

Les 5 types de mémoire et l'impact des sens au quotidien, Blog, 3 février 2023.

La mémoire est une source étonnante de prouesses qui prennent vie dans différentes **zones du cerveau**. Elle joue un rôle majeur dans notre quotidien, elle permet de **retenir des informations** et régit différents aspects de la vie. Il est donc évident que connaître les **5 types de mémoire** vous permettra d'accompagner votre enfant de manière pertinente et personnalisée.

Commencez par lui poser la question : quelles sont tes facilités ? Est-ce que tu retiens facilement ce que tu entends ou ce que tu vois ?

Vous pourrez identifier celles qui lui permettent d'apprendre de manière beaucoup plus performante.

Votre enfant dispose d'une palette de « mémoires » qui l'aideront à s'adapter en fonction du contexte et de ses capacités.

La mémoire de travail

La **mémoire de travail** (aussi **appelée mémoire « tampon »**) s'inscrit dans le présent. Elle est indispensable car elle permet de faire plusieurs choses à la fois pendant une courte durée. Votre enfant y faites appel chaque jour en écoutant le professeur, en fixant le tableau et en notant le cours simultanément.

Elle permet de stocker l'information un bref instant afin d'être réutilisée par la suite. (Ex : retenir un numéro de téléphone et le composer de mémoire). C'est une **mémoire à court terme**.

La mémoire épisodique

Comme son nom l'indique, la **mémoire épisodique** est liée aux **événements vécus**. Votre enfant est ainsi capable de se **projeter dans le futur** et de se **situer dans le temps**. Cela lui permet d'opérer un va-et-vient entre des souvenirs marquants du passé et d'anticiper demain. Ainsi, il se souvient de la première fois qu'il a utilisé son vélo à deux roues ou d'un anniversaire entouré de ses meilleurs amis (contexte, sensations, émotions vives). Il est capable de préparer son prochain voyage estival ou de programmer et ainsi « dessiner » sa première expérience à l'étranger.

La mémoire sémantique

Cette mémoire relève du savoir généraliste et des informations théoriques que votre enfant acquiert sur lui-même et le monde qui l'entoure. Elle permet de retenir durablement une connaissance que ce soit le sens d'un mot, un concept abstrait ou une idée.

*La mémoire épisodique et la mémoire sémantique sont appelées « **mémoires explicites** » car elles sont liées à des souvenirs dont votre enfant aura pleinement conscience et qui s'inscrivent sur du **long terme**.*

La mémoire procédurale

C'est la **mémoire des automatismes** et du **savoir-faire**. Instinctivement et implicitement, votre enfant lisse ses chaussures, il marche chaque jour ou prend son vélo pour se rendre au collège ou au lycée.

La mémoire perceptive : les sens au service du savoir.

Grâce à ses 5 sens et à ses perceptions affûtées, votre enfant peut se rappeler d'une voix, d'un visage ou d'un lieu de manière très rapide. Ce sont ses perceptions **visuelles, auditives, gustatives, olfactives** qui sont sollicitées sans faire le moindre effort. Par exemple, il se souvient depuis l'enfance du goût de la glace au chocolat ou de l'amertume du citron. Cette mémoire est dite perceptive ou sensorielle.

Abordons justement ce trio qui joue un rôle essentiel dans les apprentissages de votre enfant.

La mémoire visuelle :

Elle permet à l'esprit de relier une information à une image ou un schéma. C'est comme avoir un œil qui capture tel un photographe. Certains ont cette capacité à retenir une page de manuel, un tableau, une carte de géographie ou encore le plan du cours. Usez de cette **mémoire visuelle** pour construire des fiches de révisions qui l'aideront à imprimer le savoir à sa manière.

Que ce soit la première lettre d'une leçon, la couleur d'un titre ou un ensemble de détails précis qui attirent son regard, c'est un atout tout au long de ses études.

La mémoire auditive :

Depuis des siècles, nous apprenons par transmission orale. En classe, le professeur transmet un savoir aux élèves en s'exprimant simplement avant d'écrire quoi que ce soit. Si votre enfant dispose de cette facilité à retenir une information liée à un son ou en la répétant à voix haute, aidez-le à la développer pas à pas lors de révisions ou de jeux en famille.

La mémoire kinesthésique :

La mémoire kinesthésique se base sur les trois autres sens : odorat, toucher et goût.

Si votre enfant associe aisément une information à un souvenir, une sensation physique ou une émotion, c'est celle qui l'avantage le plus. Il expérimente le savoir pour mieux le comprendre et le retenir. Il perçoit pleinement le monde qui l'entoure en usant de ses sens et du mouvement corporel.

*La mémoire procédurale et la mémoire perceptive sont des **mémoires implicites** qui relèvent de l'inconscient.*

*La mémoire est le « berceau » du savoir et au quotidien, vous êtes en mesure de stimuler votre enfant et d'expérimenter les différentes mémoires. De manière ludique et en fonction de ses défis scolaires, il peut découvrir un apprentissage plus serein qui tient compte de son potentiel. Ainsi, il peut identifier le **type de mémoire** qui lui donne confiance.*