



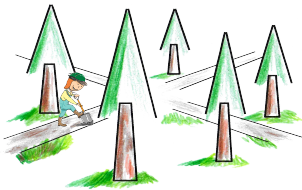
# ce qu'il faut retenir

## AVEZ-VOUS UNE BONNE MÉMOIRE ?

La mémoire à court terme que l'on utilise toute la journée pour réfléchir, se rappeler ou imaginer, est limitée chez tous les êtres humains. Cette mémoire ne peut retenir que quelques informations pendant quelques secondes avant que ces informations ne laissent la place à d'autres pensées.



Nous avons tous une mémoire à court terme très limitée !



## LA MÉMOIRE À LONG TERME

Les connaissances, les souvenirs, les habiletés sont enregistrés dans la mémoire à long terme. Elle est comme une forêt vierge qu'il faut défricher pour y placer des informations.

Retrouver des connaissances demande ainsi qu'elles soient bien organisées dans cette mémoire, accessibles par des chemins qui les relient les unes aux autres, par des liens sémantiques forts qui leur donnent du sens.

C'est par un entretien organisé dans le temps que ces chemins se créent, se renforcent, se structurent et deviennent suffisamment solides pour ne pas subir l'oubli, phénomène naturel du cerveau humain.



La mémoire est un processus de construction et de reconstruction.

## CROYANCES ET OPINIONS

Parmi les connaissances en mémoire on distingue :

- Les savoirs objectifs, partagés, élaborés au fil des découvertes par des procédures éprouvées.
- Les croyances, ces certitudes subjectives qui n'appellent pas la critique.
- Les opinions personnelles qui évoluent et peuvent être débattues.

Pour raisonner juste, il faut savoir faire le tri parmi ces différentes connaissances de la mémoire.

Surtout que certaines pourraient être fausses !

VIDÉO



Faux souvenirs

Notre mémoire peut contenir beaucoup d'informations... parfois fausses !



[www.asecondevue.fr](http://www.asecondevue.fr)

