



LA GAZETTE DES AIDANTS

Des ressources pour bien vivre le quotidien

N°13 // Printemps 2022

Le p'tit bonheur de Sonia

«Quand l'hiver arrive, le froid s'installe et, chaque année, nous nous appliquons à installer dans le jardin des petites mangeoires pour les oiseaux. Chaque jour de repos, nous assistons en famille, avec émerveillement, au ballet gracieux des volatiles, parfois nombreux, qui viennent se rassasier de ces quelques graines. Notre petit préféré, notre chouchou à tous, c'est Georges, ce charmant rouge-gorge frêle et agile qui s'approche tout près de nos baies vitrées et nous offre le privilège de l'observer.»

SOMMAIRE

Edito	3	En passant	24
Les mémoires	4	Instant zen	28
La petite galerie	9	Anecdote végétale	31
La kinésiologie	12	Anecdote animale	34
La mémoire de l'eau	14	Divertissements	36
Les souvenirs auditifs	16	A savoir...	41
Bulle de bonheur	20	Solution des énigmes	43
L'EMDR	22	Plumeau et serpillière	22



Sonia MARCHAT

Aide-soignante
au sein de la Plateforme des aidants
du Centre Nord et Est Charente.



Aide-Soignante, arrivée début octobre 2021 au sein de la Plateforme des Aidants du Centre Nord et Est Charente, j'ai le privilège tout particulier de vous écrire ces quelques lignes, de laisser cette petite empreinte dans ce numéro de la Gazette des Aidants dédié à la mémoire.

Je suis investie de multiples missions et il me semble que l'une des plus précieuses est celle de maintenir la mémoire via des ateliers, des activités adaptées à chacune et chacun, en prenant en compte le vécu de la personne, ses expériences et son présent.

Au fil des rencontres que propose ce numéro, vous apprécierez les rituels millénaires des animaux, la large palette des différentes mémoires, les liens uniques entre nos émotions et nos souvenirs, et le reflet

de notre histoire personnelle à travers nos rêves. Ensuite, nous entrerons en relation avec nos sens afin de découvrir de façon individuelle, presque intime, les vibrations de notre mémoire à travers notre corps et ses différents mécanismes. L'eau s'invitera sur notre parcours et nous chuchotera ses secrets les plus surprenants.

Enfin, nous illuminerons le passé afin de transmettre nos souvenirs, nos expériences aux futures générations pour laisser une trace de notre vécu.

Bon voyage au fil des pages, installé confortablement, caressé par la douceur des premiers rayons du soleil, émerveillé par le spectacle du renouveau de la nature, bercé par le chant des oiseaux et envahi par les odeurs enivrantes de ce nouveau printemps.

LES MÉMOIRES

Que se passe-t-il lorsque nous nous souvenons ?

La mémoire n'est pas une mais multiple. Collective, animale, procédurale ou impersonnelle. La Gazette vous entraîne à la découverte de ses fascinantes facettes.

La mémoire est un processus biologique qui permet de stocker et restituer des informations. Ce processus implique les réseaux de neurones du cerveau. Les neuroscientifiques distinguent cinq types de mémoire.

1. La mémoire perceptive. Elle s'appuie sur les sens et fonctionne la plupart du temps à l'insu de l'individu. Elle permet de retenir des images ou des bruits sans s'en rendre compte. Chacun mobilise sa mémoire perceptive pour rentrer chez soi par exemple, grâce à des repères visuels. Cette mémoire permet de se souvenir des visages, des voix, des lieux.

2. La mémoire de travail (ou mémoire à court-terme). C'est la mémoire du présent, grâce

à laquelle on manipule et on retient des informations pendant la réalisation d'une tâche ou d'une activité. Cette mémoire est sollicitée en permanence : c'est elle qui permet par exemple de retenir un numéro de téléphone, le temps de le noter.

3. La mémoire procédurale est la mémoire des automatismes. Elle permet de conduire, de marcher, de faire du vélo ou de jouer de la musique sans avoir à réapprendre à chaque fois.

4. La mémoire sémantique est celle du langage et des connaissances sur le monde et sur soi. Elle se construit et se réorganise tout au long de la vie, avec l'apprentissage et la mémorisation de concepts génériques (sens des mots, savoir sur les objets) et de

“Toutes les espèces possèdent une mémoire”



La mémoire n'est pas l'apanage de l'humain : elle fait partie intégrante du vivant. Toutes les espèces animales possèdent une mémoire, parfois très spécialisée, qui les aide à vivre dans leur environnement.

Par exemple, les tortues marines parcourent les océans sur des centaines, voire des milliers de kilomètres, pour retrouver la plage où elles sont nées. Les éléphants se souviennent des trajets qu'ils ont parcourus. Plus encore, les matriarches gardent en mémoire l'ensemble des congénères qu'elles ont rencontrés.

Plus près de nous, le geai a une faculté extraordinaire pour se souvenir où il a caché sa

nourriture, à quel moment et de quel type de nourriture il s'agissait. Ainsi, le geai veille à consommer ses aliments avant qu'ils ne soient dégradés, et ne perd pas de temps à se rendre dans des caches contenant des denrées périssables ou déposées depuis trop longtemps.

Cette remarquable faculté ressemble à la mémoire épisodique humaine (la mémoire de «où-quand-quoi»). Elle a beaucoup été étudiée par une équipe de scientifiques anglais qui a qualifié cette mémoire de «quasi-épisodique» dans un article paru en 1998 dans la revue *Nature* (Clayton, N.S. & Dickinson, A., Episodic-like memory during cache recovery by scrub jays. *Nature*, 395, p. 272–274).

concepts individuels (savoir sur les lieux, les personnes, etc.).

5. La mémoire épisodique est celle des moments personnellement vécus. Elle permet de se situer dans le temps et l'espace. La mémoire épisodique se constitue entre les âges de 3 et 5 ans. Elle est étroitement imbriquée avec la mémoire sémantique. Progressivement, les détails précis des souvenirs se perdent tandis que les traits communs de différents événements vécus favorisent leur amalgame. Ces événements vécus dont la mémoire s'estompée changent de nature : ils deviennent des connaissances sans référence au contexte. Ainsi, la plupart des souvenirs épisodiques se transforment, à terme, en connaissances générales.

Mémoire individuelle et collective

Au niveau du cerveau, il n'existe pas un centre unique de la mémoire, mais des réseaux neuronaux interconnectés, travaillant de concert. La mémorisation se fait grâce à une modification des connexions entre neurones, par le mécanisme de la plasticité synaptique (une synapse est une zone de contact fonctionnelle qui

“Au niveau du cerveau, il n'existe pas un centre unique de la mémoire, mais réseaux neuronaux interconnectés, travaillant de concert.”

s'établit entre deux neurones, ou entre un neurone et une autre cellule, par exemple un récepteur sensoriel).

L'activation répétée de certains réseaux tend à renforcer les souvenirs. À l'inverse, si les réseaux ne sont pas sollicités, l'information correspondante risque d'être oubliée. C'est ainsi que la communication va renforcer les souvenirs dont il est souvent question et ceci sélectivement, au détriment des autres (on parle d'«oubli induit»). Plus un orateur évoque le souvenir d'une personne ou d'un événement, par exemple la myopie sévère qui a joué des tours à votre grand-mère, l'amenant même à confondre son neveu et son patron, plus l'orateur et l'auditeur s'en souviendront. Un phénomène de synchronisation et de convergence de la mémoire



peut ainsi apparaître et renforcer la cohésion d'un groupe ou d'une famille, jusqu'à contredire parfois la vérité des faits. En vérité, c'est votre grand-tante qui était miro et qui aurait interpellé familièrement son supérieur hiérarchique !

Mémoire impersonnelle

Certains chercheurs – au premier rang desquels le psychiatre et psychologue suisse Carl Gustav Jung – estiment que nous pouvons avoir accès à une mémoire qui

dépasse notre propre personne. Elle conserverait la trace de la totalité des expériences de tous les êtres humains depuis l'apparition de notre espèce. Le souvenir de ces expériences serait détaché de ceux qui les ont vécues et serait conservé dans un gigantesque réservoir de vécus. Et nous pourrions bénéficier de ce «savoir» pour éviter de répéter certaines erreurs déjà commises, même il y a très longtemps, ou, au contraire, oser avec confiance ce qui s'est déjà révélé bénéfique. Mais comment consulter cette

“*Les événements chargés en émotion sont plus faciles à retenir que les événements neutres.*”

mémoire universelle ? En interprétant nos rêves, ce qui demande un certain entraînement. Et en nous interrogeant sur ce que pourrait signifier le fait que les choses semblent s'opposer à la réalisation d'un projet ou, au contraire, la rendre facile et fluide. Ainsi le vécu de nos prédécesseurs nous éclairerait-il, en nous laissant toute liberté de suivre ou non la suggestion.

Mémoire et stress

Les êtres humains sont équipés d'un système qui facilite la formation des souvenirs dans un contexte émotif, qu'il soit positif ou négatif. Par exemple, vous rappelez-vous où vous étiez et ce que vous faisiez au matin du 2 mai 2005 ? Non ? Maintenant, vous rappelez-vous où vous étiez, ce que vous faisiez, et avec qui vous étiez

le 11 septembre 2001 ? Vous êtes certainement en mesure de fournir beaucoup plus de détails sur ce moment, et ce, en dépit du fait que cet événement s'est produit 4 ans avant le premier. Comment expliquer cela ?

Parce que les événements chargés en émotions sont plus faciles à retenir que les événements neutres.

Notre capacité à nous souvenir d'une chose est directement reliée à l'attention qui lui est attribuée. La charge émotionnelle d'un événement nous aide à soutenir cette attention. Les catastrophes comme celle du 11 septembre 2001 sont gravées dans notre mémoire car le cerveau les interprète comme dangereuses. Plus nous focalisons notre attention sur ces événements, plus ils seront marquants : le cerveau déploie toute son énergie à enregistrer ces éléments.

Bonne nouvelle : les hormones du stress sont secrétées tout pareillement lors d'événements émotionnels positifs. C'est ainsi que l'on garde en mémoire le visage de son petit-fils qui souffle ses premières bougies d'anniversaire, ou la magnifique bicyclette rouge qu'on a reçue à Noël étant enfant.

Le cercle des sons disparus

On ne les entend plus, mais les a-t-on vraiment oubliés ? Téléphone à cadran, appareil photo argentique, gros réveil-matin : tic-tac, clic-clac. Tour d'horizon des sons obsolètes.



Je vous propose un exercice, un peu complexe me direz-vous, celui de faire ressurgir des souvenirs auditifs.

Se rappeler les sons oubliés d'objets ou les voix de personnes de notre passé requiert un peu d'imagination. Certains d'entre vous ont tenu ces objets entre leurs mains ou connu ces voix grâce au visionnage de

certains films. Allez, on essaie ? Le premier son auquel je pense, est celui du téléphone à cadran rond. Une photo de l'ancêtre du smartphone pourra vous aider à la tâche. Pour composer le numéro du destinataire, imaginez introduire votre doigt dans le rond correspondant au premier chiffre, tourner le disque dans le sens des



aiguilles d'une montre jusqu'à la butée, retirer le doigt, attendre que le mécanisme revienne vers le haut et recommencer l'opération jusqu'au dernier chiffre... Et cela sans se tromper évidemment, sinon retour à la case départ !

Le second objet est, je vous l'accorde, de nouveau en vogue chez les amateurs de vintage et de musique «sans filtre». J'ai moi-même succombé à la tentation de son achat il y a quelques années : je parle du tourne-disque. Rappelez-vous le bruit du frottement de la pointe en saphir

ou diamant sur le disque.

Ensuite, je vous propose de vous souvenir d'un bruit désagréable qui a pu en faire sursauter plus d'un ! Il s'agit du fameux réveil-matin mécanique à cloches. La sonnerie stridente de cet objet vous faisait à coup sûr sortir de votre lit en moins d'une minute. Certains de ces réveils ont eu une durée de vie assez courte, ils finissaient jetés par terre ou contre un mur par des endormis énervés d'être ainsi arrachés à leurs doux rêves !

Un autre me vient à l'esprit, le bruit de la machine à écrire : les sons

du ressort qui décale le tampon encreur, ceux du levier qu'on actionne manuellement pour aller à la ligne.

Le doux son de l'Instamatic

Pour finir cet échantillonnage, un son qui va sûrement parler aux nombreux photographes : celui du déclenchement d'un appareil photo Instamatic. Le premier mis en vente aux Etats-Unis était l'Instamatic 100 en 1963. La première version utilisait un film 35 mm conditionné dans des cassettes et appelé Format 126. Une version «pocket» (le Format 110) sera introduite par Kodak en 1972, utilisant, elle, un film 16 mm, également en cassette.

Et n'oublions pas ces autres sons du passé : le grincement de la poinçonneuse, le frottement des meules du moulin à café manuel, le cliquetis de la machine à coudre à pédale, le bruit de crécelle de l'appareil du receveur de bus, le ronronnement du projecteur de film familial, le bourdonnement du rembobinage à vitesse rapide d'une K7 vidéo, la voix de l'horloge parlante, le tic-tac d'une pendule... Vous avez peut-être un de ces trésors dans vos maisons ou vos greniers, alors jetez-y un coup d'œil et surtout tendez l'oreille !

Demandez Le Monde ! Demandez l'Huma !

Un souvenir auditif un peu plus lointain : celui des crieurs de journaux ou vendeurs à la criée qui, de leur voix claironnante, annonçaient les nouvelles du jour dans les rues.



*On raconte l'histoire
Du marchand de France-Soir
De Paris-Press, l'Intran
Qui vendait dans le noir
Tous les journaux du soir
Aux passants du quartier
Qui allaient se coucher
Demandez France-Soir,
Paris-Press, Le Monde !
Demandez le Figaro Littéraire !*

«Le crieur de journaux»,
Marcel AMONT

(UN TEMPS POUR SOI)

ON DÉCOUVRE LA KINÉSIOLOGIE

Travailler sur les postures du corps pour libérer la charge émotionnelle associée à un événement stressant. C'est ce que propose la kinésiologie. Une discipline encore méconnue.



Ce mot barbare de kinésiologie vient du grec ancien kínêsis, qui veut dire «mouvement», et lógos, qui veut dire «étude, science». C'est donc l'étude des mouvements et postures du corps humain d'un point de vue biomécanique, articulaire

et musculaire. On parle aussi de physiologie du mouvement. Peu connue du grand public, la kinésiologie puise ses origines dans les principes de la philosophie chinoise ainsi que dans la chiropractie.

Vous avez un problème ? Vous

devez affronter une situation difficile comme un deuil, un divorce, un épisode de stress ? Vous souffrez d'un manque d'estime de soi, de troubles du sommeil, de déprime, de prise de poids, de burn-out, de phobies ? La kinésiologie peut vous être utile. Voici les explications, déroulées sur le site www.kinesiologue-nice.fr, de Thierry Waymel, président de la Fédération Française de Kinésiologie : «La kinésiologie est une technique psycho-corporelle qui s'appuie sur la tonicité des muscles pour identifier stress, blocages et charges émotionnelles non évacuées. Cette discipline permet d'interroger le corps à travers des tests musculaires précis, de libérer la charge émotionnelle associée à l'élément stressant, puis de retrouver l'équilibre.»

Séances en douceur

Le kinésologue aide d'abord la personne à définir son objectif, puis il réalise le test musculaire. «Les séances nécessitent un engagement de la personne, aidée en cela par le kinésologue qui posera ses questions à voix haute, fera remarquer la réponse au test musculaire, de sorte que la personne soit bien consciente qu'il s'agit d'un dialogue avec elle-même», précise encore Thierry Waymel. Attention :

un kinésologue ne pose pas de diagnostic médical. «Il va utiliser des points d'acupressure, une stimulation de points réflexes, des mouvements oculaires, la libération émotionnelle. N'ayez pas peur, tout se fait en douceur et au travers d'échanges, et durant toute la séance, vous restez toujours habillé, conscient et participez d'ailleurs à la compréhension de vos blocages.»

Trois principes

La kinésiologie s'appuie sur trois principes qui constituent l'être humain :

- 1/ les muscles, les os, les organes : le domaine structurel,
 - 2/ le métabolisme, la nutrition, la relation à l'environnement, le domaine biochimique,
 - 3/ les émotions, le stress, les croyances, le domaine psychique.
- L'idée est de favoriser les mouvements entre ces domaines, stimulant ainsi l'équilibre de chacun d'eux.

Alors, prêt à prendre rendez-vous ?

La kinésiologie est une pratique de soins non reconnue par les autorités sanitaires. Soyez vigilant, choisissez bien votre praticien si vous souhaitez aller plus loin.



LA MÉMOIRE DE L'EAU

Allez, petite expérience entre nous. Si je vous dis : «Je vous trouve délicieuse», que ressentez-vous ? Agréable, non ? Ces mots vont laisser une empreinte émotionnelle sur vous, déclencher la libération de quelques jolies hormones de bien-être, qui vont se déverser dans votre sang et circuler dans tout votre corps. Maintenant si je vous dis : «Vous êtes stupide», sentez au plus profond de vous-même cette sensation désagréable qui circule !

Tout cela pour vous dire que les mots sont des programmeurs d'émotions. Mais pourquoi ? Car ils

sont vibrations, ils pénètrent partout dans vos oreilles, votre cerveau, vos tissus, et particulièrement dans les liquides, comme votre sang, et provoquent une réaction.

Maintenant, que vous vient-il à l'esprit quand vous pensez à l'eau ? Les fleuves et les océans ? Peut-être la pluie ou l'eau que vous buvez chaque jour ? Les 70 % d'eau qui recouvrent notre planète ? Ou les 70 % d'eau qui constituent notre corps ? Sans l'eau, nous ne pourrions exister et la Terre non plus. L'eau est aussi importante qu'irremplaçable.

Masaru Emoto, diplômé de la

“*Ce sujet a ouvert des débats parfois burlesques entre les tenants de la théorie et ses opposants.*”



section Relations internationales de l'Université de Yokohama (Japon) et certifié en médecine alternative, a réalisé de nombreuses expériences tendant à montrer que l'eau est «programmable» par l'énergie des événements, des mots, des intentions. Pour démontrer cela, il photographiait au microscope des gouttes d'eau congelées et «programmées» en amont par des mots agréables ou violents. Les résultats sont stupéfiants tellement l'esthétique des photos correspond aux mots utilisés : de belles structures d'un côté, des structures disharmonieuses de l'autre !

L'eau, mémoire des siècles passés

L'eau de notre corps serait impactée de la même manière, recevant les vibrations, influencée par elles. Puisque l'eau réagit aux vibrations, ne serait-elle pas dépositaire d'une mémoire ? Ce sujet a fait couler

beaucoup d'encre et ouvert des débats parfois burlesques entre les tenants de la théorie de la mémoire de l'eau et ses opposants. Des chercheurs tels que le médecin et immunologiste français Jacques Benveniste en ont fait les frais ! Mais chacun a le droit d'être ouvert ou fermé à des sujets tels que celui-ci. Donc depuis que la Terre est Terre, elle porterait à travers l'eau la mémoire des siècles passés.

L'eau de la Terre, tout comme l'eau du corps, déplace les traces de notre histoire, celle qui nous est imposée par le composant même de l'eau, comme celle que nous créons par nos pensées, ces vibrations qui traversent le temps et la matière ! Mais ce phénomène est invisible, impalpable. La difficulté à reproduire systématiquement les expériences de Benveniste constitue le principal reproche adressé à cette étude par la communauté scientifique. Pour cette raison, les expériences sur la mémoire de l'eau sont classées par certains observateurs dans la catégorie des pseudo-sciences. Certains scientifiques ont continué à l'étudier, comme le professeur Luc Montagnier, décédé en février 2022, lauréat du Prix Nobel de médecine en 2008 mais également personnalité controversée dans le monde scientifique.



LES SOUVENIRS AUDITIFS

L'oreille, canal de la mémoire

Quand j'ai proposé ce thème au comité de rédaction, je n'imaginai pas que je tomberais sur des « vers d'oreille » (explication à la fin de cet article !). J'ai d'abord pensé aux sons et aux voix de mon enfance, les émissions écoutées à la radio, le chant des cigales et le bruit de la tondeuse l'été, les voix incisives, bourrues ou fluettes de mes professeurs... Puis, j'ai pensé aux conséquences de la surdité, mais je ne m'attarderai pas sur ce sujet qui mériterait un article spécifique.

L'ouïe est la capacité de percevoir des sons. Elle est l'un des cinq sens généralement admis. Selon le Petit Larousse, un sens est une «fonction psycho-physiologique par laquelle un organisme reçoit des informations sur certains éléments du milieu extérieur de nature physique (vue, audition, sensibilité à la pesanteur, toucher) ou chimique (goût, odorat)». Les 5 sens selon Aristote sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Mais dans les faits, notre accès au monde emprunterait

des voies bien plus nombreuses : le sens de l'équilibre (perçu via l'oreille interne), la proprioception (position des différentes parties du corps), l'intéroception (ce que nous ressentons intérieurement : battements du cœur, chaleur), le sens du temps qui passe.

Cette liste n'est pas exhaustive : les physiologistes ne s'accordent pas sur le nombre et la définition des types de perception accessibles à l'être humain.

Quant au fameux sixième sens, il ne s'agit pas d'une perception, mais plutôt de notre manière d'utiliser notre propre expérience de la vie pour agir ou sentir de manière intuitive.

De l'oreille à la mémoire

La mémoire auditive est une fonction fondamentale de la perception auditive : elle permet d'associer un son à un objet, une voix à une personne, un ou plusieurs phonèmes (sons d'une langue) à un mot, une phrase.

La mémoire auditive est un des registres de la mémoire sensorielle. Comme pour la mémoire visuelle, on peut distinguer une mémoire auditive à court terme et une mémoire auditive à long terme.

La mémoire auditive à court terme permet de stocker dans notre cerveau des informations

Des exemples de mémoire auditive

- Se souvenir du nom d'une personne que l'on vient de nous présenter
- Répéter une adresse que l'on vient de nous communiquer
- Reconnaître au téléphone la voix d'une personne de notre famille ou de notre entourage professionnel
- Reconnaître à sa voix un journaliste ou un animateur de radio ou de télévision
- Répéter le refrain d'une chanson que l'on vient d'écouter, ou que l'on a apprise il y a bien des années

comme des sons ou des mots entendus pendant une période de temps brève (trois à quatre secondes). Cette faculté de mémorisation va nous permettre, par exemple, de formuler une réponse à une question qui vient de nous être posée.

Il existe également une mémoire auditive à long terme. C'est cette mémoire qui nous permet, par exemple, de comprendre les mots de notre langue, de reconnaître la voix d'une personne, le cri d'un

“On peut distinguer une mémoire auditive à court terme, et une mémoire auditive à long terme.”

animal, ou une mélodie.

Avec la mémoire visuelle, la mémoire auditive est fortement sollicitée pendant les phases d'apprentissage : dans l'enfance, pendant la scolarité, dans le cadre de toute démarche de formation, qu'elle soit initiale, continue ou sur le tas.

Tradition orale et cours en ligne

La mémoire auditive est développée dans l'enfance par le fait de nommer les objets, de joindre la parole aux gestes, mais aussi grâce à la musique, aux poésies et aux comptines. Plus tard, on répète à haute voix ce que l'on veut retenir. Pour ceux qui ont eu la chance de fréquenter une école de musique ou un conservatoire, la mémoire auditive se mêle à la mémoire visuelle et kinesthésique : il faut apprendre par cœur ce morceau, «l'avoir dans les doigts» pour le restituer au piano, à la guitare, au violon...

Avant l'écriture, et surtout

Quand on entend moins bien

La baisse de l'audition entraîne des difficultés de communication et un déclin cognitif. Le monde sonore nourrit notre cerveau tout autant que le monde visuel. Bien entendre contribue à maintenir notre bon fonctionnement cérébral et notre mémoire. Les pouvoirs publics ont compris l'enjeu d'une bonne audition et, comme pour la vision que l'on corrige depuis longtemps avec des lunettes, des efforts ont été faits pour faciliter l'accès aux aides auditives, qui se sont modernisées, et surtout miniaturisées depuis une vingtaine d'années.

avant la diffusion des ouvrages grâce à l'imprimerie (et Internet maintenant !), la transmission des savoirs et des compétences se faisait oralement, et elle était complétée par des gestes quand il s'agissait de savoirs pratiques. On parle ainsi de «tradition orale» pour désigner la transmission de l'histoire, de la loi, de la littérature aux époques anciennes, et encore



aujourd'hui, chez certains peuples. Dans les civilisations dites avancées, la transmission orale des connaissances perdure, mais en s'appuyant très souvent sur des supports visuels (diaporama, ouvrages...). Ainsi, ce qui fait le succès des tutos (tutoriels, guides d'apprentissage) et des MOOC (formations en ligne ouvertes à tous) sur Internet, c'est que l'on joint la parole aux vidéos, gestes, textes et schémas.

Et les vers d'oreille ?

On parle encore de « culture orale » (en opposition avec la « culture de l'écrit ») dans certains métiers, preuve s'il en est que la mémoire auditive joue toujours un rôle important dans nos vies : certes, les écrits restent, mais les paroles ne s'envolent pas toutes !

Pour en revenir aux vers d'oreille évoqués en introduction, je vous invite à lire un article du

compositeur et critique musical Vadim Prokhorov, publié dans le quotidien britannique «The Guardian» en 2006 et traduit dans l'hebdomadaire français «Courrier International» la même année. Un ver d'oreille, c'est cette chanson ou cet air de musique que nous entendons souvent par hasard et qui nous trotte ensuite dans la tête pendant plusieurs heures ou plusieurs jours, voire qui ne nous quitte plus jamais. Les Québécois parlent de chanson-velcro. Pour ma part, je retiendrai que Laurent Voulzy a superbement célébré ces chansons qu'on ne peut pas oublier : «Un truc qui m'colle encore au cœur et au corps».

Quelques références :

- Le Petit Larousse
- Wikipédia
- «Développer sa mémoire, techniques de mémorisation», EDUSCOL, Ministère de l'Education Nationale, Mai 2012
- «Can't get it out of my head», Vadim Prokhorov, The Guardian, juin 2006, repris dans Courrier International, <https://www.courrierinternational.com/article/2006/08/24/cette-musique-qui-nous-trotte-dans-la-tete>
- «Rockollection», chanson de Laurent Voulzy

(BULLE DE BONHEUR)

Mon père, Bourvil... et notre 4CV



Je suis persuadée que, quand un souvenir revient à notre mémoire, ce n'est jamais par hasard. Nous sommes tous construits avec nos souvenirs et, que ce soit une odeur, un son, une photo, cela nous évoque un moment marquant de notre existence. Depuis que j'ai commencé à

rechercher dans mes souvenirs, il y en a un qui me revient inlassablement en tête. Je l'ai tellement raconté tout au long de ma vie, aux repas de familles, à mes enfants, à mes petits-enfants, qu'il fait partie du patrimoine familial, se transmettant de génération en génération.

*«Elle va marcher
beaucoup moins bien,
forcément !»*

Bien sûr, avec le temps, il semble un peu désuet, a moins de saveur. Mais dans ma tête et dans mon cœur, il est gravé et revient comme une vague inépuisable.

Je veux bien vous le confier, sachant pertinemment que, pour vous, il n'aura pas la même saveur, la même importance, puisque c'est mon souvenir. Mais il va me permettre de rendre hommage au premier homme de ma vie, mon père.

C'était un passionné de cinéma. J'ai eu ainsi la chance d'être élevée avec Chaplin, Fernandel, de Funès, Bourvil... J'arrête là mon énumération, mais je suis certaine que vous voyez de quoi je parle.

Pour assouvir sa passion du cinéma, il était projectionniste dans un petit cinéma de Ruelle, je crois qu'il s'appelait Le Family, mais je n'en suis pas sûre car je ne devais avoir alors que 5 ou 6 ans.

Tous les samedis, nous partions, mon père, ma mère et mes deux frères dans notre 4 CV, magnifique voiture de l'époque, et nous filions au cinéma pour que mon père puisse lancer la projection.

Mais un soir, peut-être un peu en retard, ou roulant peut-être un peu vite (il faut aussi penser que les voitures de l'époque n'étaient pas ce qu'elles sont aujourd'hui en matière de sécurité), mon père percuta un autre véhicule tranquillement stationné là. La légende dit que c'était un corbillard, mais mon souvenir n'est pas trop sûr. Ce dont je suis certaine, c'est que notre voiture était trop abîmée pour continuer sa route. Aussi l'avons-nous laissée là.

Nous avons dû terminer le trajet à pied jusqu'au cinéma et la séance a pu débiter à l'heure.

Le film, «Le Corniaud», si vous vous en souvenez, commence par le départ en vacances de Bourvil, dans sa 2 CV, et Louis de Funès le percute avec sa grosse voiture. La voiture s'écroule et Bourvil lance la réplique devenue culte : «Elle va marcher beaucoup moins bien, forcément !». C'était le même scénario que pour notre voiture.

Et bien, je vous assure qu'à chaque réunion de famille, et même si cette famille s'égraine et se reconstruit, ces mots de Bourvil reviennent comme un héritage.

Voilà, j'ai partagé avec vous ce souvenir, peut-être banal pour vous, mais qui a marqué ma mémoire. Et pour terminer, une petite citation de Victor Hugo : «Le souvenir est une présence invisible.»

L'EMDR

Une thérapie comme les autres ?

Au carrefour de la psychanalyse et de la neurologie, l'EMDR est une psychothérapie récente. Elle propose un travail sur la mémoire traumatique du patient.

« La désensibilisation et le retraitement par mouvements oculaires » est la traduction française que l'on donne communément à l'EMDR (en anglais : « eye movement desensitization and reprocessing »). Cette psychothérapie a été créée aux Etats-Unis à la fin des années 1980 par le Dr Francine Shapiro. Cette thérapie n'appartient à aucun courant connu. Le modèle théorique qui la sous-tend est celui du traitement adaptatif de l'information (TAI). Elle est au carrefour de la psychanalyse et de la neurologie (selon l'École Française de Psychothérapie EMDR de Toulouse) et n'entre en contradiction avec aucune psychothérapie : ni les psychanalytiques, ni les TCCistes (thérapies comportementales et cognitives), ni les humanistes. C'est une psychothérapie écologique neuro-émotionnelle. Elle permet aux thérapeutes de toutes les obédiences théoriques de trouver, dans son fondement, du sens et des applications pratiques.

Le principe de l'EMDR nécessite pour le thérapeute de se placer en position d'accompagnateur et de facilitateur d'un processus naturel de guérison du cerveau. Comme dans toute thérapie, le professionnel va d'abord investiguer l'histoire de son patient. Il va en extraire les schémas répétitifs et les croyances limitantes qui font souffrance, observer les symptômes et ce qui les déclenche, et enfin construire un « plan de ciblage » pour la phase de retraitement. Ce dernier sera constitué de souvenirs ayant eu un caractère traumatique pour le sujet et qui ont généré des mémoires dysfonctionnelles dans un réseau de mémoire dysfonctionnellement stocké.

Mouvements oculaires

La phase la plus connue de cette psychothérapie est celle du retraitement par mouvements oculaires. Son principe : faire bouger les yeux de gauche à droite de manière rapide (SBA :



stimulation bilatérale alternée) afin de permettre au cerveau de retraiter les réseaux de mémoires dysfonctionnellement traitées et rendre ainsi possible l'accès à de nouveaux apprentissages. Lorsque le «matériel» à traiter s'est épuisé, une cognition positive «autoréférencée» s'installe, qui raisonne comme vraie. S'ensuit le «scan corporel» qui permet de valider que plus aucun «matériel» négatif ne reste. Cette thérapie permet alors de retraiter les mémoires émotionnelles, corporelles, cognitives...

Les applications de cette psychothérapie sont nombreuses. Au demeurant, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) la cite pour le traitement des états de stress post-traumatique. Des résultats probants ont également été observés sur les états anxieux, les dépressions, les troubles

psychosomatiques, les addictions et les phobies. L'Institut Français de l'EMDR et EMDR Europe œuvrent à développer les recherches scientifiques afin d'attester de manière significative les bienfaits de cette psychothérapie et du modèle qui la sous-tend.

En tant qu'aïdant, vous pouvez être soumis à des états de stress important, être envahi par des sentiments de culpabilité, parfois même être confronté à des événements traumatisants. L'EMDR pourrait vous ouvrir d'autres manières de vous percevoir, d'appréhender votre quotidien et votre environnement.

N'hésitez pas à lire «Des yeux pour guérir» de Francine Shapiro, qui explique comment elle a découvert par hasard, dans un parc, en suivant les oiseaux des yeux, qu'elle se sentait apaisée. C'est ainsi que l'EMDR est née.



(EN PASSANT...)

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant.



ÉCRIRE SES MÉMOIRES

Ça a commencé comme ça. Un calcul, dans un moment de désœuvrement, par simple curiosité. 72 ans x 365 jours + 17 pour les années bissextiles x 24 heures x 60 minutes x 60 secondes = 2 272 060 800 secondes.

C'était donc ce que j'avais quantitativement vécu depuis ma naissance. Je n'aurais pas cru que

cela puisse faire autant.

Et, presque aussitôt, est venue cette question : combien de ces instants ont laissé en moi une trace que je peux encore discerner ? Combien se sont transformés en souvenirs ? Je m'en doutais, ce genre de recensement est impossible à réaliser mentalement. On ne parvient qu'à picorer un souvenir

par-ci, un autre par-là. Mais pour arriver à une vue d'ensemble, il faut mettre ces fragments en mots et les coucher sur le papier.

C'est comme cela que m'est venue l'intention d'écrire mes mémoires. Non pas que j'aie vécu une vie exceptionnelle – bien qu'elles le soient toutes. Mais deux motivations principales me soutenaient dans ce projet.

Un éclairage nouveau

Tout d'abord, laisser à mes filles et à leurs enfants un moyen de se faire une idée plus précise de celui que j'ai été. Il y a longtemps que je suis impressionné par la volatilité d'une existence. Ainsi, les principaux événements qui ont jalonné la vie de mes parents, oui, je crois les connaître. Mais la façon dont ils les ont traversés, ce qu'ils ont imprimé en eux, en quoi ils les ont changés, façonnés ? À part les souvenirs que, moi, j'ai d'eux ? Même si je parle beaucoup avec mes filles, quelle représentation ont-elles de la façon dont j'ai éprouvé mon existence jusqu'à ce jour ?

Et puis, je me doutais bien que je trouverais un bénéfice personnel à cet exercice. Faire le récit de sa vie, ou même seulement d'un épisode, fait apparaître les trous, les incohérences, les enfouissements éventuels. À l'inverse, l'effort

“Si j'écrivais mes mémoires, ce serait pour me rendre un peu plus lisible, aux autres autant qu'à moi-même.”

de reconstitution chronologique fait émerger des enchaînements, parfois même des causalités, qu'on n'avait jamais soupçonnés. Des significations inaperçues se dessinent, qui illuminent des pans entiers d'existence ; des anecdotes, jusque-là considérées comme insignifiantes, deviennent éclairantes.

En somme, si j'écrivais mes mémoires, ce serait pour me rendre un peu plus lisible, aux autres autant qu'à moi-même.

Je m'y suis donc mis. Et j'ai eu la surprise de constater que, quel que soit le souvenir à partir duquel je commençais à écrire, il en faisait venir d'autres, comme un brin de laine qui dépasse de la pelote et qui, si on tire dessus, la dévide toute de proche en proche.

Je suis retourné dans mon histoire par une anecdote datant de mon adolescence, mais elle m'a inévitablement conduit à évoquer mes parents, mes sœurs,

là où nous habitons, le reste de la famille, comment je me sentais dans ces années-là, les événements «historiques» de l'époque...

Très vite, je me suis rendu compte que la démarche n'aurait d'utilité que si j'étais absolument sincère. Il fallait que tout ce que j'écrivais reflète aussi fidèlement que possible la façon dont j'avais vécu tel ou tel moment, ou ce que j'avais fait en telle ou telle circonstance. Sinon, quelle utilité ? Je ne cherchais pas à bâtir une statue de moi qui édifierait les éventuels lecteurs.

Tout dire ou pas ?

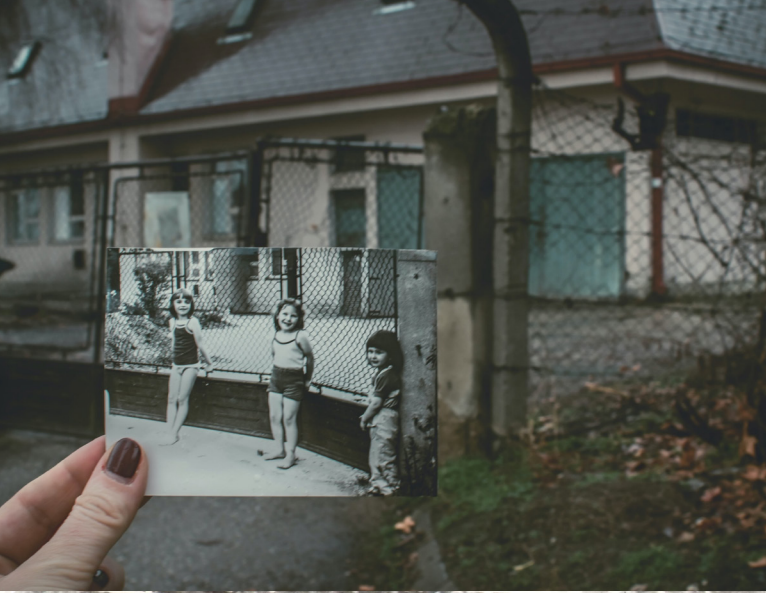
Mais tout évoquer ? Si c'était pour moi que j'écrivais, la réponse était assurément oui. Si c'était pour mes filles ou mes petits-enfants, difficile d'être aussi affirmatif. Était-ce un cadeau à leur faire que de les emmener, par exemple, visiter ma sexualité ? Je n'y voyais rien dont j'aurais à rougir, mais j'ai la conviction que les parents ne doivent rien dire de leur sexualité à leurs enfants et réciproquement, ce qui n'exclut en rien qu'ils parlent avec eux de sexualité, mais pas de la leur. Ou n'était-ce que moi que je protégeais ?

Même interrogation pour ce que je pourrais dire de certaines personnes qu'elles connaissaient, et qui ne serait pas très flatteur. Sur ce

point, une vigilance s'imposait : ne parler que de mes ressentis sans hasarder le moindre jugement sur les personnes.

Un travail sinueux

S'est encore posée la question de certains faits, dont je savais qu'elles les ignoraient. Il ne s'agissait pas vraiment de secrets de famille, au sens où on entend généralement cette expression. Plutôt de choses dont on ne parlait pas, sans qu'il ait jamais été interdit de les évoquer, par une sorte de convention tacite. Sur ce point, j'étais beaucoup moins hésitant. Cela faisait partie de leur héritage immatériel. Et même si cela devait les émouvoir, les bouleverser, les perturber dans un premier temps, il se pouvait que cela les nourrisse en fin de compte. Peut-être mes «confidences» leur permettraient-elles de mettre des mots sur des perceptions confuses qui les auraient plus ou moins hantées, leur donneraient-elles accès à des détails qui éclaireraient des zones d'ombre dans leurs propres vies, éventuellement les dédouaneraient de culpabilités mal identifiées. Bref, les aideraient, au final. En fait, je ne savais même pas si je parviendrais à mener à terme mon projet, ni si quelqu'un me lirait un jour. Alors, il ne me restait qu'à m'y mettre, et je verrais bien !



“Ce n’est pas un travail linéaire, il m’oblige à des retours en arrière pour ajouter une précision.”



Cela fait plusieurs mois que j’ai commencé. J’avance tranquillement. Ce n’est pas un travail linéaire. Il m’oblige à des retours en arrière, pour ajouter une précision, une anecdote qui m’est revenue. Ou qui, au contraire, m’amène à anticiper parce qu’un lien apparaît entre le moment dont je parle et un autre bien postérieur. L’exercice est passionnant et je suis éberlué par la quantité de souvenirs que je retrouve.



Aujourd’hui, je suis à peu près arrivé à la moitié du récit de ce que j’ai vécu, et cela fait déjà pas mal de pages. Mais je ne compte pas m’arrêter là. Je me sens un peu comme un ruminant. Non pas que je ressasse ni me complaise en revenant sans cesse aux mêmes événements. Bien plus parce que je remâche, regoûte et peut-être digère mieux tout ce qui m’a nourri jusqu’à aujourd’hui. Oui, décidément, la vie vaut le coup d’être vécue... et racontée.



(INSTANT ZEN)

Et si on faisait... UN RÊVE ÉVEILLÉ



Un rêve éveillé ? Oui oui ! En fait, c'est faire un rêve tout de suite et en conscience ! C'est vivre des images en couleurs et en mouvance que je vais vous suggérer. Asseyez-vous confortablement dans votre fauteuil, votre tête bien contre le dossier, et vos pieds bien au sol ! Allez, c'est parti !
Imaginez... Vous êtes dans un pré, le soleil est là, et la chaleur aussi.

Sentez l'odeur du foin tout juste coupé. Nous sommes en août, le soleil caresse votre peau. Vos doigts de pied sont en éventail dans des sandalettes. Vous allez partir à l'aventure dans les airs, oui dans les airs !

Car au fond du pré, vous la voyez, vous vous en approchez, voici la perspective d'un moment où vous allez tout oublier, tout laisser. Elle est grosse, gonflée, arborant



les couleurs les plus vives et elle vous attend. Je parle... de la montgolfière !

Vous n'avez pas peur car vous savez que vous serez en sécurité : même si vous avez le vertige, il ne peut rien vous arriver ! Les yeux écarquillés, vous êtes prêt(e) à tout prendre : les couleurs, le vent, le soleil, les odeurs, tout !

Vous montez dans la nacelle avec un guide pour le vol. Puis un bruit infernal se produit au moment de son élévation, vous sentez le décollage sous vos pieds, comme si d'un seul coup vous vous trouviez sur un tapis d'air, en parfait équilibre. Et puis vous montez, vous montez, vers les nuages, vers le ciel. Une délicieuse et enivrante sensation de légèreté, d'être

vivant(e). Un sentiment de liberté vous envahit telle une goutte de grenadine s'étirant dans un verre d'eau.

Laissez-vous bercer par le vent

Le sol s'éloigne, le champ devient de plus en plus petit, les vaches ne sont plus que des tâches brunes, les maisons deviennent minuscules, le monde au travers de votre regard n'a plus la même forme, les mêmes repères, tout est au ralenti, tout est doux.

Laissez-vous bercer par le vent câlinant votre visage. Vos yeux se perdent dans ce paysage pourtant connu que vous redécouvrez d'en haut. Plus un bruit, juste le bruissement des ailes des oiseaux

“C’est tellement confortable, tellement enivrant, les nuages qui se font et se défont.”

volant à votre hauteur, vous regardant d’un air perplexe. C’est tellement confortable, tellement enivrant, les nuages qui se font et se défont, filant à une allure coordonnée à notre vol.

Instant magique et unique

Les formes des arbres, de la rivière, des forêts sont comme redessinées, recalibrées. Vous planez ! Vous regardez défiler cet environnement avec délice, curiosité. Le monde, l’univers, devient tout à coup cohérent et harmonieux. Ce lieu, où vous sentez que tout est à sa place, prend une autre dimension : celle du pur bonheur sans artifices. Impression de ne faire qu’un avec le monde tellement vous êtes léger, de faire partie de cet univers vu d’en haut ! Instant magique, unique, précieux, qui va désormais couler dans vos veines tellement vous le vivez dans votre chair !

Un bonheur venu à pas de velours et qui repartira de la même façon. Mais, en attendant, la nacelle pénètre l’air, le bouscule, sans



déranger quoi que soit, en vous berçant délicatement... À présent, il est temps de rentrer, et vous redescendez avec un sentiment de tranquillité, de quiétude, imprimé dans les moindres recoins de vos pensées. Cette descente est abordée doucement, vous voyez votre environnement grossir progressivement sous vos yeux, les arbres se rapprocher. Les vaches reprennent une taille que vous connaissez, les maisons aussi.

Et bientôt la nacelle touche le sol brusquement, juste assez pour vous bousculer et... vous réveiller ! Vous débarquez, vos pieds foulent à nouveau le sol connu, l’odeur du foin caresse de nouveau vos narines, le soleil est toujours là. Puis vous levez les yeux vers le ciel en vous disant : «j’y retournerai bientôt», un petit sourire aux lèvres.

Et quand vous serez prêt(e), vous pourrez rouvrir les paupières !

LA SAUGE

Enracinée dans nos mémoires

Depuis des temps immémoriaux, la sauge soigne et fait du bien, au corps comme à l'esprit. En plus, elle est délicieuse et surprenante en cuisine !

Vous parler de mémoire matérielle et de plantes en même temps ? C'est le défi que la Gazette des Aidants m'a lancé. Alors, pour ce numéro, nous parlerons de la sauge officinale. La sauge est une plante médicinale ancestrale et, à ce titre, nous trouvons des traces écrites anciennes sur ses usages en des contrées fort diverses : en Grèce, en Égypte, en Chine, et même en France. Elle fait partie de ces plantes qui symbolisent notre mémoire transgénérationnelle à long-terme tout en stimulant notre mémoire à court terme.

Une réputation millénaire

Au cours des siècles et à travers le monde, la sauge a été fumée, infusée, cuisinée, brûlée, solarisée, macérée... presque toujours pour les mêmes raisons : dans toutes



- Dénominations populaires : thé de Provence, thé de Grèce ou herbe sacrée.
- «Sauge» vient du latin «Salvia», «Salvare» qui signifie «guérir», «sauver».

les cultures, elle symbolisait la protection et la guérison. C'est la plante sacrée par excellence, celle qui était donnée en offrande aux dieux, celle que l'on associait à la fécondité, à la fertilité, à la vie. Elle est réputée pour soigner tous les maux des femmes et les problèmes respiratoires. De livre en livre, d'usage en usage, de mémoire d'Homme à mémoire d'Homme, cette plante n'a fait que renforcer sa réputation.



Certains de ses usages, particulièrement contradictoires, sont mémorables : il fut un temps où la sauge était fumée pour traiter l'asthme... bien avant que son infusion soit quand même privilégiée pour la même action au cours du XIX^{ème} siècle.

Mais surtout, et c'est le plus passionnant, la sauge a investi nos livres de cuisines. Je n'en connais pas un qui ne la cite ! La sauge traverse notre histoire, se renouvelle et se rappelle aux Hommes à toutes les époques sans tomber dans l'oubli.

Encore aujourd'hui, l'explosion de

sa consommation (et de son achat) pendant la pandémie de COVID-19 a poussé les autorités sanitaires à émettre de nombreuses mises en garde contre l'automédication à base de sauge (ou d'autres plantes par ailleurs, mais la sauge est souvent citée parmi les premières). Une preuve s'il en fallait que cette plante vit au cœur même de notre culture populaire.

Si la plupart des simples ont été oubliées au fil du temps, la sauge elle, est intemporelle. Alors au cas où, quand même, profitons à minima et avec bonheur de ses propriétés gustatives.



Savoureuse sauge

- Sauge + oeufs
(dans une omelette)
- Sauge + poulet
(mettre de la sauge et des quartiers de citron à l'intérieur du poulet avant de le faire rôtir)
- Sauge + agneau
(dans des burgers d'agneau)
- Sauge + foie de veau + croûtons
- Sauge + polenta
- Sauge + oignon
(dans une farce)
- Sauge + haricots blancs
(dans un houmous de haricots blancs ou sur une tartine)
- Houmous pois chiches et sauge
- Sauge + pomme
- Sauge + ananas
- En tisane
(3 cuillères à soupe de feuilles dans un litre d'eau bouillante à laisser infuser 10 min)
- Idéale pour aromatiser :
le beurre, un pesto, une sauce tomate (avec thym, romarin et basilic), une crème, du vin
- Faire frire les feuilles
(pour un apéritif, décorer les plats de volaille ou de pâtes, en beignets)
- Faire de la feuille cristallisée
(cuisson dans le sucre, pour agrémenter un buffet festif)



Dans le souvenir de mon chat

On a tous en mémoire un animal. C'est ce chien fidèle, mort après 13 ans de joyeuse (quoique humide) colocation. Ou ce chat tigré, un peu étrange, qui recueillait nos confidences quand on était petit. Souvenez-vous. La première fois que vous avez vu les flamants roses à l'entrée du zoo de la Palmyre. Les nuits d'insomnie où la hulotte vous tenait compagnie. Le dégoût qui vous a saisi face aux rats dans le métro à Paris. Les animaux peuplent nos souvenirs. Notre mémoire est parsemée de

leurs empreintes, comme la neige sous les pattes des rouges-gorges. Mais eux, se souviennent-ils de nous ? Quel narcissisme dans cette question ! Avouez quand même que ça nous ferait tellement plaisir d'apprendre qu'un chat perdu rêve parfois encore du duo que l'on formait avant sa fugue. On a déjà évoqué les mémoires animales en ouverture de cette Gazette. On le sait, les animaux aussi se souviennent. Dans le très bon livre «Révolutions animales, Le génie des animaux» (1), des exemples

de cette capacité sont donnés. «Les chimpanzés sont capables de reconnaître des lexigrammes, en l'occurrence une combinaison de symboles, qu'ils ont appris vingt ans plus tôt», décrit ainsi Christelle Jozet-Alves, maître de conférences en biologie du comportement (Université de Caen Normandie). Normal, direz-vous, ce sont nos cousins, ces chimpanzés ! Pourtant, la même biologiste s'appuie sur des exemples plus surprenants : «Les moutons quant à eux distinguent aisément la face d'une cinquantaine de congénères rencontrés près de deux ans auparavant», assure-t-elle.

La fabuleuse histoire de Cookie

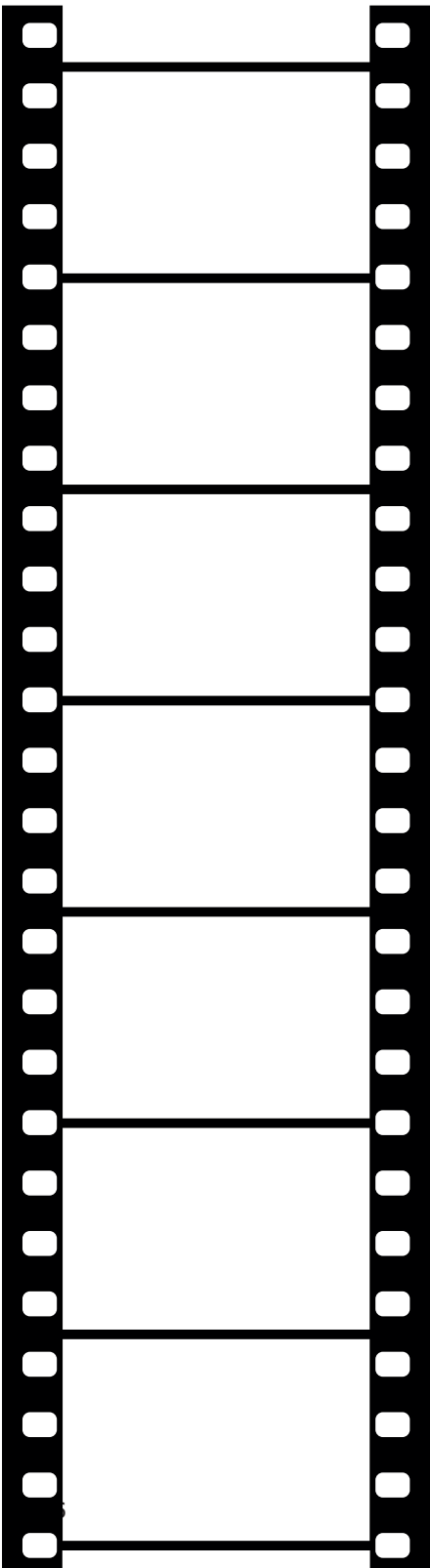
On est d'accord que si même les moutons sont capables de mémoire, indiscutablement, les autres animaux le sont aussi. Finalement, moi je me dis que le narcissisme, ce serait plutôt de considérer que seuls les humains sont capables de mémoire. Mémoire, ma belle mémoire, qui est le meilleur des mammifères sur terre ? Toujours selon Christelle Jozet-Alves, non seulement les animaux peuvent se souvenir, mais ils peuvent aussi se projeter dans le futur. Et j'adore la manière dont elle explique que ce fait remarquable soit resté si longtemps méconnu : «Personne

ne savait véritablement comment poser les questions suivantes à un animal : es-tu capable de te remémorer un événement de ton passé ? Es-tu capable d'imaginer ce que te réserve l'avenir ?». Voilà, nous les gros patauds d'humains, on posait la question aux animaux en s'adressant à eux comme à des humains. Conséquence : les bêtes ne pouvaient pas nous répondre. Conclusion : les bêtes sont bêtes, c'est tout bête ! En fait, nous avons oublié de nous souvenir que nous n'étions pas le centre de l'univers et que c'était à nous de nous adapter au monde environnant (et pas l'inverse). Quand on y pense, c'est tellement plus enrichissant ! Mais pour revenir à nos moutons, ou plutôt à nos chats : est-ce que nos animaux se souviennent de nous ? Je dis trois fois oui, et je ronronne de plaisir à chaque fois que je lis des histoires de chats qui parcourent des milliers de kilomètres pour retrouver leur foyer. Comme celle de Cookie, relatée par France Info en 2014. Perdu par sa maîtresse dans les Alpes-Maritimes, ce félin est revenu chez lui des mois plus tard... dans le Calvados ! Une de ces histoires à garder en mémoire pour mettre un peu de baume au cœur les jours trop gris.

(1) Aux éditions Les Liens qui Libèrent, 2019.

LE BON SON

Sur cette page, une liste de films ou d'émissions de radio ou de télévision. Sur celle de droite, une liste de morceaux de musique. Reliez ceux qui vont ensemble ! Solution page 43.



Festival de Cannes (musique officielle) 🎬

Le Masque et la Plume (France Inter) 🎧

Le Silence des Agneaux (Demme) 🎬

7 ans de réflexion (Wildier) 🎬

Soleil vert (Fleischer) 🎬

Mort à Venise (Visconti) 🎬

L'Heure bleue (France Inter) 🎧

Black Swan (Aronofsky) 🎬

2001, l'odyssée de l'espace (Kubrik) 🎬

La jeune fille et la mort (Polanski) 🎬

L'Heure de vérité (Antenne 2) 🎧

Le Parrain 3 (Coppola) 🎬

La nuit américaine (Truffaut) 🎬

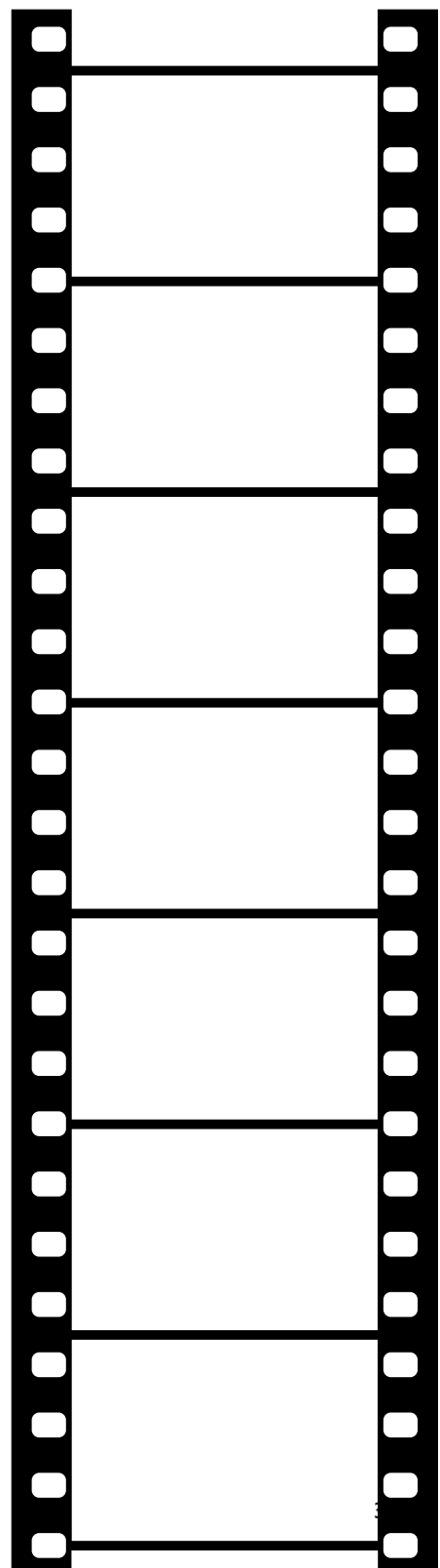
Diamants sur canapé (Edwards) 🎬

Zorba le Grec (Cacoyannis) 🎬

Carrefour de Lodéon (France Musique) 🎧



- 👂 **Symphonie n°6, Beethoven et Peer Gynt, Grieg**
- 👂 **Quatuor n°14, Schubert**
- 👂 **Cavalliere Rusticana, Mascagni...et bien sûr Nino Rota**
- 👂 **Live and let die, Paul Mc Cartney et les Wings**
- 👂 **L'aquarium, extrait du Carnaval des animaux, Saint-Saëns**
- 👂 **Variations Goldberg, Bach**
- 👂 **La fileuse, extrait des Romances sans parole, Mendelssohn**
- 👂 **Moon river, Mancini**
- 👂 **Grand choral, Delerue**
- 👂 **Sirtaki, Theodorákis**
- 👂 **Symphonie n°5, Mahler**
- 👂 **Guillaume Tell, Rossini**
- 👂 **Le lac des cygnes, Tchaikovski**
- 👂 **Concerto pour piano n°2, Rachmaninov**
- 👂 **Veridis Quo, Daft Punk**
- 👂 **Le beau Danube bleu, Strauss**



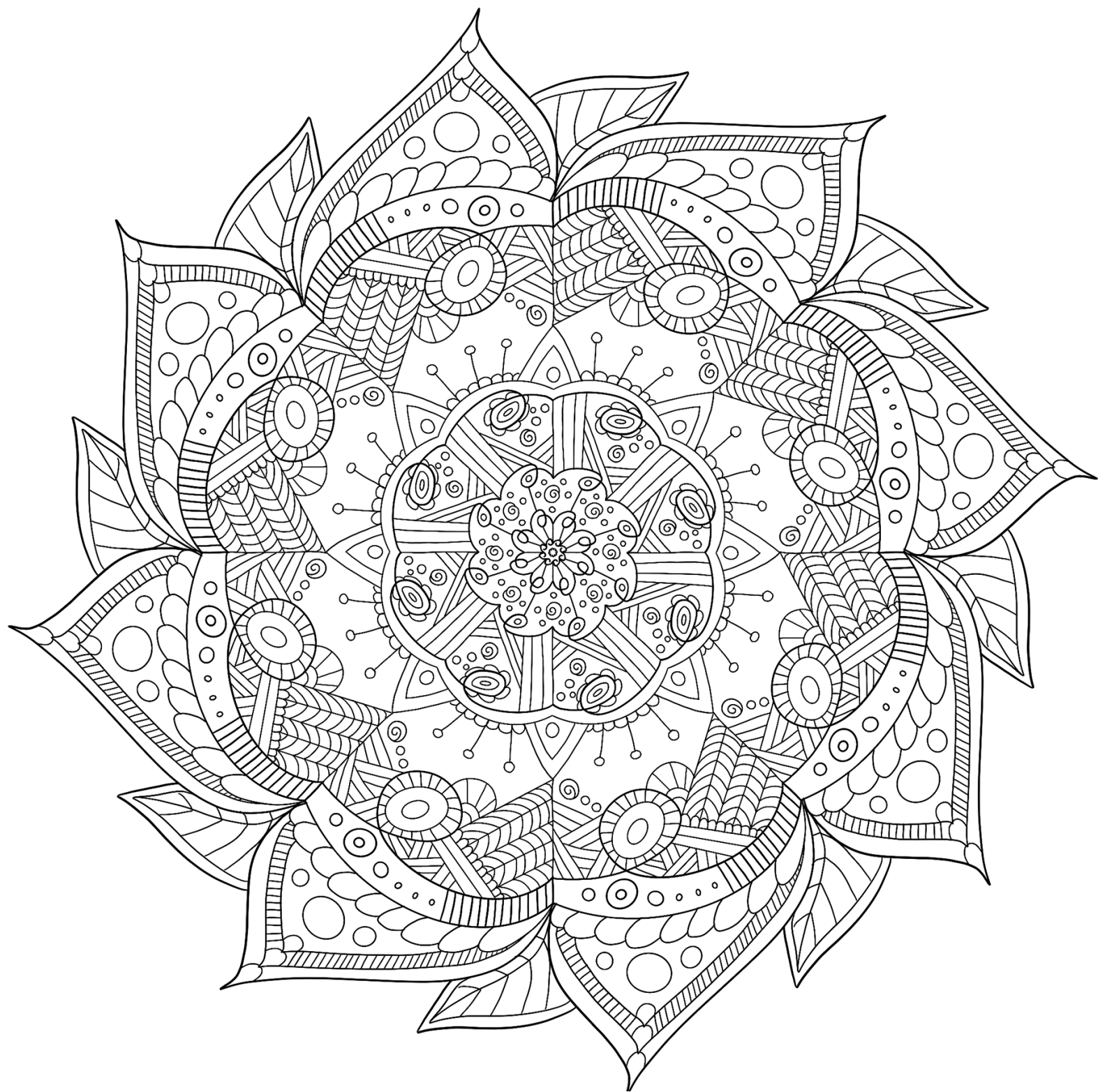
NOSTALGIE

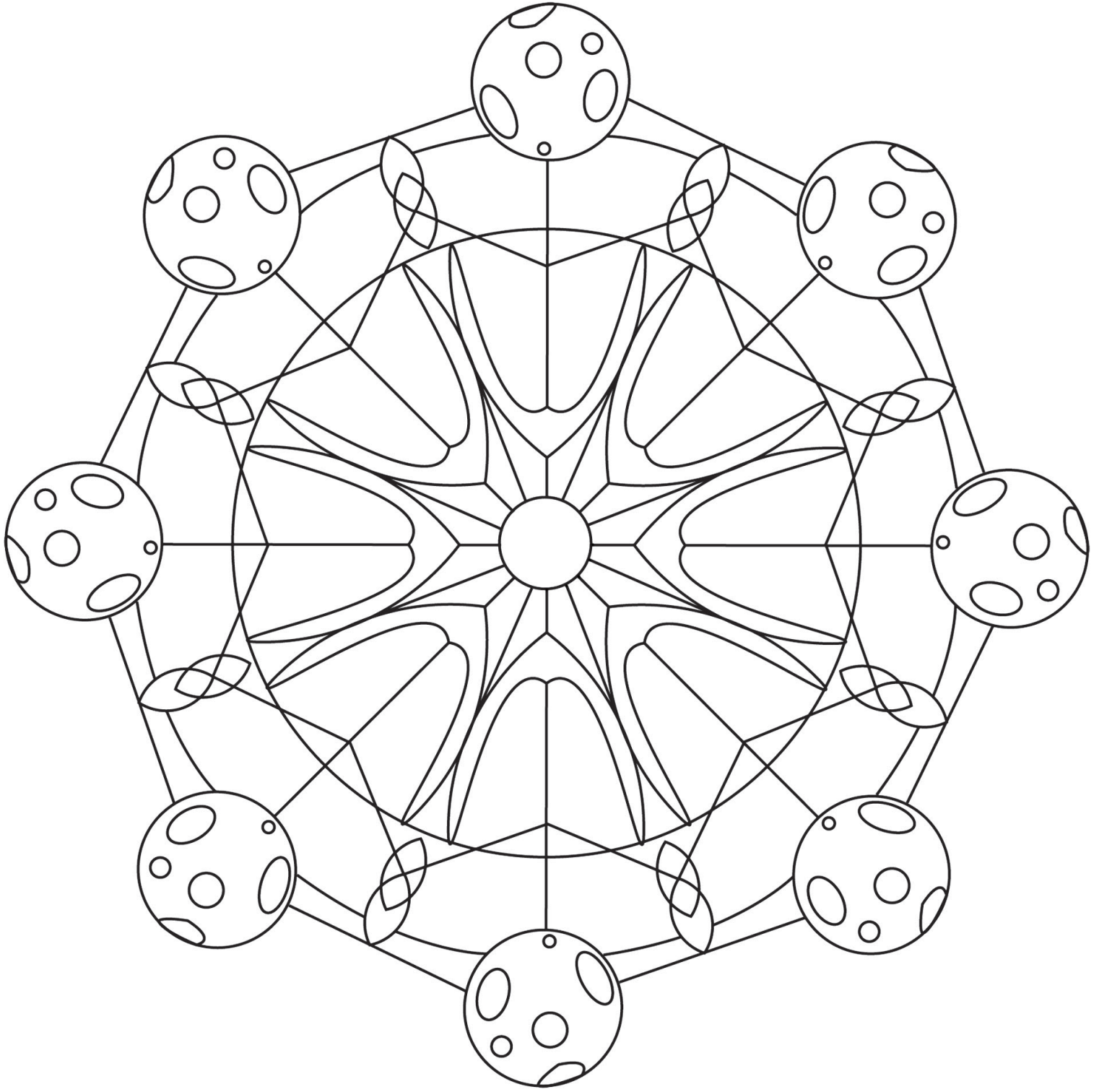
M
O
T
S
M
É
L
É
S

D	D	W	J	B	M	E	T	M	B	N	R	I	O
C	A	G	I	X	V	J	R	G	C	I	D	M	S
W	T	R	A	U	M	A	A	I	M	V	B	A	O
I	T	T	X	D	W	V	C	G	X	F	M	G	U
P	N	E	U	R	O	N	E	S	R	R	N	I	V
W	V	A	M	A	D	E	L	E	I	N	E	N	E
E	M	P	R	E	I	N	T	E	I	P	M	E	N
Q	F	S	A	N	I	M	A	U	X	D	E	R	I
E	N	F	A	N	C	E	E	P	A	S	S	É	R
N	O	S	T	A	L	G	I	E	W	X	H	L	X
X	Y	H	A	V	A	U	T	R	E	F	O	I	S
V	O	Y	A	G	E	R	A	P	P	E	L	E	R
M	U	F	T	M	É	M	O	I	R	E	J	N	F
O	U	B	L	I	E	R	M	R	Z	M	R	U	B

ANIMAUX
 EMPREINTE
 IMAGINER
 MÉMOIRE
 NOSTALGIE
 PASSÉ
 SOUVENIR
 TRAUMA
 AUTREFOIS
 ENFANCE
 MADELEINE
 NEURONES
 OUBLIER
 RAPPELER
 TRACE
 VOYAGE

MANDALAS : POSEZ VOS COULEURS !





À SAVOIR SUR LA GAZETTE DES AIDANTS

Ils et elles ont participé à ce numéro :

Joëlle Rassat, Emilie Raynaud, Christian Du Mottay, Marie Banchereau, Evelyne Couty, Christine Granet, Fanny Thomas, Chloé Quinteros, Chloé Avril-Estebe, Mieszko (créateur de «Plumeau et Serpillière, les Chats de la Gazette») Emmanuelle Merveille, Myriam Hassoun, Félicie Lamravan, Tanafit Redjala, Sonia Marchat.

Nos sources et crédits photos :

Crédits photos : Unsplash/ Adobe Stock/www.histoire-en-questions.fr/
Wikipedia/Aquarelles Kateryna Kovarzh Adobe Stock
Mémoire animale : <https://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/decouvrir/la-memoire-animale>
Les mémoires : www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/memoire
www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/memoire
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Mémoire_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mémoire_(psychologie))
www.stresshumain.ca/le-stress/effets-sur-la-memoire/stress-emotions-et-memoire/
La mémoire de l'eau : Wikipedia, articles sur la mémoire de l'eau, la dilution homéopathique, Jacques BENVENISTE, Luc MONTAGNIER.
Mandala : Justcolor.net
Mots Mêlés : Educop.net

Nos soutiens :

Ce numéro de la Gazette des Aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente, avec le soutien de la Mutualité Française (Charente et Nouvelle-Aquitaine), de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d'Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

L'édition de votre Gazette s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La Gazette des Aidants est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

Pour nous contacter :

Des retours ? Des questions ? Des suggestions ?
N'hésitez pas à nous joindre.

Mails : plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

Téléphone : 05 45 21 31 31

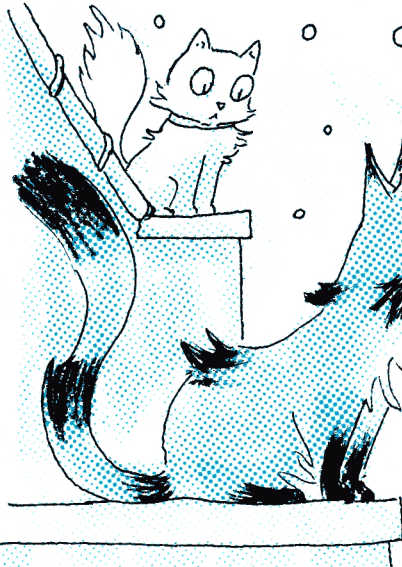
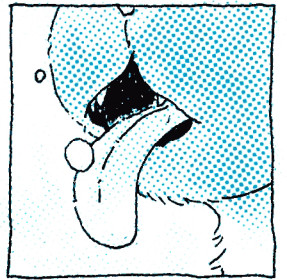
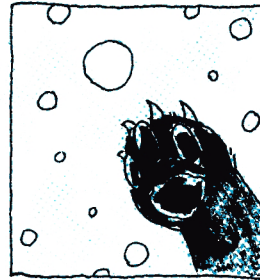
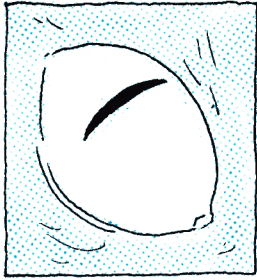
**Prochain numéro de la Gazette des Aidants :
rendez-vous à l'été 2022 !**



Solutions du «Bon Son» :

- Festival de Cannes-L'Aquarium, Saint-Saëns
- Le Masque et la Plume-La fileuse, Mendelssohn
- Le Silence des Agneaux (Demme)-Variations Goldberg, Bach
- 7 ans de réflexion (Wilder)-Concerto pour piano n°2, Rachmaninov
- Soleil vert (Fleischer)-Symphonie n°6, Beethoven et Peer Gynt, Grieg
- Mort à Venise (Visconti)-Symphonie n°5, Mahler
- L'Heure bleue (France Inter)-Veridis Quo, Daft Punk
- Black Swan (Aronofsky)-Le lac des cygnes, Tchaïkovski
- 2001, l'odyssée de l'espace (Kubrik)-Le beau Danube bleu, Strauss
- La jeune fille et la mort (Polanski)-Quatuor n°1, Schubert
- L'Heure de vérité (Antenne 2)-Live and let die, Paul Mc Cartney
- Le Parrain 3 (Coppola)-Cavalliere Rusticana, Mascagni, Nino Rota
- La nuit américaine (Truffaut)-Grand choral, Delerue
- Diamants sur canapé (Edwards)-Moon river, Mancini
- Zorba le Grec (Cacoyannis)-Sirtaki, Theodorákis
- Carrefour de Lodéon (France Musique)-Guillaume Tell, Rossini

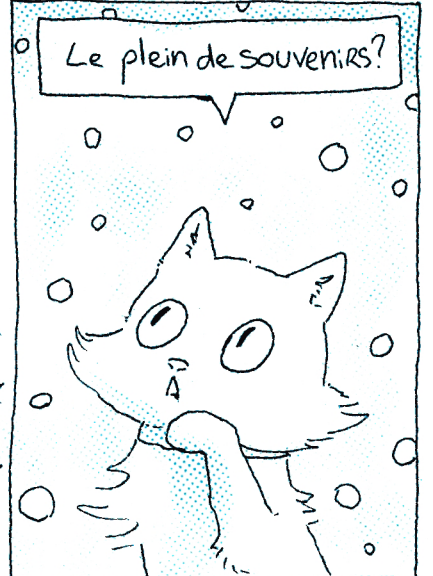




Qu'est-ce que tu fais, Paillassonne?

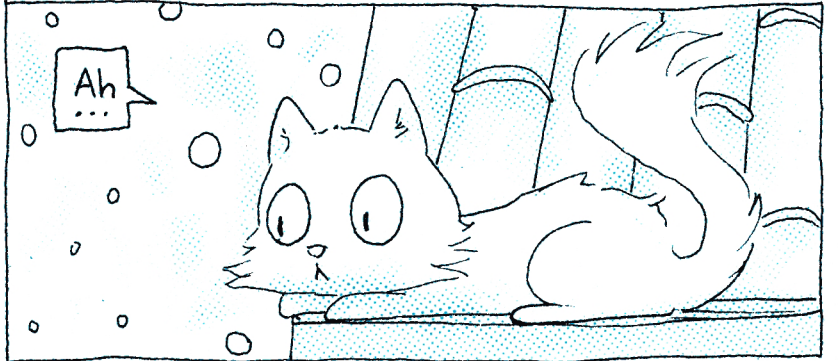


Je fais le plein de souvenirs!



Le plein de souvenirs?

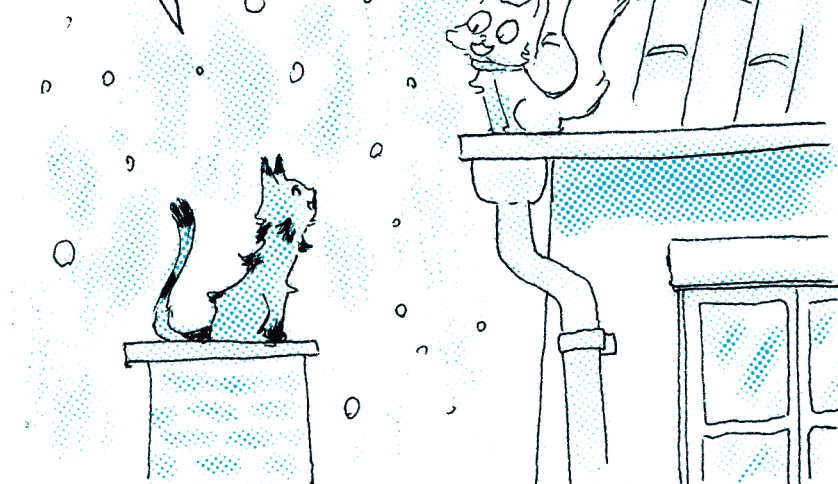
Oui, parfois j'ai ce sentiment de bien-être que je sais éphémère... Alors j'ouvre tous mes sens pour garder en mémoire ces bouts de bonheur...



Ah ...



..Et je les rouvre les jours decoup de blues, comme une boite de sardines!



Miam!