourquoi est-ce difficile de retenir le nom d'une personne
- Comment mieux mémoriser le nom d'une personne – stratégies générales
- Qu'est-ce que la méthode d'association nom-visages
- Apprentissage de la méthode et exercices d'entraînement
- Limites de la méthode et stratégies alternatives

Cours 10 - Révision et objectifs personnels

- Rappels des messages importants
- Exercices de consolidation des connaissances
- Identification des apprentissages réalisés et des objectifs personnels à poursuivre