



Entraînement métacognitifs (MCT)

# MCT 5 A – Mémoire

© Moritz, Woodward & Favrod (12 | 22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la fin de cette présentation.



# Mémoire

- Notre capacité à nous rappeler d'une information est limitée.



# Mémoire

- Notre capacité à nous rappeler d'une information est limitée.  
Par exemple: après une demi-heure, nous avons oublié environ 40% des informations de l'histoire que nous avons entendue.



# Mémoire

- Notre capacité à nous rappeler d'une information est limitée.  
Par exemple: après une demi-heure, nous avons oublié environ 40% des informations de l'histoire que nous avons entendue.
- **Avantage:???**
- **Inconvénient: ???**



# Mémoire

- Notre capacité à nous rappeler d'une information est limitée.  
Par exemple: après une demi-heure, nous avons oublié environ 40% des informations de l'histoire que nous avons entendue.
- **Avantage:** notre cerveau ne se surcharge pas avec des détails, mais...
- **Inconvénient:** ???



# Mémoire

- Notre capacité à nous rappeler d'une information est limitée.  
Par exemple: après une demi-heure, nous avons oublié environ 40% des informations de l'histoire que nous avons entendue.
- **Avantage:** notre cerveau ne se surcharge pas avec des détails, mais...
- **Inconvénient:** de nombreuses choses importantes sont parfois également perdues (rendez-vous, souvenirs de vacances, savoirs scolaires...).



# Comment mieux mémoriser?

???



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.
- Combiner l'information avec des connaissances existantes.



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.
- Combiner l'information avec des connaissances existantes.
- Éviter d'étudier trop longtemps.



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.
- Combiner l'information avec des connaissances existantes.
- Éviter d'étudier trop longtemps.
- Boire peu ou pas d'alcool.



# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.
- Combiner l'information avec des connaissances existantes.
- Éviter d'étudier trop longtemps.
- Boire peu ou pas d'alcool.
- Aller au lit après avoir appris (pas de distraction).



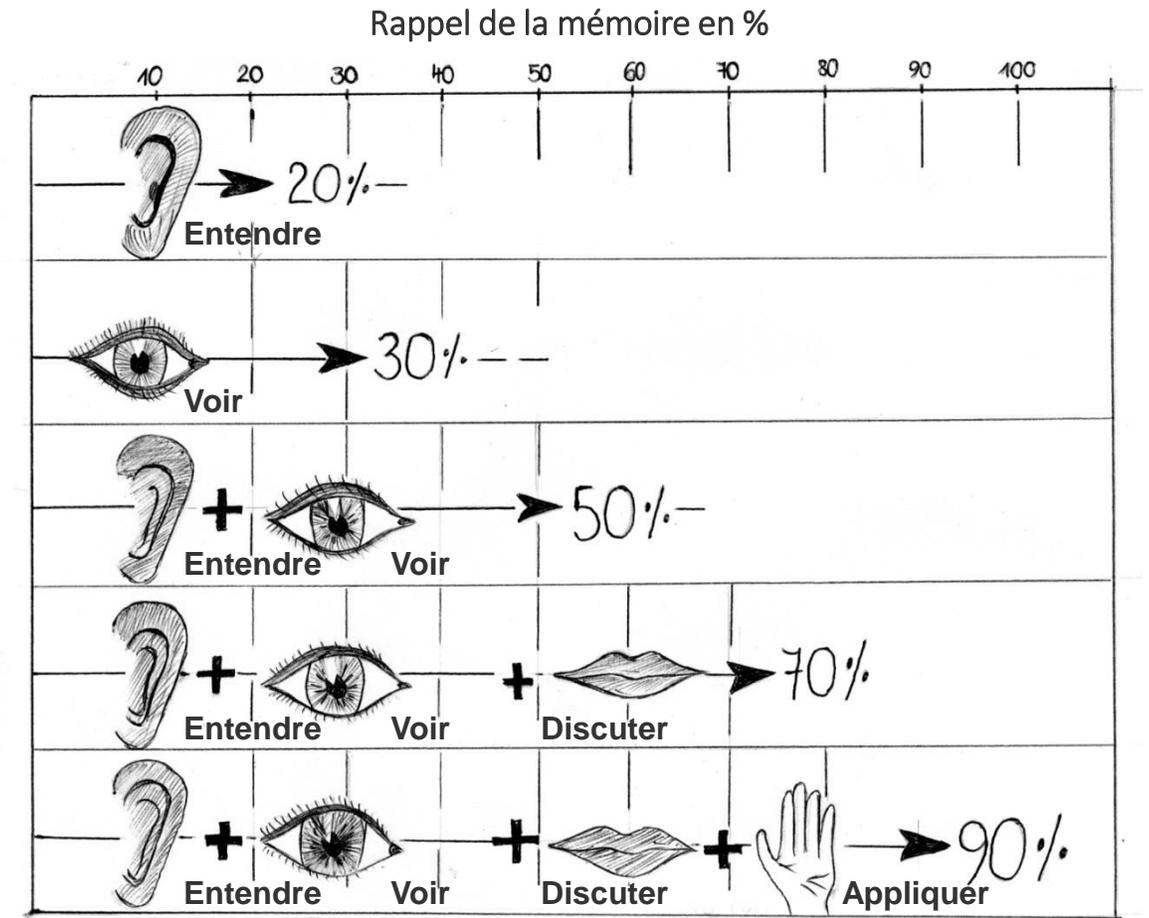
# Comment mieux mémoriser?

- Répéter & travailler; **COMPRENDRE**
- Avec de la matière abstraite, essayer de penser à des exemples ou à des aides mnémotechniques.
- Combiner l'information avec des connaissances existantes.
- Éviter d'étudier trop longtemps.
- Boire peu ou pas d'alcool.
- Aller au lit après avoir appris (pas de distraction).
- Faire appel à différents sens en apprenant (ex: écouter, regarder, mettre par écrit).



# Comment mieux mémoriser?

Plus il y a de sens impliqués pendant l'apprentissage, plus le rappel sera important!





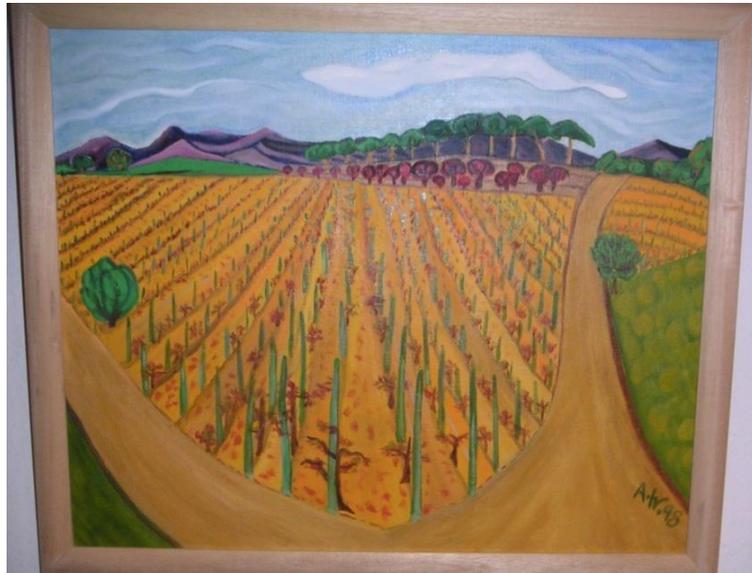
# Est-ce que nous percevons et nous souvenons tous de la même chose?



Exemple: trois artistes différents peignent le même paysage espagnol...



Soyez attentif aux différences concernant les couleurs et les dimensions dans les œuvres. Y a-t-il des aspects que les artistes ont peints différemment ou omis?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Chaque personne perçoit les choses différemment, comme dans les trois tableaux : le même paysage est représenté, mais avec des accents différents!



Andreas Weißgerber: les collines sont plus petites que dans les deux autres œuvres.



Bernd Hampel: la couleur du paysage souligne la terre. L'arbre à droite du chemin manque (cercle rouge).



Helmut Schack: les différentes parties du paysage s'étendent jusqu'à l'horizon; le paysage est plus coloré. A la différence des deux autres tableaux, un groupe d'arbres se tient devant l'horizon (pas de collines derrière).



# Exercice

- Vous allez voir des scènes complexes (par exemple, à l'usine, à la plage).



# Exercice

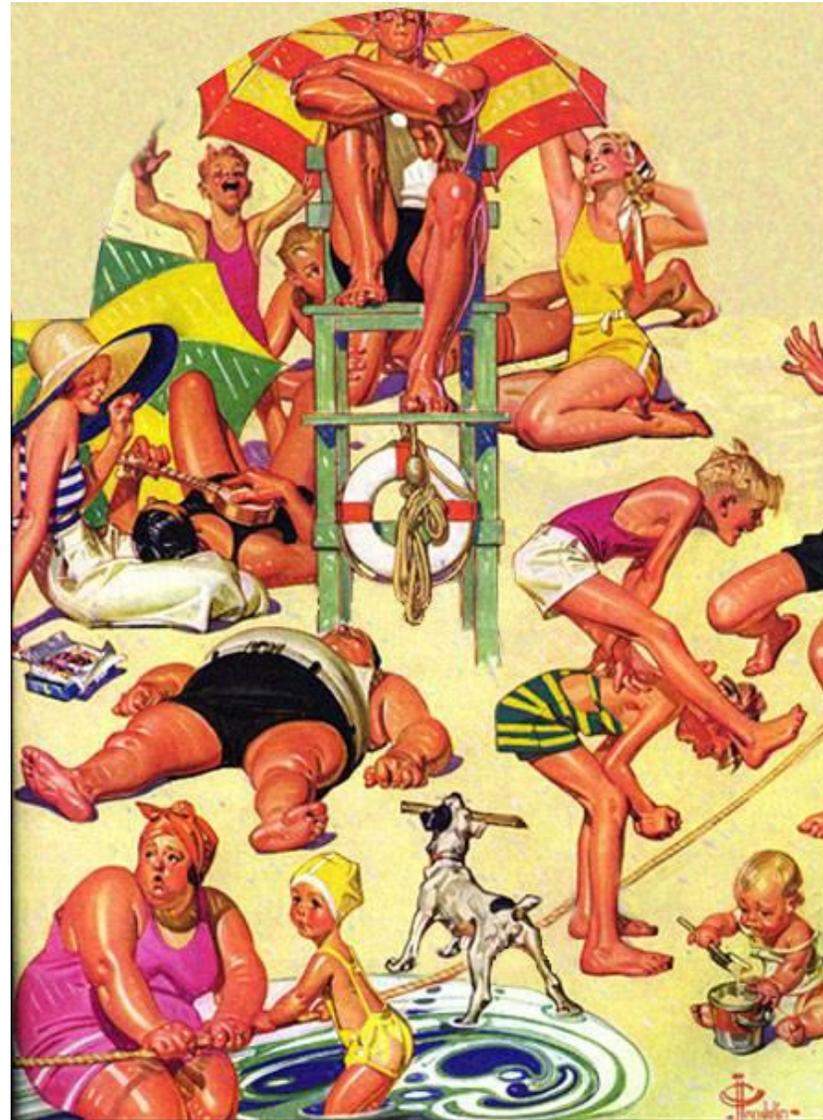
- Vous allez voir des scènes complexes (par exemple, à l'usine, à la plage).
- Ensuite, on va vous demander de vous rappeler ce que vous avez vu sur l'image et votre degré de confiance dans votre jugement.



# Exercice

- Vous allez voir des scènes complexes (par exemple, à l'usine, à la plage).
- Ensuite, on va vous demander de vous rappeler ce que vous avez vu sur l'image et votre degré de confiance dans votre jugement.

Essayez de vous rappeler le plus de détails possibles!





# A la plage

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Parasol
- Maître nageur
- Chien
- Ballon
- Bouée de sauvetage
- Eau
- Chapeau
- Drap de bain







# A la gare

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Voie
- Wagon
- Locomotive
- Gare
- Horaire
- Panneau de signalisation
- Banc



# A la gare

- Voie
- Wagon
- Locomotive
- Gare
- Horaire
- Panneau de signalisation
- Banc



■ = pas présent



# Souvenirs erronés!

- Tout ne s'est pas toujours déroulé comme nous le gardons en mémoire.



# Souvenirs erronés!

- Tout ne s'est pas toujours déroulé comme nous le gardons en mémoire.
- Notre cerveau complète et mélange les impressions actuelles avec des expériences semblables du passé (scène typique dans un film de pirates, qui peut influencer ce que l'on pense avoir vu).



# Souvenirs erronés!

- Tout ne s'est pas toujours déroulé comme nous le gardons en mémoire.
- Notre cerveau complète et mélange les impressions actuelles avec des expériences semblables du passé (scène typique dans un film de pirates, qui peut influencer ce que l'on pense avoir vu).
- On peut distinguer les vrais souvenirs des faux, car ces derniers sont moins «vivants», «plus vagues», et nous ne nous en rappelons pas dans tous les détails.



# Erreurs de mémoire

???



# Erreurs de mémoire

- Oublies



# Erreurs de mémoire

- Oublies
- Souvenirs déformés:
  - Biais normal de la mémoire : Les événements positifs sont mieux mémorisés que les événements négatifs.
  - Biais dépressif de la mémoire : Les événements négatifs sont mieux mémorisés que les événements positifs.



# Erreurs de mémoire

- Oublies
- Souvenirs déformés:
  - Biais normal de la mémoire : Les événements positifs sont mieux mémorisés que les événements négatifs.
  - Biais dépressif de la mémoire : Les événements négatifs sont mieux mémorisés que les événements positifs.
- Illusions ou souvenirs erronés: nous nous souvenons parfois de choses qui n'ont jamais eu lieu.



# Souvenirs erronés!



Contrairement à la croyance populaire, Captain Kirk (William Shatner) n'a jamais prononcé la réplique "Beam me up, Scotty" dans Star Trek.



## Souvenirs erronés!



Contrairement à la croyance populaire, Captain Kirk (William Shatner) n'a jamais prononcé la réplique "Beam me up, Scotty" dans Star Trek.



Des témoins oculaires des bombardements sur Dresde (Allemagne) se souviennent qu'après les bombardements, des avions poursuivaient des fugitifs. Ce fait est de plus en plus remis en question par les historiens (par ex. la poussière et le feu auraient rendu de telles actions impossibles).



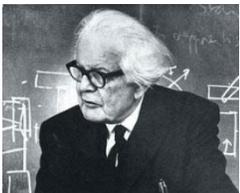
## Souvenirs erronés!



Contrairement à la croyance populaire, Captain Kirk (William Shatner) n'a jamais prononcé la réplique "Beam me up, Scotty" dans Star Trek.



Des témoins oculaires des bombardements sur Dresde (Allemagne) se souviennent qu'après les bombardements, des avions poursuivaient des fugitifs. Ce fait est de plus en plus remis en question par les historiens (par ex. la poussière et le feu auraient rendu de telles actions impossibles).



Le célèbre psychologue Jean Piaget se souvenait avoir été kidnappé à l'âge de 3 ans, ce qui se révéla être une histoire inventée par sa nourrice quand il était enfant.



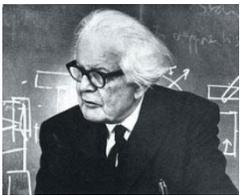
# Souvenirs erronés!



Contrairement à la croyance populaire, Captain Kirk (William Shatner) n'a jamais prononcé la réplique "Beam me up, Scotty" dans Star Trek.



Des témoins oculaires des bombardements sur Dresde (Allemagne) se souviennent qu'après les bombardements, des avions poursuivaient des fugitifs. Ce fait est de plus en plus remis en question par les historiens (par ex. la poussière et le feu auraient rendu de telles actions impossibles).



Le célèbre psychologue Jean Piaget se souvenait avoir été kidnappé à l'âge de 3 ans, ce qui se révéla être une histoire inventée par sa nourrice quand il était enfant.



Dans une expérience, on montra à des participants une publicité pour Disney World, dans laquelle figurait Bugs Bunny. Trente pour-cents des sujets se souvenaient avoir rencontré le lapin lors d'une visite à Disney World lorsqu'ils étaient enfants, bien que Bugs Bunny soit un personnage de Warner Brothers et non de Disney.



## Pourquoi faisons-nous cela?

- Des études ont montré que beaucoup de gens souffrant de psychose (mais pas toutes!) sont plus fortement persuadés de leurs souvenirs erronés que les personnes sans psychose.



## Pourquoi faisons-nous cela?

- Des études ont montré que beaucoup de gens souffrant de psychose (mais pas toutes!) sont plus fortement persuadés de leurs souvenirs erronés que les personnes sans psychose.
- En même temps, la confiance en des souvenirs corrects est diminuée dans la psychose.



## Pourquoi faisons-nous cela?

- Des études ont montré que beaucoup de gens souffrant de psychose (mais pas toutes!) sont plus fortement persuadés de leurs souvenirs erronés que les personnes sans psychose.
- En même temps, la confiance en des souvenirs corrects est diminuée dans la psychose.
- Cela peut engendrer des difficultés à différencier souvenirs corrects et incorrects et peut empêcher d'accéder à une vision saine et réaliste de l'environnement.



## Comment les erreurs de mémoire favorisent les mauvaises interprétations durant la psychose – exemples

Événement	Erreur de mémoire	Situation actuelle
Se disputer avec sa mère.	Avoir le souvenir qu'elle ait dit "Tu n'es plus ma fille."	La mère a dit, en réalité: "Je ne savais pas que tu étais comme ça." Avec le temps, vous avez oublié les mots exacts.
Séance de thérapie de groupe	Personne ne se soucie de mes problèmes.	Cependant, d'autres participants avaient mentionné vos problèmes auparavant, mais vous l'aviez oublié à cause de votre colère.

Est-ce que quelqu'un pourrait raconter brièvement une expérience personnelle ?



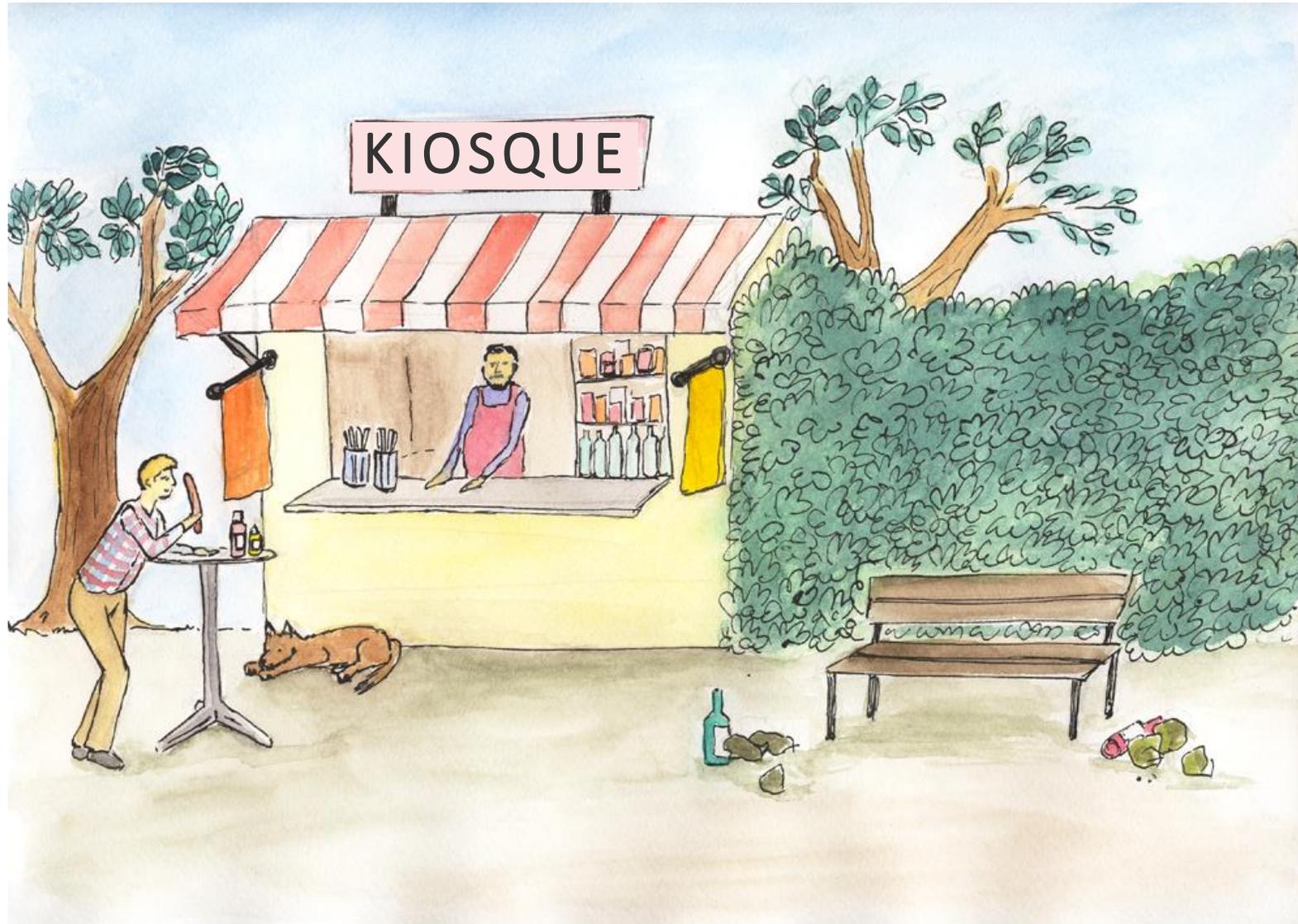
## Exercice 2

- Des scènes complexes vous sont à nouveau présentées.



## Exercice 2

- Des scènes complexes vous sont à nouveau présentées.
- Essayez de détecter ce qui a été omis (les détails manquants sont ensuite précisés en bleu)!





# Au kiosque

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Enseigne «kiosque»
- Saucisse
- Poubelle
- Banc
- Drapeaux
- Liste des prix
- Bouteilles
- Vendeur



# Au kiosque

- Enseigne «kiosque»
- Saucisse
- Poubelle
- Banc
- Drapeaux
- Liste des prix
- Bouteilles
- Vendeur



■ = pas présent





# Jardin

Qu'est que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Arrosoir
- Tournesols
- Plate-bande de fleurs
- Arbre
- Bêche
- Râteau
- Tuyau d'arrosage



# Jardin

- Arrosoir
- Tournesols
- Plate-bande de fleurs
- Arbre
- Bêche
- Râteau
- Tuyau d'arrosage



■ = pas présent



## Facultatif: Clip vidéo

Facultatif: des présentations en clip vidéo qui aborde le sujet du module son disponible à l'adresse vidéo ci-dessous:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Après l'extrait vidéo, vous pouvez discuter de comment il est lié au thème du jour.

*[pour les animateur:*

Certains extraits de film utilise un langage qui peut ne pas être approprié pour toutes les audiences ou cultures. Veuillez visionner les vidéos avant de les montrer]







# Brainstorming

Qu'y a-t-il, généralement, dans une salle de classe?

...

...

...

...



# Salle de classe

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Sac d'école
- Maître
- Carte d'Europe
- Livres
- Bancs
- Chaise du maître
- Tableau noir
- Mallette du maître



# Salle de classe

- Sac d'école
- Maître
- Carte d'Europe
- Livres
- Bancs
- Chaise du maître
- Tableau noir
- Mallette du maître







# Pêcheur

Qu'est que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Pipe
- Saut
- Épingle au chapeau
- «Sport» écrit sur le bateau
- Canne à pêche
- Pull rouge
- Eau
- Poisson

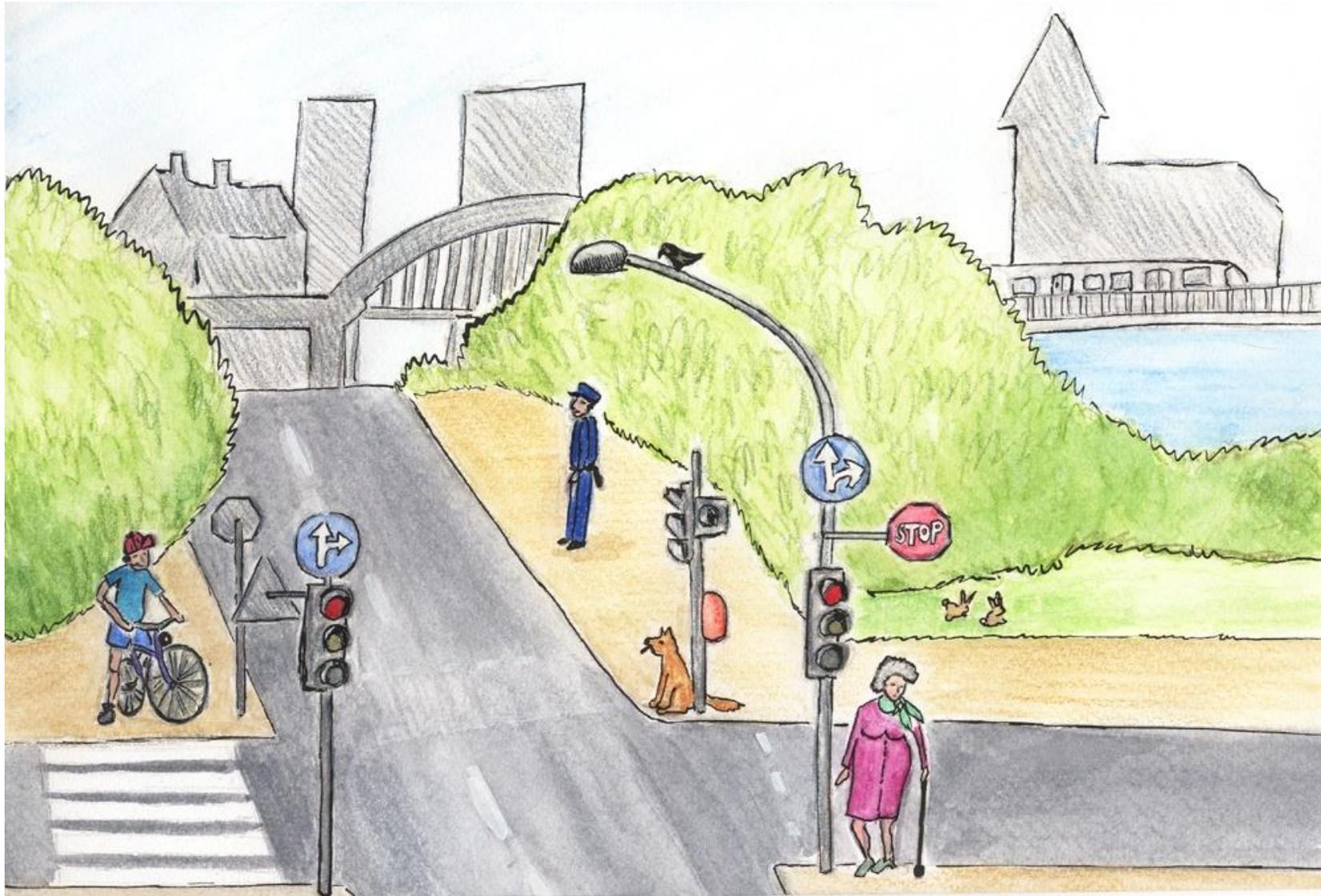


# Pêcheur

- Pipe
- Saut
- Épingle au chapeau
- «Sport» écrit sur le bateau
- Canne à pêche
- Pull rouge
- Eau
- Poisson



■ = pas présent





# Brainstorming

Qu'y a-t-il, généralement, à un carrefour?

...

...

...

...



# Carrefour

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Voitures
- Policier
- Enfant sur un vélo
- Vieille dame
- Feu vert
- Passage pour piétons
- STOP (panneau)
- Ville en arrière-plan



# Carrefour

- Voitures
- Policier
- Enfant sur un vélo
- Vieille dame
- Feu vert
- Passage pour piétons
- STOP (panneau)
- Ville en arrière-plan



■ = pas présent





# Brainstorming

Qu'y a-t-il, généralement, sur une aire de jeu?

...

...

...

...



# Aire de jeu

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Toboggan
- Tourniquet
- Cerf-volant
- Skateboard
- Ballon
- Arbres
- Balançoire
- Jouets
- Bac à sable



# Aire de jeu

- Toboggan
- Tourniquet
- Cerf-volant
- Skateboard
- **Ballon**
- Arbres
- **Balançoire**
- Jouets
- Bac à sable



**■** = pas présent





# Mariage

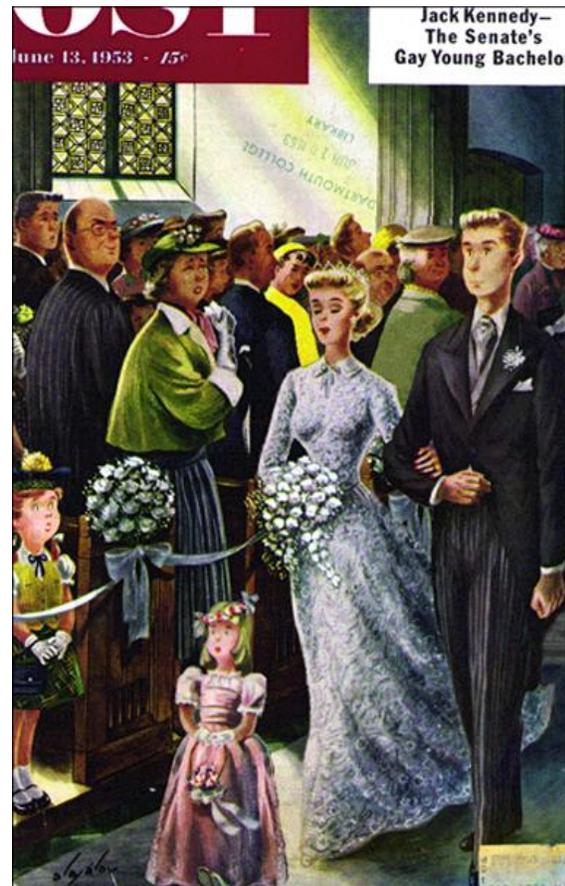
Qu'est-ce que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Fenêtre de l'église
- Témoin
- Voile de mariée
- Petite fille avec des fleurs
- Bancs d'église
- Porte



# Mariage

- Fenêtre de l'église
- Témoin
- Voile de mariée
- Petite fille avec des fleurs
- Bancs d'église
- Porte







# Football

Qu'est-ce que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Tableau des scores
- But
- Lignes de touche
- Joueur
- Ballon de foot
- Spectateurs
- Publicité
- Drapeaux

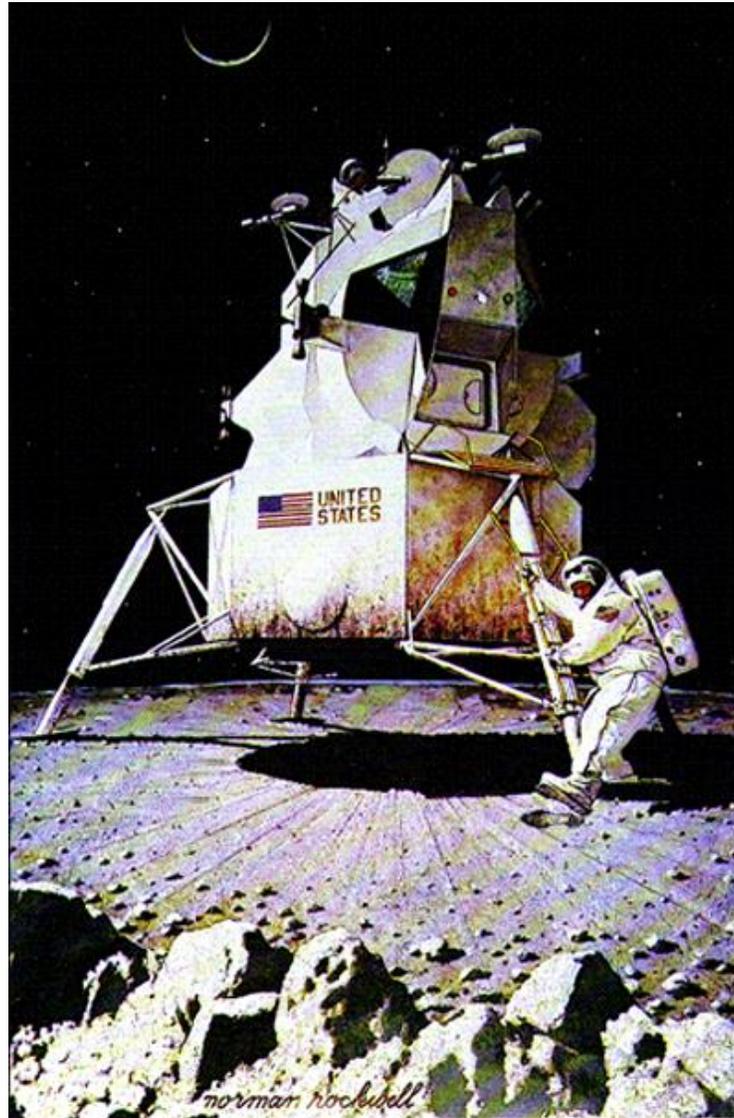


# Football

- Tableau des scores
- But
- Lignes de touche
- Joueur
- Ballon de foot
- Spectateurs
- Publicité
- Drapeaux



■ = pas présent





# Atterrissage sur la lune

Qu'est-ce que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Support de la fusée
- Bombonne d'oxygène
- Casque
- Cratères lunaires
- Propulseur de fusée
- Planètes à l'arrière-plan



# Atterrissage sur la lune

- Support de la fusée
- Bombonne d'oxygène
- Casque
- Cratères lunaires
- Propulseur de fusée
- Planètes à l'arrière-plan







# Intervention de sauvetage

Qu'est que vous n'avez pas vu? Vous en être sûr à combien?

- Hélicoptère
- Bateau pneumatique
- Plongeur
- Bateau chaviré
- Eau
- Brancard
- Bouée de sauvetage
- Pilote



# Intervention de sauvetage

- Hélicoptère
- Bateau pneumatique
- Plongeur
- Bateau chaviré
- Eau
- Brancard
- Bouée de sauvetage
- Pilote



■ = pas présent



ttter



# Brainstorming

Qu'y a-t-il, généralement, sur un chantier?

...

...

...

...



# Chantier

Qu'avez-vous vu? Vous en être sûr à combien?

- Tuyaux
- Brouette
- Barrières
- Véhicules/machines de chantier
- Marteau-piqueur
- Pelle
- STOP (panneau)



# Chantier

- Tuyaux
- Brouette
- Barrières
- Véhicules/machines de chantier
- Marteau-piqueur
- Pelle
- STOP (panneau)



■ = pas présent



# Transfert dans la vie quotidienne

## Objectifs d'apprentissage:

- Notre mémoire peut nous jouer des tours!  
Spécialement lors d'événements importants (bagarres, déclaration de témoins oculaires, etc.), gardez à l'esprit, si vous ne pouvez pas vous souvenir de manière vivace de la situation (de manière bien détaillée):
  - d'envisager l'éventualité que vous puissiez vous tromper!



# Transfert dans la vie quotidienne

## Objectifs d'apprentissage:

- Notre mémoire peut nous jouer des tours!  
Spécialement lors d'événements importants (bagarres, déclaration de témoins oculaires, etc.), gardez à l'esprit, si vous ne pouvez pas vous souvenir de manière vivace de la situation (de manière bien détaillée):
  - d'envisager l'éventualité que vous puissiez vous tromper!
  - de rechercher des informations supplémentaires (un témoin)!



# Transfert dans la vie quotidienne

## Objectifs d'apprentissage:

- Notre mémoire peut nous jouer des tours!  
Spécialement lors d'événements importants (bagarres, déclaration de témoins oculaires, etc.), gardez à l'esprit, si vous ne pouvez pas vous souvenir de manière vivace de la situation (de manière bien détaillée):
  - d'envisager l'éventualité que vous puissiez vous tromper!
  - de rechercher des informations supplémentaires (un témoin)!  
Exemple: Si vous avez eu une querelle avec quelqu'un et que vous vous souvenez vaguement qu'il/elle vous a fait des remarques insultantes, considérez que votre mémoire vous a peut-être joué des tours ou que votre souvenir était peut-être déformé. Donc questionnez les gens qui étaient présents!



# Quel rapport avec la psychose?

Lors d'une psychose, les gens ont tendance à se souvenir de choses qui n'ont pas eu lieu ou qui se sont passées différemment.



# Quel rapport avec la psychose?

Lors d'une psychose, les gens ont tendance à se souvenir de choses qui n'ont pas eu lieu ou qui se sont passées différemment.

**Exemple:** Philippe est convaincu que quelqu'un lui a volé son vélo.

**Contexte:** son vélo n'est pas devant sa porte, où il se trouve habituellement.

Il est à 100% certain de l'avoir laissé à cet endroit la nuit passée. Il voit alors son vélo cadenassé près de la porte du supermarché d'à côté et s'apprête à téléphoner à la police, parce qu'il suspecte que le voleur est dans le supermarché. Pour lui, l'incident est une nouvelle indication qui confirme l'existence d'une conspiration, qu'il a détectée alors qu'on lui avait volé son porte-monnaie trois semaines plus tôt.

**Mais:** dans la cabine téléphonique, Philippe met la main dans sa poche et y trouve les clés de son vélo. Il se souvient soudainement qu'il a lui-même laissé son vélo devant le supermarché.



## Quel rapport avec la psychose?

Lors d'une psychose, les gens ont tendance à se souvenir de choses qui n'ont pas eu lieu ou qui se sont passées différemment.

**Exemple:** Philippe est convaincu que quelqu'un lui a volé son vélo.

**Contexte:** son vélo n'est pas devant sa porte, où il se trouve habituellement.

Il est à 100% certain de l'avoir laissé à cet endroit la nuit passée. Il voit alors son vélo cadencé près de la porte du supermarché d'à côté et s'apprête à téléphoner à la police, parce qu'il suspecte que le voleur est dans le supermarché. Pour lui, l'incident est une nouvelle indication qui confirme l'existence d'une conspiration, qu'il a détectée alors qu'on lui avait volé son porte-monnaie trois semaines plus tôt.

**Mais:** dans la cabine téléphonique, Philippe met la main dans sa poche et y trouve les clés de son vélo. Il se souvient soudainement qu'il a lui-même laissé son vélo devant le supermarché.

Les souvenirs erronés ont plus de chance d'apparaître lorsqu'on est apeuré ou sous pression. Avant de tirer des conclusions, demandez-vous si vos hypothèses sont objectives et bien fondées! Prenez également en compte que, comparés à des souvenirs corrects, les souvenirs erronés sont souvent flous!



# Merci de votre attention!

*Pour les animateurs:*

Distribuez les feuilles de travail. Présentez notre application COGITO (à télécharger gratuitement).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball