

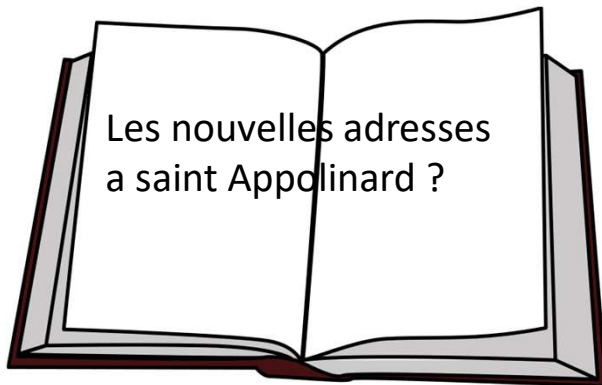
# Atelier mémoire

## M Navez

Destiné aux seniors

# Les trois étapes de la mémoire

Etape 1  
L'encodage  
On acquiert les informations?



Etape 2 le stockage  
L'information est mise en  
mémoire  
Elle est consolidée si répétée



Etape 3 le rappel  
Récupération de l'information mise  
en mémoire.?



# L'ORGANISATION DE LA MÉMOIRE

## LA MÉMOIRE À COURT TERME ET LA MÉMOIRE À LONG TERME.

- la mémoire a court terme

- [La mémoire à court terme](#) ne conserve l'information que quelques instants (20 - 90 secondes) ex numéro de téléphone
- [La mémoire à court terme](#) est limitée à quelques informations, nombre limité ( 5-9)
- Appelé aussi [mémoire de travail](#)
  - permet la répétition immédiate des informations, les analyse , les comprend, les compare pour un stockage définitif dans la mémoire a long terme
  - Mémoire de travail: ces informations peuvent être manipulées pour être mieux retenues

- La mémoire a long terme

- [la mémoire à long terme](#) peut maintenir des informations plusieurs années, voire toute une vie.
- [la mémoire à long terme](#) peut en stocker un très grand nombre.
- Stocks d'informations sont différents mémoire épisodique, sémantique procédurale
- Le stockage est illimité mais la récupération parfois mal aisée au travers des millions d'infos

## Les différentes Mémoires

### La Mémoire a long terme

Mémoire explicite déclarative  
( mémoire exprimée avec des mots)

Mémoire implicite  
mémoire des habiletés motrices, verbales ..

#### **Mémoire épisodique**

Evènements, épisodes vécus  
par une personne

Mémoire **autobiographique**

**Souvenirs** les plus **anciens**

sont les **mieux retrouvés**

Certains souvenirs peuvent

**se déformer**

Evènements personnels très  
marqués si vécu dans un

**contexte émotionnel fort**

#### **Mémoire sémantique**

stocke les **connaissances**  
celles du **langage** les mots  
l'orthographe, le sens , les  
**faits culturels** (histoire  
géographie) informations  
personnelles ( nom de  
l'école )

Ces faits indépendants du  
lieu et du moment de leur  
acquisition ils ont été  
appris plusieurs fois

#### **Mémoire procédurale**

Acquisition et conservation des  
**habiletés manuelles** apprises et  
répétées , utilisation  
**automatique inconsciente** (  
conduire faire du vélo , nager  
...**cognitives** règles du jeu ...

# Les clés de la mémoire : Développer des stratégies Apprentissage et exercices au cours des ateliers

- Encodage
  - Attention , concentration
  - Utiliser tous nos sens et les différents canaux ( visuel, verbal, sensitif olfactif, auditif )
- Organisation ( classement des éléments a retenir afin de leur donner un sens, une logique et d'établir des liens entre elles)
- Associer ( des évènements, des mots des images ) lier l'information nouvelle a une ancienne déjà ancrée dans votre stock de souvenir
- Imagerie mentale : images personnelles, abstraites ou non , logiques ou farfelues
- Apprentissage , entraînement

# Pour bien retenir : la concentration

## Comment améliorer sa concentration ?

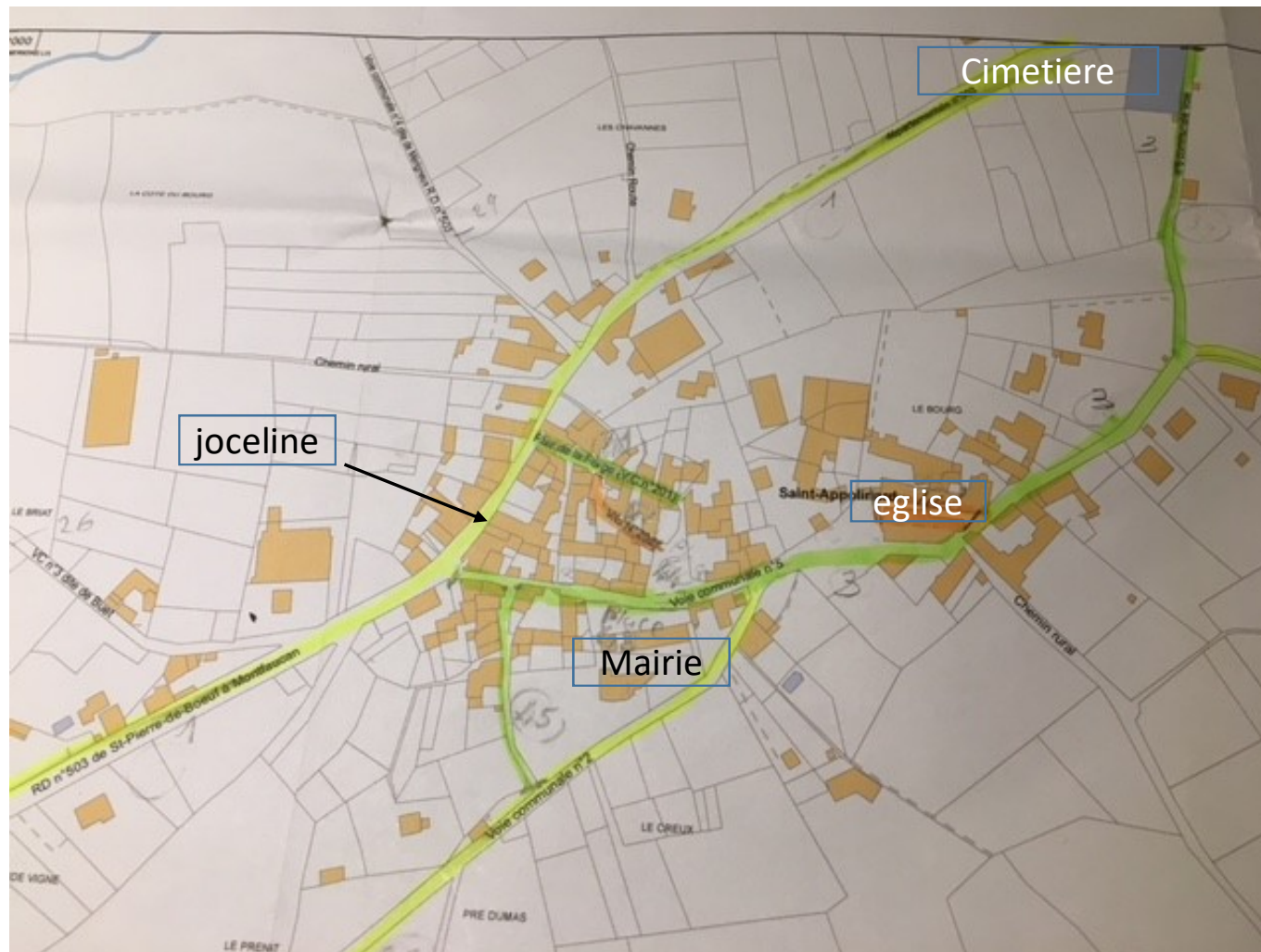
- Concentration est essentielle.
- Concentration maximale d'un individu est possible durant environ une demi-heure, et surtout le matin
- Les moyens pour améliorer
  - Calme confort .
  - dormir correctement
  - manger sainement
  - activité physique régulière
- Si notre esprit vagabonde , on note les choses auxquelles on pense et on se replonge dans notre observation
- Vous allez vous améliorer au fil des jours

# La mémoire des lieux Bien s'orienter



- Pour mémoriser : deux clés
  - Mettre en mots des informations visuelles( exprimez a voie basse ou silencieusement les directions a suivre ..)
  - Visualiser des informations verbales ( rue victor hugo image de victor hugo, place 214 deuxieme etage place 14 comme guerre de 14 -18, magasin indices visuels de la rue )
- Perdre sa voiture sur le parking?
  - Faire attention au bon moment ++++
  - Apprendre les directions ou les repères qui jalonnent le parcours ( magasin au carrefour de rues droite ou gauche après tel ou tel monument ou indice)
  - Toujours faire le double encodage : mémoire visuelle mémoire verbale

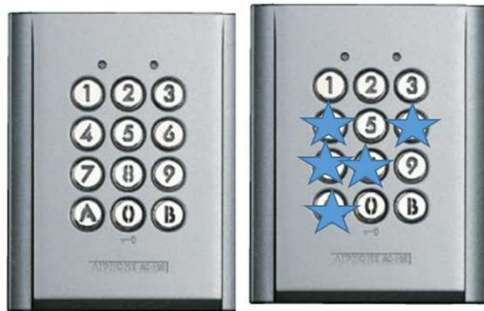
## Exercices : Apprentissage visuel , verbal des parcours





# Retenir les dates et les numéros

- Associer les chiffres connus
  - Principe associer et relier un chiffre nouveau a un chiffre connu qui reviendra a l'esprit facilement et sans difficulté ( département ..date de naissance, evenements historique
  - Exemples:14 octobre 1806 victoire de Napoleon a Iena sur les prussiens
    - 14 ( guerre de 14 saint valentin, ) octobre ( 10 Zidane )1806 ( guerre 14-18) 06 debut numero des portables ou anniversaires
- Contraignante mais infallible la méthode des chiffres mots
  - Créer une phrase avec des mots dont le nombre correspond au chiffre
- Apprendre les codes
  - 4338B: 43 haute loire limitrophe de la loire, 38 isere limitrophe Loire B Bourg Argental
  - Visualisation spatiale



# La mémoire

- Le stockage
  - Pourquoi peut il être de mauvaise qualité ?
  - les astuces pour l'améliorer :
    - Stimuler par le jeu
    - Apprendre des choses utiles au quotidien
    - Dormir pour stocker les souvenirs de la journée
    - Manger des aliments riches en oméga 3
    - Lire ++
- Ce qu'il faut éviter :
  - Ne pas abuser de l'alcool
  - Se méfier des médicaments ( pour l'anxiété, pour dormir...)

# 5 conseils faciles à appliquer pour maintenir, voire améliorer notre mémoire ?

- alimentation riche en huile d'olive, poisson, fruits et légumes et pauvre en viande et produits laitiers
  - activité physique régulière
  - activités de loisir et des interactions familiales et sociales sources de plaisir
  - bonne prise en charge des facteurs de risque cardio-vasculaires (diabète, cholestérol, glycémie)
  - hygiène de vie la plus saine possible...
- Participent mais ne font pas tout