

Jour 1



Force *

Mémoire et empan mnésique

Afin de mémoriser une information, il faut faire appel à la **mémoire sensorielle**. Quand un renseignement (son, image, saveur, odeur, texture) apparaît, il est capté par le système nerveux. Cette mémoire sensorielle se compose des mémoires auditive, visuelle, gustative, olfactive et tactile. L'information est ensuite retenue pendant une très courte durée (entre 3 dixièmes de seconde et 2 secondes), avant d'être envoyée à la mémoire à court terme. La **mémoire à court terme** nous permet de retenir une information durant une dizaine de secondes.

La **mémoire de travail** est la capacité que nous avons de manipuler l'information en mémoire à court terme, par exemple composer un numéro de téléphone. Vous le reprenez tant que vous le tapez, ensuite vous l'oubliez car vous n'avez pas assez fait attention.

L'**empan** ou **empan mnésique** mesure la capacité de stockage de la mémoire à court terme et de la mémoire de travail. Il correspond au plus grand nombre d'éléments que le sujet est capable de rappeler immédiatement, généralement en respectant l'ordre de présentation. En 1956, les travaux du chercheur **George Miller** ont permis d'admettre que la capacité de la mémoire à court terme mesurée par l'empan mnésique varie entre 5 et 9 éléments, soit de « **7 ± 2** » éléments. George Miller avait qualifié la moyenne de sept éléments de **chiffre magique**, en référence aux sept jours de la semaine, aux sept Merveilles du monde.

La **mémoire à long terme** est la mémoire que l'on utilise pour se souvenir des informations pendant plusieurs heures, voire toute l'existence. Cette capacité de stockage quasi-illimitée n'est pas toujours fiable et nos souvenirs peuvent s'altérer. La mémoire à long terme se décompose en deux principaux types :

- la **mémoire implicite** : faits que vous avez mémorisés et qui resurgissent, sans que vous ayez l'impression de faire appel à vos souvenirs, par exemple lorsque vous conduisez votre voiture, vous ne faites pas d'efforts pour vous rappeler la méthode ;
- la **mémoire explicite** : vous avez conscience de vous souvenir des faits, par exemple quand vous vous rappelez les tables de multiplication.

Aujourd'hui et demain, vous évalueriez vos « **empan de chiffres** », « **empan de mots** », « **empan de phrases** », « **empan de chiffres envers** » et « **empan visuel** ».

Test 1 : L'empan de chiffres

Consigne : pour chacune des seize lignes ci-dessous, lisez les chiffres un par un. Ensuite, vous tournez la page et pour chaque liste, vous écrivez les chiffres dont vous vous souvenez, dans l'ordre, à l'emplacement correspondant.

Exemple : 5 4 7 → vous devez restituer 5 4 7.

- a. 8 6 5 →
- b. 2 4 9 →
- c. 7 1 2 6 →
- d. 4 8 6 5 →
- e. 3 7 1 0 6 →
- f. 5 1 3 2 9 →
- g. 4 8 6 5 0 1 →
- h. 3 9 1 2 6 5 →
- i. 1 3 6 8 2 0 7 →
- j. 4 9 5 2 6 1 8 →
- k. 0 2 7 3 4 1 9 8 →
- m. 1 7 9 4 3 2 0 6 →
- n. 5 9 8 1 6 0 2 3 4 →
- p. 7 1 3 5 9 8 6 4 2 →
- q. 4 5 8 1 2 9 0 3 7 6 →
- r. 2 6 1 7 8 0 3 5 9 4 →

Remarque : vous pouvez demander à une tierce personne de vous lire chacune des seize listes de chiffres, un par un : vous mesurez ainsi votre mémoire auditive.

Test 1 : L'empan de chiffres

Écrivez les chiffres dont vous vous souvenez, dans l'ordre, à l'emplacement correspondant.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

k.

m.

n.

p.

q.

r.

Vérifiez vos lignes de chiffres : le nombre de chiffres de la dernière ligne que vous avez correctement restituée donne votre empan de chiffres.

Exemple : si vos erreurs commencent à la ligne k, votre empan de chiffres vaut 8, car il y a 8 chiffres à la ligne k.

Résultat de votre empan de chiffres :

Test 3 : L'empan de mots

Consigne : lisez attentivement ces seize mots. Ensuite, vous tournez la page et vous répondez à la question.

cadre	zoo
guitare	sapin
sole	lime
fleur	citron
ampoule	chausson
girafe	clown
camion	fauteuil
téléphone	cigarette

Test 4 : L'empan de phrases

Consigne : lisez les cinq phrases du cadre ci-dessous à voix haute. Ensuite, vous tournez la page et vous devez vous souvenir du dernier mot de chacune des cinq phrases.

Remarque : vous pouvez demander à une tierce personne de vous lire les cinq phrases.

Quand un renseignement (son, image, saveur, odeur, texture) apparaît, il est capté par le système nerveux.

La mémoire de travail est la capacité que nous avons de manipuler l'information en mémoire à court terme.

Un chercheur avait qualifié la moyenne de sept éléments de chiffre magique, en référence aux sept notes de musique.

La mémoire à long terme est celle que l'on utilise pour se souvenir des informations pendant plusieurs heures, voire toute l'existence.

Dans la mémoire explicite, vous avez conscience de vous souvenir des faits, par exemple quand vous vous rappelez les tables de multiplication.

Test 3 : L'empan de mots

Première étape : écrivez, dans les 10 secondes, tous les mots dont vous vous souvenez.

- - - -
- - - -
- - - -
- - - -

Vérifiez le nombre de mots que vous avez correctement restitués : ce nombre donne votre empan de mots.

Résultat de votre empan de mots :

Seconde étape : cinq minutes après, sans regarder la liste des 16 mots, écrivez à nouveau, tous les mots dont vous vous souvenez.

- - - -
- - - -
- - - -
- - - -

L'important est de retrouver deux fois un empan équivalent, ce qui indique votre capacité de concentration durant plusieurs minutes.

Remarque : pour certaines personnes, on peut constater que les mots restitués sont différents.

Test 4 : L'empan de phrases

Rappelez le dernier mot de chacune des cinq phrases.

- - - -
- - - -

Remarque : les personnes se rappelant de quatre mots ou plus sont considérées comme ayant un **fort empan**.

Résultat de votre empan de phrases :

Jour 2



Force *

Test 1 : L'empan de chiffres envers

Consigne : pour chacune des huit lignes ci-dessous, lisez les chiffres un par un. Ensuite, vous tournez la page et vous écrivez les chiffres dont vous vous souvenez, dans l'ordre inverse.

Exemple : 5 4 7 → vous devez restituer 7 4 5.

- a. 6 3 8 →
- b. 7 1 2 6 →
- c. 5 8 3 2 9 →
- d. 4 8 6 5 0 1 →
- e. 3 9 5 2 6 1 8 →
- f. 1 7 9 4 3 2 0 6 →
- g. 5 9 8 1 6 0 2 3 4 →
- h. 2 6 1 7 8 4 3 5 9 0 →

Test 2 : L'empan de mots

Consigne : pour chacune des huit lignes ci-dessous, lisez les mots un par un. Ensuite, vous tournez la page et vous écrivez, dans l'ordre, les mots dont vous vous souvenez.

- a. vache cerise avion →
- b. niche meuble clown crayon →
- c. argent lunette chaise incendie fromage →
- d. chouette pantalon maison peigne phrase tableau →
- e. algue chapeau fleur arbre canapé rouge livre →
- f. gâteau poire ampoule vert cube nombre lèvres étoile →
- g. citron piano hibou cake forêt dent hôpital lion jaune →

Test 1 : L'empan de chiffres envers

Écrivez dans l'ordre inverse, les chiffres dont vous vous souvenez.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.

Vérifiez vos lignes de chiffres : le nombre de chiffres de la dernière ligne que vous avez correctement restituée donne votre empan de chiffres envers.

Résultat de votre empan de chiffres envers :

Test 2 : L'empan de mots

Écrivez les mots dont vous vous souvenez, dans l'ordre.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

Vérifiez vos lignes de mots : le nombre de mots de la dernière ligne que vous avez correctement restituée donne votre empan de mots.

Résultat de votre empan de mots :

Test 3 : L'empan visuel

Consigne : regardez attentivement ces seize dessins. Ensuite, vous tournez la page et vous répondez à la question.



Test 4 : L'empan de phrases

Consigne : lisez cette citation de Pierre-Claude-Victor Boiste, écrite dans le cadre ci-dessous trois fois de suite.

Ensuite, vous fermez les yeux et vous récitez le texte.

« La première faculté que l'on doive cultiver est la mémoire : si le temps la durcit, les préceptes que l'on y sème ne peuvent prendre racine. »

Remarque : vous pouvez demander à une tierce personne de vous lire le texte : vous mesurez ainsi votre mémoire auditive.