

CHAPITRE VI : COMMENT ACQUÉRIR UNE BONNE MÉMOIRE

La mémoire est un système de traitement de l'information qui possède des procédés :

- **D'encodage** : processus par lequel l'information d'entrée est **enregistrée** en un format approprié pour la représentation en mémoire.
- **De stockage** : processus qui va s'occuper de la **conservation** en mémoire des traces qui ont été encodées.
- **De récupération** : processus qui va permettre la **ré-actualisation** de nos connaissances.

Luria, Binet, Ericsson et bien d'autres ont étudié des experts pour tenter de déterminer d'où ils tenaient leur mémoire extraordinaire.

⇒ Ainsi ils sont arrivés à la conclusion que les experts encoderaient une nouvelle information en **s'aidant de connaissances déjà acquises...**

★ Rôle de l'imagerie mentale.

Dès l'antiquité, certains auteurs soulignent son importance.

Exemple de méthode : **la méthode des lieux**. Cela consiste à déposer des «mots» dans un lieu que l'on connaît et que l'on a en mémoire.

→ Ainsi si l'on veut retenir une suite de mots tels que «girafe, ciseaux, bouteille» on pourra d'abord visualiser ces mots, puis placer la représentation visuelle de ces mots dans un lieu que l'on connaît (par exemple notre appartement).

◦ **Théorie du double codage.**

Paivio.

Pour lui il existe un codage **verbal** et **imagé**. Ainsi une image serait codée de façon imagée, mais également verbalement (parce qu'on aurait tendance à **dénommer** l'image). Pour un mot ce double codage fonctionnerait moins (d'autant plus pour les mots abstraits).

Nelson.

Selon lui l'image n'est pas dénommée spontanément. Les dessins possèderaient tout simplement des **codes sensoriels plus «distinctifs»** que les mots, il y aurait une richesse de codage. C'est pourquoi on se souviendrait plus des images que des mots.

★ Le rôle de la catégorisation et de l'organisation.

On retient moins des données mélangées, et on aura tendance à les organiser. Si lors d'un apprentissage on nous donne des consignes d'**organisation**, le rappel sera meilleur.

★ Le rôle de la pregnance.

◦ **Effet de saillance.**

Ou effet Von Restorff : **un stimulus qui ressort du contexte sera mieux retenu.**

→ Ainsi si nous avons les deux séries suivantes :

Série 1 : 123 - 456 - XBN - 234 - 345

Série 2 : FGR - BGD - XBN - HLP - QMA

Le XBN sera mieux retenu dans la série 1.

◦ **Effet de distinctivité.**

On mémorise mieux des mots avec des lettres peu usitées, comme le mot xylophone.

◦ **Bizarrerie.**

Tout ce qui apparaît bizarre, ou grotesque sera mieux retenu.

★ Le rôle de l'élaboration.

- **Niveaux de traitement.**

Craik et Lockhart parle de profondeur de traitement. Ainsi certains éléments (dont les images) auraient une **profondeur de traitement** plus importante (analyse **sémantique**) tandis que d'autres seraient analysés de façon **superficielle** (analyse **structurale** ou **physique**).

- **Effet de la production.**

Certains auteurs ont mis en évidence que si le sujet devait élaborer un mot, ce mot serait beaucoup mieux retenu.

⇒ À savoir dans ce chapitre : *ce chapitre n'est pas d'une grande importance. Les niveaux de traitement sont à comprendre (mais seront repris en TD), ainsi que la théorie du double codage (vraiment très important).*