

Entraînement cérébral mémoriel

L'efficacité de la sophrologie repose sur différents facteurs, et pour avoir un résultat sur le long terme, certains troubles nécessitent que nos clients s'entraînent régulièrement chez eux.

Ainsi la distractibilité, c'est-à-dire la difficulté à profiter de l'instant présent du fait de la capture de notre attention par nos pensées, peut se trouver améliorée par la pratique méditative de l'attention soutenue, par exemple rester présent 10 minutes par jour sur les sensations de l'air à l'entrée des narines. De nombreuses pratiques méditatives sont ainsi fondées sur ce qui est désormais appelé « l'entraînement de l'esprit ».

Voici une nouvelle étude sur l'efficacité de l'entraînement cérébral, menée par une équipe de l'Université Johns Hopkins (Baltimore)¹.

Les chercheurs ont invité des jeunes adultes à passer une première série de tests cognitifs pour évaluer leur mémoire de travail, leur niveau attentionnel, leur intelligence de base, ainsi qu'un électroencéphalogramme (EEG).

Ils ont ensuite été répartis en trois groupes et se sont engagés à effectuer une tâche à domicile, 30 minutes par jour et cinq jours par semaine, avant de revenir au laboratoire pour repasser la série de tests.

Le premier groupe devait effectuer un exercice cérébral de mémorisation, sur une séquence de stimuli visuels et auditifs constamment changeants,

Le deuxième groupe devait effectuer un autre type d'exercice de mémorisation, sans changements, mais ils étaient parfois distraits de leur tâche,

Le troisième groupe effectuait une tâche de contrôle sans mémorisation.

Après avoir fait passer la deuxième série de tests, les chercheurs ont constaté que :

. Le groupe 1 a amélioré de 30% ses capacités de mémoire de travail, en relation avec des modifications EEG de l'activité cérébrale dans le cortex préfrontal.

. Le groupe 2 l'a amélioré d'environ 20%, le tout comparativement au groupe 1.

Le degré d'intelligence globale n'a pas varié.

L'équipe a ainsi constaté que travailler sa mémoire, si cela ne rend pas plus intelligent, permet d'améliorer ... sa mémoire ! Ce qui peut être très utile et contribuer à la réussite des études, comme de son efficacité au travail.

CQFD, une étude qui enfonce une porte ouverte ?

Bien évidemment, mais si nous allions jusqu'au bout de ce qu'elle nous apprend ... ?

Quand nous recommençons des études après quelques mois ou années d'arrêt, n'avons-nous pas l'impression que nous avons perdu la mémoire de notre « jeunesse » ?

Cette étude nous indique que si nous l'entraînons régulièrement, nous en verrons les résultats, et que notre mémoire reviendra, mais pas en 2 ou 3 jours, mais plutôt ... en 1 mois.

Nous avons ainsi dorénavant de quoi répondre à nos enfants, ou même à nos clients, quand ils se plaignent de leur manque de mémoire.

¹ Journal of Cognitive Enhancement. 16 October 2017.

N-back Versus Complex Span Working Memory Training