

Saviez-vous que...



La mémoire

Il semblerait que, dès notre naissance et même avant, notre cerveau enregistre ce qui nous arrive, sans que nous soyons nécessairement conscient. Notre mémoire se transforme à chaque instant en fonction de ce que nous savons déjà, de nos expériences, perceptions, émotions. Ce que nous retenons est cependant différent pour chacun de nous, même pour un événement vécu en commun. De plus, lorsqu'on se remémore un événement, on en fait une reconstruction plus ou moins complète ou exacte. La mémoire n'est pas parfaite.

La mémoire à court terme fonctionnerait un peu comme la mémoire *vive* des ordinateurs. Elle permet de garder momentanément l'attention consciente sur un petit nombre d'éléments d'information requis pour accomplir une tâche ou fonction. Nous avons recours à ce type de mémoire presque en permanence, parfois sans en être conscient.

La mémoire à long terme conserve beaucoup d'informations pendant très longtemps. On y trouve des souvenirs de perceptions sensorielles (visages, lieux, voix, saveurs, etc.), des procédures que nous avons apprises à force de répétitions, des connaissances générales telles que le langage, des connaissances sur le monde et les personnes, des souvenirs personnels vécus avec les émotions qui leur sont associées.

La façon dont le cerveau enregistre puis récupère les informations gardées en mémoire se transforme avec l'âge. Chez le jeune adulte, des zones très distinctes du cerveau sont activées quand on fait appel à un souvenir; l'adulte plus âgé montre une activation moins spécifique. À mesure que le cerveau vieillit, de nouveaux chemins se forment pour permettre la récupération des informations mémorisées, parfois de façon imparfaite.

Il y aurait même une forme de *mémoire génétique* qui se transmet d'une génération à l'autre. Selon une recherche réalisée aux États-Unis, nos comportements pourraient être influencés par des émotions ressenties lors de situations vécues par des générations précédentes.

... ces pans de vie, accrochés au fil du temps, peuplent nos souvenirs.