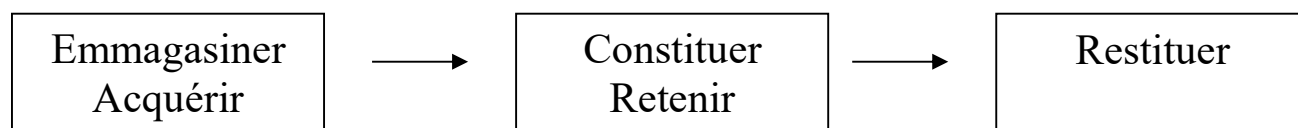


LA MEMOIRE

1. Définition

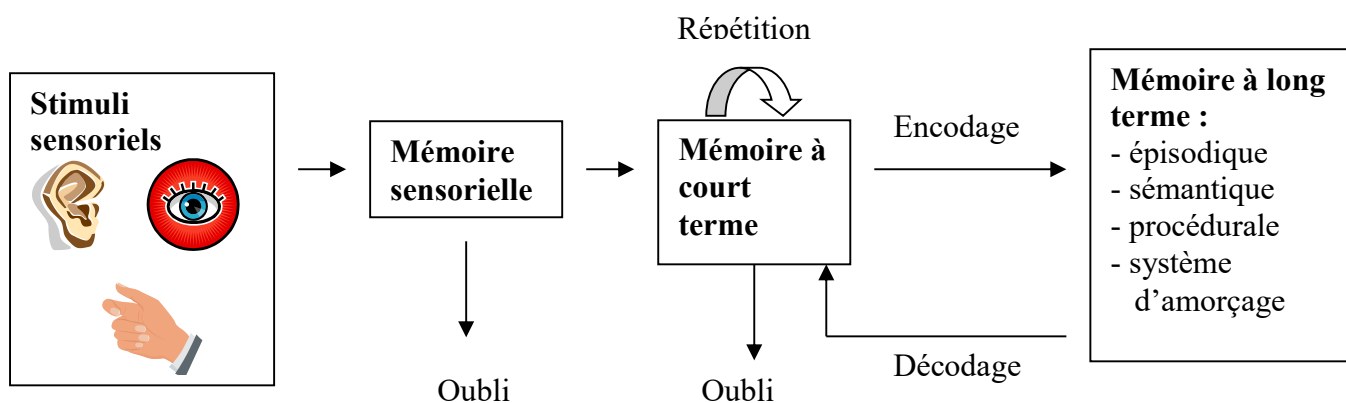
Activité biologique et psychique qui permet d'emmagasiner, de constituer et de restituer des informations.¹



La mémoire est l'unité centrale de traitement de l'information.

2. Traitement de l'information²

1. L'information parvient à un des sens comme stimulus sensoriel.
2. Elle passe par un registre sensoriel qui, selon la situation et l'importance accordée à l'information envoie le stimulus vers la mémoire à court terme ou bien vers l'oubli.
3. L'information est stockée, archivée dans la mémoire à long terme.



Mémoire sensorielle

Mémoire immédiate ou de perception. La mise en mémoire commence pendant cette phase, mais elle se structure réellement après, quand je repense à cette information.

¹ Le Petit Larousse illustré 2006.

² Schéma : site web : www.sasked.gov.sk.ca

Mémoire à court terme³

Elle sert à traiter les informations que captent les sens.

Elle peut déloger les informations soit en les éliminant (oubli), soit en les faisant passer dans la mémoire à long terme (après répétition de l'information).

Mémoire à long terme

Elle représente notre mémoire principale : nos souvenirs, nos connaissances. Elle est illimitée.

Dans cette bibliothèque, les données sont répertoriées en quatre secteurs⁴ :

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| 1. La mémoire épisodique | = | stockage des choses vécues |
| 2. La mémoire sémantique | = | stockage des choses apprises |
| 3. La mémoire procédurale | = | stockage du mouvement |
| 4. Le système d'amorçage | = | reconnaître (publicité à la TV puis envie d'acheter le produit en magasin sans savoir pourquoi). |

L'oubli

« La culture est ce qui nous reste quand on a tout oublié ! » *Edouard Herriot*

L'oubli fait partie intégrante du processus de mémorisation. Il trie les informations prioritaires à mémoriser pour éviter les interférences au cerveau. Il permet également de rester concentré sur une tâche que l'on est en train de faire.

3. Visuel, auditif et kinesthésique ?⁵

Apprendre efficacement, mémoriser, c'est partir de sa préférence cérébrale !

Mémoire visuelle = « tu vois ce que je veux dire ? »

La personne dite visuelle met plus à contribution son cerveau droit : visuel, synthétique, intuitif, analogique, global, spatial, sensible aux ressemblances.

Pour apprendre, elle a besoin :

- de se représenter visuellement les informations (son film)
- de schémas, de croquis, de cartes
- accorde de l'importance à la disposition matérielle d'un texte, à la typographie, aux couleurs.

³ https://www.k12.gov.sk.ca/docs/francais/fransk/fran/sec/prg_etudes/dem8.html

⁴ Association Alzheimer, Alzheimer, se souvenir : La mémoire

⁵ <http://www.eduvs.ch>

Mémoire auditive = « *t'entends ce que je te dis ? Tu m'écoutes ? Tu m'entends ?* »

La personne dite auditive met plus à contribution son cerveau gauche : auditif, analytique, rationnel, logique, linéaire, temporel, sensible aux différences.

Pour apprendre, elle a besoin :

- de mots pour comprendre et mémoriser
- d'évoquer auditivement et de redire mentalement pour ancrer et se rappeler les informations.
- pour tenter de résoudre un problème, elle décrit la situation et la commente.

Nous avons tous une part de mémoire kinesthésique ou motrice. Lorsque, pour se souvenir, on a besoin de reproduire un mouvement (ex. conduire un véhicule).

4. Les stratégies de mémorisation⁶

L'utilisation de l'espace

Tenir compte de la localisation de chaque élément, les repérer et les enregistrer. Les informations sont reliées entre elles visuellement pour mieux les mémoriser.

La conceptualisation

Il s'agit de rechercher le sens et la signification des éléments à mémoriser.

Cette stratégie utilise le langage verbal, la logique dans un contexte proche de sa personnalité, de sa sensibilité, les méthodes de classement (chronologique, croissant, décroissant, alphabétique...) et les associations de plusieurs éléments (jeux de mots, suites logiques, rimes ...) pour donner une signification aux éléments à retenir.

Le lien affectif

Cette stratégie utilise les émotions pour associer les éléments à des événements qui nous sont propres.

L'utilisation de sonorités

Dans ce cas on utilise la mémoire auditive en assemblant les éléments à mémoriser pour obtenir une sonorité agréable, plus facile à retenir.

Le renforcement

Un excellent moyen d'enregistrer les informations consiste à répéter plusieurs fois les éléments à mémoriser.

⁶ www.eduvs.ch

5. Techniques et outils de la mémorisation

La mnémotechnie⁷

Procédé capable d'aider la mémoire par des associations mentales⁸

- Les noms et visages : il ressemble à...
- Les syllabes et autres jeux de mots (mais où est donc **or** ni car = conjonctions de coordination)

3. Applications

Une fois les trajets bien mémorisés, le travail restant est négligeable. Pour chaque fait à mémoriser, il suffit de s'imaginer en mouvement dans le trajet choisi et d'y placer le fait à retenir à chaque repère, toujours avec une pointe d'humour ou de bizarrerie. Sans rappel, les objets peuvent rester mémorisés environ une semaine.

Un autre conseil, ne commencez pas toujours par la même pièce dans la maison si vous ne souhaitez placer que dix objets.

⁷ www.eduvs.ch

⁸ Le Petit Larousse illustré 2006

L'imagerie mentale

- L'image mentale pour évoquer des impressions du passé (mémoriser ce que l'on avait pris pour les dernières vacances)
- L'image mentale pour créer des représentations nouvelles (se représenter le nouveau lieu de vacances et imaginer la préparation de sa valise)

L'association

- L'association par comparaison
- L'association différentielle
- L'association par catégorie

L'éveil des sens

La créativité

- L'imagination (plus une représentation est incongrue, illogique voir ridicule, plus elle laissera des traces dans votre mémoire)

6. Les obstacles de la mémoire

Le vieillissement :

Avec l'âge se produit un ralentissement des capacités cérébrales ; la transmission des informations est moins rapide.

- Les nouvelles acquisitions sont plus difficiles
- Les souvenirs anciens existent, mais leur rappel est plus complexe.

S'il existe des raisons physiologiques à la baisse des performances, le vieillissement de la mémoire s'explique également par une baisse de l'activité psychique, de l'exercice physique et intellectuel ainsi que par un isolement. La mémoire doit être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner : sa « gymnastique » doit se poursuivre le plus tard possible !⁹

Obstacles fonctionnels :

- **Le défaut d'attention ! Sans attention, pas de mémoire !**
- Le défaut de perception (problème de vision, d'audition)
- Le défaut de compréhension
- Un mauvais sommeil (apnées)

⁹ Source : site web www.prevention.ch/lamemoire.htm

- La prise de toxiques : alcool, médicaments (somnifères), drogues (tabac)
- Alimentation déséquilibrée : déshydratation, carences ou taux excessifs (calcium, phosphore, magnésium, acide glutamique, B1 et B2etc.)
- Paresse de la thyroïde, etc.

Les obstacles psychologiques-affectifs :

- Le manque de confiance en soi
- Les émotions envahissantes

7. Les principaux troubles de la mémoire (=médical)

- Les démences (Alzheimer, Parkinson, etc.)
- L'accident vasculaire cérébral
- Une blessure à la tête
- La dépression
- L'amnésie
- etc.

8. Comment savoir si les troubles de mémoire sont graves ?¹⁰

Dans le domaine médical, on considère qu'un trouble de mémoire est grave lorsqu'il affecte le vécu quotidien.

La différence entre les troubles normaux de la mémoire et la démence, c'est que la perte de mémoire qui apparaît souvent avec le vieillissement ne s'aggrave pas au fil du temps. La démence s'aggrave sur une période de plusieurs mois à plusieurs années.

Il peut être difficile de juger vous-même de la gravité de votre problème. Parlez de vos préoccupations à votre médecin de famille !

¹⁰ Les pertes de mémoire et le vieillissement, ce qui est normal, et ce qui ne l'est pas, collège des médecins de famille du Canada.

9. Quelques troubles « anormaux »

- Difficulté à apprendre de nouvelles choses
- Répéter des phrases ou des faits dans la même conversation
- Difficulté à faire des choix ou à gérer son argent
- Ne pas se souvenir de ce que l'on fait chaque jour
- Changements dans la façon d'agir
- Perdre ses bonnes manières
- Perdre intérêt aux activités quotidiennes (jardinage) et se négliger
- Se sentir plus déprimé, confus, agité et anxieux
- Oublier ce que l'on vient de nous dire
- Les problèmes de langage (dire bateau au lieu de chapeau)
- Problèmes d'orientation (ne plus savoir comment rentrer chez soi)
- Idées délirantes (vol)

10. Suggestions pour aider votre mémoire¹¹

- Suivez une certaine routine
- Faites des associations d'idées
- Placez toujours les objets importants au même endroit (clés, lunettes)
- Lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes, répétez leurs noms
- Faites des activités qui occupent votre corps et votre esprit
- Ayez de la motivation. Si vous avez une bonne raison de vous rappeler une information, il y a plus de chance que vous vous en souveniez.
- Prenez votre temps.
- Faites attention aux distractions et à la surcharge
- Utilisez tous vos sens
- Connaissez et tolérez vos limites
- Entraînez-vous
- Utiliser le soutien de vos amis et de votre famille
- Récompensez vos efforts.

¹¹ Ouvrage inconnu. Tableau 5.1 « Principes de base pour favoriser une bonne mémoire ».