

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

## L'inconscient

"On reconnaît typiquement l'existence d'informations inconscientes lorsqu'on se trouve incapable d'expliquer tel ou tel comportement par l'action de forces conscientes au moment où il se produit.

La première théorie des forces inconscientes fut développée par Sigmund Freud: Selon lui, certaines expériences de vie, souvenirs traumatiques et désirs tabous, se révélaient si menaçantes que des processus mentaux particuliers les chassaient définitivement de notre conscience.

Après que le contenu des idées ou des motivations inacceptables eut été refoulé, c'est à dire rejeté hors du champ de la conscience, Freud considérait cependant que les sentiments associés à ces pensées demeuraient présents et influençaient le comportement.

De nombreux psychologues utilisent aujourd'hui le terme d'inconscient pour évoquer des informations et des processus beaucoup plus légers que les types de pensées dont Freud suggérait qu'ils devaient être refoulés. Le traitement ordinaire du langage repose ainsi très souvent sur des processus inconscients." R. Gerrig 2008 (1)

L'inconscient pour s'exprimer va utiliser plusieurs moyens privilégiés : les rêves, oublis, lapsus, actes manqués\*....

Comprendre leurs significations permettrait d'avoir une porte d'accès vers notre inconscient.

Nous trouverons aussi dans l'inconscient :

- Les facultés organiques qui permettent de faire fonctionner le corps,
- La mémoire qui est une région de stockage dynamique des informations (savoirs, souvenirs, impressions de l'inconscient...),

En partant des théories de Freud il serait possible de voir dans l'inconscient comme une soupape de sécurité permettant de maintenir l'équilibre psychologique de l'être humain.

Si l'inconscient influençait négativement les comportements d'une personne en prenant trop de place, alors celle-ci pourrait décider de suivre une thérapie afin de mieux comprendre ces messages (rêves, lapsus, oublis, actes manqués\*)

## La mémoire

"La mémoire se définit comme la capacité à stocker et à récupérer de l'information. Il s'agit donc d'un type de traitement de l'information." R. Gerrig 2008 (1)

"La mémoire a une part consciente et une part inconsciente. Elle va stocker les informations perçues par l'homme sa vie durant. Ce processus a lieu de façon dynamique dans le cerveau, c'est-à-dire que lors de l'apprentissage des circuits nerveux vont être modifiés (des circuits de neurones vont être créés ou renforcés).

Les deux principales caractéristiques de notre mémoire est qu'elle est associative (on retient mieux lorsqu'on peut relier la nouvelle information à des connaissances déjà acquises et solidement ancrées dans notre mémoire), et elle est aussi en perpétuelle reconstruction (es souvenirs n'étant pas stockées dans le cerveau comme des livres dans une bibliothèque, leur rappel exige à chaque fois une reconstruction à partir d'éléments épars dans différentes aires cérébrales).

La mémoire humaine n'est pas un processus unitaire. Au niveau psychologique, les recherches suggèrent que différents types de mémoire sont à l'œuvre chez l'être humain. Il semble d'ailleurs de plus en plus probable que ces systèmes mettent en jeu différentes parties du cerveau.

Un premier critère, celui de la durée du souvenir, permet de distinguer au moins trois types de mémoire : la mémoire sensorielle, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme (mais d'autres critères amènent d'autres subdivisions...).

### La mémoire sensorielle

Elle conserve fidèlement mais très brièvement l'information apportée par les sens. Sa durée est si courte (de l'ordre de quelques centaines de millisecondes à une ou deux secondes) qu'elle est souvent considérée comme faisant partie du processus de perception. Elle n'en constitue pas moins un passage obligé pour le stockage dans la mémoire à court terme.

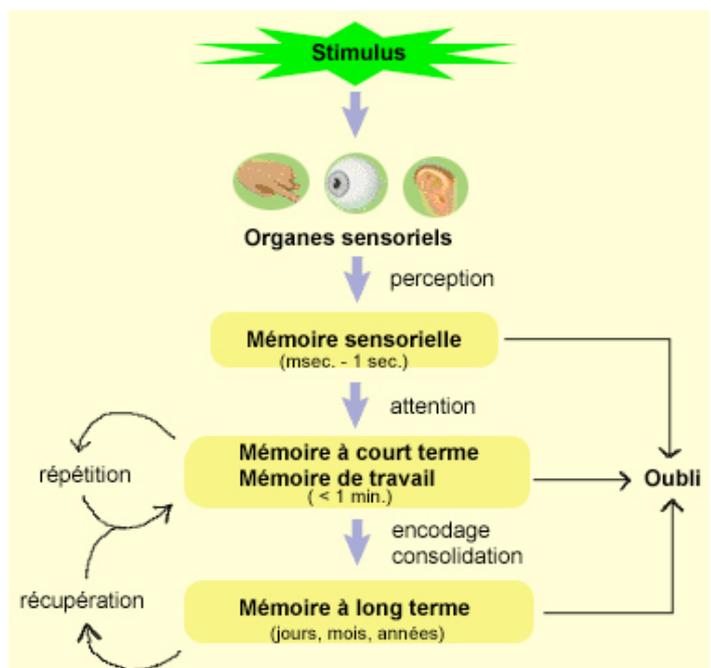
### La mémoire à court terme

Elle enregistre temporairement les événements qui s'enchaînent dans nos vies. C'est un visage croisé dans la rue ou un numéro de téléphone entendu qui se dissipera rapidement à tout jamais si on ne fait pas un effort conscient pour s'en rappeler. Sa capacité de stockage est limitée à environ 7 items et elle dure quelques dizaines de secondes seulement. Encore une fois ici, la mémoire à court terme est ce qui va permettre le stade de rétention suivant, la mémoire à long terme.

### La mémoire à long terme

Elle sert non seulement à emmagasiner tous les événements significatifs qui jalonnent notre existence, mais aussi à retenir le sens des mots et les habiletés manuelles apprises. Sa capacité semble illimitée et elle peut durer des jours, des mois, des années, voire toute une vie ! Toutefois, elle est loin d'être infaillible, déforme parfois les faits et sa fiabilité tend à décroître avec l'âge.

Bien que chacune ait son mode de fonctionnement particulier, ces mémoires fonctionnent en étroite collaboration dans le processus de mémorisation." (2)



## Définitions

### \*Acte manqué

"Un acte manqué s'apparente à une erreur, un raté dans une action aisée. Le sujet se demande comment il a pu en arriver à un tel échec dans la réalisation de son action. Le lapsus en est l'exemple le plus connu.

Exemples :

- Casser par inadvertance un cadeau d'anniversaire,
- Envoyer une lettre au mauvais destinataire,
- S'adresser à un homme en disant "Madame" ou une femme en disant "Monsieur"
- Rater l'avion afin de repousser le moment des adieux"

*Wikipedia*

## Références

- (1) *Psychologie – Richard Gerrig, Philip Zimbardo – Pearson Education 18<sup>e</sup> Edition*
- (2) *D'après le site : <http://lecerveau.mcgill.ca>*