

# PAST-TIMES



**Votre mémoire**

# Module 1, Unité 1 : Votre mémoire et ses astuces

*La mémoire : qu'est-ce que c'est exactement ?*



# Introduction

Il existe **cinq grands types** de mémoire impliquant des réseaux neuronaux différents mais interconnectés :

- La mémoire de travail (mémoire à court terme au cœur du réseau),
- La mémoire sémantique et épisodique (deux systèmes de représentation consciente à long terme),
- La mémoire procédurale (qui permet les automatismes inconscients) et
- La mémoire perceptuelle (sensorielle).

Connaître les spécificités de la mémoire est un premier pas essentiel pour savoir comment mieux la travailler.

# La mémoire à court terme

- ▣ La mémoire à court terme est la **mémoire du présent**. Nous l'utilisons pour retenir l'information de 0,5 seconde à 10 minutes après son entrée dans le cerveau. En moyenne, nous sommes capables de mémoriser sept éléments différents simultanément à court terme. Nous utilisons ce type de mémoire **tout le temps**, par exemple pour retenir un numéro de téléphone pendant que vous le composez.
- ▣ La mémoire à court terme est la **première étape de la mémorisation** à long terme. Il y a en effet des interactions entre ces deux systèmes de mémoire : si l'on veut apprendre un poème, on peut initier un processus d'apprentissage volontaire en le répétant plusieurs fois afin de le stocker dans la mémoire à long terme.

# La mémoire de travail (ou mémoire immédiate)

- ▣ La mémoire de travail, parfois appelée mémoire immédiate, fait référence à notre capacité de manipuler l'information stockée dans notre mémoire à court terme. Il fonctionne comme un espace actif qui permet de traiter des informations conservées en mémoire de temps en temps, par exemple : classer les mots par ordre alphabétique.
- ▣ Elle est essentielle dans les activités de la vie quotidienne et il joue un rôle primordial lorsque l'on veut faire deux choses en même temps, comme écouter un cours en prenant des notes.

# La mémoire à long terme

- La mémoire à long terme stocke l'information pour une longue période et même pour toute la vie. D'une capacité considérable, elle est divisée en différents systèmes de mémoire en fonction de la nature des informations à stocker.
  - La mémoire explicite ou mémoire déclarative, travaille dans la mémorisation d'informations que l'on peut exprimer par le langage (un souvenir personnel par exemple). Elle couvre la mémoire sémantique et la mémoire épisodique.
  - La mémoire implicite, aussi appelée mémoire non déclaratoire ou mémoire procédurale, permet l'acquisition et l'utilisation d'habiletés motrices (p. ex. faire du vélo ou du sport).

La mémoire à long terme et la mémoire à court terme jouent un rôle essentiel dans notre capacité d'apprendre, nous pouvons les former à mieux apprendre, à apprendre plus vite et à apprendre à apprendre.

# La mémoire sémantique

- ▣ La mémoire sémantique est notre mémoire des faits et des concepts théoriques. La mémoire explicite à long terme nous permet de stocker des connaissances générales sur nous-mêmes (notre histoire, notre personnalité) et sur le monde qui nous entoure (géographie, nature, et même les noms des objets, leurs fonctions, usages ou caractéristiques).
- ▣ Cette information est organisée selon un réseau sémantique ; le temps nécessaire pour récupérer l'information dépend de la distance entre le nœud "objet de la question" et le nœud où se trouve l'information. Dans ce système, il n'y a pas d'oubli, mais seulement ce qu'on appelle un "manque d'accessibilité", c'est-à-dire une difficulté à trouver le nœud dans lequel l'information est située.

# La mémoire épisodique

- Elle a la capacité de stocker des informations sur les événements et leur contexte (lieu, date ou état émotionnel). Cette mémoire nous permet de voyager mentalement dans le temps et de nous projeter dans l'avenir.
- Par exemple, la mémoire épisodique entre en jeu chez une personne à qui on demande de se rappeler un souvenir qui s'est produit au cours des derniers mois ou de penser aux prochaines vacances afin d'imaginer ce qui va se passer là-bas.
- C'est aussi la mémoire la plus touchée par l'amnésie rétrograde, qui est un problème de mémoire courant chez les personnes âgées.



# La mémoire procédurale (ou motrice)

- Très résistante dans le temps, la mémoire procédurale (mémoire implicite) est la deuxième partie de la mémoire à long terme. Elle correspond à la mémoire des automatismes, des compétences et des savoir-faire.
- La mémoire procédurale est dite inconsciente, car l'exécution des gestes habituels est automatique et ne nécessite pas d'effort mental particulier : quand on fait du vélo, on ne mobilise pas consciemment ses muscles pour pédaler et garder son équilibre.

# La mémoire sensorielle (ou perceptuelle)

- ▣ La mémoire perceptuelle correspond à la mémoire des sensations ressenties à travers nos cinq sens. Elle stocke des images (visages et lieux) ou des sons (voix) sans s'en rendre compte. Par exemple, c'est ce type de mémoire qui est sollicité lorsqu'une personne rentre chez elle par habitude, grâce à des repères visuels.
- ▣ Il existe plusieurs sous-catégories de mémoire perceptuelle, chacune spécifique à l'un de nos sens : mémoire visuelle (représentant 80% de l'information transmise au cerveau), mémoire auditive (essentielle à la création musicale), mémoire tactile (aussi appelée mémoire kinesthésique), mémoire gustative et mémoire olfactive.

# La mémoire eidétique (ou photographique)

- ▣ La mémoire eidétique, aussi appelée mémoire photographique ou absolue, est l'hypothèse que l'être humain est doté de la capacité de se souvenir presque parfaitement d'une grande quantité d'images, de sons ou d'objets dans leurs moindres détails pendant environ 30 secondes.

# En bref

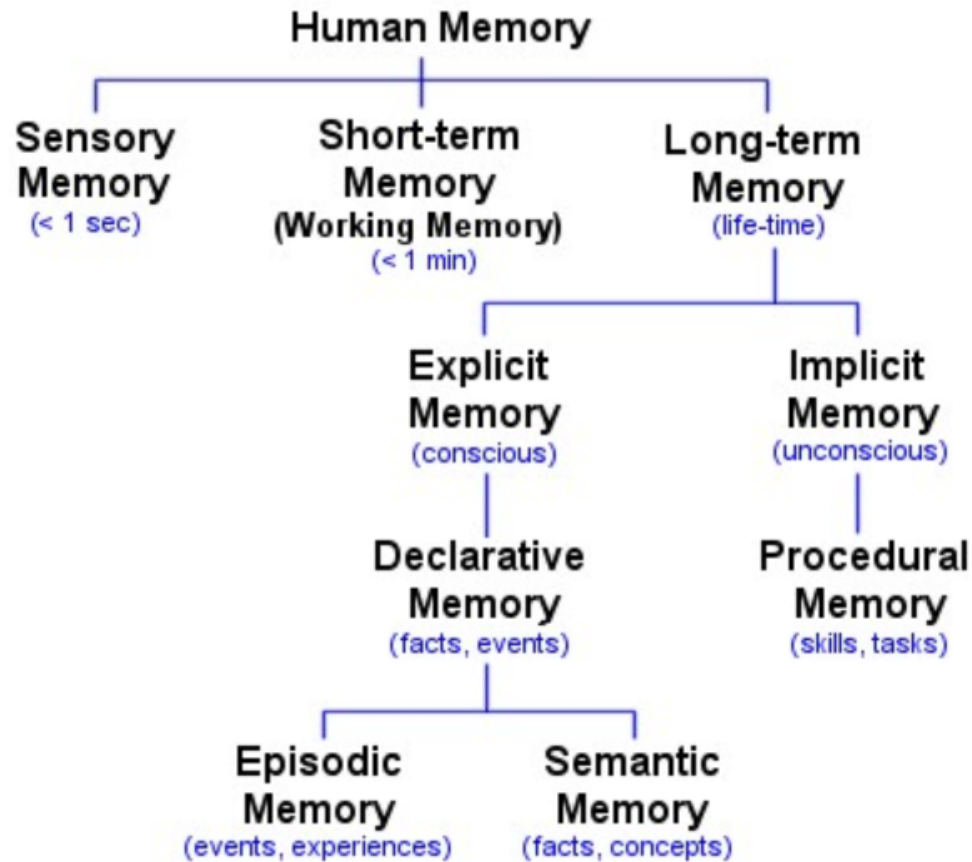


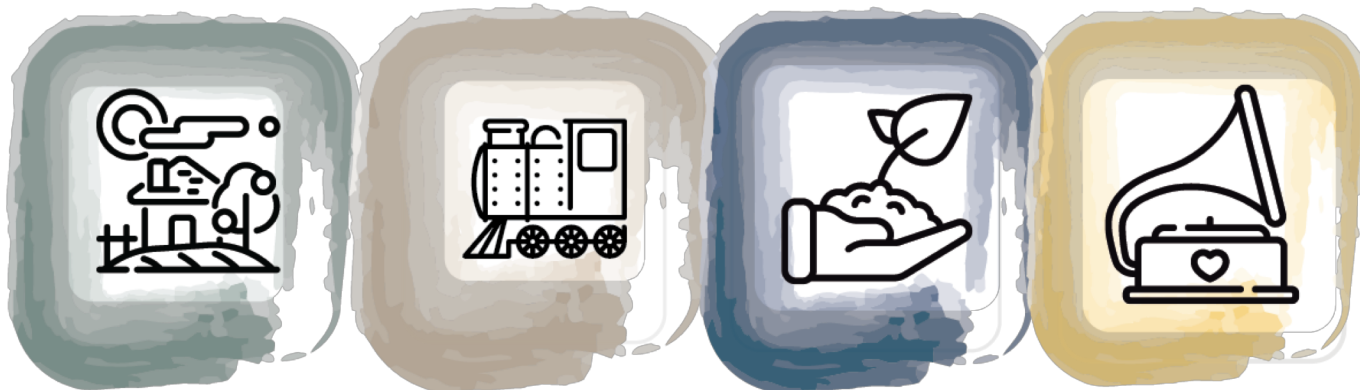
Diagramme de Luke Mastin

Merci pour votre attention

*Avez-vous des questions?*



# PAST-TIMES



inn<sup>o</sup>ventum



INNEO



S V E B ■  
F S E A ■



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.