

La mémoire....

Les mémoires

QUEL EST VOTRE SOUVENIR LE PLUS
ANCIEN ?





1. Quelle est la couleur de mes chaussures.
2. Quel est le titre de ce cours ?
3. Où sommes-nous ?
4. Si on me coupe 6 doigts, combien m'en reste-t-il ?
5. Est-ce que vous avez bien dormi la nuit dernière ?
6. De quel objet vous ai-je demandé la couleur précédemment ?
7. Combien font $2+2+8-3$?
8. Que veut dire P.S.G?
9. Quel est le prénom de votre voisin(e) de classe ?
10. Quel réseau social doux et tolérant avait pour emblème un oiseau bleu ?

1/ La mémoire de travail ou mémoire à court terme

Mémoire du moment présent, nécessaire à la réalisation d'une tâche immédiate, comme retenir un numéro de téléphone le temps de le noter.

2/ La mémoire sémantique

Mémoire du langage : le savoir des mots, des objets, des lieux, des personnes. Elle se construit et se réorganise tout au long de la vie.

3/ La mémoire épisodique

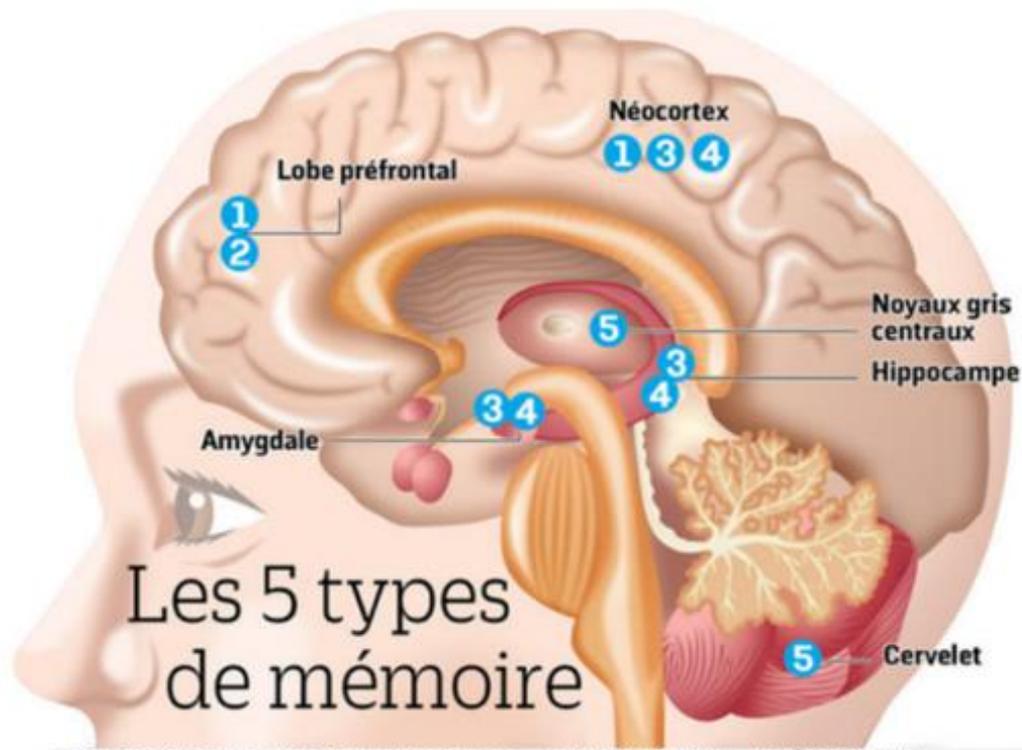
Mémoire des moments personnellement vécus, qui nous permet de nous construire et de nous projeter dans l'avenir.

4/ La mémoire procédurale

Mémoire des automatismes : conduire, faire du vélo, jouer de la musique...

5/ La mémoire perceptive

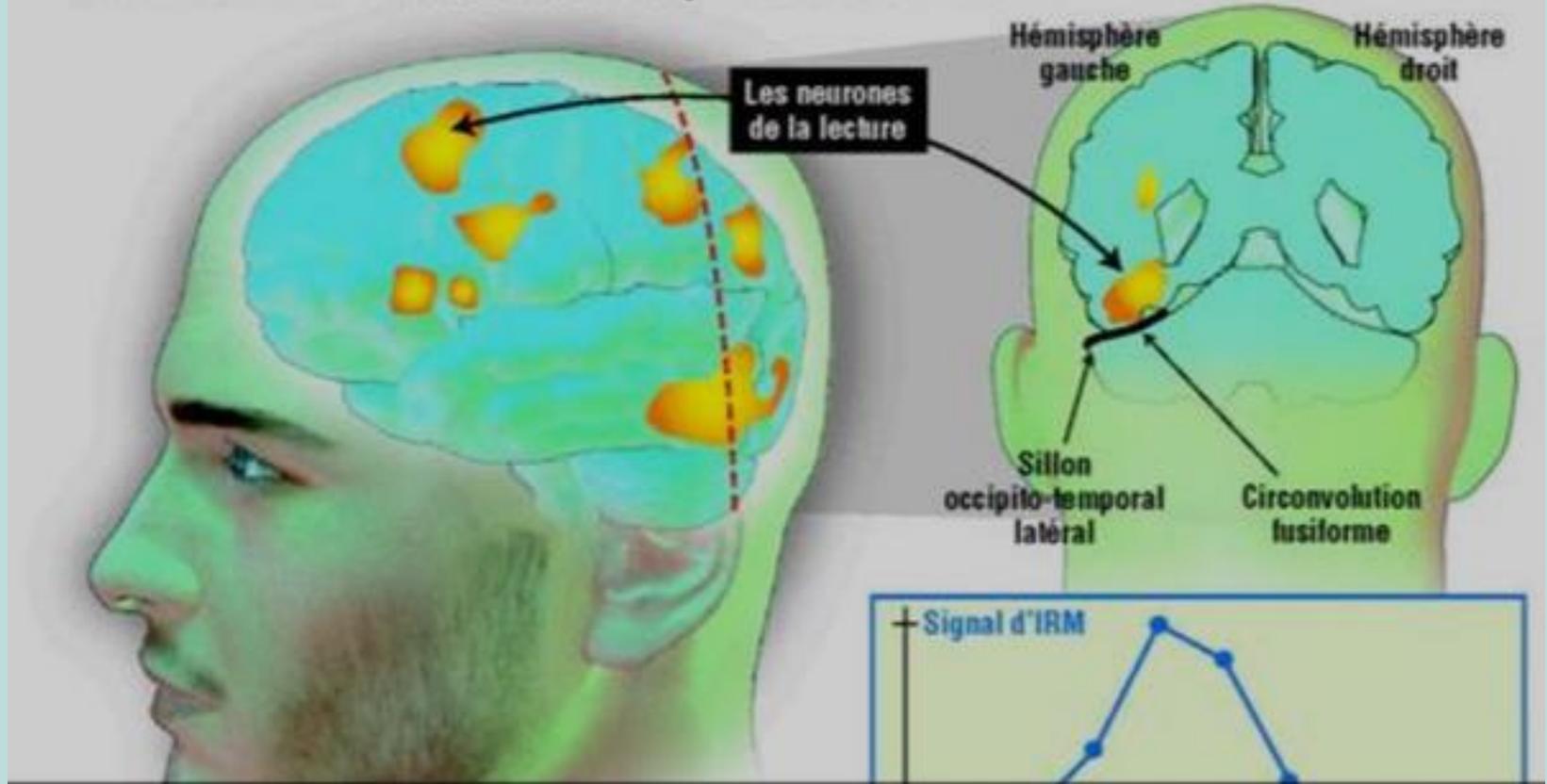
Mémoire des perceptions, des sens (vision, toucher, odeur, son...), le plus souvent à notre insu.



SOURCE : QUEENSLAND BRAIN INSTITUTE. LP/INFOGRAPHIE - ANAIS RENAUD.

- 1 Mémoire sensorielle
- 2 Mémoire de travail
- 3 Mémoire sémantique
- 4 Mémoire épisodique
- 5 Mémoire procédurale

L'activation du cerveau durant le processus de lecture



➤ La mémorisation laisse une trace: la trace mnésique = le nouveau circuit créé entre des neurones

➤ Plus il y a de connexions neuronales = de variantes d'itinéraires pour atteindre l'information, plus il sera facile de s'en rappeler

➤ Activer régulièrement les circuits pour ne pas oublier le souvenir



Les 2 mémoires

La mémoire à court terme (mémoire de travail):

immédiate, pour retenir des informations utiles sur l'instant (ex: numéro de téléphone), capacité à manipuler et traiter l'information ponctuellement

Capacité de stockage limité

Les mémoires à long terme:

toutes nos connaissances sur le monde et le langage.

Capacité de stockage illimitée.

LES TYPES DE MÉMOIRE

- Mémoire visuelle : visualisation d'images, utilisation de couleur, de mindmap...
- Mémoire auditive : écouter la prononciation, lire à voix haute, s'enregistrer...
- Mémoire kinesthésique: recopier le vocabulaire (papier plus efficace que clavier)
- Mouvement: marcher, se mettre en mouvement, mimer des expressions ou des scènes mentales, faire des gestes



LES ÉTAPES DE LA MÉMORISATION

L'encodage: Enregistrer de nouvelles informations en provenance de nos sens. Phase d'apprentissage. Dépend de la mémoire à court terme.

Le stockage: Ranger et consolider durablement l'information. Plus ou moins efficace selon l'importance, l'utilité de l'information, la motivation, l'émotion du moment...

Le rappel ou récupération: Rechercher le souvenir pour l'utiliser dans une activité. Récupération bloquée = trou de mémoire

STRATÉGIES DE MÉMORISATION

➤ Vos idées

STRATÉGIES DE MÉMORISATION

- S'assurer de comprendre
- Associer les informations entre elles avec des notions déjà acquises
- Trouver des codes (images, couleurs, sons, histoires, émotions...)
- Organiser l'information: retenir un plan, une structure, titres...
- Trouver des moyens mnémotechniques (refrains, jeux de mots)
- Se rappeler plusieurs fois (réciter, se faire interroger, se poser des questions, s'enregistrer et s'écouter...)