

(Atelier 1- Guide animateur p.17 et 18)

FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

La mémoire enchaîne naturellement les étapes nécessaires à la mémorisation durable de l'information de la façon suivante :

PERCEVOIR ENCODER CONSOLIDER RÉCUPÉRER

Première étape : Percevoir les informations

L'information est d'abord perçue par nos 5 sens (vue, ouïe, odorat....) Rien ne s'enregistre si nos sens ne sont pas en éveil de même que notre intérêt et notre curiosité. Ex : entretenir une conversation dans un lieu public en oubliant les bruits de fond et le va-et-vient.

Deuxième étape : Enregistrement des infos dans la mémoire à court terme

En portant attention a une information, elle est enregistrée dans la mémoire à court terme (info limitée et temps limité à 1 minute).Il faut un effort actif pour retenir l'information sinon le souvenir s'efface.

Troisième étape : Transférer les informations dans la mémoire à long terme

En faisant un effort pour la rétention de l'information, un transfert s'effectue dans la mémoire à long terme car le cerveau va y associer une image, un mot, une musique. Les nouvelles infos sont classées dans un tiroir de notre mémoire avec plein d'autres informations qui y sont déjà ou qui s'y ajouteront. Pour se rappeler une nouvelle information, il faut la consolider en la répétant 4 à 5 fois dans les 24 h puis par le suite régulièrement.

Quatrième étape : Récupérer les informations

La récupération est de retrouver les informations mémorisées quand nous en avons besoin. C'est à cette étape que nous avons des difficultés: l'info. est conservée mais non accessible. Plusieurs facteurs rendent des souvenirs difficiles à récupérer soient la durée, son degré d'intégration avec les autres connaissances, son unicité, sa ressemblance avec un évènement récent.