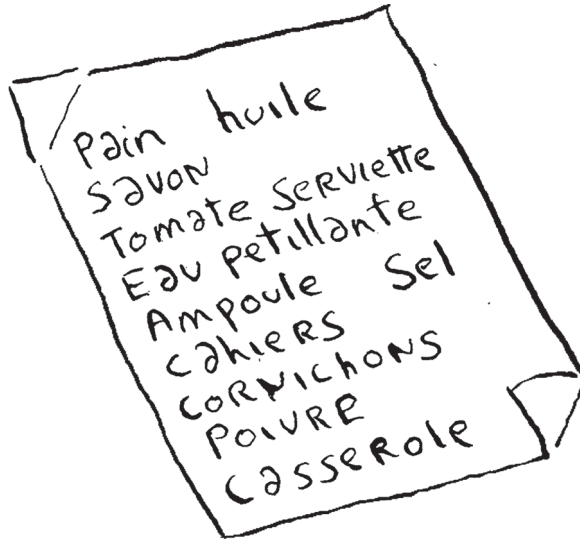


Exercice n° 95**Faire vos courses en gestion mentale**

Le frigidaire est désert, le congélateur aussi, il n'y a plus de pâtes ni de riz, pas de poule non plus pour suppléer au manque d'œufs... Les bouteilles, verre et plastique, s'entassent en attendant d'être jetées dans des poubelles dédiées... En somme, il est urgent pour votre survie d'aller faire un tour au supermarché le plus proche !

Vous avez l'habitude d'établir une liste de courses par écrit, sur papier ou sur l'écran de votre téléphone. Mais comme vous y allez seul, il n'est pas toujours aisé de pousser le chariot d'une main en tenant la fameuse liste de l'autre.

Et si vous essayiez de ne pas utiliser ce genre de béquilles, vous servant uniquement de vos capacités cognitives en créant une image mentale de ce dont vous avez besoin ?

Bien sûr, au début, cela va demander quelques changements dans vos habitudes, mais c'est un excellent exercice et petit à petit vous le ferez de façon automatique !!! Le premier problème évoqué est toujours celui de la mémoire, avec la crainte d'un vide complet dans la tête ou d'oublis ponctuels.

Pour y échapper et vous entraîner, commencez par une liste courte. Être attentif est une attitude positive. Vous pouvez d'abord écrire ce dont vous avez besoin, essayant de photographier la liste en visualisant les mots dans votre tête. Si vous les lisez à toute vitesse, il est bien évident qu'il n'en restera pas grand-chose à moins d'avoir un mode de fonctionnement sensoriel à dominance nettement visuelle. Si l'écrit vous rebute, vous pouvez vous représenter des emplacements finaux des produits dans vos placards, en les regroupant par catégories (les laitages, les détergents, etc.). Et comme ils seront dans des rayons différents

au magasin, vous aurez à faire une double représentation de ces produits manquants et de leur localisation dans le supermarché !! Les promotions inopinées sont de redoutables distracteurs, donc, il est prudent de les éviter pour rester bien concentré sur vos objectifs.

La création d'une image mentale permet d'une part la compréhension mais aussi, et c'est surtout ce qui nous intéresse ici, la mémorisation du contenu de cette image. Elle favorise aussi la réflexion, vous incitant à vous poser des questions qui vous faciliteront la récupération des informations stockées en mémoire : « De quoi ai-je besoin ? De combien d'articles ? », etc.

Pas de découragement en cas d'oubli ! Comme tout autre organe, le cerveau a besoin d'entraînement pour être plus performant !

Questions

1. Êtes-vous fanatique de listes pour toute activité ?
2. Un grand nombre de courses est-il conseillé pour débiter ?
3. Mémorisez-vous mieux ce que vous avez vu ou ce que vous avez entendu ?
4. Au-delà de l'exemple donné, pensez-vous que ce genre de comportement cognitif puisse être adapté à d'autres domaines ?