

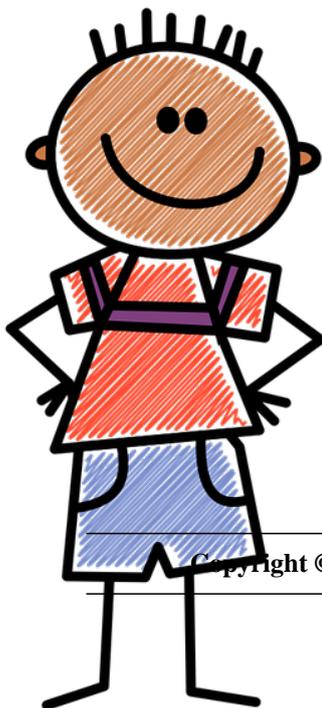
<https://ash-ain.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article658>



La mémoire : définition

- Ressources pédagogiques - Fonctions cognitives - La mémoire -

Publication date: jeudi 27 avril 2023



Copyright © Service de l'école inclusive - Tous droits réservés

La mémoire épisodique

Elle correspond aux informations mémorisées avec leur contexte de temps et de lieu, et se forme selon 3 processus :

- Une information est d'abord **encodée**, donc enregistrée dans votre cerveau. Ce processus est influencé par l'utilisation de stratégies mnémotechniques, le niveau d'attention, et par certaines variables psychologiques (motivation, anxiété, dépression).
- Pour être permanente, l'information est ensuite **consolidée** " donc stockée " dans votre cerveau en mémoire à long terme.
- Enfin, quand vous voulez accéder à cette information stockée, vous devez **la récupérer**. La qualité des stratégies utilisées, certaines variables psychologiques et la qualité de l'enregistrement initial influencent cette récupération.

Dans cette mémoire épisodique, on peut aussi distinguer :

- la mémoire **rétrospective**, qui réfère à des événements passés.
- la mémoire **prospective**, soit la capacité à se rappeler d'actions futures que l'on planifie effectuer (ex. : penser à vous arrêter à l'épicerie après le travail).

D'autres types de mémoire existent :

- la mémoire **sémantique** : elle concerne les connaissances acquises (culture générale, vocabulaire) qui sont stockées sans référence à un contexte précis, donc sans référence à un événement particulier de votre vie.
- la mémoire **procédurale** : ce sont des « savoir-faire », des habiletés perceptives, motrices ou cognitives acquises par la pratique et qui se sont graduellement automatisées. C'est grâce à elle que vous apprenez à conduire ou à jouer d'un instrument.