**La mémoire ou les mémoires.**

**La mémoire épisodique :**

La mémoire unique n'existe pas. Les chercheurs ont développé au fil des années des hypothèses sur le fonctionnement des mémoires. Ces hypothèses se sont basées dans un premier temps sur les observations de patients amnésiques. Ainsi, par exemple, un patient ne souvenait pas qu'il était à l'hôpital et ce qui lui était arrivé malgré de nombreuses répétitions mais il se souvenait parfaitement à quoi servaient les différents objets (fourchette, brosse à dent…). Un autre se rappelait de sa vie d'avant l'accident mais n'arrivait pas à retenir de nouveaux souvenirs depuis. Ou encore, des patients étaient capables de rappeler une série de chiffres immédiatement après l'examinateur, donc ils étaient capables de retenir mais cette mémorisation ne dépassait pas dix secondes.

Les scientifiques ont déduit de ces observations qu'il devait y avoir différents endroits qui stockaient des informations selon la nature de celles-ci.

Tulving a proposé de faire la distinction entre deux mémoires : la mémoire épisodique (la mémoire des souvenirs) et la mémoire sémantique (la mémoire des savoirs).

**La mémoire épisodique** nous permet de revivre des moments passés en activant tout un contexte.

Prenons l'exemple d'un évènement important : un mariage, une naissance, un voyage qui nous a marqué. Nous nous rappelons de l'endroit, de l'année, des personnes présentes, du déroulement, du temps qu'il faisait, des émotions que nous avons ressenti et d'autres détails propres à notre souvenir. Nous voyageons dans le temps grâce à notre mémoire épisodique. Ce n'est pourtant pas un film que nous aurions stocké quelque part dans le cerveau. A chaque rappel, nous reconstruisons notre souvenir grâce à différentes zones du cerveau qui se réactivent pratiquement comme lors de l'évènement (cortex visuel, auditif, zone des émotions…) en plus du siège de la remémoration qui est situé au centre du cerveau. Le souvenir n'est jamais complètement fidèle à la réalité mais intimement lié à chaque personne qui l'a vécu.

C'est pour cette raison, notamment que nous ne retenons pas tout ce que nous vivons … et heureusement. L'oubli est le partenaire de la mémoire (en dehors de l'oubli pathologique). Il permet de ne pas saturer notre cerveau avec des informations qui n'auraient pas ou peu d'importance pour nous. Ce nettoyage permet le stockage de nouveaux souvenirs qui correspondent à notre actualité et de nous débarrasser de quelques souvenirs pénibles. Nous avons tous dit un jour « quand ça ne m'intéresse pas, je ne retiens pas », c'est une remarque de spécialiste de la mémoire ! En effet, les souvenirs les plus vivaces sont les plus émotionnellement forts ou ceux qui pourraient nous être utiles dans nos centres d'intérêt. Vous retiendrez plus facilement 1723508 si c'est votre gain au loto que si c'est le nombre d'habitants des plaines du Manchourie (nombre fictif).

Le fait que nous reconstruisions le souvenir à chaque fois que nous nous rappelons explique aussi les discussions animées au sujet d'un évènement que nous avons partagé avec d'autres personnes et qui, pourtant ne donne pas les mêmes souvenirs « mais je te dis que ce n 'est pas Marcel qui a parlé de ses vacances dans les plaines du Manchourie mais René ! ».

Ce phénomène peut aller jusqu'à la création de faux souvenirs dans les cas extrêmes.

Quelques trucs et astuces pour se souvenir :

- **La prise de notes**. (Journal de vie, agenda…). Contrairement à ce que l'on peut penser, ce ne sont pas des substituts pour mémoire défaillante mais un très bon allié de la mémoire épisodique pour tout le monde. De plus, il ne sert à rien de s'encombrer la mémoire si on peut sous-traiter certaines informations.
- **Se créer des habitudes.** Ces habitudes peuvent concerner les moments de prise de notes, les supports de prise de notes. En règle général, il vaut mieux un seul support transportable et/ou facile d'accès pour noter immédiatement pendant ou après l'évènement. Les habitudes concernent aussi des moments de relecture des notes….
- **identifier en temps réel les informations à mémoriser** et d'imaginer de quels indices vous aurez besoin dans le futur, ce qui permet de les noter de suite. Par exemple, un rendez-vous dans un mois, vous aurez besoin de l'heure, du lieu, du sujet, du nom de la personne et peut être de documents à apporter ce jour-là.
- **bien se connaître au niveau des points forts et faibles de la mémoire** : vous avez des difficultés à mémoriser les noms propres ? Vous pouvez les noter avec la fonction de la personne dans un endroit spécial de votre agenda que vous aurez créé pour cela. Si c'est possible, vous pouvez essayer de trouver un mot de la langue française proche du nom propre. Par exemple, pour « Le Bornec », vous pouvez vous imaginer un borgne avec un bandeau sur l'œil (sur le visage du sujet, c'est encore mieux). Ces techniques peuvent vous aider à retrouver le nom. La mémoire aime quand les informations ont du sens.

Par exemple, vous pouvez tenir un journal de bord lors de vacances surtout si vous partez chaque année au même endroit. Tout le monde a fait cette expérience :

Plus les souvenirs se ressemblent (lieux, personnes, moments) plus ils se mélangent et ont tendance à perdre de leur caractère unique « chaque année, je pars dans ma maison de campagne, je ne souviens plus de ce que j'ai fait chaque été mais je sais que comme d'habitude, j'ai dû me baigner, faire des barbecues en famille, jardiner et bricoler dans la maison ».

Donc, si vous notez vos souvenirs à la fin de la semaine dans les grandes lignes avec quelques détails choisis, vous faites déjà un premier effort pour vous rappeler et vous sauvegardez le caractère unique des évènements vécus. Quelques temps plus tard, ces notes (qui peuvent être associées à des photos) vous serviront d'indices clés pour revivre ces moments en gardant leur caractère singulier et riche.

Si vous n'avez pas de note et que vous avez des difficultés à vous souvenir d'un évènement récent, essayez de retrouver un autre souvenir proche de l'évènement perdu et faites dérouler le film de la journée calmement. Vous pouvez aussi essayer d'attraper le souvenir par une de ses branches (émotion, lieu, personne, durée, conversation….). Exemple : je me souviens de m'être mise en colère, et juste avant nous parlions de recette de poulet au curry, ah oui ! Elle m'a dit que je ne savais pas cuisiner ! »

Et surtout, il est important d'être attentif aux évènements et aux informations quand elles se présentent, c'est l'étape incontournable avant la mémorisation.

**La mémoire sémantique**

Ce « mélange » décrit ci-dessus n'est pas nécessairement un défaut de la mémoire. Bien au contraire.

Voici quelques exemples en apparence différents :

Quelle est votre date de naissance ?qu'est-ce qu'un zèbre ? Le prénom de votre collègue ? Qui est Louis XIV ? Où se trouve Tahiti et est-ce un pays froid ?

Pour chaque exemple, essayez de vous souvenir la première fois que vous l'avez appris ou vu, par qui, à quel âge et dans quelle circonstance.

Rien ne vient ? C'est normal, vous connaissez la réponse mais vous ne vous souvenez plus des circonstances de votre apprentissage. L'important ici est donc la connaissance, l'information en elle-même : La mémoire s'est débarrassée du contexte et n'a gardé que l'essentiel.

Plus vous serez confronté à cette information, plus elle sera disponible sans passer par le contexte d'apprentissage.

Vous savez qui est Louis XIV, pour autant vous ne l'avez jamais rencontré et vous ne vous rappelez sûrement pas quel professeur vous appris qui il était.

Vous savez qu'un zèbre est rayé, blanc et noir, qu'il ressemble à un cheval, qu'il n'est pas dangereux, qu'il ne vit pas dans les forêts mais à moins d'avoir un zèbre comme animal de compagnie, vous n'avez pas de réel souvenir, encore une fois c'est une connaissance.

Vous savez que Tahiti se trouve loin, comment le savez-vous ? Avez-vous eu l'occasion (la chance) d'en faire l'expérience ? pas nécessairement.

Beaucoup d'informations sont importantes à retenir pour se repérer dans le monde dans lequel nous vivons mais retenir les circonstances de l'apprentissage de ces connaissances n'est souvent pas utile. De plus, se souvenir d'un épisode prend plus de temps qu'accéder à une connaissance : Il est plus long de se rappeler ce que l'on a mangé la veille que d'accéder à la signification du mot « zèbre ».

Ainsi le cerveau grâce au stockage dans la mémoire sémantique économise du temps et de la place.

La mémoire sémantique est la mémoire des connaissances sur le monde, sur soi, de la signification des mots.

*Gaëlle Le Bornec psychologue-neuropsychologue*