

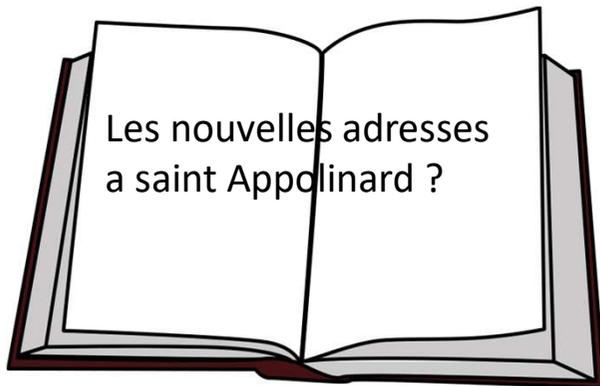
Atelier mémoire

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 ?

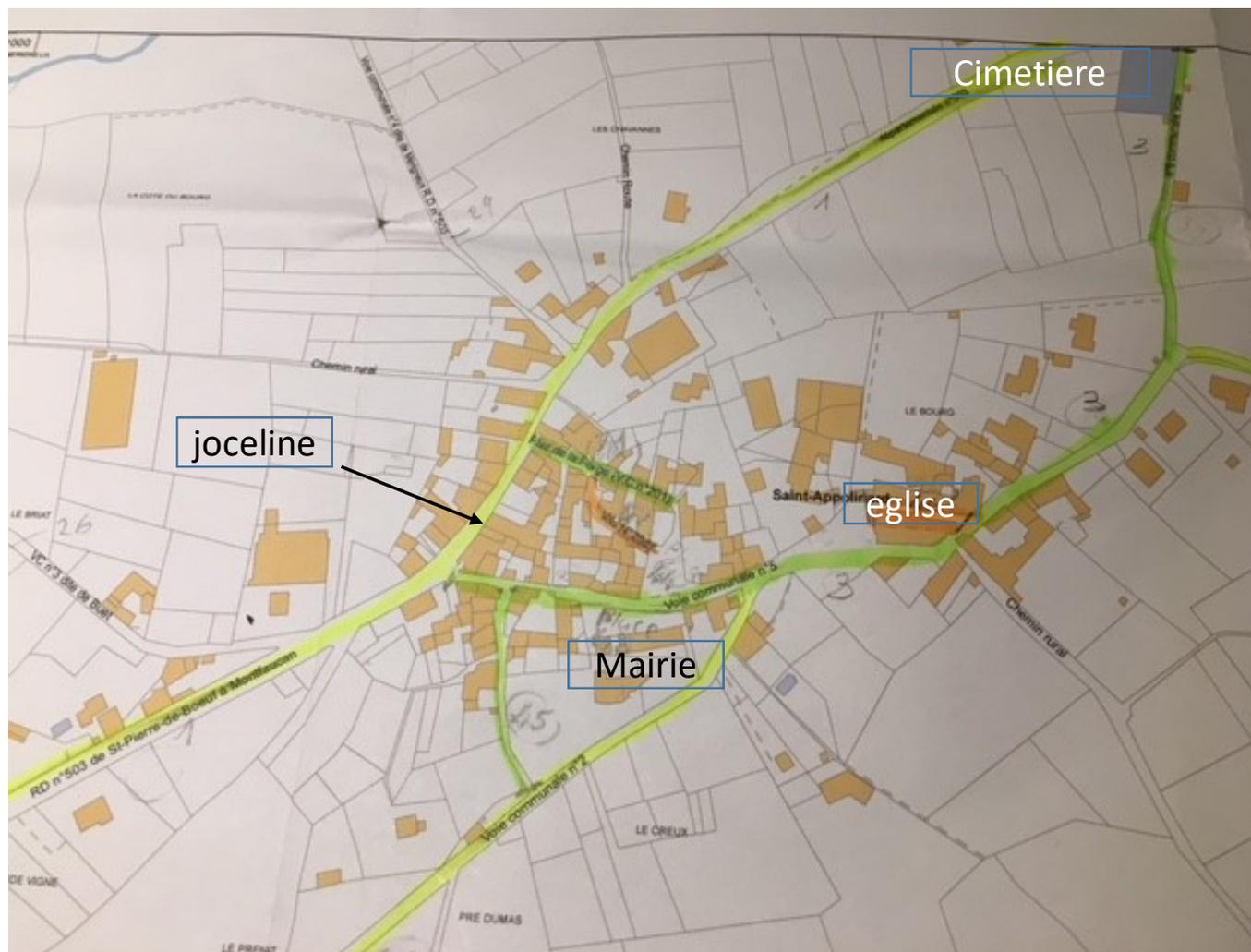
- Concentration est essentielle.
- Concentration maximale d'un individu est possible durant environ une demi-heure, et surtout le matin
- Les moyens pour améliorer
 - Calme confort .
 - dormir correctement
 - manger sainement
 - activité physique régulière
- Si notre esprit vagabonde , on note les choses 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



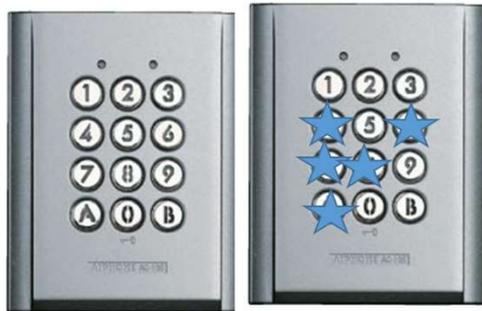
- Pour mémoriser : deux clés
 - Mettre en mots des informations visuelles(exprimez a voie basse ou silencieusement les directions a suivre ..)
 - Visualiser des informations verbales (rue victor hugo image de victor hugo, place 214 deuxieme etage place 14 comme guerre de 14 -18, magasin indices visuels 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