

JE ME SOUVIENS

QU'EST-CE QUE LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE?????

La mémoire est divisée en plusieurs stocks

La mémoire est une fonction complexe au point qu'il faudrait parler des 'mémoires' au lieu de la mémoire.

Cette complexité résulte de la sophistication du mécanisme de mémorisation qui permet de construire une trace mnésique, si possible définitive, à partir d'une information perçue (issue du monde extérieur grâce à nos 5 sens) ou ressentie (émotions).

Ce mécanisme passe par 3 étapes : la première est celle de l'apprentissage de l'information, la deuxième est celle de sa consolidation et de sa conservation (le plus longtemps possible) afin que puisse ensuite se dérouler la troisième phase, de récupération de cette information, si possible au moment souhaité mais parfois de manière inopinée.

Ces processus de mémorisation construisent deux stocks de mémoire; celui des souvenirs personnels (mémoire épisodique) et celui des connaissances (mémoire sémantique)

La mémoire épisodique

Les épisodes de notre vie, appelées SOUVENIRS, ont la caractéristique d'être uniques puisqu'on ne vit qu'une seule fois un instant de sa vie; d'être datés dans le temps et localisés dans l'espace; comme ils nous concernent personnellement, ils sont riches en émotion et en sentiments.

Comme un souvenir est unique, sa trace est fragile à moins de le raconter souvent ou de regarder régulièrement les photos qui s'y rattachent. De là, la difficulté à réaliser efficacement ce voyage mental dans le passé, le long de l'axe du temps, voyage qui remémore un souvenir. Plusieurs critères faciliteront cette projection mentale dans le passé; ainsi un souvenir lointain mais marquant sera plus aisément retrouvé qu'un souvenir récent mais peu marquant.

Comme ils sont personnels, ces souvenirs contribuent à créer notre identité : **NOUS SOMMES CE QUE NOUS AVONS VÉCU.**

L'autre composante de notre identité est liée aux savoirs qui nous sont spécifiques (mémoire sémantique) puisque nous maîtrisons des connaissances liées à notre métier et à nos loisirs selon une distribution et une intensité personnelles.

Comment retrouver un souvenir personnel?

Un souvenir personnel est retrouvé de 2 façons; le plus souvent d'une manière volontaire mais parfois d'une manière involontaire et inattendue.

La situation habituelle est celle où nous voulons nous souvenir d'un moment donné de notre vie. Un souvenir autobiographique correspond à un voyage conscient dans le passé faisant suite à une question explicite sur un moment précis de notre vie. La récupération est volontaire mais indirecte car elle passe par plusieurs étapes successives. Quelles sont nos grandes périodes de vie : en 2014, étais-je étudiant ou professionnel, à l'étranger, mariée ou non. Une fois cette période de vie identifiée, nous restreignons la recherche à des périodes plus courtes, de l'ordre du mois, de la semaine, du jour jusqu'à ce que s'opère la reviviscence du voyage avec toutes ses caractéristiques.

A côté de cette remémoration volontaire, un souvenir peut ressurgir de manière inopinée alors que nous n'essayons pas de le ramener; cette situation nous l'avons tous vécue en revenant sur un lieu d'enfance ou de vacances lorsqu'une odeur ou un détail visuel nous replonge dans le passé.

Je m'en rappelle comme si c'était hier

Avec le temps un souvenir peut s'effacer à moins qu'il ne corresponde à un moment particulièrement important au plan émotionnel tel un mariage ou la réussite d'un examen important.....Néanmoins, même s'il nous semble particulièrement bien ancré, un souvenir ancien peut se modifier. **Le danger n'est pas toujours l'oubli mais L'INFIDÉLITÉ DE LA MÉMOIRE.**

Texte issu du livre Méthode d'entraînement cérébral, Hachette, Bien-Etre