



MÉMOIRE ET APPRENTISSAGE

une sélection de livres, de vidéos et de sites web

BIBLIOTHÈQUE
CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ

En collaboration avec le **site Uni Mail** (Psychologie)



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

SOMMAIRE

La mémoire: types, fonctionnement	4
Comprendre le fonctionnement de la mémoire	4
Entretenir et stimuler sa mémoire	8
Pour les jeunes.....	9
Pour aller plus loin	10
Pathologies et troubles de la mémoire	12
Pour aller plus loin	15
Apprentissage	17
Pour aller plus loin	18
Liens web	19

EDITO

Cette brochure a été réalisée par les sites Uni CMU (Centre de documentation en santé) et Uni Mail (Psychologie) de la Bibliothèque de l'UNIGE à l'occasion de la semaine du cerveau 2016. Elle propose une sélection de documents sur la mémoire et l'apprentissage.

La mémoire est le fondement de notre identité. C'est à travers nos expériences et nos souvenirs que notre personnalité se construit et que nous pouvons nous projeter dans l'avenir. Grâce à sa plasticité, notre cerveau est capable de se réorganiser et d'acquérir sans cesse de nouvelles connaissances. Les conséquences qui découlent de cette capacité cérébrale sont traitées dans les documents présentés ici.

Le contenu de chaque livre ou document étant l'expression de la pensée de son auteur, il ne pourrait être considéré comme ayant valeur médicale. Nous espérons que cette sélection de documents vous aidera à approfondir ce sujet fascinant.

Dr. Mona Spiridon
Adjointe scientifique
Centre interfacultaire de
neurosciences et Bioscope

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE



Le cerveau

Arthur Bard, Mitchell Bard

Marabout, 2009

Pour comprendre le cerveau: son fonctionnement, son étude à travers l'histoire, la mémoire, l'intelligence et les émotions, les troubles qui peuvent l'affecter (pathologies neurologiques, effets des drogues et de l'alcool) et leurs traitements.

UNI CMU CDS: WL 100 BAR

UNI MAIL PSE: 612.8 BAR.5



La mémoire et ses troubles

Laetitia Grimaldi, Jean-François Démonet, Andrea Brioschi Guevara

Médecine & Hygiène, J'ai envie de comprendre, 2015

Que serions-nous sans notre mémoire, sans ces souvenirs qui nous construisent, conditionnent nos réactions? Capable d'ancrer en nous les connaissances les plus complexes, notre mémoire peut aussi se laisser déborder par l'émotion, s'effondrer sous le coup de la fatigue ou de la maladie. Mieux connaître son fonctionnement, c'est aussi mieux en prendre soin face au temps qui passe.

UNI CMU CDS: WL 102 GRI



Les chemins de la mémoire

Francis Eustache, Béatrice Desgranges
le Pommier, 2010

Cet ouvrage met en lumière les modes de fonctionnement de la mémoire, sa mise en place progressive chez l'enfant, ses modifications au cours du vieillissement normal et dans les maladies de la mémoire.

UNI CMU CDS: WL 102 EUS

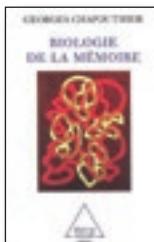


Au cœur de la mémoire

Jacques Ninio
O. Jacob, 2011

Une approche nouvelle sur les racines et le fonctionnement de la mémoire. L'auteur s'est livré à des épreuves de mémoire visuelle qui lui ont permis d'en pister les traces et de déterminer comment elles perdent ou non en qualité, cheminent vers des traces plus anciennes ou remontent à la conscience. Il montre en quoi une théorie de la mémoire éclaire le langage, la conscience et le rêve.

UNI CMU CDS: WL 102 NIN



Biologie de la mémoire

Georges Chapouthier
O. Jacob, 2006

Ce livre décrit les différents types de mémoire et les techniques chimiques et comportementales qui ont permis de les mettre en évidence. Il montre comment les émotions sont essentielles à la mémorisation et comment, chimiquement, la mémoire est fille de l'anxiété.

UNI CMU CDS: WL 102 CHA

UNI MAIL PSE: 159.953 CHA.3



Tout sur la mémoire

Bernard Croisile

O. Jacob, 2009

Eléments pour comprendre comment naissent, évoluent et meurent les souvenirs au long de la vie, pour pouvoir distinguer ce qui est naturel et relève des rythmes propres de la mémoire et ce qui témoigne d'un dysfonctionnement véritable.

UNI CMU CDS: WL 102 CRO



Pourquoi notre mémoire est-elle si fragile?

Francis Eustache

Le Pommier, Le collège de la cité, 2015

L'auteur analyse la mémoire à partir de ses troubles et montre comment les amnésies renseignent sur la structure et les mécanismes de cette fonction chez l'homme. Il présente une mémoire formée de différents systèmes en interaction et illustre leur fonctionnement dans des situations de la vie quotidienne.

UNI CMU CDS: WL 102 EUS



Pourquoi la vie passe plus vite à mesure qu'on vieillit

Douwe Draaisma
Flammarion, 2008

Notre mémoire a sa volonté propre. Elle égare ce que nous voudrions retenir et nous rapporte ce que nous voudrions oublier. En fait, la mémoire se fiche des ordres que nous lui donnons. Notre mémoire est notre plus intime compagne, à la fois carnet de bord et carnet d'oubli. Un rapporteur indiscipliné, chargé de consigner notre vie, mais qui n'en fait qu'à sa tête... À toutes ces questions, et à bien d'autres, l'auteur répond et nous éclaire avec sensibilité, humour et érudition.

[UNI CMU CDS: WL 102 DRA](#)



La mémoire: comment se construit-elle?

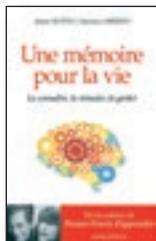
Cerveau et psycho, n°28 – juillet-août 2008

Qu'est-ce que la mémoire? La question est passionnante, et pourtant elle a été longtemps délaissée. Dans leur étude de la mémoire, les psychologues et les neuroscientifiques en ont décortiqué les composantes: mémoire perceptive, sémantique, épisodique, procédurale, de travail, pour ne citer que les mieux connues. Ces différentes formes de mémoire ont leur justification, leur existence propre, parfois leur relative indépendance les unes par rapport aux autres, et il est nécessaire de les étudier en tant que telles pour parvenir à une «anatomie» de la fonction mnésique.

[UNI CMU CDS: REVUE](#)



ENTREtenir ET STIMULER SA MÉMOIRE



Une mémoire pour la vie: la connaître, la stimuler, la garder

Alain Sotto, Varinia Oberto
Ixelles éditions, 2013

Comprendre le fonctionnement de la mémoire, la stimuler, permet de l'utiliser au mieux tout au long de la vie. La mémoire est complexe car elle n'est pas une mais plusieurs, distinctes et complémentaires. Ce livre rend compte de différentes recherches scientifiques, mais aussi de la propre pratique des auteurs: on a l'habitude de situer la mémoire dans le passé, mais dans ce livre les auteurs démontrent que la mémoire est affaire de futur et de projection dans l'avenir.

UNI CMU CDS: WL 102 SOT

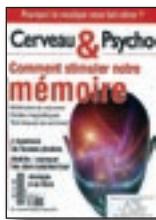


Nourrir et entretenir sa mémoire

Marie-Claude Patron
Anagramme éditions, 2009

Guide pratique pour combattre naturellement le déclin des facultés cognitives, avec des conseils de spécialistes, des recettes adaptées pour booster sa mémoire, et un mémento sur l'hippocampe, siège des capacités mémorielles.

UNI CMU CDS: WL 102 PAT



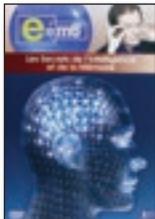
Comment stimuler notre mémoire

Cerveau et psycho, n°67 – jan-fév. 2015

Mémoire, molécules du souvenir, ondes magnétiques, techniques du sommeil, stimuler la mémoire, mieux apprendre, consolider certains acquis et en alléger d'autres – et pourquoi pas, éliminer ceux qui sont inutiles? Telle est la voie ouverte par les recherches sur notre cerveau.

UNI CMU CDS: REVUE

POUR LES JEUNES

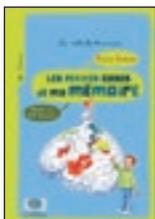


E=m6 – Les secrets de l'intelligence et de la mémoire (79')

Lesggy, Mac
M6 vidéo, 2012

Emission scientifique, ludique et éducative, E=m6 permet de mieux comprendre le monde qui nous entoure. Cette émission vous permettra de répondre à des questions telles que: l'intelligence est-elle héréditaire? comment se forment les souvenirs? pourquoi la mémoire baisse-t-elle avec l'âge et comment l'entretenir? Internet et smartphone: transforment-ils notre mémoire? bien apprendre: ça s'apprend.

UNI CMU CDS: WL 100 SEC



Les petites cases de ma mémoire

Francis Eustache
Le Pommier, Les minipommes, 2013

Cet ouvrage apporte des réponses claires aux questions que se posent les enfants sur la mémoire. Sofilou et Benjamin découvrent ce qu'est la maladie d'Alzheimer ou comment fonctionne la mémoire d'un bébé.

UNI CMU CDS: WL 102 EUS



La mémoire et l'oubli

Brigitte Labbé, P.-F. Dupont-Beurier
Milan Jeunesse, Les goûters philo, 2007

Chaque matin, en ouvrant un œil, on ne repart pas à zéro, on n'est pas tout neuf comme le nouveau-né qui vient au monde. On se souvient de son nom, de la dispute d'hier soir avec son frère et de la couleur des yeux de la nouvelle qui est arrivée à l'école avant-hier. On repousse la confiture d'oranges, car on n'a pas oublié à quel point elle est amère...

UNI CMU CDS: WL 102 LAB

POUR ALLER PLUS LOIN

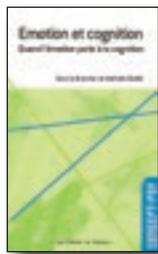


Conscience, mémoire et identité: neuropsychologie des troubles de la mémoire et de leurs répercussions identitaires

Marie-Loup Eustache
Dunod, 2013

Cet ouvrage cherche à préciser les liens entre mémoire, conscience et identité. L'évaluation de l'identité et du sentiment d'identité, chez des patients atteints de démence, ajoute une dimension éthique à ce livre dont le principal objectif est de préciser différents concepts et leurs interrelations tels que les liens structurels nécessaires à une mémorisation possible de la conscience de soi; les répercussions des troubles de la mémoire sur l'identité d'une personne; la notion de conscience, pour marquer ce lien insécable entre mémoire et identité.

[UNI MAIL PSE: 612.8 EUS.3](#)



Emotion et cognition: quand l'émotion parle à la cognition

sous la dir. de Nathalie Blanc
In Press, 2006

Comment s'articulent émotion et cognition? L'émotion peut-elle modifier le souvenir? Quel rôle joue l'émotion dans la compréhension d'un texte? Cet ouvrage décrypte et éclaire les liens étroits qui unissent émotion et cognition, à travers l'étude de différentes facettes: mémoire, souvenir, compréhension... Clair et accessible, il rend compte avec rigueur d'une thématique dont l'importance est de plus en plus reconnue dans le champ de la psychologie.

[UNI MAIL PSE: 159.942 EMO.44](#)



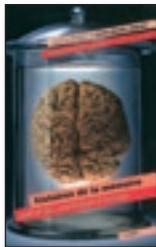
La mémoire humaine: théorie et pratique

Alan Baddeley

PUG, 1993

Ce livre dresse un bilan des études menées en laboratoire, aborde également les rapports avec les théories de l'apprentissage, de même que les méthodes de l'intelligence. Enfin, il traite des perturbations de la mémoire des patients porteurs de lésions cérébrales, en montrant les implications théoriques des différents déficits. Introduction à des champs de recherche complexes, cet ouvrage retrace l'évolution des concepts fondamentaux qui touchent à la mémoire.

[UNI MAIL PSE: 159.953 BAD](#)



Histoires de la mémoire: pathologie, psychologie et biologie

sous la dir. de Jean-Claude Dupont

Vuibert, 2005

L'ouvrage couvre les trois grands aspects de l'étude moderne de la mémoire tels qu'ils se sont succédés depuis deux siècles: les nombreuses pathologies de l'oubli et la diversité des types de mémoire, la place de l'implicite et de l'inconscient dans la construction des souvenirs et, enfin, la recherche des mécanismes biologiques de la mémoire.

[UNI MAIL PSE: 159.953 HIS](#)

PATHOLOGIES ET TROUBLES DE LA MÉMOIRE



Les troubles de la mémoire: vos questions, nos réponses

Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes, Carole Sereni
Hachette pratique, Bonjour Docteur, 2011

La mémoire nous joue parfois des tours. Simple fatigue passagère ou signes de troubles plus graves? Quand s'inquiéter? Comment stimuler sa mémoire? Quels aliments privilégier? Toutes vos questions sur les troubles de la mémoire, toutes les réponses et tous les conseils de nos deux journalistes médicaux, avec le concours d'un spécialiste.

UNI CMU CDS: WL 102 CAR



Les troubles de la mémoire: prévenir, accompagner

sous la dir. de Francis Eustache
Le Pommier, 2015

Problème majeur de santé publique, les troubles de la mémoire sont devenus un problème de société. L'enjeu de cet ouvrage est de présenter un état des recherches sur la prévention et l'accompagnement des troubles de la mémoire, sans recettes toutes faites et messages simplistes, mais en soulignant les avancées scientifiques les plus pertinentes et à même de guider une véritable politique de prévention dans ce domaine.

UNI CMU CDS: WL 102 EUS

UNI MAIL PSE: 159.953 TRO.3



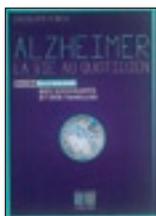
Perte de mémoire ou maladie d'Alzheimer? Distinguer pour agir

Michel Dib

J. Lyon, 2015

Après avoir présenté le fonctionnement de la mémoire et expliqué comment la préserver, l'auteur décrit les différentes causes des troubles de la mémoire, s'attardant plus particulièrement sur la maladie d'Alzheimer, ses symptômes, ses facteurs de risque, son traitement et les moyens de la prévenir.

UNI CMU CDS: WL 102 DIB



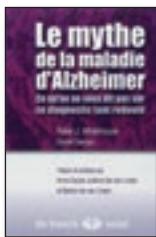
Alzheimer: la vie au quotidien. Guide à l'usage des soignants et des familles

Jacques K'bidi

Lamarre, 2015

Ce guide présente les cinq phases de la maladie accompagnées de témoignages. L'auteur répond aux questions les plus fréquemment posées. Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux soignants qu'aux familles qui trouveront dans ce guide les réponses pour mieux affronter les difficultés qu'ils rencontrent.

UNI CMU CDS: WT 155 KBI



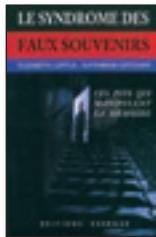
Le mythe de la maladie d'Alzheimer: ce qu'on ne vous dit pas sur ce diagnostic tant redouté

Peter J. Whitehouse, Daniel George

Solal, 2009

Peter Whitehouse et Daniel George remettent en question la conception classique des pertes de mémoire et du déclin cognitif, ainsi que les traitements actuels de la maladie d'Alzheimer, tout en proposant une nouvelle approche pour comprendre et repenser ce que nous croyions connaître sur le vieillissement cérébral.

UNI MAIL PSE: 610 WHI.2



Le syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés

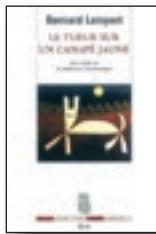
Elizabeth Loftus, Katherine Ketcham

Exergue, 2012

Qu'est-ce que la mémoire, le refoulement, l'inconscient? Nos souvenirs sont-ils stockés fidèlement dans notre cerveau, ou bien la mémoire est-elle un processus plus complexe, insaisissable et créatif? Comment produit-on des «faux souvenirs»? Les auteurs font le point sur ce phénomène étrange et inquiétant, aux frontières du paranormal, et nous mettent en garde contre cette terrifiante dérive de certaines psychothérapies.

UNI MAIL PSE: 159.953 LOF.3

UNI CMU CDS: WL 102 LOF



Le tueur sur un canapé jaune: les rêves et la mémoire traumatique

Bernard Lempert

Seuil, La couleur des idées, 2008

Réflexion sur le rêve et sa fonction montrant que, contrairement à la conception freudienne, le rêve n'est pas nécessairement la réalisation d'un désir mais plutôt une première tentative par la psyché de comprendre et d'intégrer ce qui la fait souffrir. Etudiant les rêves de nombreux patients, l'auteur tente de rendre compte des liens entre rêve et expérience.

UNI CMU CDS: WL 108 LEM



L'écureuil qui voulait redevenir vivant: conte initiatique sur l'état de stress post-traumatique

Ed. Québecor, 2010

Voici l'histoire d'un écureuil qui se libère d'un état de stress post-traumatique. À la suite d'un choc émotionnel, comme nous sommes tous exposés à en vivre, Grandy arrivera à rebondir. En le suivant dans son périple, nous découvrons au fil des pages son processus de guérison.

En tant que spécialistes de l'évaluation et du traitement du choc traumatisant, les auteurs ont construit une histoire qui pourra guider tout lecteur à s'accompagner lui-même, à son rythme.

UNI CMU CDS: WM 170 BEN

POUR ALLER PLUS LOIN



Les faux souvenirs

Yves Corson, Nadège Verrier
De Boeck, 2013

Une excellente introduction au phénomène des faux souvenirs. Sa structure et ses illustrations permettent une lecture particulièrement fluide et la rendent ainsi accessible tant à l'étudiant et au psychologue qu'au simple lecteur intéressé par le sujet.

UNI MAIL PSE: 159.953 COR.5



Souvenirs récupérés, souvenirs oubliés et faux souvenirs

Sous la dir. de Serge Brédart et Martial Van der Linden
Solal, 2004

Synthèse des travaux en psychologie, neuropsychologie et psychopathologie cognitives sur l'émergence des faux souvenirs. Aborde notamment les faux souvenirs d'événements à teneur émotionnelle, les différences inter-individuelles dans la propension aux faux souvenirs et la production de faux souvenirs chez les patients amnésiques.

UNI MAIL PSE: 159.953 SOU



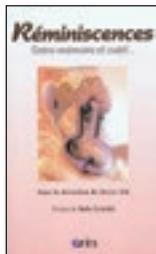
Du vieillissement cérébral à la maladie d'Alzheimer: vulnérabilité et plasticité

Geneviève Leuba, Christophe Büla, Françoise Schenk
De Boeck, 2013

Accessible aux spécialistes et étudiants, comme aux non-spécialistes, cet ouvrage fait le point sur l'état actuel des recherches apportant une meilleure compréhension des difficultés cognitives liées à l'âge et à la maladie d'Alzheimer, telle qu'elle est définie actuellement.

UNI MAIL PSE: 616 LEU

UNI CMU MÉDECINE: WT 104 14 ED 2



Réminiscences: entre mémoire et oubli...

Sous la dir. de Joyce Aïn; Préf. de Boris Cyrulnik
Érès, 2010

Cet ouvrage propose un débat d'idées extrêmement stimulant autour de la question des réminiscences, de la mémoire et des oubli: propositions théoriques, hypothèses cliniques, pratiques thérapeutiques aux confins du corps et du psychisme, du préverbal et du verbal, du bébé et de l'adulte, de l'individuel et de l'interpersonnel, de la souffrance et de la résilience.

UNI CMU CDS: WL 102 REM



APPRENTISSAGE



Au bon plaisir d'apprendre

Bruno Hourst

Mieux-apprendre, 2015

En se fondant sur des recherches en sciences cognitives et les théories pédagogiques qui en résultent : apprentissage par le jeu, par la relaxation, par la visualisation, cet ouvrage propose de retrouver le fonctionnement spontané du cerveau comme fonctionne celui de l'enfant.

UNI CMU CDS: WL 100 HOU



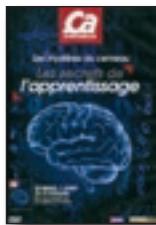
Comprendre le cerveau: naissance d'une science de l'apprentissage

Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement (Paris) OCDE, 2007

Cet ouvrage dresse un panorama des connaissances actuelles et des découvertes dans le domaine des sciences cognitives et de la recherche sur le cerveau. Il examine notamment son fonctionnement à différentes étapes de la vie ainsi que son rôle dans l'acquisition de compétences. On trouvera également dans ce livre des analyses scientifiques sur les conséquences de dysfonctionnements du cerveau en cas d'affections telles que la dyslexie ou la maladie d'Alzheimer.

UNI CMU CDS: WL 100 COM

UNI MAIL PSE: 612.8 COM.2



Les mystères du cerveau: les secrets de l'apprentissage (50')

Mark Hedgecoe

One plus One, Ça m'intéresse, 2011

Comment des gens peuvent-ils développer des facultés extraordinaires? Comment apprendre mieux et autrement? De quoi est constituée la mémoire et dans quelle partie de notre cerveau est-elle située? Qu'est-ce que l'intuition? Tout est acquis à la sortie de l'école ou peut-on dévelop-

per son potentiel à tous les âges? Découvrez les secrets de l'apprentissage, de la mémoire et de la pensée dans cet épisode exceptionnel de la collection «Les mystères du cerveau».

[UNI CMU CDS: WL 100 SEC](#)



Donner l'envie d'apprendre

L'essentiel, Cerveau & Psycho, n°11 – août-oct. 2012

Comment motiver les enfants? Entretenir la curiosité que manifestent les plus jeunes? Susciter l'envie d'apprendre et de comprendre? Ces questions préoccupent parents et enseignants. Pour y répondre, les spécialistes des sciences du cerveau étudient comment les élèves mémorisent ce qu'on leur enseigne, ce qui les motive et quelles sont leurs difficultés.

[UNI CMU CDS: REVUE](#)

POUR ALLER PLUS LOIN



Une mémoire pour apprendre

Céline Delannoy

Centre national de documentation pédagogique, 2007

La mémoire est à l'école plus rarement sollicitée qu'autrefois. On oppose parfois «savoir par cœur» et compréhension. Pourtant, tout apprentissage suppose la mémoire sous ses formes les plus variées. Quel rôle joue-t-elle dans l'acte d'apprendre? Comment fonctionne-t-elle? Existe-t-il, comme il arrive de l'entendre dire, des élèves «sans mémoire»? Une part essentielle des recherches porte sur les activités des élèves, démontrant ainsi la complexité du processus d'apprentissage.

[UNI MAIL PSE: 159.953 DEL.6](#)





Voyage dans le cerveau

Un excellent site en matière de pédagogie sur le cerveau qui propose trois niveaux d'informations: débutant, intermédiaire et avancé.

lecerveau.mcgill.ca



RTS découverte – le cerveau

Suivez l'actualité de la recherche sur le cerveau.

Réalisé par la Radio Télévision Suisse

www.rts.ch/découverte/santé-et-médecine/recherche-et-techniques/le-cerveau/



Centre Interfacultaire de Neurosciences

neurocenter.unige.ch/fr/



Inserm: dossier sur la mémoire :

Institut nationale de la santé et de la recherche médicale, 2014

www.inserm.fr/thématiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/mémoire



Universcience: webTV scientifique de la Cité des sciences et du Palais de la découverte

La mémoire enfin démasquée

www.universcience.tv/video-la-memoire-enfin-demasquee--2782.html



Allo docteurs: les secrets de la mémoire

2008, mis à jour 2016

www.allo-docteurs.fr/maladies/cerveau-et-neurologie/memoire-troubles-de-la-memoire/les-secrets-de-la-memoire_74.html



Cortex Mag: com

Prendre les enjeux de la recherche sur le cerveau

Nouveau site web pour découvrir les dernières découvertes sur le cerveau au travers de dossiers thématiques, de vidéos.

www.cortex-mag.net



Nous vous recommandons l'application
i-nigma pour décoder nos QR Codes.

impressum

Tirage: 1000 ex.
Mars 2016



Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé (Site Uni CMU) propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Bibliothèque de l'Université de Genève
CMU - Centre de documentation en santé (CDS)
Avenue de Champel, 9
1206 Genève

022 379 50 90
cds-medecine@unige.ch
www.medecine.unige.ch/cds
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h

Bibliothèque de l'Université de Genève
Uni Mail - Psychologie
Bd du Pont-d'Arve, 40
1211 Genève 4

022 379 92 92
bib-unimail@unige.ch
www.unige.ch/biblio/unimail/
horaire : lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h