

# REUNION 2: LE VOCABULAIRE DE LA MEMOIRE

La redécouverte des noms des participants du groupe, et surtout la prise de conscience de la façon dont chacun s'explique qu'il ait retenu ou oublié de préférence l'un ou l'autre, est un excellent exercice pratique, qui développe en même temps la convivialité du groupe.

Il est possible aussi de profiter de l'attention éveillée par le dialogue de la réunion précédente pour laisser s'exprimer les prises de conscience effectuées au cours de la semaine, réussites ou échecs, points forts ou points faibles.

Cet échange, à ce moment, est initiateur d'un comportement habituel du groupe. On n'est pas ici pour "apprendre" seulement, mais pour transformer certains éléments de comportement qui induisent un mauvais fonctionnement et conduisent à ne plus faire confiance à sa mémoire. La confiance à retrouver est un thème majeur tout au long des rencontres.

Il est possible d'ouvrir l'information par une définition, choisie parmi beaucoup d'autres, de la mémoire:

Capacité **d'ACQUERIR** une information, de la **CONSERVER** intacte, de la **RESTITUER** à la demande.

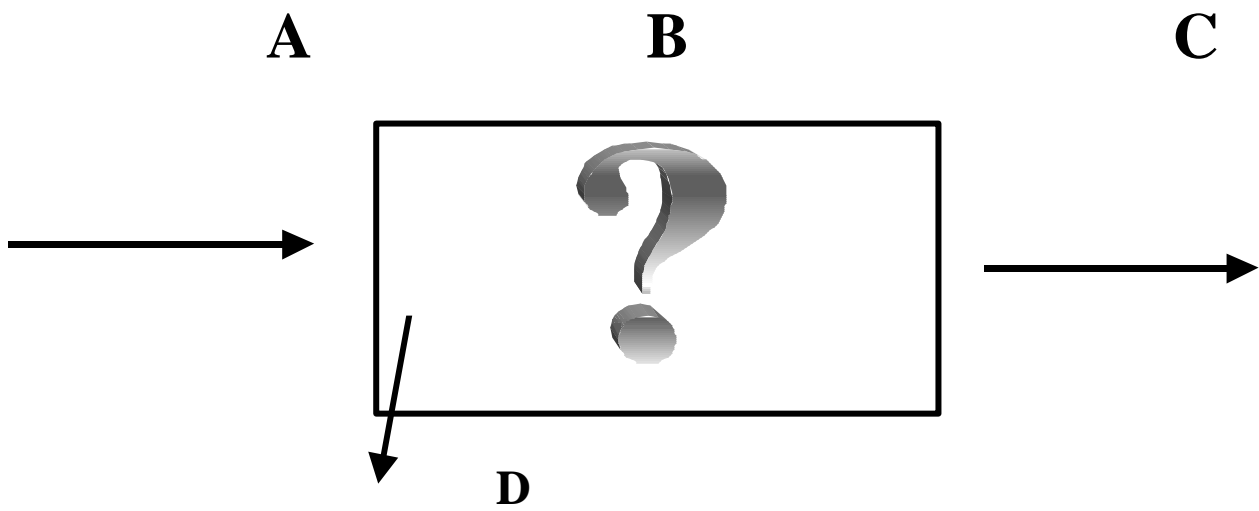
Un premier pas dans la compréhension de notre mémoire sera proposé autour de 3 axes :

- 1 : La "Boite Noire"
- 2 : Trois facettes pour Une Mémoire
- 3 : Apprenons le vocabulaire

# 1 La Boîte Noire

Chacun connaît la “Boîte Noire” des avions qui est censée recueillir toutes les informations importantes concernant ce qui se passe à bord des avions.

On peut imaginer que chaque Mémoire est un peu comme une Boîte Noire, dont la mission est d’enregistrer tous les messages reçus par nos sens.



En **A** s’effectue l’entrée de l’information

En **B** s’effectue le stockage et la conservation

En **C** pourra s’effectuer le rappel à la demande si les deux opérations précédentes se sont bien passées.

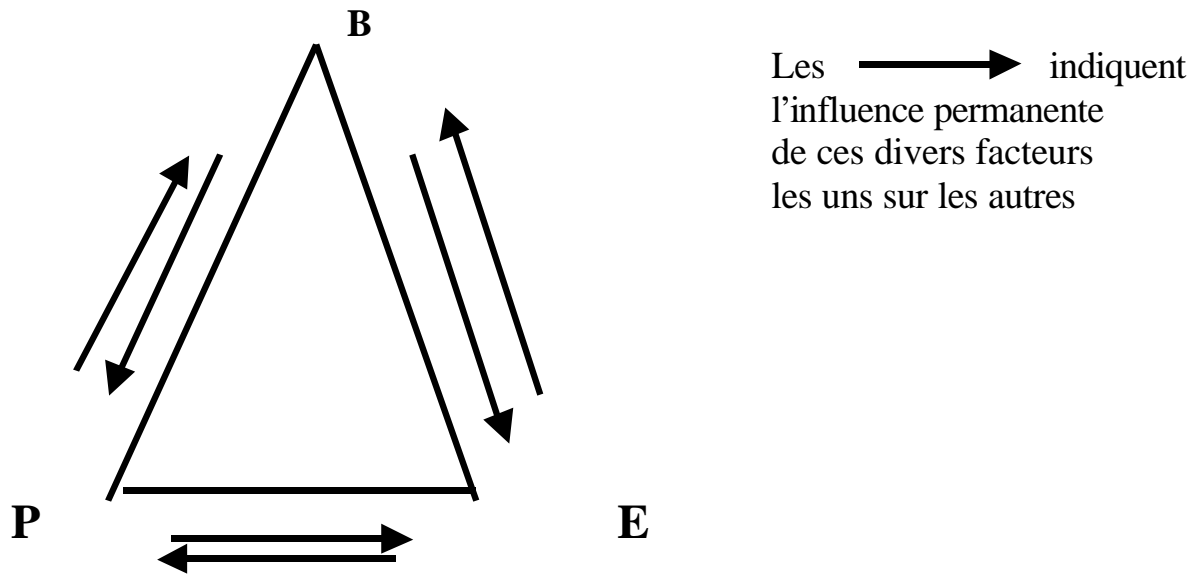
En **D** nous évoquons la fuite inopinée de toutes les informations reçues, mais qui ne sont pas conservées par inattention ou inintérêt.

En chacun de ces points, il peut y avoir un mauvais fonctionnement qui donne le sentiment de mauvaise mémoire. Encore faut-il déceler l’endroit où cela ne fonctionne pas et pourquoi.

## 2 Trois facettes pour une Mémoire

Sans que nous y pensions, chaque fois que nous faisons appel à notre mémoire, nous mettons en jeu de multiples éléments, qui doivent fonctionner en harmonie pour que nous ayons le sentiment d'une bonne mémoire. Nous avons plusieurs fois évoqué ces divers éléments lors de la 1ère rencontre même si nous ne les avons pas encore désignés comme tels.

**Dans tout acte de mémoire, il y a à la fois du BIOLOGIQUE, du PSYCHOLOGIQUE, du SOCIAL.**



Il est aisé de rendre cette information très concrète en évoquant avec discrétion ce qui a été apporté dans les présentations de la réunion précédente.

Les éléments biologiques ont été énoncés à partir des difficultés de mémoire consécutives à des maladies, à des anesthésies.

Les moments dépressifs, les crises de la vie familiale ou du couple ont souvent été mis en relation avec les troubles de mémoire.

La retraite, l'isolement, les déménagements ont souvent provoqué des changements où la mémoire s'est un peu perdue.

Bien placer ces éléments comme constitutifs d'un fonctionnement correct de notre mémoire est important. On introduit ainsi une réflexion qui fera petit à petit appel à un regard sur toute la vie, et pas seulement sur la mémoire. Cette expérience d'une mémoire bien dépendante des moments de la vie, avait été faite par la plupart des participants. Elle n'avait jamais été vraiment explicitée aussi fortement. La prise de conscience conditionne le travail à venir.

### **3 Apprenons le Vocabulaire**

L'objectif n'est pas d'apprendre du vocabulaire, mais de se familiariser avec certaines expressions que l'on rencontre dès que l'on parle de mémoire. Mieux vaut savoir de façon précise de quoi il s'agit.

Les diverses classifications effectuées peuvent se distinguer en fonction du point de vue où elles se placent pour parler de la mémoire.

A partir de **la DUREE** du souvenir, on parlera volontiers de:

- Mémoire immédiate
- Mémoire des faits récents
- Mémoire des faits anciens

Les classifications sont ici assez diverses. Certains auteurs parlent simplement de deux mémoire, l'une à court terme, l'autre à long terme. Pour notre usage nous utiliserons plutôt la classification ci dessus.

A partir de **l'ORIGINE SENSORIELLE** de l'information, on distinguera autant de mémoires que de voies sensorielles :

- Mémoire Visuelle
- Mémoire Auditive
- Mémoire Gustative
- Mémoire Olfactive
- Mémoire Tactile

Chaque "Voie d'accès" a ses caractéristiques propres, et chacun est plus ou moins doué pour l'un ou l'autre sens. Les plus faciles à mettre en évidence sont les "Visuels" et les "Auditifs". Le dialogue et le jeu autour de ces notions permet à chacun de se connaître un peu mieux. Certains souhaiteront développer leurs sens favori. D'autres souhaiteront développer les sens qu'ils utilisent moins spontanément.

A partir du **MILIEU D'ORIGINE** de l'information, selon qu'elle nous vient de l'extérieur de nous mêmes, ou de l'intérieur, nous communiquant une information sur nous-mêmes. On parle alors de:

- Mémoire Extéroceptive, ou de
- Mémoire Proprioceptive

**A partir de l' "INDICE D'EFFORT"** , on évoquera une mémoire qui fonctionne d'elle-même, sans que nous avons quelque consigne que ce soit à lui fournir. On évoquera aussi une mémoire qui n'aura fixé des souvenirs qu'à force de travail et de répétitions. L'une est particulièrement celle de la vie quotidienne. L'autre est particulièrement celle des études.

On évoquera ici la :

- Mémoire Spontanée, ou la
- Mémoire Travaillée.

A partir du “**MODE DE TRAVAIL**”, on évoquera une mémoire qui absorbe en quelque sorte le souvenir, un peu comme l'éponge absorbe l'eau. On évoquera aussi certains souvenirs qui ne se fixent en nous que parce qu'ils viennent s'appuyer sur des souvenirs déjà existants qu'ils corroborent, transforment ou contredisent.

On parlera ici de :

- Mémoire Fluide , ou de
- Mémoire Cristallisée .

Ces formules ont été reprises des analyses faites dans l'étude du fonctionnement de l'intelligence. On parle volontiers également d'intelligence fluide et d'intelligence cristallisée. L'âge venant, le fonctionnement habituel de la mémoire semble le plus souvent être un fonctionnement de structure cristallisée. Ceci implique sans doute une certaine lenteur, mais permet souvent une fixation beaucoup plus stable de l'information, puisqu'elle est enchâssée dans une structure qui facilite les rappels.

---

### **Indications pour les exercices :**

- Ne pas manquer d'utiliser l'apprentissage des noms pour permettre à chacun de prendre conscience de sa **stratégie personnelle** lorsqu'il tente de retenir.
  - Mettre en évidence l'utilité du **Double Codage**. Associer un nom à retenir à une date , une histoire, un jeu de mot, est une sorte de béquille utile pour la mémoire.
  - On peut tenter **l'apprentissage d'une liste** de quelques mots, et donner les premiers exemples de stratégies diverses: alphabétique, sens des mots, regroupement dans une histoire.

### **Indications pour la semaine à la maison :**

- Suggérer que chacun soit attentif aux **Béquilles** utilisées de façon habituelle pour se dispenser de faire appel à sa mémoire: listes de courses, carnets consultés sans cesse plutôt que de retenir quelques adresses ou N° de téléphone.

### **Indications générales :**

Il ne le sera pas répété, mais il est important que tout exercice soit **JEU** et non **COMPETITION**.

Il faudra en faire bien prendre conscience pour éviter un climat angoissé.

On prendra soin d'utiliser l'exercice comme un **moyen**, pour comprendre comment on fonctionne, et s'amuser à s'exercer.

Ne jamais laisser une personne **s'enfermer dans une expérience d'échec** est l'objet d'une attention permanente de l'animateur

**ATELNOTE 2/A**

**QUELQUES PRINCIPES MNEMOTECHNIQUES**

---

(Mnémosyne: Déesse de la mémoire chez les grecs)

*Ces quelques indications ne sont qu'un aperçu de ce que l'on peut trouver dans tous les ouvrages sur la mémoire. Ils sont utiles à connaître, et peuvent être proposés en réponse à un certain nombre de questions.*

*Ils rejoignent la théorie aristotélicienne de la connaissance, par l'importance qu'elle accorde à l'imagination. Pour ARISTOTE, pas de pensée ni de mémoire sans imagination.*

### **REGLES QUI RENDENT LA VISUALISATION MENTALE EFFICACE :**

- Rendre **CONCRETES** les notions à mémoriser.
- Rendre **PRECISES** ces notions.
- Rendre **FRAPPANTS** les détails: ce qui étonne, effraie, fait rire est toujours mieux mémorisé.

### **ASSOCIATION DES PERCEPTIONS VISUELLES :**

Associer, c'est tenter de relier des couples d'images par divers moyens qui permettent de les mémoriser ensemble plus facilement. Plusieurs méthodes sont souvent préconisées :

- **SIMPLIFIER** l'ensemble en ne gardant que quelques éléments clé qui permettront ensuite de retrouver les autres.
- **Trouver un ORDRE** dont la simple évocation permettra de remonter toute la chaîne. Ceci est particulièrement valable pour les listes de courses: il suffit de retrouver par exemple les boutiques où l'on doit s'arrêter, le déroulement du repas que l'on organise etc... La mémoire aime l'ordre!
- **Composer une HISTOIRE** à partir des éléments que l'on doit mémoriser. La chaîne mentale laissera apparaître les vides éventuels, et donnera plus de chance de retrouver tous les mots reliés les uns aux autres par un sens.
- **Répartir dans un ESPACE** donné les éléments à retenir (Méthode des LIEUX, attribuée à Simonide de Céos). Un itinéraire parfaitement connu et jalonné, où l'on pose imaginativement les divers objets que l'on doit mémoriser, permet d'associer objet et espace, et facilite ainsi considérablement la remémoration.

### **MEMORISATION DES NOMS PROPRES**

- Veiller à la parfaite compréhension des noms à retenir
- Ne pas hésiter à faire répéter et à se répéter ces noms plusieurs fois
- Se méfier des interférences: (Ex : Mr LECHAT et Mr. LERAT)
- Trouver une image visuelle ou sonore concrète à associer

### **ATELNOTE 2/B MESURE DE L'”EMPAN” DE LA MEMOIRE**

---

**Empan:** Mesure de longueur qui représente l'intervalle compris entre l'extrémité du pouce et celle du petit doigt, lorsque la main est ouverte le plus possible.

Mesure particulièrement importante pour les pianistes. De leur empan dépend l'importance de l'étendue des accords qu'ils sont capables de frapper.

C'est par analogie que l'on parle de l'empan de la mémoire, et l'on utilise ce terme particulièrement pour désigner les **capacités d'accueil de la Mémoire Immédiate**: combien de mots, combien de chiffres entendus à la suite, notre mémoire est-elle capable de fixer?

Toutes les statistiques évaluent la capacité moyenne entre 6 et 9 mots ou chiffres. Et cette capacité varie très peu avec l'âge.

### **EXERCICE AVEC CHIFFRES :**

On lit lentement une série de 3, puis de 4, puis de 5, jusqu'à 7 ou au maximum 8 chiffres. Aussitôt les chiffres d'une série lus, chacun les écrit. Au terme, on relit les chiffres et l'on repère où commencent les erreurs. En général, c'est à partir de 5 chiffres. La Mémoire Immédiate n'a en fait qu'une toute petite capacité. Ci-dessous 2 listes de chiffres:

5 8 2	6 2 9
6 4 3 9	3 2 7 9
4 2 7 3 1	1 5 2 8 6
6 1 9 4 7 3	5 3 9 4 1 8
5 9 1 7 4 2 8	9 1 2 9 3 6 5
4 1 7 9 3 8 6 4	4 7 3 9 1 2 8 5

On peut aussi proposer l'exercice avec la deuxième liste en demandant que la restitution des chiffres soit faite à l'envers. On lit : 6, 2, 9, et il est retranscrit : 9, 2, 6.

L'intérêt dans la discussion qui suit, est de permettre que chacun exprime les difficultés qu'il a ressenties, et les "trucs" qu'il a utilisés pour essayer d'améliorer son score.

### **EXERCICES AVEC PHRASES :**

On lit lentement et clairement chaque phrase, et après chaque lecture, chacun tente de retrouver le texte le plus précisément possible. L'intérêt, à la relecture des phrases, est de mettre en lumière tous les petites transformations opérées, qui montrent la mémoire déraiper souvent sur les **mots**, tout en gardant le **contenu** exprimé.

***Alex regarda le visage de Paul, penché sur le piano.***

***Pierre leva paisiblement son verre de scotch, et en but une gorgée, qui lui brûla les entrailles.***  
***Le prix d'un chien, selon qu'il est de race ou pas, varie de quelques centaines à quelques milliers de francs.***

***Il n'y a pas de faculté de mémoire qui serait bonne ou mauvaise en soi, il n'y a que des outils inadaptés pour la solliciter.***

***Il y a bien longtemps que les animaux familiers ont fait :***

***la conquête des villes américaines , comme l'atteste la naissance de l'industrie d'aliments pour chiens et chats, essentiellement destinés aux animaux des villes vers 1930.***