



DE LA MÉMOIRE

□ □ □ MÉMOIRE □ □ □ □ DE □ DENT □ □ □ □ □

*L'esprit de l'homme est trop grand
pour se comprendre lui-même.*

Saint Augustin

GÉNÉRALITÉS

La mémoire est l'une des facettes de notre capacité mentale.

Notre esprit est fait :

- d'intelligence : notre capacité d'apprendre, de comprendre, pour s'adapter,
- d'émotion : notre capacité d'aimer, d'apprécier, de préférer,
- de mémoire : à quoi nous servirait d'aimer ou de comprendre si nous oublions au fur et à mesure ce que nous venons de comprendre ou d'aimer ? Sans mémoire, intelligence et amour seraient sans lendemain.

• DÉFINITION DE LA MÉMOIRE

La mémoire est la capacité qui nous permet :

1. d'acquérir une information,
2. de la conserver intacte,
3. de la restituer à la demande.

Il peut y avoir mauvais fonctionnement de la mémoire à chacune des étapes ; mais, le plus souvent il n'y a pas mauvaise mémoire, mais mauvaise utilisation d'une bonne mémoire.

Normalement pour fonctionner **notre mémoire se sert de nous tout entier** : de notre tête, bien sûr, mais aussi de notre corps et de notre cœur.

Les difficultés de mémoire peuvent avoir des origines multiples, que l'on peut classer en les regroupant autour de trois centres: biologique, psychologique, environnemental.

- Biologique: tout ce qui concerne la santé a un effet important sur la mémoire:
 - mal voir ou mal entendre gênent pour enregistrer,
 - être fatigué, anémié, avoir mal dormir ... toutes ces «ennuis» concernant notre corps gênent le fonctionnement de la tête,
 - certaines maladies touchent même le fonctionnement global du cerveau comme la Maladie d'Alzheimer,
 - des chocs consécutifs à des accidents, à des sports violents, à des anesthésies, voire des comas ...
- Psychologique: le «moral» joue un rôle particulièrement important, aussi bien pour mettre en mémoire que pour retrouver les souvenirs. Les pannes peuvent survenir à l'occasion de:
 - chocs brutaux de l'existence: deuils, accidents de vie,
 - situation dépressive entraînant un manque d'énergie psychique, manque d'envie de se battre,
 - distraction, manque de concentration,
 - désintérêt, manque de motivation.
- Environnementale: tout ce qui «entoure» notre vie quotidienne joue un rôle considérable, et, est susceptible de provoquer des difficultés dans notre fonctionnement de mémoire:
 - modification plus ou moins brutale de notre cadre de vie familiale: conflits, déménagements, maladies ...
 - changement professionnel, tensions dans le quartier, au travail, au lycée ou en faculté ...,
 - temps de recherche d'emploi ou de chômage où l'on se sent seul et inutile,
 - isolement extérieur, manque d'amis, de groupes pour partager et reprendre de l'élan.

Les causes sont multiples, et, en provoquant un déséquilibre intérieur, elles empêchent le jeu libre de la mémoire. Ce n'est pas alors de la mémoire qu'il faut s'occuper, mais bien de gérer correctement ce moment difficile de notre existence.

• LES DIFFÉRENTES MÉMOIRES

1. Mémoire immédiate ... faite pour oublier,

2. Mémoire sensorielle,
3. Mémoire d'enregistrement, mémoire de rappel. Chacun de nous parle de sa « mémoire ».

Mais on parle aussi de « mémoire à long terme ». Et, si nous sommes un peu plus technicien, de « mémoire procédurale », ou « mémoire sémantique ». S'agit-il de plusieurs mémoires ou de la même sous différents aspects ?

Je laisserais aux spécialistes l'explication des termes techniques.

Passer de cette mémoire immédiate, faite pour oublier, à la mémoire normale, faite pour retenir, demande un apport d'attention complémentaire.

Les mémoires sensorielles

Rien ou presque ne parvient à notre cerveau qui ne soit passé par l'un de nos sens. Les sens sont la porte d'entrée, les fournisseurs permanents de ce que notre mémoire, ensuite, va mettre en souvenir. Il est donc important de les « ouvrir ». C'est le rôle d'éveilleur que les parents, les éducateurs, les médias tentent de jouer auprès de chacun de nous.

Quantités d'informations nous deviennent inaccessibles, non par inattention, mais par perte de capacité sensorielle. Notre mémoire fonctionne alors au ralenti.

Est-ce la mémoire sélective

- qui nous permet d'enregistrer que ce dont nous avons besoin,
- ou qui — au vu des situations passées — ne retient que ce qui pourrait nous servir pour mieux solutionner dans le futur ?

Mémoire d'enregistrement – Mémoire de rappel

Lorsque nous sentons une difficulté de mémoire, c'est la plupart du temps parce que nous avons du mal à faire remonter un souvenir. Nous nous plaignons alors de notre mémoire.

En réalité la faute la plupart du temps n'est pas dans le rappel, mais dans la fixation de l'information qui n'a pas été bonne.

Il y a des souvenirs qui ont été bien enregistrés mais qui sont plus lointains, qui n'ont jamais été dépoussiérés. Ceux-là refusent de se présenter à notre appel parce qu'ils manquent d'énergie. Il faut plus de temps à la mémoire pour les retrouver. Pour rendre la mémoire spontanément prête à donner réponse à nos demandes, il est important de jouer souvent avec elle en rajeu-

nissant nos souvenirs. Le meilleur moyen est encore la vie, les amis, les centres d'intérêt qui font sans cesse appel à cette mémoire vivante.

Depuis Hippocrate, bien peu de progrès ont été accomplis dans l'identification des structures et des mécanismes d'où découlent les activités cognitives et émotives du sujet sain, et ces progrès sont encore moindres en ce qui concerne la découverte des causes de l'altération des fonctions mentales.

Rita Lévi Montalcini (Prix Nobel de médecine 1999)

• LA FONCTION MÉMOIRE

- Elle coordonne l'activité de multiples centres biologiques: fini le temps où l'on espérait trouver un centre unique de la mémoire dans le cerveau. Tout acte mental met en jeu la totalité du cerveau: du cervelet au thalamus, des noyaux gris aux centres du cortex, tout le cerveau est en mouvement dès que la mémoire entre en jeu.
- Elle coordonne aussi **toute l'activité mentale**: intelligence et affectivité. Je retiens parce que j'ai compris, mais aussi parce que j'aime. Ne pas retenir montre le plus souvent soit que l'on n'a pas compris soit que l'on n'est pas intéressé, motivé pour retenir. **Les lieux où se vit la mémoire sont multiples.**

La mémoire joue avec son contenu un jeu obscur.

J. Cortazar

APPROCHE DE LA MÉMOIRE PAR LES PHILOSOPHES

Toute perception laisse des traces dans l'esprit du sujet, et ces traces constituent la mémoire. Les philosophes avaient coutume jusqu'à une date récente de considérer la mémoire comme un magasin physique de traces ... physiques.

C'est à Epicure tout d'abord que l'on doit cette conception que R. Descartes reprendra. La mémoire organique conserve les souvenirs grâce auxquels l'âme peut avoir accès. Grâce à la mémoire physique, la conscience

transcende le passé, conservant présente la marque d'une perception passée, fixant les perceptions.

Une conception aussi large de la mémoire implique que l'habitude soit partie intégrante de la mémoire. H. Bergson sera le premier à établir une distinction nette entre la véritable mémoire et l'habitude; il est vrai que l'habitude puise son origine dans le passé, mais à la grande différence de la mémoire prise comme souvenir, l'habitude actualise le passé, elle fait le passé présent en le recréant; pour l'homme qui va à son bureau tous les jours par le même itinéraire, l'habitude lui fait prendre, sans qu'il ait besoin d'y réfléchir, cet itinéraire, mais la référence au passé que constitue cette habitude est une actualisation du passé.

L'homme ne pense pas, ne prend pas cet itinéraire comme passé, mais le prend actuellement, dans un but présent et immédiat; l'itinéraire a une valeur actuelle, présente. L'habitude puise dans le passé les données dont a besoin le sujet pour une utilisation présente (auto-conditionnement?).

La mémoire comme souvenir n'est pas un simple livre dans lequel sont inscrites les données du passé; se souvenir, ce n'est pas seulement répéter, réciter, mais aussi imaginer, recréer.

La mémoire est plus que la faculté de recréer des images, elle est aussi la reconnaissance de ces images, la possibilité de se représenter le passé comme passé, son propre passé comme passé.

Ce n'est donc pas se représenter l'image actuelle du passé comme présent, mais l'image actuelle du passé comme passé.

La mémoire comporte donc une réserve d'images passées, fixées au moment de la perception, et plus ou moins bien conservées, ne se manifestant pas toujours avec la même fidélité.

***Le souvenir du bonheur n'est plus du bonheur:
le souvenir de la douleur est de la douleur encore.***

Lord BYRON

Les *souvenirs* enregistrés, engrammés ne sont pas indifférents; ils se rapportent aux choses et non pas à soi-même. Les souvenirs ne sont jamais que des souvenirs de choses; souvenirs des événements eux-mêmes, ou souvenirs des sentiments provoqués par les événements. Le souvenir que l'on a d'une chose, d'un événement peut se modifier, varier, suivant la vie psychologique du sujet; il s'enrichit, puis s'estompe, pour reprendre à nouveau plus de netteté. Il est partie intégrante de la conscience et suit les variations du

moi psychologique. C'est ainsi que des souvenirs totalement effacés reparaissent à l'occasion d'événements psychologiques, avec une rigueur nouvelle, des détails surprenants. Il peut aussi se mêler d'erreurs, d'imagination gratuite.

La mémoire revêt des modalités différentes, comporte, si l'on peut dire, des compartiments distincts. On ne peut définir la mémoire par la seule persistance du passé, car elle est une persistance, très particulière du passé. Certains pensent que la mémoire est un processus uniquement matériel, physique, considérant qu'une empreinte physique et un souvenir présent représentatif du passé sont choses comparables.

Le propre de la mémoire est d'unir en soi l'actuel et l'inactuel, de pouvoir s'abstraire du présent pour se plonger dans le passé, gardant conscience qu'il s'agit du passé.

On doit distinguer dans la mémoire la fonction imaginative, l'habitude et le savoir.

• LA MÉMOIRE IMAGINATIVE

Si on peut avoir le souvenir de tel tableau vu dans une exposition, c'est parce qu'on a la possibilité de revoir ce tableau en image, d'en évoquer les formes, les couleurs, les proportions. De même, si on peut revoir un ami disparu, il ne s'agit pas d'état de conscience actuel, mais de référence à l'expérience passée, dont le point d'insertion se situe dans le passé. Ces représentations sont des images. C'est cette seule mémoire à laquelle H. Bergson donne le nom de « *souvenirs-images* » et qu'il considère comme la véritable mémoire. Ne s'agit-il pas ici d'imagination, et n'est-ce pas réduire considérablement la mémoire que de ne voir en elle que l'imagination ?

L'image est « le retour d'une sensation ou d'une perception en l'absence de l'objet qui l'a provoquée une première fois ». En ce sens, l'image est plus que la perception, puisqu'elle est la possibilité de donner une nouvelle vie à la perception ; elle donne à la conscience actuelle la possibilité de percevoir ce qu'a perçu la conscience passée.

Il est impossible d'exclure l'*imagination* de la mémoire, puisqu'un grand nombre de nos souvenirs nous parviennent sous forme d'images, mais il semble que la mémoire soit plus que la seule imagination. Aristote disait de la mémoire qu'elle est « possession de l'image en tant que celle-ci est considérée comme la copie de ce dont elle est l'image et elle enveloppe la conception du passé ». Ainsi la mémoire, dépassant l'imagination, l'utilise, la possède.

« Le signe distinctif de la mémoire, et qui permettrait, en dehors des déterminations objectives, de la distinguer de la rêverie, serait peut-être alors dans le fait que la qualité de “passé” apporte avec elle une certaine valeur de légitimation. L'imagination conserve dans son exercice une inconsistance intrinsèque. Au contraire, le souvenir possède cette conscience intrinsèque d'avoir été réellement » (H. GUSDORF). Ainsi le rêve qui n'est pas qu'imagination, ne peut être considéré comme recouvrant toute la mémoire.

La mémoire imaginative utilise les images ; elle est partie d'une activité qui a pour but la connaissance du passé de ces images, pour qu'elles deviennent de véritables souvenirs. Elle collabore à la reconstruction de ce qui a été véritablement. Elle n'est donc qu'une partie de la mémoire.

• LA MÉMOIRE AFFECTIVE

Dans les souvenirs d'événements passés, certains s'accompagnent des émotions, des marques affectives, qui accompagnaient ces événements. Nombreux sont les souvenirs qui ne laissent pas indifférents, ceux qui provoquent une sensation agréable, et qu'on aime à revivre, et ceux qui provoquent un sentiment pénible et qu'on essaie d'éloigner.

Un problème se pose, quant à l'origine de ces sentiments. Sont-ils l'émergence fidèle des sentiments qui accompagnaient les souvenirs évoqués, ou des sentiments nouveaux amenés par le retour des événements passés ?

Il est certain que nous aimons nous rappeler les moments heureux de notre existence ; les seniors, en particulier, se remémorent très fréquemment l'époque de leur jeunesse ; non pas tant pour les événements en eux-mêmes, mais pour les sentiments, les émotions qu'ils y attachent. Il semble que ces émotions qu'ils ressentent chaque fois que, par la mémoire, ils revivent leur jeunesse, soient en partie créées par eux, à un âge où ils sont déjà mûrs. Les souvenirs affectifs sont difficiles à identifier, parce que mêlés intimement aux nouveaux états affectifs amenés par le retour des événements passés, par le souvenir.

On peut se demander alors si la mémoire n'est pas purement représentative, et si les sentiments qui accompagnent les souvenirs ne sont pas créés à nouveau, chaque fois que renaît le souvenir.

La question peut être résolue en admettant,

- d'une part, une mémoire abstraite, qui serait un savoir, une mémoire purement représentative,
- et d'autre part, une mémoire concrète