

La mémoire, c'est la **capacité de retenir des informations et de les récupérer au moment voulu**.

Quand on dit que l'on perd la mémoire, il faut comprendre qu'il n'y a pas qu'une mémoire mais DES mémoires.

STIMULUS



La mémoire sensorielle

Notre environnement nous adresse des messages sensoriels auditifs, visuels, olfactifs, gustatifs et tactiles. Ceux-ci sont transmis par les organes des sens à des aires cérébrales sensorielles où ces informations peuvent résister quelques courts instants. Le premier processus est donc la reconnaissance des informations sensorielles. Ex : telle image visuelle est celle d'une fleur dénommée 'rose'.

Ces mémoires sensorielles sont ultracourtes (quelques secondes ou minutes).

Le 2ème processus a pour objectif la conservation de la trace de ces informations, c'est à dire la mise en mémoire d'un souvenir ou d'une connaissance. On parle alors de la mémoire à court terme et de la mémoire à long terme.

La mémoire à court terme ou mémoire de travail

Elle nous permet de retenir et de réutiliser une quantité limitée d'informations pendant quelques minutes, quelques heures ou quelques jours. Après ce délai, l'information est perdue.

La mémoire à long terme

C'est elle qui permet d'inscrire (encoder) et de conserver (stocker) les souvenirs consolidés, donc durables. Il existe 4 types de mémoire à long terme.

La mémoire sémantique :

Enregistre nos connaissances sur le monde et le langage : par ex, Madrid est la capitale de l'Espagne, Trump le président des Etats-Unis, les jours de la semaine sont lundi, mardi, etc.

Pour faire face à l'oubli, on utilise un mot pour un autre, on paraphrase. Exemple : on dit « là où on gare la voiture » plutôt que « parking ».

C'est notre encyclopédie personnelle.

La mémoire procédurale :

Mémoire des savoir-faire, des gestes, tout ce qui touche à nos schémas moteurs pour manger, s'habiller, etc. Exemple : ouvrir une bouteille d'eau, boutonner sa veste, faire du vélo, etc.

C'est notre manuel personnel d'instructions automatiques.

La mémoire épisodique :

C'est la mémoire qui emmagasine le souvenir d'événements vécus. Exemple : le jour de notre mariage, de la naissance d'un enfant, de la réussite d'un examen, etc.

C'est notre album personnel de souvenirs.

Mémoire émotionnelle

Un événement ayant une dimension émotionnelle est immédiatement et plus ou moins durablement mémorisé. En effet nos souvenirs les plus profonds sont souvent chargés d'une forte intensité émotionnelle (la joie, la colère, la peur, la surprise, la tristesse, ... renforcent l'émotion et l'empreinte mémoire).

La mémoire émotionnelle reste intacte jusqu'au bout.

C'est elle qui régit ce qui est bon ou pas pour moi.