

Comment Stimuler Votre Mémoire ? Avec de la Musique

Des études ont montré sur des patients atteints de perte de mémoire, comme les personnes âgées par exemple, que sur un fond de musique bien rythmée, leurs souvenirs du temps passé leur revenaient. La musique rythme et stimule la mémoire voilà la conclusion des recherches. Il est de plus en plus courant que la musique accompagne les thérapies médicales traditionnelles afin d'aider les patients à guérir plus rapidement. Des experts pensent que la musique a le pouvoir de calmer et de dynamiser l'esprit. La musique a sans aucun doute un effet stimulant et aide à se concentrer. Pour les musiciens, la musique permet d'atteindre un plaisir et un épanouissement personnel et la mémoire y joue grandement car vous devez apprendre par cœur les partitions et ce d'habitude rapidement de la contraindre de les lire pour ainsi arriver à s'en souvenir. Elle permet de développer la mémoire considérablement d'une manière totalement ludique, et ce n'importe quel âge. Des enseignants le disent, tout comme la lecture et la mémorisation régulière des poèmes de grands auteurs peut être un moyen agréable de développer sa mémoire! Maintenant il s'agit de trouver la matière qui vous donnera le plus de satisfaction. Des chercheurs avancent l'hypothèse que l'apprentissage de la musique pourrait stimuler la partie gauche du cerveau, qui est également responsable de l'apprentissage verbal. C'est vrai que la musique d'une certaine façon magique, aide certaines personnes sur le plan psychique. On sait bien que chacun de nous a des goûts et aime son style de musique, qui utilise la techno pour se détendre (pour certains cela n'est pas évident), et un style plus dur (rock, rap) si ils veulent réviser un cours par exemple. Un style calme (blues, country, ..) pour la phase finale de la journée pour s'endormir. La Musique stimule aussi la créativité et il n'est pas rare de voir des journalistes ou rédacteurs qui avant d'écrire allument dans les oreilles un bon Rock n'Roll. Mais aussi les étudiants souvent pour réviser leurs cours, écoutent ce style de musique rock. cela aide à se concentrer malgré le fait que cette musique n'est vraiment pas compatible dans cette situation pour la plupart des gens. Nous trouvons dans un article du Parisien en 2008 un article où elles luttent en musique contre la mémoire qui flanche à la maison de retraite; ces personnes âgées participent à un atelier musique animé par un éducateur spécialisé. Ils ont alors décidé de faire un CD. Elles sont toutes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les artistes chantent aussi bien du Ferrat, du Brel que du Polnareff ou du Frédéric François, voire du Renaud. Des recherches sont effectuées par des centres spécialisés; tel que le centre BRAMS (Université de Montréal) international laboratory for brain, music and sound research, qui recrute des participants pour une étude visant mieux comprendre comment l'humain parvient à mémoriser différents types de stimuli sensoriels : musiques, visages et divers sons de nature.

La musique que l'on retient vite des émotions, preuves sont les rires et les pleurs qui surgissent après avoir écouté une certaine musique qui vous a fait rejouer une émotion du passé. La mémoire intervient dans de nombreuses activités comme la perception, la résolution de problèmes, la compréhension, la planification. En fait sans mémoire, les comportements intelligents n'existeraient pas. Elle n'est pas seulement une composante nécessaire à l'intelligence, c'est aussi l'expérience passée qui donne du sens et de la signification aux expériences présentes et permet de nous projeter dans l'avenir. La conscience est ce qui nous permet de nous appuyer sur la mémoire, elle est le support du sentiment d'identité. La Musique est donc un moyen de stimuler la mémoire et est une astuce pour améliorer. Continuez à exercer votre mémoire grâce à des techniques différentes que vous pouvez apprendre par des spécialistes; jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature. Mais Soyez constamment à l'affût de choses à mémoriser, comme le numéro de téléphone de vos amis, les recettes de cuisines favorites, les vocabulaires de vos livres scientifiques, votre plaque d'immatriculation, votre permis de conduire, bref : tout et n'importe quoi ! Ne vous privez pas, allez-y franchement et n'oubliez pas de vous amuser. Ceci est un conseil pour nous maintenir le cerveau jeune! Soyez actif avec votre esprit tout en vous amusant et écoutant de la musique.

Alexandre Brisacher <http://www.secrets-et-conseils.com>

About the Author

Alexandre Brisacher est un jeune blogueur qui veut partager l'envie de gagner, d'avoir du succès et réussir dans la vie de tous les jours. Il propose un blog [secrets-et-conseils.com](http://www.secrets-et-conseils.com) dans lequel vous trouvez des conseils par exemple pour la confiance en soi, la meilleure communication, des outils pratiques pour améliorer et donc grandir dans la vie.