

MÉMOIRE

L'apprentissage et les expériences que chacun de nous acquiert tout au long de la vie font en sorte que le système nerveux "emmagasine" des informations.

La mémoire est le stockage et /ou la récupération de ces informations.

Lorsque des troubles de mémoire apparaissent on parle alors d'amnésie (partielle ou totale).

Il y a trois catégories temporelles de mémoire

La mémoire sensorielle conserve très brièvement l'information apportée par les sens (vue, odeur, toucher...). Sa durée est de l'ordre de quelques centaines de millisecondes à une ou deux secondes. La mémoire sensorielle est indispensable à l'installation de la mémoire à court terme.

La mémoire à court terme dure quelques dizaines de secondes. Pendant cette courte période, elle permet d'enregistrer un nouveau visage ou encore un numéro de téléphone. La mémoire à court terme va permettre d'accéder à un stade de mémorisation plus avancé : la mémoire à long terme. Ce processus de passage serait facilité par un travail conscient de répétition de la nouvelle information. Ainsi, on emploie également le terme de " mémoire de travail " pour qualifier cette mémoire à court terme.

La mémoire à long terme peut durer des mois, des années et même toute la vie. Cependant, elle décline avec l'âge.

Il existe deux types de mémoire à long terme

L'homme présente deux types de stockage des informations à long terme : la mémoire déclarative et la mémoire non déclarative. Ces mémoires ne sont pas situées dans les mêmes zones du cerveau.

1) la mémoire déclarative (ou explicite).

La mémoire déclarative concerne le stockage et la récupération de données qui peuvent émerger à la conscience et être exprimées par le langage. Cette mémoire est située dans une région cérébrale appelée "l'hippocampe".

On distingue la mémoire déclarative sémantique et la mémoire déclarative épisodique:

> La mémoire sémantique est une mémoire générale,

Exemple: la connaissance du sens des mots, d'informations générales comme le nom du président, les capitales du monde...

> La mémoire épisodique est une mémoire autobiographique

Exemple: le souvenir de la date et du lieu des dernières vacances.

2) la mémoire non déclarative (ou implicite).

La mémoire non déclarative n'est pas accessible dans les détails à la conscience. Elle comporte différents types de mémoire, localisées chacune dans des endroits précis du cerveau:

> La mémoire procédurale : ce sont les actes que nous avons appris et que nous faisons de manière automatique sans avoir besoin de réfléchir ou de se concentrer. Cette mémoire fait entre autres

intervenir une zone profonde du cerveau dénommé le "striatum".

Exemple: rouler à bicyclette, manger, jouer du piano, taper sur un clavier d'ordinateur.

> L'amorçage ou priming: phénomène inconscient qui fait qu'on se souvient plus facilement de données qui ont un rapport dans le contexte.

Exemple : porte et serrure plutôt que porte et livre.

> L'apprentissage associatif (pavlovien) : un chien dont le son d'une cloche est associée au moment du repas va, au bout de quelques jours, saliver dès qu'il entendra le son de la cloche.

> L'apprentissage non associatif (voies réflexes).

À retenir

Il existe trois types différents de mémoire selon leur capacité à garder les nouvelles informations : la mémoire sensorielle, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. Ces trois types de mémoire collaborent entre elles pour le processus de mémorisation. La mémoire à long terme est également divisée en deux grand types qui ne sont pas localisés dans les mêmes régions cérébrales : la mémoire implicite et la mémoire explicite.