



Mon approche

Qu'est-ce que la mémoire pour chacun d'entre nous? Est-ce un simple outil de mémorisation que l'on entraîne comme un muscle par des exercices? Quand on y réfléchit, la mémoire de la vie quotidienne prend sa source dans notre émotivité, voire même dans les mémoires infiniment plus profondes que sont nos mémoires familiales et collectives.



## VIVRE SA MÉMOIRE

Site WEB : [vivre sa mémoire](http://vivre-sa-memoire.com)

SÉRIE DE 4 ATELIERS DE DEUX HEURES  
AVEC Mme GUILLEMETTE ISNARD

HORAIRE	13H15 à 15H45
COÛT	<b>40\$</b> POUR LA SÉRIE DE 4 ATELIERS
LIEU	HÔTEL DE VILLE DE SUTTON
NOMBRE DE PARTICIPANTS-ES	<b>MAXIMUM 25</b>

<p><b><u>ATELIER #1</u></b> 31 mars 2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questions et réponses : notre mémoire nous joue des tours, mais est-ce uniquement une question d'âge? Nous passerons en revue les défaillances de notre mémoire et nous tenterons d'en observer les causes. Manque d'attention, de présence, d'intérêt... Rôle de l'émotivité.</li> <li>• Le cerveau : rôle des différentes parties du cerveau, notion du processus de mémorisation.</li> <li>• Exercices.</li> </ul>
<p><b><u>ATELIER #2</u></b> 7 avril 2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoires sensorielles : l'attention à notre environnement par les yeux, les oreilles, le nez, le toucher déterminera la qualité et la durée de notre mémoire et aussi sa sélectivité.</li> <li>• Exercices de mémoires sensorielles : des jeux et des exercices nous permettront de prendre conscience de nos forces et de nos faiblesses. Comment améliorer cette entrée des informations?</li> </ul>
<p><b><u>ATELIER #3</u></b> 14 avril 2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neurones et neuromédiateurs. Leur rôle dans notre vie mentale et émotive et leur implication dans la mémoire. La maladie d'Alzheimer.</li> <li>• Exercices.</li> </ul>
<p><b><u>ATELIER #4</u></b> 21 avril 2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mémoires inconscientes : un rôle actif et invisible dans notre mémoire de tous les jours, dans nos talents, nos compétences et notre sensibilité. Ces mémoires inconscientes se développent dès la naissance. L'épigénétique : comment sommes-nous influencés par des événements que nous n'avons pas vécus nos mémoires familiales par exemple?</li> <li>• Exercices</li> </ul>

2026-01-17