




Mémoire, dis-moi qui je suis ?

Un nouveau podcast en 12 épisodes pour découvrir
les différentes facettes de la mémoire.



Qui es-tu ? D'où viens-tu ? Pourquoi es-tu là ? Et si les réponses à ces questions universelles se trouvaient dans nos mémoires ? La nôtre, celle de la société, celle de l'univers... Il n'y a pas une, mais des mémoires. Pour les explorer, l'Observatoire B2V des Mémoires a réalisé un podcast en 4 séries de trois épisodes chacune, diffusé de mars à juin 2021 et disponible sur les différentes plateformes d'écoute (Spotify, Deezer, Google Play, Apple Podcasts...). La journaliste Edwige Coupez va à la rencontre de *Marie, Jean-Louis, Pascale*... Ils évoquent pour nous une histoire personnelle ou leur regard de professionnel, en mettant en lumière un pan de la mémoire. A travers ces témoignages, des experts, tous scientifiques de renom, nous expliquent comment fonctionne chacune de ces mémoires. Nous plongeons ainsi à la découverte de toutes les mémoires : individuelle, collective, numérique, environnementale...

Série 1 - Mémoire individuelle

ÉPISODE 1



Notre capacité d'apprentissage est-elle limitée ?

Le premier épisode donne la parole à **Marie**, étudiante en informatique et amoureuse des mots, qui se lance un défi au début du premier confinement : apprendre 800 chansons par cœur pour l'émission « N'oubliez pas les paroles ». Elle y consacre au moins une à deux heures par jour, le matin de préférence, lorsqu'elle en a l'énergie et l'envie. « Une fois que j'ai appris une chanson, je me teste 5 ou 6 fois à plusieurs semaines d'intervalle. Au bout de huit mois, c'est devenu un automatisme et ma mémoire est de plus en plus performante », constate **Marie**.

Pour **Francis Eustache**, neuropsychologue, Directeur de recherche INSERM-EPHE et Président du Conseil scientifique de l'Observatoire B2V des Mémoires, la motivation et la répétition sont les principales clés de l'apprentissage. « Pour ancrer les informations, apprendre sur une période longue est plus efficace que le bachotage de dernière minute. Il faut aussi faire appel aux cinq sens, donner du sens à l'information et la rattacher à des souvenirs. La mémoire est le reflet de notre vision du monde et de nos aspirations profondes. La connaître, c'est se connaître soi-même ».

RENDEZ-VOUS

ICI

pour écouter
les 3 épisodes
de la série 1 :
mémoire
individuelle



ÉPISODE 2

Avons-nous tous une bonne mémoire ?

Comment faire pour apprendre lorsqu'on a l'impression d'avoir une « tête à trous » ? Cette question, **Anne-Marie Gagnard** se l'est posée tout au long de sa scolarité. « Nulle en orthographe », elle était persuadée que sa tête ne fonctionnait pas bien. Petit à petit, elle a trouvé ses propres astuces pour retenir ses leçons : apprendre en marchant ou en bougeant, utiliser des indices visuels, des moyens mnémotechniques... Elle est aujourd'hui coach en orthographe et auteur d'une méthode grammaticale validée par le Robert : « Hugo et les rois Etre et Avoir ».

En réalité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise mémoire, tout est question de méthode : tel est le message de ce deuxième épisode. « Les enfants ne peuvent pas apprendre seuls, ils ont besoin d'être accompagnés par des enseignants, c'est ainsi qu'ils s'entraînent à solliciter leur mémoire et la développer dès le plus jeune âge », estime **Michel Fayol, Professeur de psychologie cognitive et du développement.**



ÉPISODE 3

Prendre soin de sa mémoire : un pari gagnant

Une alimentation variée et équilibrée, l'activité physique et l'activité intellectuelle contribuent à entretenir la mémoire. Et selon une étude récente, c'est encore plus efficace si ces deux dernières sont pratiquées en même temps. « Marcher augmente l'irrigation du cerveau, la créativité et la mémoire. Dans l'Antiquité déjà, les philosophes pensaient et enseignaient en déambulant » souligne **Sylvie Chokron, neuropsychologue,** dans ce troisième épisode. Une autre manière de booster sa mémoire, c'est d'évoquer régulièrement ses souvenirs en les racontant ou en les écrivant et de se servir de ce que l'on a retenu. À force, les chemins de la mémoire deviennent des autoroutes, de plus en plus faciles à emprunter. Le sommeil et les rêves sont essentiels pour faire le tri dans les souvenirs.

Ces processus, **Jean-Louis Étienne** les a expérimentés en tant que médecin, explorateur et écrivain. « À l'école, j'avais des troubles de l'attention. J'ai appris à me libérer du superflu pour améliorer ma concentration. Lorsque j'écris, chercher les mots justes me fait revivre des émotions fortes et fixe mes souvenirs ».



LES PROCHAINS ÉPISODES DU PODCAST ARRIVENT VITE !

La mémoire, reflet de notre rapport aux autres et au monde

Edwige Coupez poursuit ses rencontres avec des témoins aux parcours très différents nous plongeant par leur récit à découvrir un nouveau type de mémoire. Ces histoires sont racontées sous le regard avisé d'un expert. Chaque épisode nous fait découvrir UNE mémoire. Entre science, culture et société, ce podcast touche toutes les disciplines : les neurosciences, l'histoire, la psychologie, le numérique.... parce que la mémoire est plurielle.

CALENDRIER des prochaines mises en ligne



AVRIL	Mémoire collective
MAI	Mémoire individuelle, partie 2
JUIN	Mémoire et environnement

Ils seront diffusés via podcasts.com au rythme d'une série par mois.

Pour les écouter, rendez-vous sur les principales plateformes d'écoute :



À PROPOS du fonds de dotation Observatoire B2V des Mémoires

Créé en avril 2013 par le Groupe de protection sociale B2V, l'Observatoire B2V des Mémoires étudie la mémoire sous toutes ses formes : individuelle, collective, numérique... Son Conseil scientifique réunit d'éminents chercheurs en neurosciences et sciences humaines. Les actions menées au sein de ce « laboratoire sociétal » visent à favoriser la prévention à travers deux grands axes : soutenir la recherche et diffuser au plus grand nombre les avancées de la science en vulgarisant l'information scientifique pour faciliter sa compréhension. Pour ne citer que les principales, quelques actions menées par le Fonds de dotation Observatoire B2V des Mémoires : la bourse doctorale ; la publication de livres sur le thème de la mémoire ; l'événement grand public La Semaine de la Mémoire ; le site ludo-éducatif memorya.org ; l'Accélérateur des Mémoires au service de l'innovation sociale.

www.observatoireb2vdesmemoires.fr

CONTACTS PRESSE



STRATÉGIES D'OPINION

Maryam De Kuyper
m.dekuyper@ljcom.net
06 66 20 96 03

Anne-Laure Brisseau
al.brisseau@ljcom.net
06 62 82 40 38