

Quelles sont les différentes formes de la mémoire humaine ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du **03/02/2006**. (Actualisée le 15/06/2021)



© Image par John Hain via Pixabay

« **La mémoire se compose de cinq systèmes interconnectés**, impliquant des réseaux neuronaux distincts :

- **La mémoire de travail** (à court terme) est au cœur du réseau.
- **La mémoire sémantique** et la **mémoire épisodique** sont deux systèmes de représentation consciente à long terme.
- **La mémoire procédurale** permet des automatismes inconscients.
- **La mémoire perceptive** est liée aux différentes modalités sensorielles. »

[Mémoire : Une affaire de plasticité synaptique](#) par l'Institut Nationale de la santé et de la recherche médicale (Inserm).
Alors comment fonctionne la mémoire et quelles sont ses différentes formes ?

Le fonctionnement de la mémoire humaine

Le cerveau, indispensable à la mémoire

Quand le cerveau apprend

Mélissa Christine Bonnet, ESF Sciences humaines, 2020.

Résumé :

« Des explications sur **le fonctionnement du cerveau des enfants en matière de mémoire**, de sommeil et d'attention. Avec des conseils pédagogiques pour les parents et les enseignants ainsi qu'une partie sur les écrans et l'intelligence artificielle. »

La vie secrète du cerveau : découvrez ses étonnants pouvoirs !

Alfred David et Pierre Kaldy, Dunod, 2019.

Résumé :

« Alors qu'il représente seulement 2 % du poids du corps humain, le cerveau en est le poste de commande et **le siège de la mémoire**, de l'intelligence, des émotions ou encore des rêves. Son fonctionnement est expliqué à la lumière des recherches récentes en neurosciences. »

Le grand Larousse du cerveau

Larousse, 2019.

Résumé :

« Une découverte de l'anatomie et du fonctionnement du cerveau humain grâce à des explications sur la perception sensorielle (vision, douleur), le contrôle des mouvements, l'expression des émotions et des sentiments (peur, désir), le langage, **la mémoire** ou encore la conscience. Elles sont accompagnées de nombreuses illustrations, dont des images en 3D détaillées. »

Le cerveau, cet imbécile

Dean Burnett et Angelica Bosco, Terra Nova, 2017.

Résumé :

« Le neuroscientifique explique les imperfections du cerveau humain. En dépit de sa réputation de génie, celui-ci est finalement assez désordonné, faillible et désorganisé, mettant parfois l'être humain dans des situations absurdes. L'auteur démonte aussi certaines idées reçues : ainsi, la superstition

est le signe d'un cerveau sain, et l'alcool peut réellement améliorer la mémoire. »

Développer les capacités de la mémoire

À lire

Ouvrages imprimés

[Votre cerveau au top : 12 lois pour développer les pouvoirs illimités de votre cerveau](#)

John J. Medina, Leduc.s pratique, 2019.

Résumé :

*« Le biologiste moléculaire présente douze lois qui régissent le cerveau humain et propose des conseils pour en tirer parti au quotidien : stimuler ses facultés mentales par l'exercice physique, une quantité suffisante de sommeil et une limitation du stress, **prendre en compte ses capacités cérébrales ou encore solliciter sa mémoire** par la répétition. »*

[100 tests pour entraîner sa mémoire](#)

Bernard Croisile, Larousse, 2016.

Résumé :

*« Après une présentation du **fonctionnement de la mémoire** sous forme de questions-réponses, cet ouvrage propose cent jeux et exercices de trois niveaux de difficultés pour **tester, exercer et stimuler sa mémoire sous toutes ses formes : visuelle, sémantique, épisodique...** Pour chacun d'eux sont précisés l'objectif recherché et les facultés travaillées. Avec les solutions en fin d'ouvrage. »*

[Tests psychotechniques pour les cadres : mémoire](#)

Bernard Byersn, Dunod, 2012.

Résumé :

« Des exercices centrés sur le monde de l'entreprise et applicables au quotidien pour entretenir, développer, stimuler

les différents types de mémoire (visuelle, logique ou numérique, sémantique, etc.). Chaque test est accompagné de sa solution, de l'objectif recherché et de conseils pour progresser, avec trois niveaux de difficulté. »

Comment développer sa mémoire : les mécanismes de mémorisation, les différents types de mémoire, les méthodes et principes mnémotechniques

Denis Bon, De Vecchi, 2007.

Résumé :

« Avec des conseils, des exemples et des tests, l'auteur montre comment se construit la mémoire et indique comment l'améliorer et l'entretenir. Il étudie notamment les capacités mnémoniques selon l'âge, le fonctionnement biologique et psychologique de la mémoire, les différents types de mémoire, les différents procédés mnémotechniques et donne des recommandations sur l'alimentation et la santé. »

La mémoire, comment la conserver et la développer

Marc Schwob, O.Jacob, 2004.

Résumé :

« Permet de comprendre ce qu'est la mémoire dans la totalité de ses composants et en montre toutes les facettes : sources mécanismes, dimension humaine et universelle, troubles et maladies mnésiques, traitements spécifiques. »

En ligne

L'Observation B2V des Mémoires présente dans l'onglet « Comprendre sa mémoire », [le fonctionnement de la mémoire](#) : l'apprentissage, les liens avec les émotions, les aires cérébrales de la mémoire.

L'onglet « [Préserver sa mémoire](#) » propose également des messages de prévention notamment liés aux nouvelles technologies.

Extrait :

« Les apprentissages sont de natures multiples : apprentissages verbaux, procéduraux, cognitifs ou encore moteurs (comme faire du vélo). **Quels mécanismes de notre mémoire nous permettent d'acquérir ces apprentissages ?** Quels sont les conditions favorables à l'apprentissage ? Pouvons-nous améliorer nos capacités d'apprentissage ? »

À voir

[Comment améliorer sa mémoire ? Les conseils du champion de France de mémorisation](#)

Comment améliorer sa mémoire ? Les conseils du champion de France de mémorisation

Le Monde

26.04.2018

Présentation :

« C'est un sportif français de haut niveau : Sébastien Martinez est champion de France de mémoire, il peut tout mémoriser. Pour Le Monde, Sébastien Martinez le démontre. Pendant une dizaine minutes, il a appris la liste des 50 pays les plus émetteurs de CO2 en 2002. Puis il l'a récitée entièrement. Sans se tromper. Pour parvenir à ce genre de prouesses, Sébastien Martinez a plusieurs méthodes. Grâce à elles, il assure que n'importe qui peut tout retenir et même y prendre du plaisir. Explication en vidéo. »

Les différentes formes de la mémoire

À lire

Ouvrages imprimés

[Psychologie de la mémoire : de la mémoire épisodique à la mémoire sémantique](#)

Jean-Pierre Rossi, De Boeck, 2005.

Résumé :

*« Couvrant le niveau allant de la 2e année de licence à la 2e année de master, ce manuel expose les concepts les plus récents sur **l'organisation et le contenu de la mémoire à long terme** en s'appuyant sur les travaux des psychologues, des neuropsychologues, des spécialistes de l'intelligence artificielle et des linguistes. »*

En ligne

[Les différents types de mémoire](#) par la Méthode Martinez

Extrait :

*« **Il existe cinq types de mémoire majeurs** impliquant différents réseaux neuronaux mais interconnectés : **la mémoire de travail** (mémoire à court terme située au coeur du réseau), **la mémoire sémantique** et **épisodique** (deux systèmes de représentation consciente à long terme), **la mémoire procédurale** (qui permet des automatismes inconscients) et **la mémoire perceptive** (liée aux sens). »*

L'exposition « [Cerveau, l'expo neuroludique](#) » à la Cité des Sciences permet de questionner la mémoire et ses différentes formes à travers des expériences ludiques.

Il est possible de consulter un extrait du [catalogue d'exposition](#) en ligne.

Le [dossier pédagogique](#) est consultable en ligne ainsi que des informations sur l'atelier « [La mémoire en question](#) ».

Extrait :

*« A l'aide d'expériences ludiques et de séries de jeux faisant appel aux différents sens, **les élèves découvrent les différents types de mémoire** (à court terme, à long terme),*

comprennent les divers fonctionnements mis en œuvres et apprennent à mieux les utiliser. Le médiateur complète également par des informations sur l'anatomie du cerveau, son fonctionnement physiologique, et certains mécanismes cellulaires mis en œuvre. »

L'Observation B2V des Mémoires présente dans l'onglet « Découvrir les mémoires » puis « la mémoire individuelle », [les cinq systèmes de mémoire](#) et propose également une explication sous forme de schéma.

Extrait :

*« Grâce à l'IRM notamment, on a réalisé que la mémoire individuelle se distribuait en **plusieurs systèmes de mémoires**, au nombre de **cinq** (en référence au travail du neuroscientifique Endel Tulving, 1995), chacun intégrant les systèmes précédents pour fonctionner. »*

À voir

[Peut on améliorer sa memoire – C'est pas sorcier](#)

Peut on améliorer sa mémoire – C'est pas sorcier

[C'est pas sorcier](#)

07.09.2015

Présentation :

*« Dans un laboratoire de neurosciences de l'Université Paris - Descartes, Fred participe à des tests en réalité virtuelle pour évaluer **ses mémoires à court terme et la consolidation de ses souvenirs**. Jamy nous explique pourquoi et comment certains événements de notre vie s'oublent très vite, alors que d'autres restent gravés à jamais. »*

Sur un sujet proche...

Sciences : Quels ouvrages pour faire travailler sa mémoire sur le passé ?

Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information
