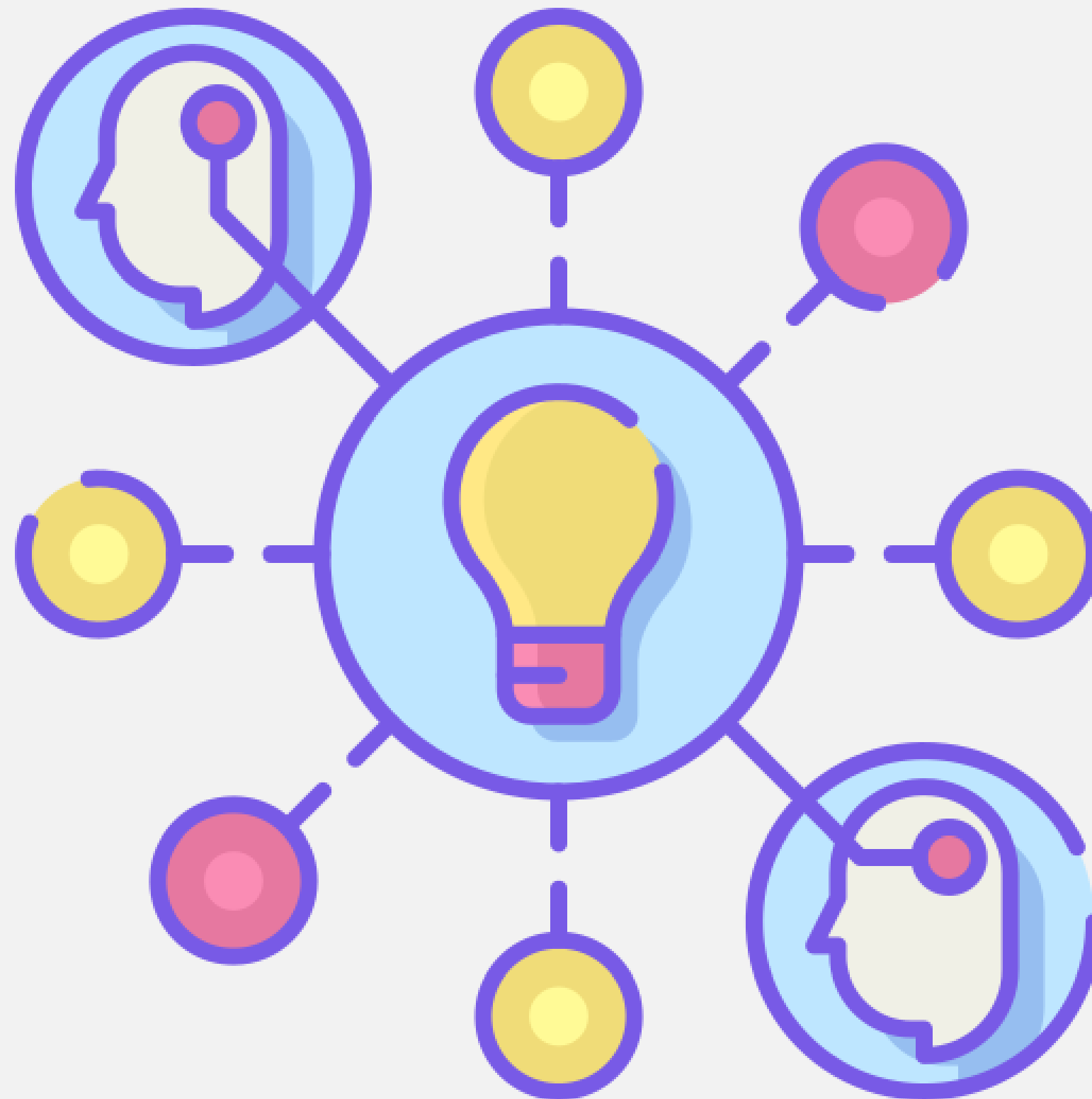


Fonctionnement de la mémoire



Jouons à un jeu

Vous allez devoir réaliser un mindmap pendant que nous faisons notre présentation.



Compréhension de la mémoire

La mémoire fonctionne en trois étapes:
L'encodage, la consolidation et le rappel des informations.
Elle est nécessaire à la réflexion et fournit la base de notre identité.



Les cinq systèmes de mémoire

La mémoire de travail (court terme)

La mémoire sensorielle (liée aux sens)

La mémoire procédurale (automatismes inconscients)

La mémoire sémantique (connaissances)

La mémoire épisodique (souvenirs)

Les systèmes de mémoire font appel à différents réseaux neuronaux répartis dans le cerveau: on parle de plasticité synaptique.



Encodage

L'encodage est aussi appelé "apprentissage".
C'est le processus qui permet d'enregistrer les informations.
On parle alors de traces mnésiques c'est-à-dire
de nouvelles connexions de neurones.
Il est influencé par l'attention et la motivation.
Il utilise les deux hémisphères.

● REC

D'après vous, quelles sont les méthodes d'encodage?



Mémoire sensorielle

Il peut arriver qu'on ait une préférence quant au type de perception pour l'encodage.

Exemple : "J'ai une mémoire plutôt visuelle / auditive."

La mémoire sensorielle fonctionne à notre insu. Elle dure peu de temps (maximum quelques secondes).



Méthodes d'encodage

Attention

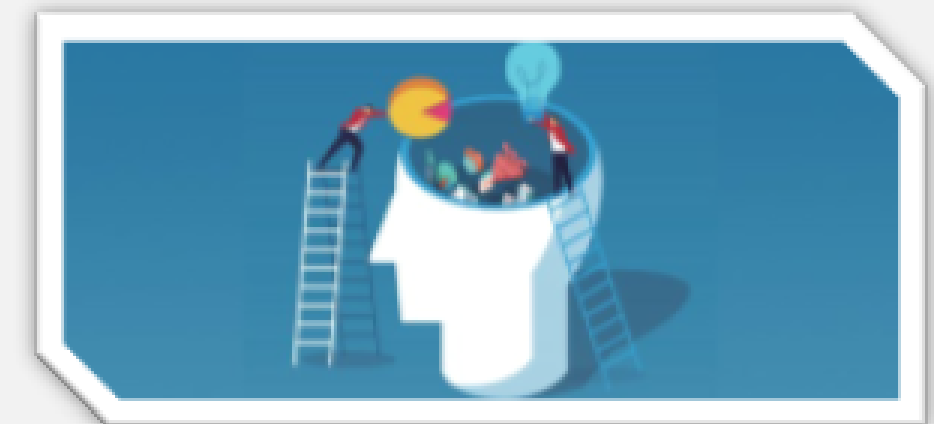
L'attention consiste à se concentrer sur une action unique pour récolter un maximum d'informations.

Émotion

Être touché émotionnellement accroît notre attention. Il s'agit d'une réaction inconsciente.

Sensations

Nos cinq sens jouent également tous un rôle pour l'encodage, les sensations intenses sont retenues plus longtemps.



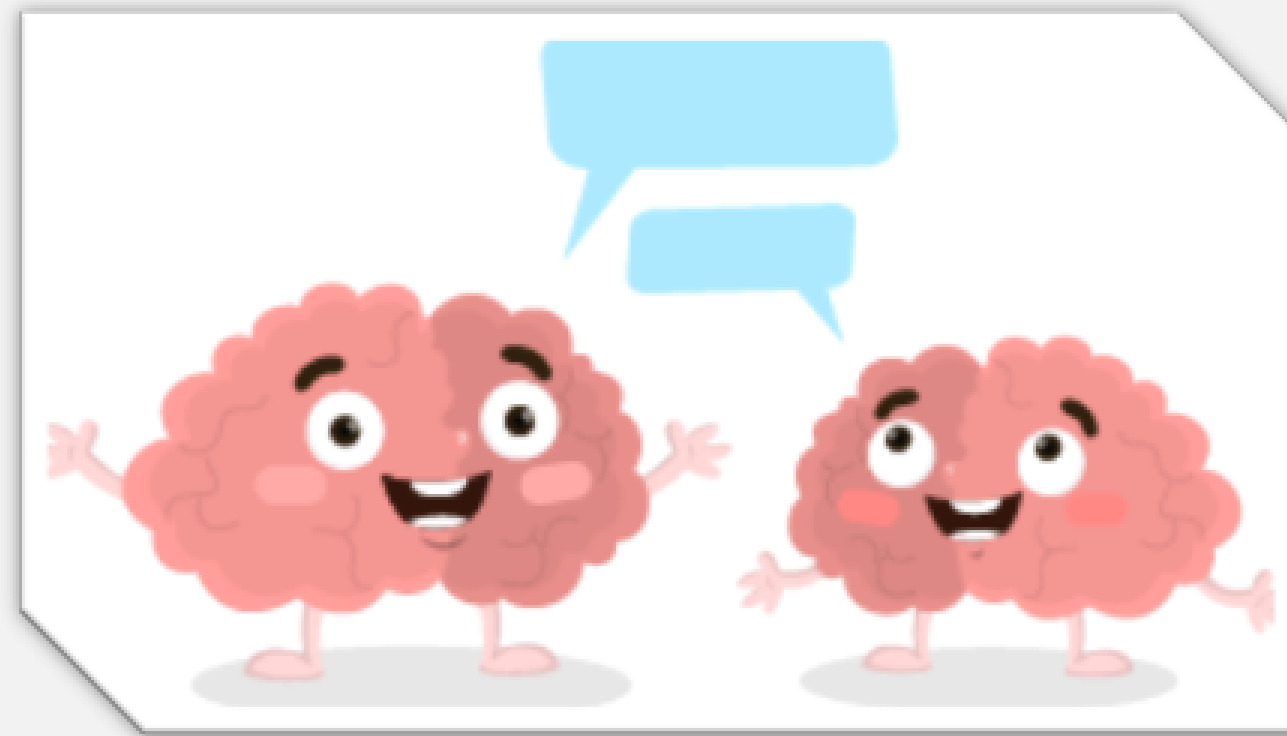
La mémoire de Travail

La mémoire de travail est une catégorie de mémoire correspondant à la capacité de garder des informations à l'esprit pendant des périodes allant de quelques secondes à quelques minutes au-delà du moment présent.

Les informations encodées sont d'abord stockées dans la mémoire à court terme. La mémoire de travail retient l'information au maximum quelques dizaines de secondes. Il faut ensuite consolider les informations encodées pour pouvoir les retenir dans la mémoire à long terme.



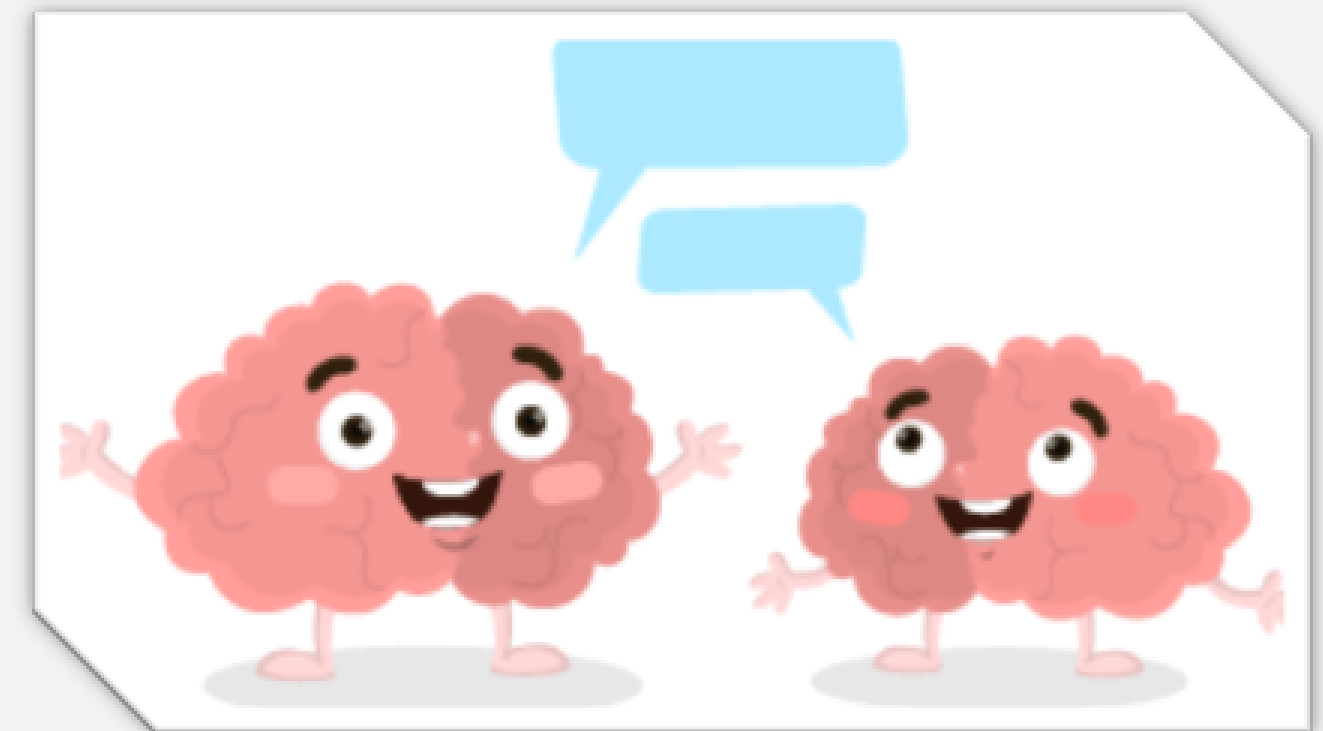
Qu'est-ce que la consolidation de la mémoire ?



La consolidation de la mémoire

La consolidation est le transfert continu des informations de la mémoire de travail vers mémoire à long terme. Une fois la mémoire stockée, celle-ci peut être rappelée à volonté.

Le sommeil paradoxal aide à régénérer le cerveau. L'hippocampe joue un rôle important dans la consolidation de la mémoire.



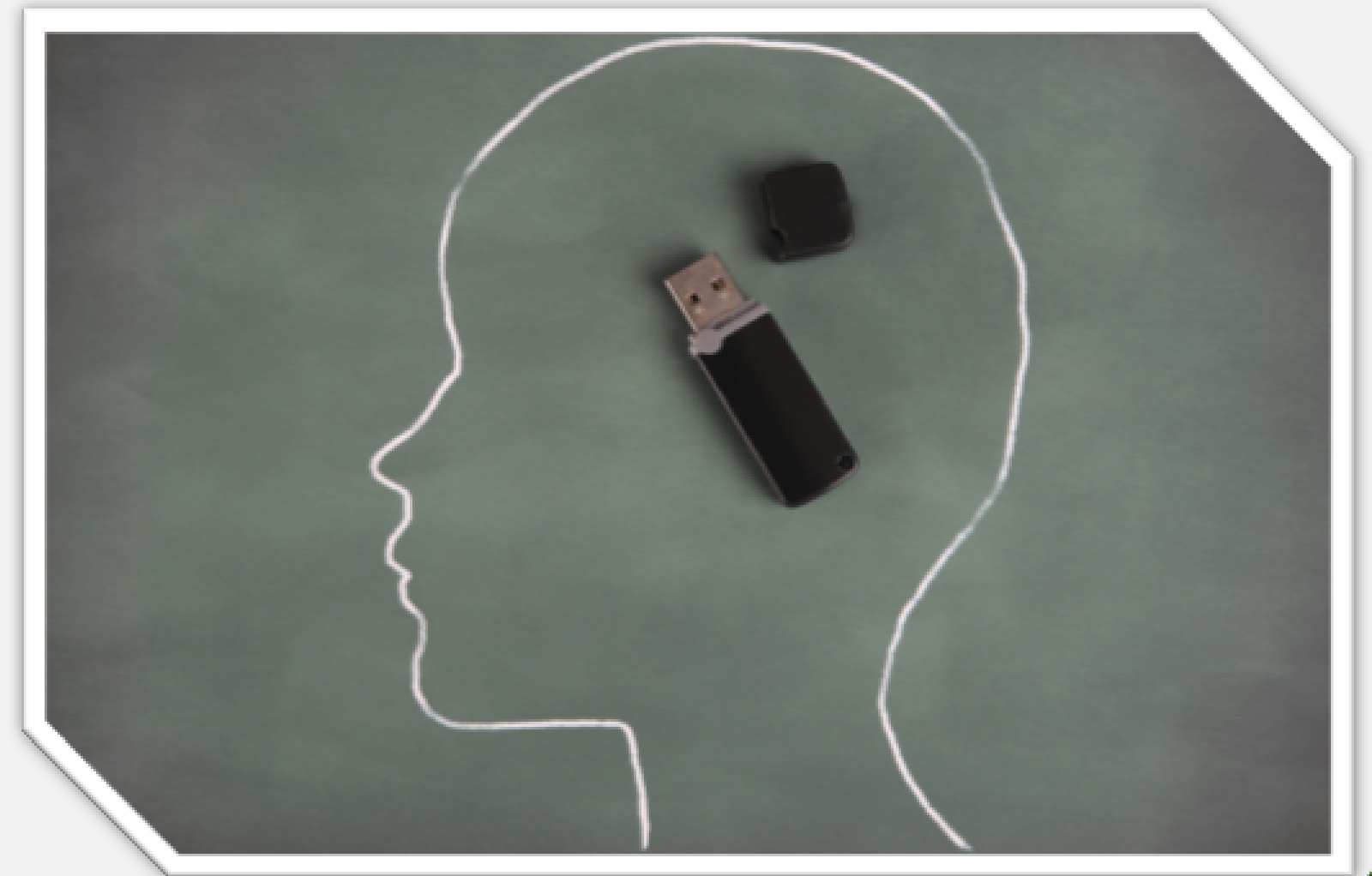
La mémoire à long terme

La mémoire à long terme est la rétention d'informations sous une forme de stockage durable c'est-à-dire des jours, des semaines voir toute la vie.

Elle possède une capacité de mémorisation illimitée.

Elle est composée de la mémoire déclarative et de la mémoire non déclarative.

La mémoire déclarative regroupe la mémoire sémantique et la mémoire épisodique.



Comment mieux restituer nos connaissances ?



Rappel / Restituer

Le rappel ou "la récupération" réfère au processus qui permet à une information d'être extraite de la mémoire.

C'est la capacité de restituer une information préalablement apprise. Le rappel en mémoire fait référence au processus mental de récupération d'informations du passé.

Il existe trois façons de récupérer l'information:

Le rappel spontané (libre).

Par ex : (quel film avez-vous vu hier soir?)

Le rappel facilité par l'utilisation d'indices.

Par ex : (si je vous demande le nom d'un film qui explique une grosse catastrophe nautique ?)

Le rappel par reconnaissance.

Par ex : (je montre une carte et à la fin je demande quelle e était la carte de chacun.)



Comment mieux restituer nos connaissances ?

Relire son cours ou sa présentation aide à mémoriser.

Il est préférable de varier les représentations.

Il est déconseillé de réviser après le déjeuner.

Le manque de sommeil est nuisible à l'apprentissage.

Il faut être actif dans son apprentissage.

Le stress nuit à la mémoire.



Sources

- <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>
- <https://tpememoire882662219.wordpress.com/2018/12/26/encodage/>
- <https://tpememoire882662219.wordpress.com/2018/12/26/stockage/>
- <https://www.neuromedia.ca/la-memoire/#:~:text=M%C3%A9moire%20sensorielle%20%3A%20retie,une%20information%20en%20la%20manipulant.>
- <https://sante.journaldesfemmes.fr/maladies/1575087-memoire-revision/>
- <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/consolidation-de-la-memoire>
- <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/consolidation>