

## Saviez-vous que...



Les souvenirs sont là, à fleur de conscience, en chacun de nous.

Comment les souvenirs s'impriment-ils dans notre cerveau? En ce moment même, vous lisez cet article. Plusieurs de vos sens sont en éveil. Tout d'abord, la vue pour faire la lecture et pour percevoir l'endroit où vous êtes et les personnes près de vous. Peut-être entendez-vous aussi quelques bruits tout en humant l'odeur du café. Ensemble, ces sensations créent un tableau qui, si associé à une émotion assez forte, pourrait se fixer dans votre mémoire, au moins pour quelque temps.

L'oubli serait nécessaire afin de permettre à notre cerveau de ne conserver que les informations essentielles ou significatives pour nous. Ce serait aussi un mécanisme d'adaptation et de défense lorsque nous avons vécu des situations difficiles ou traumatisantes.

Selon certains, l'oubli ne veut pas forcément dire qu'un souvenir a disparu; il peut simplement être difficile à récupérer. Ce qui expliquerait pourquoi il peut être plus difficile de se rappeler un souvenir après une mauvaise nuit de sommeil, un stress important, lors d'une grande fatigue ou de graves préoccupations.

En vieillissant, nous risquons d'oublier de plus en plus d'informations, d'une part du fait du vieillissement physiologique des structures impliquées dans la mémorisation mais peut-être aussi en raison de la quantité d'informations mémorisées.

Yvon Deschamps a écrit un monologue percutant à ce sujet. Il y dit à peu près ceci : *« Le cerveau, c'est comme un ordinateur. Quand on y met trop d'informations, il est « full ». Pour ajouter de nouvelles informations, il faut en sortir des vieilles. C'est aussi comme ça quand on change de femmes. Avant d'amener la nouvelle, il faut sortir la vieille. Même si on aimerait bien les garder, elles ont déjà leur routine pour le ménage...**mais elles veulent pas!** »*

Il y a aussi les souvenirs que nous avons accumulés tout au long de notre vie. Si nous ne les partageons pas, ils vont disparaître avec nous. Peut-être que nos proches, nos enfants et petits-enfants seraient intéressés à les connaître.

*...la mémoire est cette faculté qui oublie.*