

Il est indispensable de mobiliser son attention et de se concentrer sur ce qu'on désire retenir

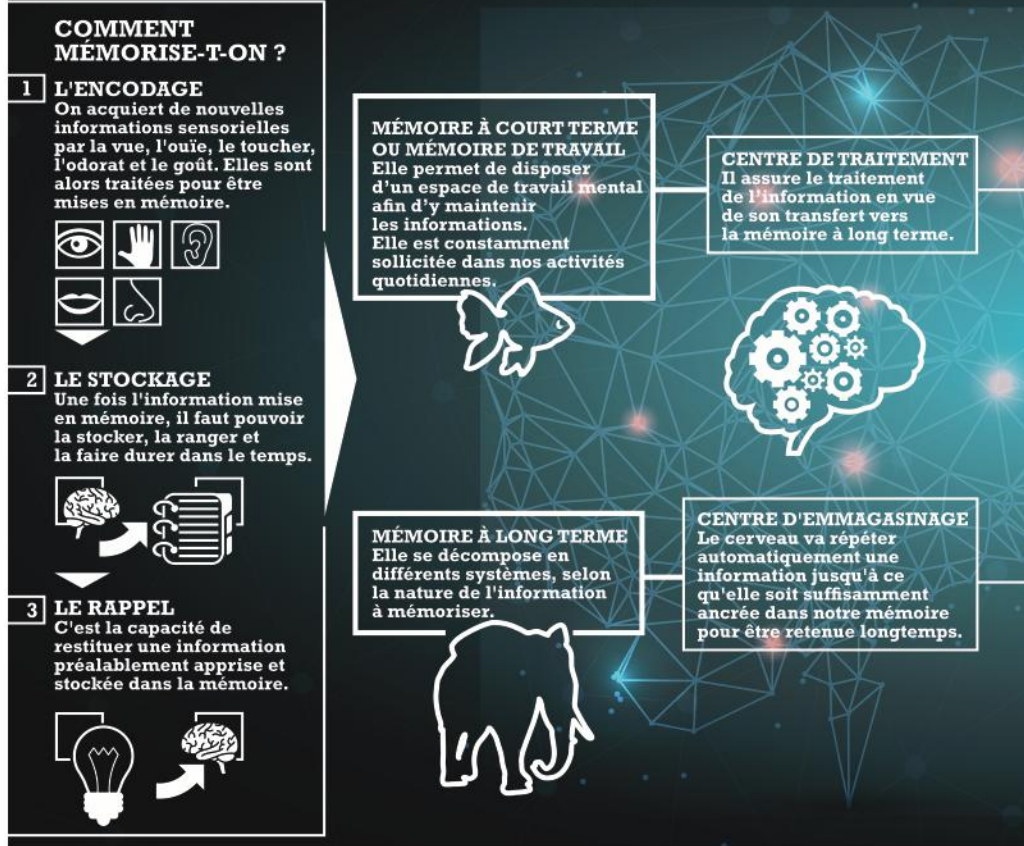
slogan accrocheur : « Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! » Et tant pis pour ceux qui cherchent toujours le truc magique qui permettrait de tout retenir sans effort. « *Je n'aime pas trop l'analogie avec le muscle*, précise Anne de Pomereu. *Je préfère évoquer un itinéraire dans une jungle de neurones. La première fois, le chemin est difficile. Il faut du temps et des efforts pour se frayer un passage. Mais le deuxième sera plus facile, jusqu'à ce que l'itinéraire soit bien marqué et s'imprime dans cette jungle. De manière presque indélébile pour peu qu'on vienne s'y promener de temps en temps.* » L'effet de répétition est essentiel dans la mémorisation. « *Malheureusement, on a perdu le goût de la répétition. D'une part, parce que c'est fatigant de répéter, donc on n'aime pas le faire, et d'autre part, parce que les machines conservent les souvenirs pour nous* », regrette Anne de Pomereu.

LES ERREURS DES PÉDAGOGUES

Pourtant, pour creuser les sillons de sa mémoire, il est indispensable de mobiliser son attention et de se concentrer sur ce qu'on désire retenir. Une lecture superficielle, le survol d'un sujet, un simple jeu sans implication n'entraînent qu'une faible mémorisation. C'est une des erreurs que certains pédagogues ont commises, pendant des années, selon le neuroscientifique Stanislas Dehaene, président du conseil scientifique de l'Education nationale (*lire p. 57*).

Beaucoup de choses sont encore à découvrir sur la mémoire. A la fin de l'été dernier, un neurobiologiste de l'université de Californie a annoncé une première mondiale : le transfert d'un souvenir d'un être vivant →

LE FONCTIONNEMENT DE



TROIS TRUCS POUR SE SOUVENIR

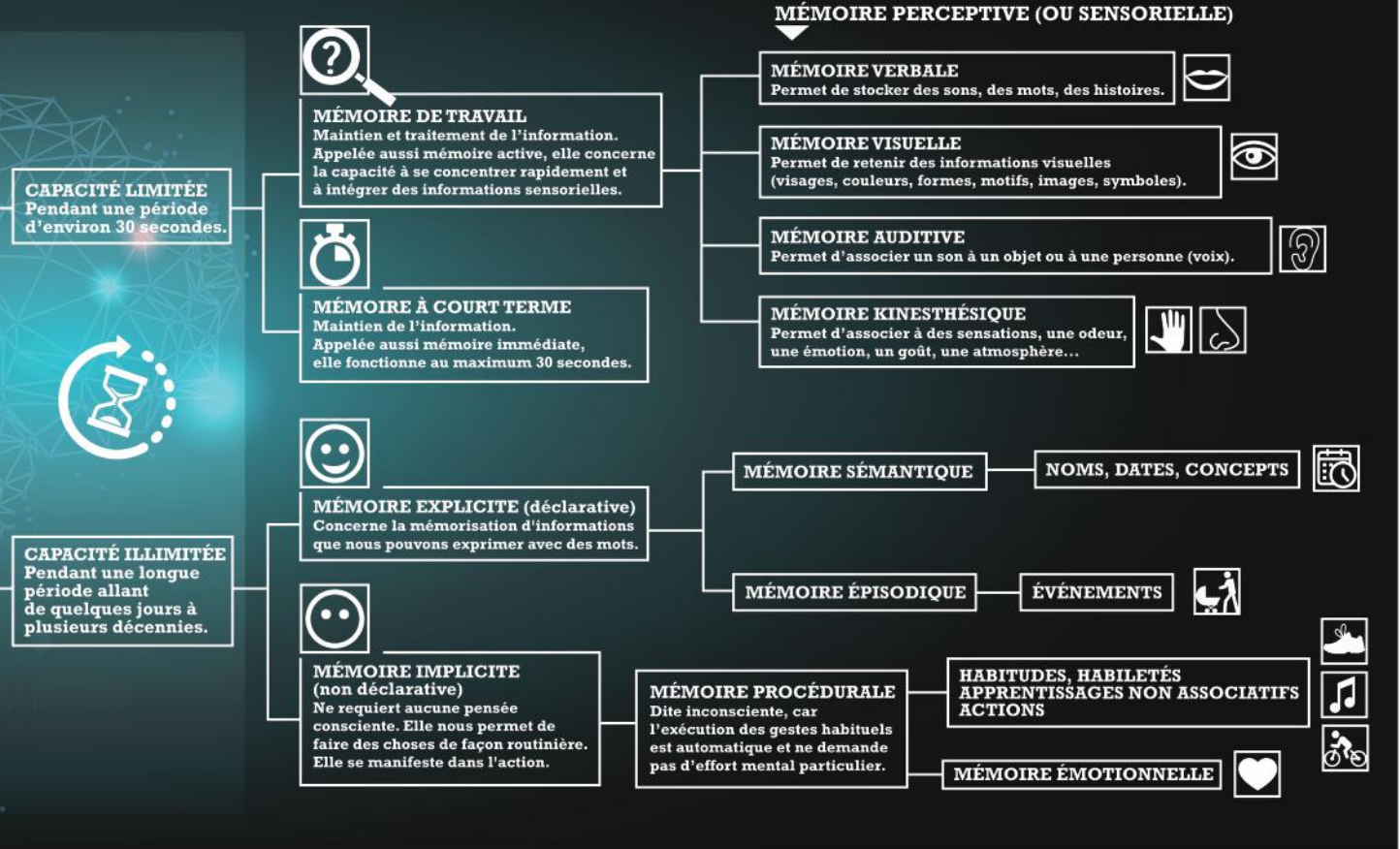
Avoir une mauvaise mémoire n'est pas une fatalité selon le professeur de mémoire et de méthodologie Anne de Pomereu. Il faut faire appel à deux choses : l'imagination et l'association... et accepter d'y passer un peu de temps.

1/COMMENT RETENIR UN TEXTE ?

Sur ce point, l'élément le plus important est la distribution de l'apprentissage dans le temps. Personne n'apprend un texte en un jour. Il faut des répétitions espacées, sachant que suivant ses capacités naturelles et son âge on va passer plus ou moins de temps à apprendre. On va ensuite pouvoir choisir deux méthodes. Celle de l'imagerie mentale est efficace. On recourt à son imagination pour associer des images à des passages du texte. Ces images seront les points d'accroche pour retenir certains passages ou certains vers. Cela marche très bien pour des poèmes très rythmés avec des formes particulières. Par exemple,

la tirade du nez de Cyrano, qui est longue, est pourtant très facile à retenir en appliquant cette méthode. Dans les écoles de théâtre, on utilise une méthode différente. On travaille le sous-texte. C'est toujours de la mémorisation par association mais la traduction du texte original passe par d'autres mots. L'acteur va chercher à comprendre et expliquer le sens, la situation, dans son langage personnel. C'est exactement ce que fait Fabrice Luchini dans ses spectacles. Il commence par délivrer le sous-texte, ses explications personnelles, remplaçant le texte dans son contexte, avant de le livrer sans difficulté. Cela paraît un peu complexe, mais ça ne l'est pas avec de l'entraînement. Et c'est très efficace.

NOTRE MÉMOIRE



2/ET ASSOCIER UN NOM ET UN VISAGE, SANS LES OUBLIER ?

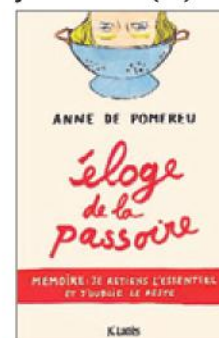
Sur cette capacité de mémorisation, il existe des personnes très douées et d'autres complètement nulles. Mais il est toujours question d'encodage, et si vous ne prenez pas la peine, à l'instant où vous rencontrez la personne, de faire l'exercice nécessaire pour l'« imprimer », alors votre mémoire l'évacuera. Dans ce cas de l'identité, nous sommes face à des données abstraites (un nom et un prénom) associées à un visage et à un contexte. La technique à utiliser est encore celle de l'imagerie mentale. En observant la personne, il faut sélectionner un élément saillant de son visage. C'est ce que font les caricaturistes. On va ensuite associer à cette caractéristique physique une image qui renverra au nom ou au prénom. La mémoire qui est associative a besoin d'un hameçon pour remonter l'information. Un exemple : vous rencontrez une personne qui s'appelle Bruno. La caractéristique de son visage, c'est qu'il a un gros nez. Bruno vous fait penser à « pruneau » par association sonore. Il suffit de

visualiser mentalement un pruneau à la place de son nez pour que, par association, votre mémoire repêche le prénom Bruno. Il faut en même temps imaginer la personne dans un autre contexte, pour que le souvenir se déclenche quel que soit le lieu où vous la rencontreriez. Si c'est un peu fastidieux au départ, l'exercice se révèle à la longue extrêmement ludique. Et plus les images sont surréalistes ou farfelues, plus la technique sera efficace.

3/ET POUR RETENIR UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE ?

Il faut transformer l'abstrait en concret, car il n'y a pas plus abstrait qu'un numéro de téléphone. Pour cela, il existe plusieurs systèmes d'encodage. Le plus populaire chez les seniors est d'associer les nombres de 1 à 99 départements. Le plus efficace est le code « chiffre-lettre », dont la première version se trouve dans un traité de mathématiques de Pierre Hérigone datant de 1644 ! Il s'agit de transformer les nombres en mots concrets en attribuant une consonne à chaque chiffre de 0 à 9, les voyelles

servant à créer des mots. C'est l'alphabet. Il suffit ensuite de transformer les chiffres en sons, et les sons en mots-images que l'on retient facilement... Exemple : le 2 = n et le 5 = l, le nombre 25 = Noël. Le 3 = m, le 4 = r, 34 = mer. La maîtrise de ce code nécessite un investissement au départ qui peut rebuter. Si on a la flemme de l'apprendre, rien n'empêche d'inventer ses propres correspondances. Par exemple, on peut décider que 75 = Paris, 20 = du vin, 07 = James Bond, 13 = Judas, 25 = Noël, etc. Pour retenir le numéro de téléphone de Julie : 07.75.25.20.13, j'imagine James Bond (07) invité chez Julie à Paris (75) le soir de Noël (25)



boire du vin (20) avec Judas (13). Le numéro de téléphone de Julie devient une histoire loufoque qui frappe mon imagination. Je le retiendrai sans peine.

Propos recueillis par C. D.