

Mieux comprendre et entretenir

sa mémoire

Des conseils afin de préserver
et stimuler sa mémoire



Mémoire :

comment la définir ?

Le mot « mémoire » est un terme employé dans le langage courant et sa définition est multiple. Il recouvre plusieurs significations :

- ▶ **La conservation d'une expérience vécue**, rappelée en souvenir.
 - *Le souvenir de son premier vélo*
- ▶ **Un souvenir que l'on garde de quelqu'un.**
 - *En la mémoire de sa mère*
- ▶ **Un ouvrage écrit par une personne** pour y décrire les événements marquants de sa vie.
 - *Rédiger ses mémoires*
- ▶ **Un composant d'ordinateur** permettant l'enregistrement, la conservation et la récupération des données.
 - *Mémoire interne ou externe (= disque dur)*

L'ensemble de ces notions renvoie aux questions du vécu de l'expérience et de sa conservation afin de pouvoir la restituer.

La mémoire se définit donc comme une activité biologique et psychique permettant de traiter, conserver et rappeler les expériences vécues.



Mémoire :

deux genres différents

L'une des caractéristiques de la mémoire est le temps de rétention : l'information reste plus ou moins longtemps en mémoire. Pour cela, les mémoires sont différenciées en deux genres : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.

LA MÉMOIRE À COURT TERME

C'est la porte d'entrée supposée de tous les souvenirs. Chaque expérience vécue est dirigée vers elle afin que l'information soit restituée dans l'immédiateté ou bien pour que cette information soit transférée dans la mémoire à long terme.

Sa capacité de stockage est limitée : elle peut conserver environ 5 à 7 éléments à la fois. C'est pourquoi, elle est génératrice d'oublis.

• Il n'est pas aisé de noter en une seule fois un numéro de téléphone, dicté, qui contient dix chiffres. Il est parfois nécessaire de faire répéter la personne afin d'obtenir le numéro dans son intégralité.

Enfin, elle est sensible aux interférences (bruit, une autre tâche en cours...). Il est donc nécessaire de se concentrer pour pouvoir restituer l'information rapidement de façon adaptée.

LA MÉMOIRE À LONG TERME

Sa capacité de stockage est quasi illimitée : elle est considérée comme la banque de données du souvenir. Elle contient toutes les expériences vécues d'une vie entière qui ont été enregistrées puis stockées.

C'est elle qui rend possible le rappel de souvenirs plus ou moins lointains. Les indices contextuels facilitent la restitution.

• Revenir sur un lieu où une personne a déjà été, peut raviver certains souvenirs.

La mémoire à long terme peut demander certains efforts au cerveau pour restituer le rappel : il arrive que l'information ne soit pas disponible immédiatement.

• Bien connaître une personne et ne plus se souvenir de son prénom sur l'instant.

Mémoire : les 5 systèmes !

La mémoire fonctionne en réseau, il n'existe pas un seul et unique centre de la mémoire. Toutes les informations que notre cerveau reçoit sont traitées et se dirigent vers un système de mémoire.

On compte cinq systèmes de mémoire interconnectés fonctionnant en relation permanente. Ces systèmes de mémoire sont associés soit à la mémoire à court terme, soit à la mémoire à long terme.

1 - LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

- *Pouvoir écrire les informations d'une conférence tout en écoutant le conférencier.*

C'est un système dynamique, faisant partie intégrante de la mémoire à court terme. Comme cette dernière, elle a une capacité de stockage limitée: **elle permet de capter l'information, de la transporter et de la traiter**. Elle permet l'élaboration de deux tâches simultanées.



UN SYSTÈME DE MÉMOIRE EXTRÊMEMENT SENSIBLE AUX INTERFÉRENCES

- > **Des interférences internes** (prise d'alcool, fatigue, etc.) peuvent fausser les représentations lors de la conduite automobile notamment. L'information envoyée au cerveau est, du coup, mal traitée par la mémoire de travail et la perception est faussée.
- > **Des interférences externes** (nuisances sonores, etc.) limitent la concentration et favorisent l'oubli.



2 - LA MÉMOIRE SENSORIELLE

- *Se souvenir du goût des aliments, reconnaître des sons, des odeurs, des visages, etc.*

Elle fait référence aux cinq sens : le goût, le toucher, l'ouïe, la vue, l'odorat. Chaque mémoire, qu'elle soit visuelle, auditive, olfactive, kinesthésique ou gustative perçoit et retient les informations provenant de l'extérieur.

L'information extérieure est traitée par les sens pendant un temps très limité, avant que celle-ci soit stockée dans la mémoire à long terme. La mémoire sensorielle est donc l'une des composantes de la mémoire à long terme.

3 - LA MÉMOIRE PROCÉDURALE

- *Savoir marcher, conduire, parler ou faire du vélo.*

Reliée à la mémoire à long terme, **elle est le gestionnaire des apprentissages moteurs et des savoir-faire.** Elle permet de réaliser des gestes ou des actions de façon automatique, sans réfléchir : pour marcher, les personnes ne pensent pas à quel muscle contracter pour pouvoir lever le pied et avancer. C'est en cela que la mémoire procédurale échappe à la conscience des individus.

La durée de conservation des acquisitions est très longue. Une personne, sauf cas pathologique, ne devrait pas perdre l'acquisition de la marche, « c'est comme le vélo, ça ne s'oublie pas ».



4 - LA MÉMOIRE SÉMANTIQUE

- *Savoir que $2 + 2 = 4$, que le mot « hibou » prend un « x » au pluriel, que Neil ARMSTRONG est le premier homme à avoir marché sur la Lune, etc.*

Comment est-il possible de savoir que la capitale de la France est Paris? Quand est-ce que cette notion a été apprise? Les personnes connaissent généralement la réponse tout simplement parce qu'ils le savent : c'est le rôle de la mémoire sémantique.

Elle conserve les souvenirs abstraits, les règles de langue et les concepts sur le long terme. Elle contient également de nombreuses informations sur des connaissances générales. C'est la mémoire sémantique qui conserve toutes les connaissances orthographiques, grammaticales de la langue maternelle ou encore les propriétés mathématiques. Afin de conserver toutes ces connaissances tout au long de la vie, la mémoire sémantique est reliée à la mémoire à long terme.



5 - LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE

- *Se souvenir d'un voyage, d'un anniversaire, etc.*

Associée à la mémoire à long terme, **elle s'organise à partir de la notion de temps et d'espace et s'appuie sur le rappel de faits passés**, tels que le dernier repas mangé ou la tenue portée durant le mariage d'un proche. Elle construit l'autobiographie d'une personne.

Ce type de mémoire conserve les épisodes vécus dans toutes leurs richesses, en prenant en compte leur aspect émotionnel et cognitif. La mémoire épisodique est celle qui permet de raconter le premier souvenir d'enfance, qui permet la transmission entre membres d'une même famille.



Pas de mémoire sans oubli !

QU'EST-CE QUE L'OUBLI ?

L'oubli renvoie à la perte d'un souvenir ou d'une catégorie de souvenirs.

Un souvenir n'est pas forcément une connaissance sur soi-même, il est complexe : il associe plusieurs composantes qui peuvent être conservées séparément dans différents systèmes. C'est une collection d'éléments qu'il faut remettre ensemble lorsqu'il faut l'utiliser.

Dans cette collection, des éléments peuvent être modifiés et de faux souvenirs peuvent être créés.

• Il est courant, lors d'une réunion de famille, que deux membres n'aient pas la même version d'un souvenir commun ; ceci s'explique par la modification d'un élément de la collection.

POURQUOI OUBLIE-T-ON ?

Différents facteurs déterminent l'oubli et les pertes de mémoire temporaires :



Les interférences
du quotidien



Le vieillissement de la mémoire
dû à un manque de stimulation



Les émotions



La qualité du sommeil



L'avancée en âge



L'hygiène de vie



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'oubli rend la mémoire performante ! Il permet de forger des concepts et d'adapter les comportements aux situations nouvelles. Il laisse de la place à de nouvelles expériences et à la réadaptation au sein du système de mémoire. **L'oubli est donc indispensable au bon fonctionnement de la mémoire et n'est pas un phénomène anormal... bien au contraire.**

Mémoire :

comment l'entretenir ?

Afin de conserver sa mémoire en bon état de fonctionnement, celle-ci doit être stimulée. La mémoire peut être travaillée quotidiennement via des tâches journalières. Certaines astuces proposées ci-dessous sont déjà utilisées chaque jour sans en avoir conscience.

► **Remplir des grilles de mots fléchés, barrés, cachés**

Cette activité demande de rechercher des concepts, des mots à partir d'une définition. Elle entretient le vocabulaire et la **mémoire sémantique**.

► **Chanter des chansons**

Pour chanter, il faut se rappeler des paroles et du rythme d'une chanson. Le chant permet de travailler la **mémoire sémantique** car elle est la mémoire du langage et des connaissances.

► **Jouer à des jeux de société**

Les jeux de société demandent de se souvenir et de respecter des règles, parfois méconnues. Ils demandent une attention particulière traitée par la **mémoire de travail**. Le petit plus : c'est un moment de partage !

► **Transmettre son histoire à sa famille**

Afin de stimuler la **mémoire épisodique**, il est intéressant de raconter des histoires de vie à ses proches. Pour cela, il faut s'appuyer sur des éléments contextuels tels que des photos, vêtements, objets retrouvés

► **Réaliser une recette de cuisine**

La cuisine est un bon moyen de faire travailler sa mémoire. Il ne faut pas hésiter à nommer les produits utilisés (légumes, épices, condiments...) lors de la préparation. Il peut être également intéressant de lire une recette et essayer de la reproduire sans y revenir dessus. La cuisine stimule la **mémoire à long terme** ainsi que la **mémoire sensorielle** (vue, odeur, goût).

► **Se rappeler le nom des personnes rencontrées dans la journée**

Chaque jour est une occasion de rencontrer de nouvelles personnes. Un bon moyen de travailler la mémoire est de systématiquement prononcer le nom de la personne rencontrée. Par exemple : « Bonjour Madame Dupont ». De plus, il est possible de résumer la journée passée en mentionnant les individus rencontrés, soit en la racontant à l'entourage proche, ou bien en la notant sur un journal.

► **Connecter un visage et un nom (il ressemble à ...)**

S'amuser à reconnaître les visages à la télévision, et ensuite mettre des noms sur les visages d'acteurs ou de personnalités politiques ; ou bien trouver des similitudes entre les personnalités et les personnes rencontrées permet de développer des moyens mnémotechniques pour retenir les prénoms et les visages. Ce mécanisme entretient la **mémoire épisodique**.

► **Pratiquer une activité physique régulière**

Marcher régulièrement ou faire du vélo entretient la **mémoire procédurale**.

► **Noter et/ou répéter une information**

Noter une information dans un calepin ou avoir recours à l'autorépétition est un bon travail pour stimuler la **mémoire à court terme**.



À vous de jouer : *testez votre mémoire !*

EXERCICE 1 : TEST DE LA MÉMOIRE SENSORIELLE

Identifiez votre type de mémoire dominant pour mieux vous souvenir.

Notez les réponses aux 14 questions ci-dessous.

1. Pour apprendre quelque chose de nouveau :

- ☐ a) Je répète à voix haute ou basse
- ☐ b) Je l'écris sur un brouillon
- ☐ c) Je suis accroupi par terre, ou couché ou je marche dans la pièce

2. Pour retrouver une règle (de grammaire par exemple) :

- ☐ a) Je me souviens des paroles prononcées
- ☐ b) Je me souviens de la page du cahier où elle figurait
- ☐ c) Je me rappelle ce que je faisais quand j'ai appris cette règle

3. Quand je pense à un proche :

- ☐ a) Je me souviens en priorité de sa voix
- ☐ b) Je me souviens en priorité de son visage
- ☐ c) Je me souviens en priorité de ce que je faisais avec lui

4. Dans un livre :

- ☐ a) Je lis d'abord le texte
- ☐ b) Je regarde d'abord les photos, les illustrations...
- ☐ c) Je sens son odeur

5. Quand je cherche dans un livre, une page à partir de la table des matières :

- ☐ a) Je prononce le numéro de la page
- ☐ b) Je regarde les numéros de pages sans les dire à haute voix
- ☐ c) Je mouille mes doigts pour tourner les pages



6. Dans mes loisirs :

- ☐ a) J'aime de préférence la musique
- ☐ b) J'aime plutôt le cinéma
- ☐ c) J'aime plutôt le sport

7. Pour retrouver, de mémoire, ce que j'ai sur mon bureau ou ma table de nuit:

- ☐ a) Je pense à ce que j'ai fait récemment avec ces objets
- ☐ b) Je vois d'abord dans ma tête les objets posés sur mon bureau
- ☐ c) Je me vois en train de déposer des objets sur mon bureau

8. Pour retrouver l'idée générale d'une conversation avec un ami :

- ☐ a) Je pense d'abord à ce qu'a dit mon ami
- ☐ b) Je revois l'endroit où nous étions
- ☐ c) Je me rappelle d'une anecdote sur cet ami

9. Je parle en groupe :

- ☐ a) Facilement
- ☐ b) Avec réserve
- ☐ c) En effectuant beaucoup de gestes

10. Pour apprendre quelque chose de nouveau, le bruit :

- ☐ a) Est handicapant
- ☐ b) Ne me pose pas de problème
- ☐ c) Peut m'aider à me concentrer s'il est rythmé et doux

11. Je préfère des explications :

- ☐ a) Orales
- ☐ b) Sous forme de schémas
- ☐ c) Sous forme d'expériences et d'anecdotes

12. Pour un calcul simple :

- ☐ a) Je le fais facilement de tête
- ☐ b) Je l'écris
- ☐ c) Je calcule à voix haute

13. Pour retenir un numéro de téléphone :

- ☐ a) Je le répète
- ☐ b) Je l'écris
- ☐ c) Je trouve un moyen mnémotechnique de le retenir

14. Lorsque je me trouve dans un endroit nouveau :

- ☐ a) Je me repère facilement
- ☐ b) Je me repère difficilement
- ☐ c) Je me rappelle où je suis passé et je suis capable de refaire le trajet à l'envers

COMPTABILISEZ LE NOMBRE TOTAL DE A, B ET C.

> MAXIMUM DE «A» :

J'AI UNE MÉMOIRE AUDITIVE

Ma mémoire enregistre les paroles que je prononce, j'associe les informations à des dates pour les retenir, je dois écouter attentivement pour bien mémoriser.

> MAXIMUM DE «B» :

J'AI UNE MÉMOIRE VISUELLE

Ma mémoire enregistre ce que je vois, je dois utiliser ma vue un maximum, j'associe les informations à des lieux pour les retenir.

> MAXIMUM DE «C» :

J'AI UNE MÉMOIRE KINESTHÉSIQUE

Je dois bouger pour apprendre, la gestuelle est primordiale dans mon apprentissage et ma mémoire, j'associe les informations à des gestes pour les retenir.



EXERCICE 2 : LA PLANCHE D'OBJETS

Exercez votre mémoire de travail.

Voici une planche d'objets ; regardez-les attentivement pendant 2 minutes. Cachez cette planche et restituez aussitôt sur une feuille le nom de tous les objets dont vous vous souvenez. Vérifiez vos résultats en vous appuyant sur la planche.



BON À SAVOIR

La capacité de rétention de la mémoire de travail est en moyenne de 5 à 7 informations. Il est donc normal d'avoir retenu peu de dessins ou de ne pas avoir recensé la totalité des objets de la planche ci-dessus.

- > Les dessins en fin de planche sont mémorisés, On parle d'**effet de recense**.
- > Les premiers dessins de la planche sont les plus retenus, on parle d'**effet de primauté**.



Exercez votre mémoire épisodique et procédurale.

EXERCICE 4 : MASCULIN OU FÉMININ ?

Exercez votre mémoire sémantique.

Retrouvez le genre des noms suivants ! Ne regardez la correction qu'une fois l'exercice réalisé.

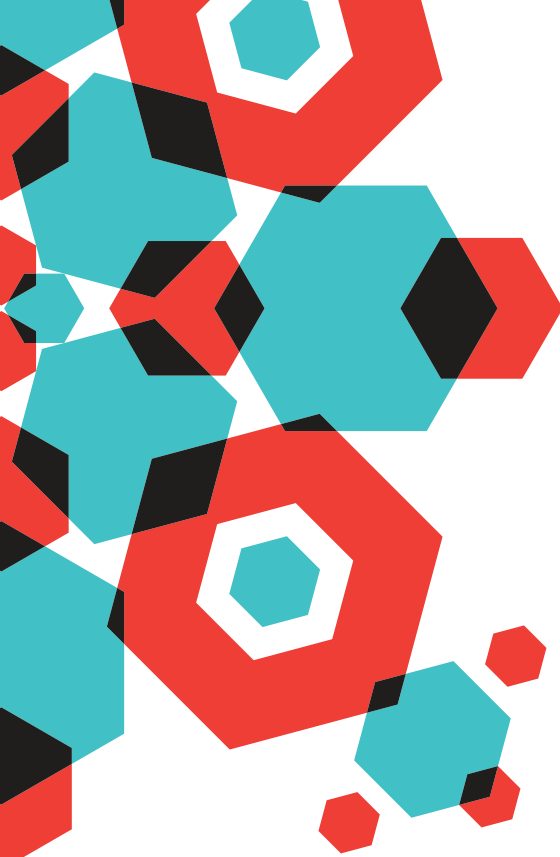
- | | |
|------------------------|----------------------|
| ▶ Tentacule : | ▶ Anagramme : |
| ▶ Haltère : | ▶ Ovule : |
| ▶ Oasis : | ▶ Bretzel : |
| ▶ Echappatoire : | ▶ Eclair : |
| ▶ Entracte : | ▶ Esclandre : |
| ▶ Orbite : | ▶ Octave : |
| ▶ Orgue : | ▶ Abscisse : |
| ▶ Alvéole : | ▶ Astérisque : |
| ▶ Pétale : | ▶ Armistice : |

RÉPONSES

Tentacule : masculin	Orgue : masculin	Orbite : féminin
Haltère : masculin	Alvéole : masculin	Entracte : masculin
Oasis : féminin	Pétale : masculin	Echappatoire : féminin
Eclair : masculin	Orgue : masculin	Oasis : féminin
Esclandre : masculin	Alvéole : masculin	Haltère : masculin
Octave : féminin	Pétale : masculin	
Abscisse : féminin	Anagramme : féminin	
Astérisque : masculin	Ovule : masculin	
Armistice : masculin	Bretzel : masculin	

Si vous soupçonnez ou êtes inquiets vis-à-vis d'éventuels troubles de la mémoire, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.





Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie,
avec le concours d'un professionnel spécialisé.

