La Mémoire Intrinsèque : Ce que le Corps Retient en Silence

ecrit par Sébastien Ravaux le 01/09/2026 • Palais de mémoire pour les chiffres

Souvent méconnue, la **mémoire intrinsèque** désigne les traces silencieuses laissées dans le corps par l'expérience. Entre **apprentissage implicite**, **mémoire corporelle** et **réactions inconscientes**, elle joue un rôle clé dans nos gestes, émotions et automatismes.

Mémoire Intrinsèque

1. Une mémoire invisible, mais bien réelle

La **mémoire intrinsèque**, bien qu'encore marginalement définie dans les classifications scientifiques classiques, désigne une forme de **mémoire non déclarative**, souvent **inconsciente**, qui s'exprime dans les **comportements**, les automatismes et les **apprentissages corporels**. Elle s'apparente à une forme **implicite** de mémoire, mais avec une nuance fondamentale : elle ne se limite pas aux routines motrices ou aux savoir-faire procéduraux, elle s'inscrit dans l'**expérience vécue**, dans les régulations internes du **corps**, et parfois même dans des dynamiques affectives profondes. On parle d'une mémoire qui ne se raconte pas, mais qui **s'incarne**.

Le terme n'a pas de définition universellement reconnue, mais il est de plus en plus utilisé dans des contextes variés — de la **pédagogie expérientielle** à la **thérapie somatique** — pour décrire la **trace mnésique** laissée dans l'organisme par des expériences répétées ou marquantes, sans forcément qu'un **souvenir explicite** puisse être convoqué. Cela rapproche la mémoire intrinsèque de ce que Tulving (1985) appelait la **mémoire implicite**, mais avec une orientation plus incarnée, plus organique, que strictement cognitive.

2. Bases neurologiques : les traces silencieuses du vécu

Sur le plan **neurobiologique**, cette mémoire repose sur des circuits qui échappent largement à la **conscience**. Les structures comme les **ganglions de la base**, le **cervelet**, l'**amygdale** et les régions sensori-motrices du cortex sont largement impliquées. Ces régions sont responsables de l'**apprentissage procédural**, de la coordination motrice, mais aussi de l'**intégration émotionnelle** non verbalisée.

Des études en **neuroimagerie** ont montré, par exemple, que les tâches automatisées, comme jouer d'un instrument ou taper sur un clavier sans réfléchir, activent des zones différentes de celles sollicitées lors d'un rappel conscient (Squire & Zola, 1996). De même, LeDoux (1998) a mis en évidence que certaines

réponses émotionnelles peuvent être stockées sans passer par le **cortex préfrontal**, ce qui permet à une personne d'avoir une **réaction physiologique** à un stimulus — peur, gêne, recul — sans se souvenir de l'événement qui l'a conditionnée.

3. Apprendre sans savoir : une pédagogie du geste

La mémoire intrinsèque est particulièrement observable dans les **apprentissages qui passent par l'expérience directe**, le **corps** et l'**environnement**. Contrairement à l'apprentissage par **mémorisation volontaire**, qui repose sur l'attention et le rappel conscient, l'acquisition par **immersion** ou **répétition implicite** s'inscrit souvent dans la mémoire intrinsèque. Un enfant qui apprend à marcher, un adulte qui acquiert une **posture de vigilance** en conduisant dans un environnement dangereux, ou encore un acteur qui adapte son jeu sans pouvoir expliquer comment il capte l'attention : dans tous ces cas, c'est la **répétition sensorielle et émotionnelle** qui grave les savoirs dans le corps.

Francisco Varela, Evan Thompson et Eleanor Rosch, dans *The Embodied Mind* (1991), ont théorisé cette forme de **cognition incarnée**, selon laquelle les représentations mentales ne sont pas seulement le fruit du traitement symbolique abstrait, mais aussi de l'action, du mouvement, de la **perception**. La mémoire intrinsèque serait alors la trace mnésique de cette cognition incarnée.

Traumatisme

4. La mémoire traumatique : le revers de la médaille

Cette mémoire peut aussi se montrer problématique lorsqu'elle est liée à des **événements douloureux**. Le **traumatisme**, en particulier lorsqu'il survient de manière brutale et sans élaboration consciente, peut s'inscrire dans le corps sous forme de **sensations**, d'**émotions** ou de **réactions réflexes**. Dans le cadre du **syndrome de stress post-traumatique (SSPT)**, les travaux de **Bessel van der Kolk**, notamment dans *The Body Keeps the Score* (2014), ont montré que le **corps peut "se souvenir"** sans que le cerveau conscient ne puisse accéder à l'événement.

Dans ce contexte, la mémoire intrinsèque devient un terrain de **déclencheurs involontaires**, une source de **réactivité psychophysiologique** difficile à désamorcer. L'exposition à un son, une odeur ou une posture peut suffire à faire émerger un **malaise** ou une **détresse**, sans qu'aucune image claire ne vienne en tête. Il s'agit alors d'un **souvenir corporel**, un **"enregistrement" implicite** de l'**expérience traumatique**.

5. Une mémoire adaptative, mais difficile à verbaliser

L'intérêt principal de la mémoire intrinsèque réside dans sa **fonction adaptative**. Elle permet à l'organisme de **réagir vite**, d'**économiser de l'énergie cognitive**, et de **moduler ses réponses** en fonction d'expériences passées. Cependant, elle échappe à l'**analyse consciente**. Ce paradoxe pose un défi dans les champs **éducatifs**, **thérapeutiques** et même **juridiques** : comment traiter une mémoire que l'on ne

peut ni **verbaliser**, ni **prouver** directement ? Comment réconcilier ce que le corps sait avec ce que l'esprit ignore ?

Certains chercheurs comme **Daniel Schacter**, dans *Searching for Memory* (1996), ont montré que la **mémoire humaine** est constituée de **modules distincts**, aux logiques différentes. La mémoire intrinsèque serait donc un **système autonome**, difficile à cartographier par des tests classiques, mais **essentiel** dans les dynamiques de **comportement** et de **récurrence**.

Entraînements et Réflexes

6. Applications : éducation, soin, entraînement

Dans le domaine de l'**éducation**, cette mémoire invite à repenser les approches centrées sur l'accumulation de **connaissances verbales**. Elle valorise les **pédagogies actives**, la **manipulation**, le **jeu**, l'**expérience directe**. Les travaux de **Piaget** sur l'intelligence sensorimotrice rejoignent ici ceux de **Montessori** ou de **Dewey**, qui considéraient que l'enfant apprend d'abord **par l'action** avant de conceptualiser.

Dans le **soin psychocorporel**, des approches comme la **somatic experiencing** de Peter Levine, la **thérapie sensorimotrice** de Pat Ogden, ou encore certaines formes de **yoga thérapeutique**, visent à **déloger les traces corporelles** d'expériences passées qui n'ont jamais été "digérées" consciemment. Ces disciplines s'appuient sur l'idée que certaines **mémoires** ne peuvent être **résolues** que par le **corps lui-même**, par le mouvement, le ressenti ou l'expression physique.

Dans le domaine **sportif** et **artistique**, les coachs, danseurs et athlètes mobilisent cette mémoire sans toujours la nommer. L'intégration d'un **geste** juste, d'un **rythme** ou d'une **posture** ne passe pas uniquement par l'intellect, mais par des milliers de **micro-ajustements** que seule la **pratique régulière** peut ancrer.

7. Un concept en quête de reconnaissance

Aujourd'hui encore, le terme de **"mémoire intrinsèque"** reste flou dans la **littérature académique**. Il est parfois confondu avec la **mémoire procédurale**, parfois utilisé de façon **métaphorique** dans les ouvrages de vulgarisation. Pourtant, les **éléments empiriques** s'accumulent, et de plus en plus de chercheurs plaident pour une **reconnaissance** plus fine des différentes formes de **mémoire non conscientes**, à l'image de ce qu'a fait **Endel Tulving** en distinguant mémoire **sémantique** et mémoire **épisodique** dans les années 1970.

Il serait sans doute nécessaire de mieux circonscrire ce que l'on appelle mémoire intrinsèque : s'agit-il d'un **sous-type** de mémoire procédurale ? D'un **agrégat** de mémoires sensorielles, affectives, motrices ? Ou d'un **phénomène transversal**, encore mal compris, mais omniprésent dans la vie quotidienne ? Ces questions restent ouvertes, mais elles prennent une résonance croissante dans un monde qui redécouvre les vertus du corps dans l'apprentissage et la santé.

Document généré le 03/11/2026 depuis https://memos.one - © Memos

Conclusion

La **mémoire intrinsèque** est un champ de recherche à la fois ancien et nouveau. Ancien, car il s'inscrit dans les premières intuitions des philosophes et pédagogues qui avaient déjà perçu l'importance du corps dans l'acte de connaissance. Nouveau, car les neurosciences contemporaines commencent seulement à en révéler les mécanismes subtils. Ce que l'on **apprend sans le savoir**, ce que l'on **retient sans pouvoir le formuler**, ce que le corps enregistre sans passer par les mots… tout cela constitue une mémoire précieuse, et souvent décisive. Elle nous enseigne que nous sommes faits de bien plus que de souvenirs conscients : nous sommes aussi, profondément, les **traces de tout ce que nous avons traversé**.

Mon QCM juste pour voir...

1) Quelle est la nature principale de la mémoire intrinsèque?

Une mémoire uniquement verbale
Une mémoire non déclarative, souvent inconsciente
Une mémoire déclarative et consciente

2) Quel type d'apprentissage est associé à la mémoire intrinsèque?

L'apprentissage par mémorisation volontaire
L'apprentissage par lecture et écriture
L'apprentissage par expérience directe et répétition sensorielle

3) Quelle est une caractéristique du souvenir traumatique dans la mémoire intrinsèque?

Il peut s'inscrire sous forme de sensations ou d'émotions sans souvenir conscient
Il ne peut pas être stocké dans le corps
Il est toujours accessible par la parole

4) Quelle approche thérapeutique vise à déloger les traces corporelles de souvenirs passés?

La thérapie cognitive-comportementale uniquement
La thérapie sensorimotrice ou la somatic experiencing
La psychanalyse classique

5) Comment la mémoire intrinsèque est-elle généralement activée dans le domaine sportif ou artistique?

Par la pratique régulière et l'intégration corporelle des gestes
Par la répétition de discours verbaux uniquement

Document généré le 03/11/2026 depuis https://memos.one - © Memos

Par la lecture de manuels techniques
Valider

*Venant compléter cette mémoire si particulière, la vocabulaire joue un rôle puissant dans la mémorisation. Vous en doutez ? Alors allez consulter cette page : "**Vocabulaire et mémoire : les fondements cognitifs de l'acquisition lexicale**" !*