Anne-Marie Gaignard

La revanche des têtes à trous

Comment tout apprendre à tout âge

par l'auteur de
LA REVANCHE DES NULS EN ORTHOGRAPHE

Seuil

ANNE-MARIE GAIGNARD
avec THOMAS DE CHÂTEAUBOURG

LA REVANCHE DES TÊTES À TROUS

Comment tout apprendre à tout âge

ÉDITIONS DU SEUIL
*57, rue Gaston-Tessier, Paris XIXe*

De Anne-Marie Gaignard

MÉTHODES

Hugo et les rois Être et Avoir
Le Robert, 2003

Hugo au royaume des sujets dangereux
Le Robert, 2004

Grammaticus I. Théo et Capucine
deviennent virtuoses du cirque Grammaticus
Marc Duteil, 2009

Grammaticus II. Théo et Capucine encore plus forts !
Marc Duteil, 2010

Coaching orthographique. 9 Défis pour écrire sans faute
De Boeck-Duculot, 2010

Hugo et les rois. Mon cahier 3 en 1
Le Robert, 2013

Hugo joue à cache-cache avec les rois
Le Robert, 2014

Hugo et les secrets de la mémoire
Le Robert, 2016

Pas de panique chez les indics
AM et M éditions, 2016

Hugo et les clés de la concentration
Le Robert, 2019

Coaching pour un mail efficace et sans faute
De Boeck-Duculot, 2019
Hugo et la machine à remonter les mots
Le Robert, 2020

TÉMOIGNAGES

La Revanche des nuls en orthographe
Calmann-Lévy, 2012

Rien n'est foutu : les fautes d'orthographe ne sont pas une fatalité
Le Robert, 2017

FICTION

Corps accords
Le Robert, 2018

Illustrations : Chloé Cooper

ISBN 978-2-02-140957-4

© Éditions du Seuil, août 2020

www.seuil.com

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Introduction

J’ai 6 ans, et le monde s’effondre sous mes pieds. Mon institutrice du cours élémentaire s’adresse à ma mère avec des mots terribles : « Votre fille a une tête à trous. » Elle explique froidement que je suis incapable de retenir ce que je lis et, pire encore, ce que j’entends.

Cet entretien improvisé s’est tenu dans ma salle de classe. Il n’a duré que quelques minutes, mais pour moi, c’était une éternité. Si petite, je comprends que ma vie vient de prendre une bien mauvaise tournure. C’est comme si on éteignait d’un coup la lumière qui m’habite. J’ai l’impression de disparaître tout doucement à force d’entendre ces horreurs sur mon compte. En fermant les yeux, je me voyais avec une tête en forme de passoire ; j’imaginais que les informations s’échappaient de mon cerveau par des petits trous, s’écoulaient en un flot ininterrompu pour finir dans les égouts.

Ces mots résonnent encore en moi et m’ont hantée très longtemps. Jusqu’à ce que je comprenne enfin qu’une tête avec des trous, ça n’existe pas !

Cinquante ans plus tard, me voilà l’auteure de deux méthodes d’apprentissage innovantes. Aujourd’hui, elles sont dispensées par l’ensemble des formateurs de mon réseau en France et dans les pays francophones, qui les ont enseignées à des milliers d’enfants et d’adultes de tous âges. Ma première méthode, à mille lieues des discours obscurs de la grammaire française, avait pour objectif de réparer les mauvais apprentissages en matière d’orthographe ; une méthode très simple de remédiation orthographique[1], différente de tout ce qui peut être enseigné à l’école, et qui permet d’écrire sans fautes après seulement quelques heures de formation. La seconde, présentée ici, est destinée à vous apprendre à apprendre, à booster votre mémoire à l’aide de techniques très simples, souvent négligées, voire absentes, dans nos programmes scolaires et donc inconnues des enfants et des adultes. Ainsi, moi qui ne retenais absolument rien, je me retrouve à expliquer aux autres la manière de tout apprendre à tout âge, pour peu que l’on sache comment s’y prendre. Qui l’eût cru ? Sans doute pas ma maîtresse !

Tous ceux que j’ai accompagnés en stage de remédiation ont vite saisi que je ne pouvais pas leur mentir puisque nous avions vécu les mêmes galères à l’école ou dans notre vie professionnelle. Je me suis « réparée » toute seule, multipliant les nuits sans sommeil. J’ai trouvé le courage de me relever. J’avais une telle envie de comprendre pourquoi je ne correspondais pas aux critères attendus par l’école puis par le monde du travail. J’ai connu l’humiliation de laisser derrière moi des tonnes de fautes d’orthographe, et j’ai vécu entourée de post-it jaunes pour ne rien oublier. J’ai puisé en moi la force qui me permet aujourd’hui de me regarder sans honte dans le miroir de ma salle de bains. Je suis allée chercher au plus profond de mon être les bonnes ressources et, après les avoir découvertes, j’ai voulu les proposer aux autres, afin qu’ils aient à disposition des solutions faciles, sans avoir à trimer comme je l’ai fait.

Aujourd’hui, je ne passe plus des nuits blanches dans la peur de ne pas être capable de restituer des informations cruciales lors d’une présentation prévue le lendemain. Je sais que je n’oublierai rien. Mais, pendant des

années, j'ai dû vivre avec ce poids, sans personne pour contredire le terrible verdict de ma maîtresse. Je ne souhaite cela à personne. C'est donc avec plaisir que je vous livre ici les clés de ma guérison et peut-être de la vôtre.

Combien de fois vous arrive-t-il de chercher en vain une information dont vous savez pertinemment qu'elle est là, quelque part dans un coin de votre cerveau ? Si vous rédigez une liste de courses et que, une fois au magasin, vous vous rendez compte qu'elle est restée sur la table de la cuisine, combien d'articles de cette liste parviendrez-vous à rapporter malgré tout ? Le quart ? La moitié ? Plus ? Moins ? Et si vous devez animer une réunion ou une présentation sans vos notes, réussirez-vous à vous en sortir aussi bien que si vous les aviez sous les yeux ?

Si la mémoire compte parmi nos facultés les plus admirables, il faut bien admettre que la relation que nous entretenons avec elle se résume souvent à « Je t'aime, moi non plus ».

Notre meilleure ennemie a parfois le don de nous lâcher dans les moments décisifs et, pourtant, nous sommes tous capables d'enregistrer *ad vitam æternam* des informations qui nous semblent futiles, comme de vieilles comptines, des génériques de dessins animés de notre enfance, etc. Pour ma part, je me souviens encore de la hauteur du mont Blanc qui, vers la fin des années soixante, avoisinait les 4 807 mètres.

Pourquoi ai-je gardé en tête cette information apprise il y a plus de quarante ans ? Eh bien, c'est tout simplement que ma maîtresse, ce jour-là, a sauté très haut pour nous faire comprendre qu'elle parlait du sommet le plus élevé de France. Le hic, c'est qu'elle s'est mal réceptionnée. Nous avons tous éclaté de rire, et ce souvenir est resté gravé dans ma mémoire. Rire, jouer, s'amuser, vous verrez, il n'y a rien de tel pour apprendre. Et visiblement, cette méthode me convenait, mais à l'époque je n'étais pas en mesure de saisir pourquoi j'allais retenir cette information à vie plutôt qu'une autre. En grandissant, ce qui m'importait le plus était de pouvoir restituer les cours que je passais plusieurs heures à apprendre. Je lisais, fermais mon cahier, récitais à haute voix, ouvrais à nouveau mon cahier, et, le lendemain, en dépit de mes efforts, je ne me rappelais que quelques bribes. Mes devoirs sur table étaient systématiquement ratés, ponctués de « N'a pas appris sa leçon », « Manque de travail personnel ».

Chaque fois que je lisais ces commentaires, je repensais à mon ancienne maîtresse qui avait décrit ma tête comme une passoire, et je me disais qu'elle avait malheureusement raison.

Je me suis souvent interrogée à mon sujet. Pourquoi avais-je tant de difficultés ? Était-ce une question de stress ? De contexte ? D'intérêt ? D'envie ? De méthode ? Il m'a fallu des décennies pour trouver des réponses à ces questions.

Ce livre n'a pas vocation à expliquer en détail le fonctionnement complexe du cerveau humain et des rouages qui animent notre mémoire. Il est destiné à vous exposer l'aboutissement de mes recherches sur le sujet.

Rassurez-vous, je ne suis pas un rat de laboratoire. On ne m'a pas recouverte d'électrodes ni observée au microscope pour obtenir des résultats. Je suis simplement partie du principe que le rouge sur mes copies ne reflétait pas qui j'étais. Je n'ai pas mis en doute mes notes médiocres, je me suis juste demandé pourquoi je n'y arrivais pas. Ce sont toutes les étiquettes qu'on me collait, les reproches dont on m'accablait, les défauts qu'on me prêtait qui ont provoqué un sursaut. J'avais honte de moi, je souffrais à m'en rendre malade.

Je vous décrirai donc mon parcours, mes réflexions, mes rencontres, et je m'attacherai aussi et surtout à vous transmettre des techniques de mémorisation simples, que vous trouverez détaillées en seconde partie d'ouvrage. Elles sont claires et adaptées à toutes les situations. Bien entendu, je vous encourage à vous les approprier et les enseigner à vos enfants ou à vos proches. Elles sont le fruit de nombreuses années de travail auprès de ceux qui, dans la vie de tous les jours, avaient l'impression d'avoir une mémoire « paresseuse » en se comparant à leurs camarades ou collègues de travail. Comme moi, ils ont nourri un complexe d'infériorité, renforcé aussi parfois par une mauvaise expérience scolaire. Tous, nous avons perdu confiance en nous, certains sont même tombés au trente-sixième dessous. Je vous le dis sans exagérer, ce que j'ai découvert a changé mon existence. Aujourd'hui, je peux vous l'affirmer, j'étais loin de me douter que ma mémoire était aussi puissante, aussi fiable, aussi incroyablement facile à utiliser. Alors, oui, mes enseignants avaient sans doute raison d'alerter mes parents, et je les en remercie. C'est grâce à ma souffrance, ma résilience, qu'à présent je m'adresse à vous. Je vous demande de bien vouloir me

suivre à travers ce livre, de me faire confiance, et, par-dessus tout, de vous faire confiance. Car c'est aussi votre estime de soi, votre assurance, que je vous propose de restaurer, en vous plongeant dans mes récits et mes petits exercices ludiques et efficaces. Nous allons voir ensemble différentes façons de dompter notre mémoire et vous découvrirez, comme moi, les secrets que celle-ci nous cache.

Vous allez enfin pouvoir rectifier le tir. Dans ces pages, vous trouverez des outils qui vous correspondent et vous permettront de mieux mémoriser toutes sortes d'informations. Des solutions existent, et elles sont simples. Je le répète : pour peu que l'on s'y prenne comme il faut, on peut tout apprendre à tout âge.

Une dernière recommandation avant d'entrer dans le vif du sujet : la mémoire, comme beaucoup d'autres choses, se travaille. C'est indéniable. Si vous n'avez pas l'habitude de la faire fonctionner, il vous faudra peut-être fournir un peu plus d'efforts au départ, mais votre marge de progression sera d'autant plus grande.

Tel un marathonien, vous y arriverez de mieux en mieux et de plus en plus vite.

---

1. Dispositif pédagogique mis en place après l'évaluation d'un élève pour combler des lacunes, corriger des apprentissages erronés (Wikipédia).

Avertissement

Le passage à l'ère numérique, malgré tous ses avantages, a profondément modifié la sollicitation de notre mémoire au quotidien. Loin de moi l'idée de juger les nouvelles technologies qui, comme toutes les grandes évolutions de notre société, nécessitent un temps d'adaptation et doivent être utilisées à bon escient, mais force est de constater que, dans de nombreux domaines, la mémoire numérique s'est substituée à la mémoire humaine.

Souvenez-vous de l'époque où vous inscriviez les numéros de téléphone de vos proches dans un carnet et que vous les composiez sur votre téléphone à chaque appel. Vous reteniez les numéros les plus fréquemment appelés sans même vous en rendre compte. Pour ma part, les seuls numéros que je connais par cœur sont ceux que je connaissais déjà avant les téléphones portables.

Il en va de même pour toutes les informations auxquelles nous avons accès sur Internet. Aujourd'hui, en quelques secondes, nous sommes en mesure de trouver n'importe quel renseignement. Plus la peine de le noter ou de le retenir, puisqu'il reste accessible à tout moment, sur Internet ou dans la mémoire de notre téléphone. Idem pour le GPS : plus besoin de sortir les cartes, ni de préparer son voyage et encore moins de retenir les différents itinéraires possibles. Il nous suffit de suivre les instructions.

Malgré tout, il ne tient qu'à vous de dompter et de booster votre mémoire. En suivant mes conseils, vous parviendrez à compenser le manque de sollicitations de votre environnement. Pourquoi ne pas apprendre quelque chose par cœur, chaque jour ?

Bonne lecture !

PARTIE I

FINIS, LES TROUS DE MÉMOIRE

Au fond du trou

Je me revois, pétrifiée, plaquée contre le mur de la salle de classe. Le couperet vient de tomber. La maîtresse n'a « jamais vu ça ». Elle ne comprend même pas comment c'est possible. Je ne retiens absolument rien. Quelque part, c'est une façon pour elle de s'en laver les mains. Elle est convaincue que je suis déficiente et que personne ne peut m'aider. J'ai 6 ans quand elle me prédit une vie médiocre, à mille lieues de mes rêves d'enfant. À l'époque, je suis loin de me douter que cet instant, cette affirmation, cette prophétie sortie de la bouche de cette femme, ce présage que j'étais bien obligée de croire, vu mon âge, déterminera toute ma vie d'enfant, d'ado, d'adulte. Je me sens chavirer, comme si un grand vide s'ouvrait sous mes pieds. J'ai beau me dire que ce n'est qu'un mauvais moment à passer, les mots restent gravés en moi. Voilà au moins une chose que je n'oublierai pas. Quelle ironie !

Je n'étais pas une élève dissipée. J'écoutais en classe, je voulais réussir de tout mon cœur, mais je n'y arrivais tout simplement pas. Un enfant, si petit soit-il, a conscience de ce qu'il est dès qu'il passe la porte de la classe. Côtoyer d'autres camarades lui suffit pour s'auto-évaluer. Je ne pouvais que croire et accepter la prédiction qu'on m'avait assénée, car, de toute évidence, la maîtresse avait raison : j'étais incapable de retenir même les fondamentaux, alors que les autres les savaient sur le bout des doigts. J'étais perdue, paniquée, affolée. La nuit, quand mes camarades dormaient paisiblement, moi je me maudissais. J'avais honte, peur de retourner à l'école pour subir de nouvelles humiliations. Des questions m'arrivaient en rafales. Pourquoi je suis comme ça ? Pourquoi ça ne fonctionne pas pour moi ? Qu'est-ce que je peux bien avoir qui m'empêche de mémoriser les choses importantes ?

La veille d'une évaluation, je vivais un vrai cauchemar. Ma mère passait des heures avec moi. Nous étions chacune assise à un bout de la table rectangulaire de la cuisine. La tête baissée, je contemplais les petits oiseaux qui ornaient la toile cirée. J'avais la sensation qu'ils entendaient tout ce qui se passait, que, figés là sous mes yeux, ils me comprenaient. Au début de chaque séance, ma mère prenait de grandes inspirations pour ne pas se fâcher. Je sentais son agacement avant même que l'on commence. Difficile d'être en confiance dans ces conditions. Elle avait sa méthode à elle : elle me faisait répéter tout haut, puis tout bas dans ma tête, puis à nouveau tout haut. Je ne le savais pas à l'époque, mais cette technique ne pouvait pas fonctionner avec moi, elle n'était pas adaptée à ma mémoire ni à celle de ceux qui ont éprouvé les mêmes difficultés. Alors, forcément, mes révisions piétinaient. Ma mère se crispait. Je la voyais se mordiller la commissure des lèvres pour ne pas hurler. Ses yeux noirs m'évitaient. Mais, au bout d'un moment, inévitablement, les feux d'artifice éclataient. J'avais visiblement l'art de la faire sortir de ses gonds. Les mots fusaient, tous plus durs les uns que les autres, des traits empoisonnés qui me touchaient en plein cœur, me transperçaient la tête. Comme si j'avais besoin qu'on y creuse d'autres trous…

Une chose était sûre pourtant, je travaillais dix fois plus que mes camarades. Mais pas comme j'aurais dû. Et à cet âge, je ne disposais pas du recul nécessaire pour remettre en cause ma façon d'apprendre. Chaque nouvelle journée d'école m'apportait son lot de tourments, il n'y avait cependant rien de pire pour moi que les récitations de

poésies. Ces jours-là, ma motivation s'effritait à vue d'œil. Je me liquéfiais. À quoi bon passer tout ce temps à apprendre une poésie à la table de la cuisine quand je savais pertinemment que j'aurais tout oublié le temps de monter l'escalier pour aller me coucher ? À chaque marche, je formulais un vœu : « Faites qu'une fois en haut, je me souvienne du *Laboureur et ses enfants* ! » C'était peine perdue, il ne m'en restait que des bribes, des morceaux incohérents qui se bousculaient dans ma tête et créaient encore plus de confusion.

Les nuits étaient courtes, ou peut-être devrais-je dire interminables. J'aurais tout donné pour que le sommeil m'emporte loin de mes tracas, loin de cette sensation de ne pas être comme les autres, d'être « anormale ». Mais mon cœur et ma tête se disputaient violemment. Mon cœur tentait de rassurer mon cerveau : « Allez, ne t'inquiète pas, tu as fait de ton mieux ! » Et ma tête répondait : « Non ! Je sais bien que je n'ai pas les capacités des autres enfants de ma classe. Je n'y arriverai jamais ! » Chaque soir, je finissais par m'endormir en pleurant. Les larmes coulaient et le goût familier du liquide salé me faisait glisser dans le sommeil. Je sais aujourd'hui que j'avais autant de capacités que mes camarades, mais elles ne correspondaient pas aux méthodes de l'école. Quand on me disait d'apprendre en relisant, en répétant à voix haute, c'était comme si on m'avait demandé de serrer un écrou avec un marteau : on ne me donnait pas les bons outils.

Les chiffres m'attiraient davantage que les lettres, ils me semblaient plus accessibles. À l'époque, et jusqu'à l'âge adulte, mon orthographe était si catastrophique qu'on m'avait diagnostiquée (à tort) dyslexique. Je me disais donc que les chiffres ne pourraient pas me jouer d'aussi sales tours. Hélas, notre mémoire affecte l'ensemble des résultats scolaires, quelle que soit la matière. Le problème est le même qu'il s'agisse de restituer une leçon d'histoire, de SVT, de français ou de maths. Apprendre mes tables de multiplication était un calvaire. Je n'avais aucun problème à les retenir jusqu'à 7. Jusque-là, j'étais en sécurité, mais passé ce chiffre je perdais complètement les pédales. J'avais l'impression que le 8 et le 9 n'existaient que pour m'embrouiller. C'est drôle comme aujourd'hui encore, je ne les aime pas. Ils me faisaient l'effet de deux vauriens qui m'attendaient au tournant, tapis dans un coin, et qui, d'un coup, effaçaient tout ce que j'avais appris. En ce temps déjà, j'étais habitée par des personnages imaginaires, qui venaient m'aider ou me mettre des bâtons dans les roues.

Je pense sincèrement que mon enfance a été gâchée le jour où j'ai été scolarisée. Le temps de l'apprentissage a été pour moi une torture, bien loin de l'insouciance dans laquelle les enfants de cet âge sont censés vivre. Je ne garde de cette période que les mauvais souvenirs… mais des souvenirs quand même, preuve que ma mémoire n'a jamais été en cause. Aujourd'hui encore, j'en veux aux adultes en qui j'avais confiance. Ils sont passés à côté de moi. Personne n'a compris qui j'étais, personne n'est venu à mon secours. Pas une seule main tendue…

J'ai tout de même conservé quelque chose de cette époque, ma plus belle trouvaille, encore à l'état larvaire : le chiffre 7. Je me suis prise de passion pour lui. Jamais il ne m'a tendu de piège, il me rassurait. Il était toujours là, à mes côtés, c'était mon allié, mon fidèle compagnon. Mais j'étais trop petite pour savoir ce que le 7 avait de magique, et j'ai fini par l'oublier.

Un premier pas

Quand on est mauvais élève comme je l'ai été, pour ne pas sombrer, il faut bien trouver un moyen de prouver aux autres qu'on peut être doué. Pour moi, ça passait par le sport, et plus particulièrement la gymnastique au sol. Enfin j'avais le droit d'exister, j'étais quelqu'un. Et, chose impossible en classe, j'appréciais même d'être au centre de l'attention. Ça me passionnait, et les performances étaient au rendez-vous. C'est aussi grâce aux activités physiques que j'ai commencé à me réparer, à aller mieux.

J’ai 8 ans quand je prends conscience que je suis « équipée » pour être une bonne sportive. Dans ce domaine, tout me vient avec une facilité déconcertante. C’est comme si le fait d’être debout sur mes pieds, de courir, sauter, me suspendre, compter mes pulsations après une course, me retrouver à faire le poirier dans le jardin de mes parents permettait à ma tête de mieux fonctionner et m’aidait à me concentrer. Tout était plus naturel. Pour la première fois de ma vie, je me faisais confiance ! Sans le vouloir, j’avais mis le doigt sur un autre aspect essentiel de ma méthode de mémorisation, ce que j’appelle « LE FAIRE ». En effet, même si vous ne pratiquez pas le vélo pendant quarante ans, comme le dit l’adage, vous n’oublierez pas comment faire. Vous retrouverez tout naturellement le bon pied à mettre sur la pédale, qui va vous permettre de vous élancer, puis de rouler. Il en sera de même avec la natation. Si l’on vous pousse dans l’eau par surprise, même si cela fait une éternité que vous n’avez pas nagé, les gestes seront là. Ils sont ancrés en vous pour toujours.

Il y a une bonne raison à cela. Il faut savoir que nous avons toutes et tous plusieurs mémoires qui reposent sur chacun de nos cinq sens : une mémoire auditive, une mémoire visuelle, une mémoire tactile/kinesthésique, une mémoire olfactive, une mémoire gustative. Ces mémoires sont plus ou moins développées selon les individus, et l’on distingue presque toujours une prédominance plus ou moins élevée soit pour la mémoire auditive, soit pour la mémoire visuelle, soit pour la mémoire kinesthésique, ce qui permet d’établir des profils pour aider les gens à se connaître et à mieux appréhender le fonctionnement de leur mémorisation. Nous sommes en effet tous constamment sujets à des stimuli sensoriels en tous genres, mais nous n’y sommes pas tous sensibles de la même façon. Certains retiendront mieux des informations sur un support visuel (dessin, image), d’autres grâce aux sons (quand on écoute un discours, par exemple) et d’autres encore grâce aux gestes qu’ils font (lorsque l’on recopie un cours notamment). Or la mémoire kinesthésique, celle qui est liée à la gestuelle, est particulièrement forte et cruciale pour apprendre durablement. C’est la mémoire la plus puissante qui soit quand on sait l’utiliser. Il va sans dire qu’elle tient une place centrale dans ma méthode. J’écarte volontairement les mémoires gustatives et olfactives, elles aussi extrêmement puissantes (les recherches sur le sujet montrent que l’on conserve en mémoire toute notre vie ou presque les odeurs que l’on a respirées ne serait-ce qu’une fois), car elles s’avèrent plus difficiles à mobiliser dans un processus volontaire de mémorisation ; comment se servir des odeurs ou des goûts pour retenir une liste de courses, par exemple ? Vous trouverez, en seconde partie d’ouvrage[1], un test vous permettant de connaître votre mémoire prédominante. Attention cependant, le fait que nous ayons une mémoire prédominante ne signifie pas que nous devions nous servir uniquement de celle-ci. Il sera toujours beaucoup plus efficace de stimuler plusieurs types de mémoire.

Pour en revenir à mon parcours, à cette époque, ma famille et moi venions de déménager. Adieu, notre petit village des Mauges où j’ai vécu jusqu’à mes 8 ans. Nous étions partis vivre à une douzaine de kilomètres. En ville, comme disait mon père. Quitter son village natal fut un vrai déchirement pour ma mère. Je la revois, en larmes, quand je partais le matin pour l’école. Et je la retrouvais dans le même état en rentrant. Elle n’avait plus la tête à m’aider pour mes devoirs. J’ai donc dû me débrouiller seule. C’est là que j’ai commencé à associer le mouvement à mes apprentissages. Instinctivement, je me suis mise à tourner en rond dans le sens des aiguilles d’une montre pour réfléchir, anticiper, comprendre aussi. Sans le savoir, je mobilisais ainsi ma mémoire kinesthésique, puisque j’étais debout. Avoir les pieds au sol et se tenir bien droit permet d’être pleinement présent et ainsi mieux concentré pour apprendre. Ma mère a été la première à me voir tourner comme ça autour de la petite table du salon de notre nouvelle maison. Je l’entends encore me dire : « Arrête de tourner, tu vas être saoule ! » Mais moi, ça me calmait. J’avais la nette sensation d’être plus présente que jamais après ça, plus concentrée, parfaitement consciente de ce que je faisais. Une fois encore, mon intuition m’avait mise sur la bonne voie. Une trentaine d’années plus tard, en commençant à créer ma méthode de mémorisation, j’allais découvrir que le fait de marcher et de tourner en rond en partant de midi était un mouvement ancestral. Nous savons tous aujourd’hui que le fait de bouger, de marcher, stimule les fonctions cognitives chez toutes les personnes. Des scientifiques indiquent dans la revue *British Journal of Psychology* : « Bien que la société moderne ait évolué pour devenir de plus en plus sédentaire, notre cerveau fonctionne mieux lorsque notre corps est actif[2]. » En étudiant l’activité cérébrale de 24 volontaires, en train ou non

de pratiquer une activité physique, ils leur ont demandé d'exécuter des tâches qui sollicitaient leur mémoire. Les résultats se sont révélés bien meilleurs lorsque les participants étaient en mouvement (sur vélo d'appartement ou tapis de marche), que lorsqu'ils étaient assis ou simplement debout. Toutefois, l'expérience a démontré que le simple fait de se tenir debout permettait de diminuer les erreurs des participants. « Nos résultats ont des implications non seulement dans le domaine de la psychologie cognitive, où nos connaissances proviennent principalement des participants assis et au repos, mais aussi pour notre compréhension de la performance cognitive en général », concluent-ils. Petite, je pensais tout simplement que mon cerveau aimait que je marche, que je bouge, que je tourne en rond. Je me disais même qu'il adorait cela… De nos jours et grâce aux études des chercheurs, je comprends que c'était simplement que le mouvement m'était bénéfique et me permettait de décupler mes facultés mnémoniques. Forte de ces connaissances, je me suis donc empressée d'intégrer le mouvement à mes formations, en me rappelant avec émotion le premier pas que j'avais fait dans cette direction.

Le pense-bête

À l'approche de la fête des Mères, un atelier « cadeaux » est organisé le samedi matin dans mon école primaire. La fin de mon année de CM2 approche et je vais enfin entrer au collège. J'ai tellement hâte d'y être, je n'en peux plus du primaire, trop lent, trop insipide.

Munie d'un morceau de feutrine vert fluo et d'un patron pour la découpe du modèle, je me lance dans la fabrication d'un pense-bête, objet qui, selon les dires de la maîtresse, me serait bien utile à la maison. Un peu de mousse dans le ventre de la bête, une épingle à linge enfoncée dans sa tête, quelques points de couture pour assembler le tout et, deux samedis matin plus tard, le merveilleux cadeau est prêt. Si j'avais su avant de l'offrir ce que cet animal de malheur allait provoquer, je l'aurais détruit immédiatement.

Mais c'est avec soin que je l'ai emballé et caché comme font tous les enfants avant le jour magique de la « fête des mamans ». Ce matin-là, à l'ouverture de son petit paquet, ma mère m'a félicitée. Je n'étais pas très douée en travaux manuels, mais l'objet était plutôt réussi. Elle lui a immédiatement trouvé une place de choix. C'est ainsi que la grenouille verte, accrochée par un clou sur un pan de mur de notre cuisine, a trôné au-dessus de ma tête pendant d'innombrables petits déjeuners et repas rapides du midi.

Jusqu'à l'été suivant, ma mère y accrochait les enveloppes contenant les bulletins scolaires de ma sœur aînée. Ceux-ci n'étaient qu'éloges pour un travail assidu, sérieux, et autres félicitations sur ses résultats spectaculaires dans les matières scientifiques.

Les miens, c'était autre chose.

Mon premier bulletin de sixième a pointé son nez juste avant les vacances de la Toussaint. Ma mère l'a sorti de son enveloppe, le visage crispé et au bord de l'explosion. Elle l'a rapidement survolé avant de l'afficher à la vue de tous. Mon bulletin de malheur me regardait, pendu à la grenouille qui le dégueulait au-dessus de mon bol de thé du matin, et me narguait tous les midis. C'était pour moi un excellent « coupe-faim », un « coupe-envies », un « coupe-tout ». Impossible d'avaler quoi que ce soit en le voyant, et c'est bien trop souvent que, la boule au ventre, incapable de manger, je reprenais mon vélo en direction du collège, l'estomac vide.

Les appréciations de mes enseignants, hormis celle du professeur de sport, étaient souvent calamiteuses : « Anne-Marie est une grande rêveuse, elle ne participe pas en cours. Il nous faut lui rappeler les consignes trop souvent » ; « Anne-Marie rencontre des difficultés à l'écrit qui nous interrogent sérieusement. Manque de travail personnel » ; « Votre fille n'a pas le niveau requis, elle ne retient rien. Il serait bon que nous puissions nous rencontrer rapidement pour en parler ».

Imaginez ce qui pouvait me passer par la tête. Cette période m'a traumatisée au point que même aller relever le courrier dans la boîte aux lettres me demandait un effort surhumain. À l'approche de chacune des vacances scolaires, je guettais l'enveloppe avec le logo rouge du collège et, lorsque ce maudit courrier finissait par arriver, je savais déjà ce qui m'attendait.

« Tu vois ça ! disait ma mère en tenant l'enveloppe du bout des doigts comme si elle craignait d'être contaminée, je ne vais pas l'ouvrir. Ça va me gâcher mes vacances ! » Alors, d'un geste brusque, sans me regarder, elle l'accrochait à la pince à linge de la grenouille et ajoutait : « C'est sa place, allez hop ! Au pense-bête. » Terrorisée, incapable de réagir, j'ai fini par croire qu'elle avait raison. Ma place devait être chez les imbéciles, les bons à rien ! Aujourd'hui, quand je rentre de vacances, je repousse sans cesse le moment d'ouvrir mon courrier. J'ai comme le sentiment qu'un danger imminent me guette dans la boîte aux lettres.

Heureusement, mon père était très observateur. Il a vite compris que je ne fonctionnais pas comme eux. Alors, quand ma mère s'absentait, il reprenait les appréciations des professeurs et me les commentait. À ses yeux, deux matières sortaient du lot. L'histoire et la biologie. Il a probablement mis le doigt sur mon fonctionnement atypique de mémorisation lorsqu'il m'a demandé :

« Comment se fait-il que tu aies eu un 19 sur 20 en histoire ?

– Je ne sais pas. J'aime bien cette prof, c'est tout.

– Pourquoi celle-ci te plaît plus que les autres ?

– Elle nous dit de fermer les yeux et de l'écouter raconter le chapitre étudié, comme une histoire. »

Le sourcil droit de mon père s'est levé, signe évident que j'avais éveillé son intérêt. Voici ce qu'il m'a dit : « Alors, raconte-moi le dernier cours. »

Sans hésiter, sans aucune angoisse, je me suis lancée dans le récit de la crise de 1929. Les yeux fermés, le film que j'avais imaginé en cours m'est revenu dans son intégralité. Je n'avais plus qu'à raconter la même histoire. J'ai su lui expliquer ce qui s'était passé à la Bourse de New York, ce fameux jeudi noir du 24 octobre 1929. C'est avec émotion que je lui racontais comment les banquiers se jetaient dans le vide, du haut de la tour, complètement ruinés. La Grande Dépression ! avait dit ma prof ; un peu comme celle de ma mère, qui pleurait sur son sort à longueur de journée. Bref, une crise économique sans précédent.

C'est drôle comme, aujourd'hui encore, je n'ai pas oublié les cris des hommes se jetant dans le vide et ce chômage de masse qui s'est ensuivi, avec une misère sans nom. Grâce aux images mentales que je me fabriquais, j'étais capable d'imaginer les familles victimes de cette situation, crevant de faim dans les rues et parcourant le pays en quête du premier travail venu. Pendant mon récit, mon père restait silencieux…

« Belle mémoire émotionnelle », avait-il fini par dire. Et, sans un mot de plus, il avait tourné les talons.

Ah ! Si seulement je l'avais su plus tôt… si dès l'école primaire, on m'avait appris à fermer les yeux pour écouter un cours… Mais j'étais encore trop jeune pour en déduire quelque chose. Inutile de vous dire que, pendant presque vingt ans après ça, j'ai fouillé et trituré tout ce qui tournait autour de la mémoire émotionnelle dans l'unique but de me guérir. Cette mémoire regroupe en réalité tous nos souvenirs liés à une émotion particulièrement forte, qu'elle soit positive ou négative. Ainsi, les moments de joie, de rire, de tristesse, ou de colère intense restent gravés en nous beaucoup plus longtemps que des moments émotionnellement « plats ». Nous avons tous ce genre de souvenirs. Pour ma part, j'avais été profondément touchée par le destin de ces gens frappés par la crise de 1929, je m'étais mise à leur place, et le fait de fermer les yeux me permettait de les voir, de m'en rapprocher encore. C'est grâce à tout cela que je me rappelle cet épisode. Et c'est pour cette raison aussi que les lectures du soir sont si importantes pour les tout-petits, qui n'ont aucun mal à s'identifier avec les personnages de contes, à s'imaginer leurs aventures, qui vivent des émotions fortes à travers ces histoires et s'en souviendront souvent sur le bout des doigts.

Il faut bien l'avouer, dans ma famille, les histoires lues le soir avant de m'endormir n'étaient pas monnaie courante. Je n'ai pas connu le temps privilégié de l'endormissement par une lecture de conte ou de quoi que ce soit. En revanche, le « Notre Père » et le « Je vous salue, Marie », ça oui ! J'en ai soupé pendant des années. Je les connais encore par cœur. Pourquoi ? me direz-vous. J'avais l'obligation de fermer les yeux pour prier. Pour

l’anecdote, je m’étais fait reprendre assez violemment en priant à haute voix, seule dans le noir, alors que ma mère s’était approchée pour m’écouter : « Je vous salue, Marie, pleine de graisse… » Quel blasphème ! Autant vous dire que j’ai dû recopier la phrase exacte dans mon cahier de brouillon jusqu’à ce que je la retienne correctement. Et ce mauvais moment passé est lui aussi gravé dans ma mémoire.

Il est difficile de forcer quelqu’un à solliciter sa mémoire émotionnelle. Nous sommes tous uniques, avec des sensibilités différentes, et ce qui fera forte impression sur l’un indifférera peut-être son voisin. Toutefois, faire appel à son imagination et se mettre soi-même en scène lorsque l’on veut retenir quelque chose est un bon point de départ. Aujourd’hui, quand un adulte me dit avoir beaucoup de mal à rester concentré longtemps, je lui dis : « Fermez les yeux et écoutez-moi. Vous verrez, c’est bien mieux que de noter. Nous avons tous la capacité à imaginer les scènes qu’on nous raconte. » En procédant ainsi, ils se sentent émotionnellement plus impliqués. Ils sont souvent impressionnés par le résultat. Certains arrivent même à me restituer un texte complet avec beaucoup plus de détails que s’ils avaient pris des notes. Ce qui est magique, c’est que tout est là, dans l’ordre chronologique de ce que je leur ai lu à haute voix. Ils ont gardé l’essentiel. Rien de mieux pour la mémorisation qu’un récit bien rythmé, où l’on met le ton qu’il faut. Je suis convaincue qu’un bon enseignant, un bon chef de service, un bon directeur d’entreprise doit aussi être un excellent orateur. Car en plus d’impliquer émotionnellement son auditoire, on en suscite l’intérêt, qui fait partie de ce que j’appelle « les amis de la mémoire ». Lire à haute voix ce qui est déjà écrit sur les diapositives de son PowerPoint ne sert à rien. Nous retenons bien mieux les choses qui nous intéressent. Nous avons tous des souvenirs de cours, de réunions ou de séminaires qui nous ont ennuyés à mourir et dont forcément nous sommes sortis sans rien nous rappeler, ou si peu. Si vous êtes dans la position de celui ou de celle qui dispense des informations, sachez qu’il est possible de rendre absolument tous les sujets passionnants pour peu qu’on y mette les formes et que l’on cherche à impliquer son auditoire. Et pour que vos auditeurs retiennent ce que vous dites, il faut y mettre le ton, trouver les bons mots, éviter à tout prix de lire d’une voix monocorde des informations dont ils disposent déjà. Vous verrez, c’est plus agréable pour tout le monde et vous faciliterez la mémorisation de ceux qui vous écoutent.

Plus tard, en quatrième, j’avais une professeure de géographie extrêmement exigeante avec ses élèves. Je n’oublierai jamais le jour où elle nous a dit que nous devions connaître la carte de France par cœur. Nous avons évidemment tous râlé et je me voyais déjà de nouveau pointée du doigt. Mais elle nous a expliqué que nous devions nous préparer dès à présent à un éventuel rattrapage au brevet des collèges. Une épreuve orale, debout et au tableau, pour récupérer quelques points manquants. De son côté, elle était rodée à ce genre de pratique, nous avons donc tous suivi ses conseils.

Elle nous a montré qu’il était simple de schématiser une carte à main levée et nous a fait apprendre dans le vide les bons gestes pour dessiner celle de la France. Nous en tracions les contours dans les airs avec notre index. C’était la première fois qu’une enseignante nous faisait mettre debout et nous encourageait à bouger. Elle obtint d’ailleurs le silence complet en très peu de temps. Et nous avons retenu l’ensemble de la carte en trois séances seulement. Ce fut ensuite un jeu d’enfant de la reproduire sur le papier. L’unique consigne qu’elle nous avait donnée à ce moment-là était d’inscrire : le nord, l’est, le sud et l’ouest. Ce fut pour moi une révélation. Nous dessinions en partant du nord, descendions vers l’est jusqu’au sud, puis remontions vers l’ouest et revenions à notre point de départ. Elle avait compris deux fondamentaux qui m’ont permis de développer cette méthode, et dont j’avais déjà l’intuition à cet âge : la mémoire kinesthésique étant particulièrement puissante, intégrer le mouvement à ce que l’on veut retenir est très efficace ; apprendre des éléments dans le sens des aiguilles d’une montre fatigue beaucoup moins notre cerveau et permet de retenir mieux et plus vite.

Entrée dans l’âge adulte

Toutes ces trouvailles de jeunesse – le chiffre 7, la technique du FAIRE et tourner en rond dans le sens des aiguilles d’une montre – m’ont sauvée, c’est indéniable. Je m’en suis servie tout au long de ma scolarité et encore au début de ma vie professionnelle. Même si je ne savais pas pourquoi, ces astuces fonctionnaient et je m’efforçais de les développer, de les adapter sans cesse à toutes sortes de situations.

Grâce à elles, mes années de collège et de lycée se sont mieux passées, mais j’avais la fâcheuse tendance de ne travailler que les matières qui m’intéressaient et de délaisser les autres. Pour autant, j’ai eu mon BEPC (ancêtre du brevet des collèges), mais seulement au rattrapage. Puis j’ai obtenu mon bac G1 (bac professionnel Techniques administratives), au rattrapage également. J’avais progressé toute seule, en n’écoutant que moi. J’étais brillante à l’oral, pas à l’écrit. De ce côté-là, c’était toujours désastreux. J’échouais à cause de l’orthographe et ce serait le cas de nombreuses années encore. Mais si j’avais pu passer toutes mes épreuves à l’oral, j’aurais été reçue avec mention.

Il me restait du chemin à parcourir pour être vraiment douée à l’école, seulement je n’ai pas eu la chance de poursuivre mes études. La seule branche qui m’intéressait était le journalisme, mais ma mère a refusé que je m’inscrive dans un IUT (Institut universitaire de technologie). Dès lors, ma décision était prise : je n’avais plus envie de poursuivre. Ma mémoire n’aimait que le FAIRE, le mouvement, et il fallait me rendre à l’évidence : l’école ne laissait aucune place à cette façon d’apprendre. Pourtant, FAIRE, c’est comprendre et apprendre intelligemment. Et tant que cela n’évoluerait pas, je serais condamnée à obtenir mes examens au rattrapage, à tout faire deux fois. Visiblement, le destin voulait que je m’attarde sur mon sort.

Je rentre donc dans le monde du travail à 18 ans. En dépit de ma timidité quasi maladive durant mon enfance, j’avais développé de grandes qualités à l’oral, et mon premier patron m’a donné ma chance car il les avait tout de suite décelées en moi. C’est dans son atelier de cadreur que j’ai vraiment mis en pratique mes premières techniques de mémorisation. Il me fallait retenir quantité de références et de métrés. Les cadres vides et prêts à être emballés étaient disposés sur une immense table de plusieurs mètres de long, soutenue par des tréteaux. Un vrai défi pour ma tête passoire. Alors, comme au bon vieux temps, je me suis mise à tourner en rond tout en classant les cadres par couleurs, par mesures, etc. Dans mon esprit, j’ai associé les différentes gammes de cadres à des noms. Je trouvais que des prénoms anciens allaient bien avec des cadres patinés couleur vieux chêne, les prénoms plus récents étant réservés à des cadres plus modernes en aluminium. Les cadres en argent m’évoquaient plutôt des pierres précieuses.

Je tournais, classais, comptais sans jamais dépasser le chiffre 7, puisque au-delà je savais que je finirais par tout mélanger. Quand j’avais 21 références, je les apprenais en trois fois en les disposant en cercle, toujours dans le sens des aiguilles d’une montre. Entre chaque série de 7, je prenais de grandes respirations pour m’aérer le cerveau, puis j’expirais longuement, je fermais les yeux, récitais tout haut, visualisais même les cadres dans ma tête. C’est ainsi que j’ai pu retenir 210 références en un temps record. Avec ma technique, cela revenait à retenir 30 fois 7 références. En dix jours, j’étais devenue incollable.

Il n’y avait pas Internet à l’époque, tout se faisait par téléphone. Le client avait le catalogue sous les yeux, moi je n’en avais pas besoin. Je l’avais entièrement mémorisé, il était gravé dans ma tête. Et comme le hasard fait bien les choses, ce catalogue comptait 30 pages, avec 7 références par page. Une aubaine. Je le voyais dans ma tête comme si je l’avais sous les yeux. Croyez-moi, j’étais la première surprise de ce résultat. Jusque-là, mes techniques ne reposaient que sur l’intuition. Elles m’aidaient, mais je ne me doutais pas qu’elles seraient si efficaces à une telle échelle. Et encore moins que je pourrais les mettre en pratique dans ma vie professionnelle. Inutile de vous dire combien j’étais fière de moi.

Depuis ce temps-là, je me force à apprendre chaque jour quelque chose par cœur. Adulte, j’ai abandonné ma liste de courses version papier, que je laissais régulièrement sur ma table de cuisine de toute façon. Quand on oublie ce genre de pense-bête, impossible de se rappeler ce qui était écrit dessus. Je me suis donc appliquée à mémoriser ce

qu’il me fallait avant d’aller faire mes achats. Je me suis également obligée à prendre de bons repères pour ne pas oublier où je garais ma voiture sur le parking de la grande surface. Cela peut paraître exagéré, mais il m’arrivait souvent de ne pas la retrouver quand je n’appliquais pas ces techniques. Peu de temps après avoir décroché mon permis de conduire, j’étais allée me garer dans le parking souterrain de la tour Bretagne à Nantes. Quand j’ai voulu récupérer mon véhicule, j’ai bien cru que j’allais y passer la nuit. Je ne me souvenais même plus du niveau où je l’avais stationné. Je me suis alors juré que plus jamais cela ne se reproduirait. Et comme une personne atteinte d’une maladie dégénérative, j’ai commencé à mettre en place des stratégies pour ne pas angoisser dès que je devais sortir de chez moi.

Les belles rencontres peuvent nous sauver

La toute première fois où j’ai pu parler de ma peur viscérale d’avoir une tête comme une passoire remonte déjà à de nombreuses années. J’étais encore persuadée d’être anormale. Il m’arrivait trop souvent de chercher désespérément à me rappeler le titre du chapitre que je venais juste de finir ou encore l’auteur du dernier livre que j’avais lu afin de le conseiller à une amie. Autant de situations anodines lorsqu’elles sont isolées qui deviennent vite inquiétantes si elles se répètent.

Mais ce qui me plongeait dans un total état de panique, c’était de perdre le fil de ce que j’étais en train de dire. J’étais coutumière du fait. Ce sentiment étrange de m’égarer toute seule dans ma propre pensée m’était insupportable. C’était une sensation trouble : l’instant d’avant, je m’entendais parler sans hésitation et, d’un coup, comme si une connexion neuronale refusait de fonctionner, je m’arrêtais net. Je ne savais plus où j’en étais… Mon cœur se mettait alors à battre la chamade et je me retrouvais tétanisée, contrainte d’annoncer à mon interlocuteur : « Je ne sais plus du tout ce que je voulais dire. J’ai perdu le fil. Je suis désolée. » Je ne connaissais rien de plus humiliant. En arriver à oublier le début d’une phrase que j’étais encore en train de prononcer. Imaginez ma détresse quand cela se produisait dans le milieu professionnel. Comment pouvais-je espérer rester crédible ? Toutefois, je suppose que mes interlocuteurs ne pouvaient pas avoir une plus piètre opinion de ma personne que celle que j’avais moi-même. Saisie d’horreur, j’étais déstabilisée non seulement par le fait de devoir m’arrêter brusquement dans mon explication, mais aussi parce que j’avais dans ces moments-là la désagréable sensation d’ennuyer profondément la ou les personnes auxquelles je m’adressais. Je me sentais affreusement insignifiante, inintéressante.

Toutes ces peurs, ces angoisses, je les ai confiées à celui que j’appelle aujourd’hui « mon sauveur », cet homme qui, sans jugement aucun, m’a laissée lui raconter mes doutes et mes souffrances de ne pas être à la hauteur de mes propres attentes. À cette époque, je travaillais au sein des Maisons familiales rurales. Mon poste de formatrice en classe de BEPA Secrétariat (brevet d’études professionnelles agricoles, option secrétariat) me permettait d’enseigner, mais aussi de vivre aux côtés d’élèves qui me ressemblaient en raison de leur parcours scolaire chaotique. Beaucoup d’entre eux avaient connu le découragement, plusieurs redoublements et la phobie scolaire. Ils avaient tous volontairement choisi d’être en formation par alternance afin de quitter le système éducatif traditionnel et découvrir l’univers de l’entreprise. Ainsi, tous les quinze jours, ils partaient en stage et découvraient le monde des adultes salariés. Je les avais en cours l’autre quinzaine. C’est en parcourant un à un leur dossier d’inscription que j’ai pu constater que nombre d’entre eux étaient signalés comme « dyslexiques ». Cette saleté de maladie les touchait eux aussi.

Pour en apprendre plus à ce sujet, j’ai adhéré à l’APEDYS 49 (Association des parents d’enfants dyslexiques). Le congrès national se tenait à Angers en 1999, et j’allais y découvrir un conférencier hors pair. Il s’appelait Philippe Roux et en était l’un des principaux intervenants.

Il était alors directeur de l'Institution des Lavandes à Orpierre, dans le département des Hautes-Alpes. Toute la soirée, j'ai bu ses paroles. Il a ouvert les yeux à des centaines de parents. Ses propos sur la dyslexie étaient clairs. Enfoncée dans mon fauteuil, je venais de comprendre que je n'avais jamais été dyslexique. J'étais juste passée à côté de l'apprentissage de la lecture. Enfin de vraies réponses à mes questions. La méthode de lecture (globale à l'époque et mixte aujourd'hui) ne m'avait pas permis d'apprendre à lire comme les autres enfants. Ce fut une révélation. Je tenais une explication quant à mes déboires orthographiques… et un espoir de me réparer !

J'ai attendu la fin de la conférence et je me suis approchée de lui. J'étais admirative et à la fois complètement paniquée à l'idée de m'adresser à cet homme pour le remercier et lui dire qu'il venait de me sauver la vie. Pourtant, je l'ai fait. Il a pris le temps de m'écouter et a apporté quelques réponses à mes inquiétudes. J'avais déjà bien avancé sur ma méthode orthographique et, après avoir échangé nos numéros de téléphone, nous nous sommes appelés. Il s'est montré très intéressé par mon projet de remédiations orthographiques[3], ainsi que par mes questionnements sur la mémoire, et il a décidé de m'aider. Nous sommes ainsi convenus d'animer deux jours de formation auprès d'un public d'enseignants en lycée agricole. Avant de commencer, nous avons pris le temps de boire un café. Philippe m'a écoutée lui raconter mon appréhension de faire face à un public d'enseignants. J'avais tellement peur de perdre le fil de mes pensées, de me noyer dans mon plan de formation que j'avais pourtant si bien travaillé. Je lui ai parlé en détail de ma tête à trous, j'ai déballé ce que j'avais sur le cœur, jusque devant la salle où devait avoir lieu notre formation. Il a attendu que je termine et m'a souri. Une bonne dizaine d'enseignants d'un lycée agricole lyonnais nous attendaient derrière la porte. Ils étaient venus chercher des outils pratiques destinés aux élèves dysorthographiques sévères (qui ont simplement manqué l'acquisition des règles d'orthographe). C'était mon domaine. Philippe intervenait ensuite pour leur donner des explications concrètes sur ce qu'était un élève ou étudiant dyslexique (souffrant d'un trouble du langage durable qui se manifeste dans la lecture et l'orthographe). Avant d'ouvrir la porte, voici ce qu'il m'a dit : « Anne-Marie, ne panique plus. Crois-moi, tes problèmes sont seulement une preuve d'intelligence. »

Je n'en revenais pas. Comment pouvait-il considérer des signes aussi flagrants de bêtise comme une preuve de tout le contraire ? N'était-ce pas ce qu'avaient martelé dans mon crâne mes profs et ma mère ? Que j'étais presque pathologiquement idiote ? J'ai rétorqué de but en blanc : « Une preuve d'intelligence ? Alors que j'ai toujours été la gourde incapable de restituer ne serait-ce qu'un quart des informations que j'ai mis des heures à potasser ?! » Je refusais d'y croire, je n'étais certainement pas venue chercher de la pitié de sa part.

Il a alors précisé sa pensée : « Le cerveau sélectionne les informations qu'il acquiert et élimine ce qui ne lui semble pas assez pertinent. Il aime se concentrer sur l'essentiel et envoyer bouler les détails pour que nous restions bien focalisés sur ce que l'on veut dire ou faire comprendre. C'est comme s'il faisait le ménage, pour ainsi dire, et c'est pour cette raison que tu te perds dans ce que tu cherches à dire. Tu dois probablement penser à trop de choses en même temps. Alors ton cerveau traque et élimine les informations sans importance. C'est un peu comme s'il tournait autour du pot pour supprimer le superflu avant de récupérer l'information dont nous avons besoin. Le cerveau veut en venir au fait ! Ton cerveau, comme le mien d'ailleurs, veut que tu te concentres sur les choses fondamentales et que tu évites ainsi de le faire travailler inutilement. Bon, on y va maintenant ? » Puis il a ouvert et s'est engouffré dans la salle.

Mes « absences » n'avaient donc rien à voir avec des pertes de mémoire. Quel soulagement ! Car sans réponse à mes interrogations, le pire me traversait sans cesse l'esprit. Eh oui, faute de me rappeler parfois mes propres pensées, j'étais convaincue de développer un Alzheimer précoce. Je n'étais ni malade ni déficiente. Et mes recherches me conforteraient dans cette certitude. Il n'y a rien d'alarmant à oublier des détails, pas de panique. Notre mémoire fait exactement ce pour quoi elle est programmée. Elle intervient sans prévenir et passe un coup d'éponge sur toutes les informations non essentielles qui nous encombrent.

C'est après cette révélation que j'ai souhaité m'occuper sérieusement de ma tête à trous. Je voulais apprendre à mieux gérer les informations, à apprivoiser ma mémoire. Je commençais en effet à animer des formations autour de ma méthode orthographique, que je continuais par ailleurs de peaufiner. Il me fallait jongler avec les lectures qui me

permettaient d'avancer, mes nombreux déplacements, les textes que j'écrivais et dont je ne devais pas perdre le fil, sans oublier ma fille à laquelle il me fallait aussi consacrer du temps. Je devais donc garder en tête énormément d'informations capitales, un vrai défi pour moi.

Et ce qui aujourd'hui me fait dire que ma rencontre avec Philippe Roux a été salvatrice, c'est qu'il avait déjà engagé des travaux avec une équipe de chercheurs au sein de son établissement. Ils s'intéressaient principalement à nos capacités mnémoniques et à la théorie des intelligences multiples (selon laquelle nous avons tous des aptitudes innées dans certains domaines, mais que ces domaines varient d'une personne à l'autre), ainsi qu'à l'apprentissage linéaire, autrement dit le fait de lire de gauche à droite. Leurs découvertes m'ont permis de nourrir mes propres recherches.

À force d'animer des formations ensemble, nous avons longuement échangé sur nos activités respectives et une certaine confiance s'est installée entre nous. Nous pouvions aussi bien parler de ce qui avait déjà abouti que de ce que nous aimerions développer. Je l'écoutais religieusement m'exposer ses avancées et, je dois l'avouer, je ne comprenais pas toujours tout. Écouter restait une chose difficile pour moi, sans oublier qu'à cause de ma relation conflictuelle avec les mots, je n'avais pas le réflexe de prendre des notes. Quant à lui, il appréciait mon côté direct, mon envie de partager mes découvertes avec le plus grand nombre, de venir en aide à ceux qui souffrent en leur proposant des solutions concrètes.

Un jour, il est arrivé à Angers pour une de nos formations communes et m'a annoncé de but en blanc : « Toi et moi allons prouver que les têtes passoires n'existent pas. » Il m'a alors tendu une petite mallette. « Tiens, voici une copie de toutes mes recherches et de mes questionnements. Maintenant, à toi de te mettre au travail et d'essayer d'inventer des pratiques simples et efficaces à partir de ça. Fais-en du concret, quelque chose dont les gens pourront se servir, je suis sûr que tu peux y arriver. » J'en reste émue à l'heure où j'écris ces lignes. J'étais à la fois très fière qu'il m'accorde une telle confiance et paniquée à l'idée de ne pas être à la hauteur du chantier titanesque qui m'attendait. Philippe était un théoricien brillant, mais c'était sur moi qu'il comptait pour créer une méthode pratique pour aider les prétendues « passoires » à mieux mobiliser leur mémoire. Il m'avait vue à l'œuvre sur les questions liées à l'orthographe et il attendait que j'en fasse de même avec les têtes à trous. S'il m'a donné ce coup de pouce, c'est qu'il me savait personnellement touchée par cette thématique et me pensait capable d'y parvenir. J'avais créé ma première méthode de remédiation, j'étais parvenue à transformer mes faiblesses personnelles en un atout dont tous pourraient profiter. Je n'avais donc qu'à recommencer. Il voulait du pratique. Il souhaitait que tous les élèves en difficulté puissent réussir et était convaincu que c'était possible à condition de bien s'y prendre. Il a conclu sur son leitmotiv qui, désormais, est devenu le mien : « Il est possible de tout apprendre à tout âge ! Je te laisse le soin de le montrer à tout le monde. Prends le temps qu'il te faudra. »

Retrouvailles avec le chiffre 7

À la fin de cette journée, dans le train qui me ramenait chez moi, à Cholet, je jetais des regards avides en direction de ma valise. Elle contenait, je le savais, toutes les informations nécessaires pour mettre des rustines sur les trous de ma tête, ou du moins de quoi m'aider à créer ces rustines. Je disposais du savoir, il ne me restait plus qu'à fabriquer les outils.

Dans les mois qui ont suivi mon retour, j'ai d'abord cherché à percer les secrets et les codes de cette mallette aux trésors. Souvent, en lisant les notes de Philippe, je me demandais comment il pouvait être aussi sûr que j'étais la bonne personne pour transposer ses recherches théoriques en quelque chose de concret, qui puisse aider les enfants, les adolescents, mais aussi les adultes. Je me rappelle encore son ultime conseil ce jour-là : « Surtout, va au plus

simple. Pense toujours en termes d'efficacité, c'est la chose la plus importante pour redonner confiance à quelqu'un. » Il m'est impossible de vous traduire en mots toute l'énergie que j'ai mise dans ce projet.

Les recherches de Philippe tournaient beaucoup autour de l'empan mnésique et, pour commencer, il me fallait comprendre de quoi il s'agissait exactement. J'ai longuement parcouru ses écrits, pris quelques notes toutes simples. Je fonctionnais moi aussi comme notre cerveau, je faisais du ménage pour ne garder que l'essentiel. J'ai été surprise de découvrir que, bien avant d'être associé aux recherches sur la mémoire, l'empan désignait une unité de mesure ancienne correspondant approximativement à la largeur d'une main les doigts écartés. Il couvre la distance allant de l'extrémité du pouce à celle de l'auriculaire, soit environ 7,5 pouces (20 centimètres), et était déjà utilisé par les bâtisseurs de cathédrales. Ce n'est que beaucoup plus tard, avec les travaux du psychologue américain George Miller[4], que le terme fait son entrée dans le domaine des sciences cognitives. Cette découverte restera ancrée en moi et servira de fondation à ma méthode de mémorisation. L'empan mnésique correspond en effet au nombre maximal d'éléments (mots, phrases, chiffres, formules ou autre) pouvant être stockés simultanément dans la mémoire à court terme. On parle de plus ou moins 7 éléments (il peut atteindre 8, voire 9 chez certaines personnes ou seulement 6 ou 5 chez d'autres, mais il est de 7 pour la grande majorité), d'où l'emprunt à l'unité de mesure des bâtisseurs du Moyen Âge.

Après tant d'années, je comprenais enfin pourquoi, au-delà de 7 mots, ou du chiffre 7 pour les tables de multiplication, je commençais à cafouiller, à mélanger les informations et perdre mes moyens quand je devais les restituer aussi bien à l'oral qu'à l'écrit. Pour la première fois, j'obtenais un début de réponse sur le fonctionnement de ma « tête à trous ». Une fois la surprise passée, j'ai été frappée de stupeur à l'idée que personne, durant mes années d'apprentissage, ne m'ait jamais donné cette information cruciale, ni même appris les bases du fonctionnement de la mémoire : 1. Nos cinq sens captent des informations (souvent inconsciemment) ; 2. Ces informations, si elles sont signifiantes, sont transférées dans la mémoire à court terme ou mémoire de travail. C'est ce qui se passe quand on vous dicte une phrase par exemple : vous vous la rappelez uniquement le temps de l'écrire ; 3. Certaines des informations de la mémoire à court terme passeront dans la mémoire à long terme, c'est ce que l'on cherche à faire lorsqu'on apprend un cours, une liste de courses, le fonctionnement d'un logiciel au travail… et c'est là que ma méthode pratique, issue des notes de Philippe, vous permettra de gagner en efficacité.

Notre mémoire à court terme est ainsi limitée ! Au-delà de 7 éléments, il n'y a plus de place dans notre mémoire à court terme et donc aucune chance qu'une information entre dans notre mémoire à long terme. Forte de cette découverte, plus rien ne pouvait m'arrêter. Je me suis mise à tout compter, chaque fois que je devais retenir des informations, mais sans jamais dépasser le chiffre 7. Si je devais faire des courses, je mémorisais les articles dont j'avais besoin 7 par 7. Je visualisais les denrées dans ma tête, classais l'épicerie d'un côté, les conserves de l'autre, les produits frais, etc., avant de les coucher sur papier. Mais je n'emporte plus cette liste avec moi depuis des années. Je la laisse se prélasser sur la table, en toute inutilité. Les premières fois, j'étais ébahie de constater que je n'oubliais rien de ce que je devais acheter. Aujourd'hui, bien que mes listes de courses soient toujours plus longues, je n'y pense même plus. C'est devenu naturel.

Dès mon plus jeune âge, j'avais donc été sur la bonne voie. J'avais identifié cette limite sans savoir qu'elle était la même pour tous. Ainsi, en toute logique, mes techniques improvisées pour retenir les références des produits que je vendais lors de mon premier emploi devaient fonctionner pour tout le monde. Il ne me restait plus qu'à les étendre à toutes les situations.

Bien vite, je me suis rendu compte que cette technique de découpage par 7 pouvait s'appliquer non seulement à des listes de vocabulaire, de tâches à accomplir, mais aussi à des éléments plus complexes, comme des poésies ou des textes plus longs. Il suffit de les diviser grâce à la ponctuation, en fonction d'unités de sens. On nous apprend toujours que la ponctuation est la respiration de la phrase, or notre respiration facilite également la mémorisation. Saviez-vous que, lorsque vous inspirez par le nez, une réaction électrique se produit dans votre cerveau ? Ce qui est extraordinaire, c'est l'effet que cela a sur votre mémoire, mais pas seulement… Cette action fait aussi remonter des émotions, qui sont des stimuli très puissants. Alors tout devient possible pour notre cerveau. Il nous envoie des

images pour certains, des odeurs pour d'autres. Certains d'entre vous feront ici le parallèle avec la pratique du yoga ou d'autres techniques de méditation qui reposent sur la maîtrise de sa respiration. Plutôt que d'inspirer par la bouche, ce que font malheureusement une majorité des gens, obligez-vous à inhaler l'air par le nez et vous améliorerez à coup sûr votre mémoire.

Une expérience[5] a été menée à ce propos par l'université de Northwestern aux États-Unis. Une centaine de jeunes adultes se sont prêtés au jeu et ont passé quelques tests sur leur mémoire et leurs réflexes. Tous ont inspiré par le nez et expiré par la bouche. Les résultats ont été sans appel. À l'inspiration, tout devenait simple, rapide et efficace. En revanche, lorsque les sujets ont dû inverser leur respiration (bouche/nez), les bénéfices ont totalement disparu. Nombre d'enfants et d'adultes que j'ai suivis en formation ne savaient pas respirer autrement que par la bouche, c'était impressionnant. Mais, une fois formés, ils ont compris qu'ils ne devaient plus jamais négliger cet aspect de la mémorisation. Il est donc tout naturel de se laisser guider par la ponctuation pour apprendre un texte, mais sans jamais dépasser le chiffre 7. Une fois que vous avez retenu 7 portions d'un texte, vous pouvez passer aux 7 portions suivantes.

L'exemple que j'ai choisi est assez simple. Il s'agit d'une courte poésie à apprendre. Je symbolise ma propre cadence de respiration par le signe /, suivi d'un chiffre pour ne pas dépasser 7. Mon rythme de respiration n'est pas nécessairement identique au vôtre. Je ne le force pas, je ne vais pas au-delà de ma propre cadence. Plus vous serez attentif à l'endroit précis où vous-même devez respirer, plus l'exercice sera concluant. Vous obtiendrez alors votre propre découpage. Aucune importance si vous ne respectez pas les strophes. Vous mémoriserez mieux si vous vous écoutez.

LE CANCRE

Jacques Prévert (1900-1977)

Il dit non **/1** *avec la tête* **/2**
mais il dit oui **/3** *avec le cœur* **/4**
il dit oui **/5** *à ce qu'il aime* **/6**
il dit non **/7**

pause n° 1 (respiration complète)

au professeur **/1**
il est debout **/2**
on le questionne **/3**
et tous les problèmes **/4** *sont posés* **/5**
soudain **/6** *le fou rire le prend* **/7**

pause n° 2 (respiration complète)

et il efface tout **/1**
les chiffres **/2** *et les mots* **/3**
les dates **/4** *et les noms* **/5**
les phrases **/6** *et les pièges* **/7**

pause n° 3 (respiration complète)

et malgré **/1** *les menaces du maître* **/2**
sous les huées **/3** *des enfants prodiges* **/4**
avec des craies **/5** *de toutes les couleurs* **/6**
sur le tableau noir **/7**

pause n° 4 (respiration complète)

du malheur **/1**
il dessine **/2** *le visage du bonheur* **/3**

FIN
pause n° 5 (on souffle)

Grâce à ce découpage, je sais que je vais devoir apprendre cette poésie en 5 temps pour maximiser mes chances de la retenir.

Le système de la pendule

Je me suis donc agrippée au chiffre 7 comme une bernique à la coque d'un bateau. Il me permettait de tout mémoriser avec une grande facilité, et pour la vie. Mais ce n'était là que la première de mes découvertes sur le fonctionnement de la mémoire et, déjà, sur les possibles mises en pratique qui pouvaient en résulter. Je me suis attelée à construire ma méthode autour des mécanismes naturels de la mémoire par souci d'efficacité et de simplicité. Pour cette raison, j'ai poursuivi mon travail en m'attaquant à un aspect peu connu de notre cerveau. Bien que nous soyons adeptes de la linéarité (selon les langues, nous lisons de gauche à droite, droite à gauche, haut en bas, etc.), vous ne serez pas étonnés d'apprendre que nous oscillons en permanence et sans nous en rendre compte entre les deux hémisphères de notre cerveau. Il est essentiel d'en avoir conscience pour améliorer ses compétences en mémorisation.

Comme le père de Léonard de Vinci le disait à son fils : « Observe la nature, tu apprendras, tu comprendras et tu trouveras. »

Ma mère a eu une approche légèrement différente avec moi. C'est plutôt moi qu'elle a observée et elle s'est aperçue très tôt que je ne tenais pas en place. Elle voulait que je reste assise, à lire posément et à apprendre par cœur, alors que tout mon être me disait de me lever et de tourner comme un disque sur une platine.

Ce souvenir m'est immédiatement revenu en tête quand je me suis plongée dans la suite des notes de Philippe. Je dois bien avouer que, malgré tout, ce fut là encore une surprise. Lui aussi avait constaté que les enfants « dys » aimaient être debout. Aussi bien les dyslexiques que les dysorthographiques. Les jeunes enfants qu'il observait étaient assez libres dans leurs apprentissages, et il avait constaté que le fait de les laisser se mettre debout donnait souvent de meilleurs résultats. Les plus doués, disait-il, étaient ceux qui tournaient en rond.

En tenant compte de ma propre expérience et des travaux de Philippe, je me suis remise, consciemment cette fois, à tourner en rond, et tout naturellement dans le sens des aiguilles d'une montre. J'ai interprété ce rappel de mon enfance comme un présage, un signe, quelque chose qui était là dans ma vie et que je n'avais pas pu utiliser. Je parle ici de cette qualité innée dont on m'avait privée, mon instinct.

De fait, le suivre m'était tout simplement interdit. À l'époque – nous étions dans les années soixante-dix –, mémoriser grâce au mouvement était quelque chose qui ne se faisait pas, ça paraissait même inconcevable. Tout ce qui sortait de la traditionnelle méthode du « assis sagement devant son cours à lire et relire » était considéré comme une loufoquerie, une perte de temps. Et pourtant, j'ai en tête des dizaines d'exemples où mettre du mouvement dans l'apprentissage a été plus efficace pour les stagiaires qui venaient suivre mes formations que les méthodes plus « classiques ».

Je pourrais notamment vous citer le cas de Victor, qui avait tant de mal à retenir ses listes de vocabulaire à l'école. Quand ses parents m'ont demandé d'aider leur fils, Victor était en fin de primaire et en phobie scolaire depuis le CP. Il avait changé d'école à plusieurs reprises en espérant que les choses s'amélioreraient et voyait des

spécialistes pour l'aider à supporter son quotidien d'élève. Imaginez ! Je vous parle d'un garçon qui avait à peine 10 ans. Le pauvre en est même arrivé à manquer deux mois de cours tellement les choses avaient dégénéré. Tout ça parce qu'il n'arrivait pas à retenir ses leçons et se sentait minable en comparaison de ses camarades. Pour ne rien arranger, ses enseignants ne lui ont proposé aucune solution pour s'en sortir. Pire, ils le gardaient en classe pendant les récréations afin qu'il termine son travail. J'ignore si cela partait d'une bonne intention pour lui permettre de « rattraper son retard », toujours est-il que cela va à l'encontre de tout ce que l'on sait du cerveau ; il faut inciter les jeunes à bouger et non les enfermer, d'autant plus quand ce sont des kinesthésiques qui ont besoin d'être en mouvement pour optimiser leur processus de mémorisation. De son côté, Victor avait la sensation de travailler beaucoup plus que ses camarades, avec de bien piètres résultats. Par ailleurs, il se sentait stigmatisé puisqu'on le tenait à l'écart des autres élèves en le privant de récréation. Quand il est venu suivre ma formation, je l'ai trouvé abattu. Il manquait cruellement de confiance en lui. Comme moi à son âge, il se pensait incapable. Je lui ai donc montré une manière différente de mémoriser ses cours. Je lui ai fait comprendre que si relire ses cours encore et encore avait été efficace pour lui, il en aurait ressenti les effets depuis longtemps. Puisqu'il avait du mal à retenir ses listes de vocabulaire, j'ai commencé par lui prouver qu'il n'avait aucun problème avec les mots. J'ai choisi un poème de La Fontaine, d'une vingtaine de vers. Nous avons découpé le texte ensemble, délimité des « blocs » de 7 items comme pour le poème de Prévert présenté plus haut (il n'y a pas de règle particulière pour déterminer ces items, certaines personnes se limiteront à quelques mots par item, d'autres auront peut-être des phrases entières ; l'important est d'être à l'aise et de suivre sa respiration), puis, item après item, je lui ai fait mimer le poème en prenant soin de faire une pause et de reprendre depuis le début entre chaque bloc de 7. En quelques minutes, Victor a été capable de mimer toute la poésie et, puisque le fait de mimer lui rappelait les mots qui étaient associés à ces gestes, il a pu la réciter sans erreur. Il s'en est souvenu des mois durant sans jamais l'avoir relue.

Du point de vue de ma chère mère et des enseignants, Victor et moi n'entrions pas dans le moule, nous étions hors normes. Je dois bien l'admettre, j'ai entretenu une rancœur tenace à l'égard de ma mère au fur et à mesure que je développais mes techniques de mémorisation. Je me revoyais petite, perdue, essayant de m'en sortir par mes propres moyens tandis qu'on me martelait que je n'avais aucune chance d'y arriver si je ne m'asseyais pas à cette fichue table. Ma mère semblait si sûre d'elle, du haut de mes 9 ans je ne pouvais que la croire et accepter ma condition : le problème venait forcément de moi et non de la méthode de travail qu'elle m'imposait. Je l'ai détestée de m'avoir fourré cette idée dans la tête, j'ai éprouvé une haine profonde en pensant à toutes ces années perdues. Bien évidemment, je ne lui en veux plus aujourd'hui. Je crois que c'est de voir mes recherches aboutir et de me savoir capable d'aider d'autres personnes qui m'a permis de dépasser ma colère.

À l'heure où j'écris ces lignes, ma mère est toujours vivante et va bientôt fêter ses 95 ans. Malgré une dégénérescence de ses neurones, elle reste la championne du « par cœur » à l'EHPAD où elle vit depuis plusieurs années. Elle ne sait plus qui je suis depuis longtemps. Chaque fois qu'elle me voit, ce n'est pas avec mon prénom qu'elle me salue, mais toujours avec les mêmes mots : « Oh, quelle bonne surprise ! » ; sa façon à elle de ménager la sensibilité des interlocuteurs dont elle ne se souvient pas. Mais si l'animateur de l'institution entonne un vieux refrain, elle devient la star de l'après-midi, chante juste et connaît sur le bout des doigts toutes les paroles des vieilles chansons.

Malheureusement, il est trop tard pour moi. Je n'obtiendrai plus rien d'elle sur ma petite enfance. Plus jamais elle ne me racontera comment j'étais, ni ce qu'elle a vécu avec moi à l'heure des devoirs. Mes souvenirs sont ceux de ma sœur aînée. Elle a été témoin de mon calvaire, prostrée dans un coin de la maison en attendant que les choses se calment entre ma mère et moi, et elle m'a aidée à reconstituer certains de ces épisodes pénibles.

Les notes de Philippe m'ont révélé que mon instinct m'avait mise sur la bonne voie depuis le début, que j'aurais dû le suivre et ne pas tenir compte de l'avis des autres, pétris de certitudes. Plus que jamais j'ai donc décidé de m'écouter pour mieux comprendre et mieux apprendre. Tel l'animal sauvage qui, avant de se coucher dans

l'herbe, tourne sur lui-même pour éviter la piqûre mortelle d'un autre animal, l'homme possède un instinct de survie, et il est vital d'en tenir compte.

Mais qu'est-ce que l'instinct ? Dans le dictionnaire il est défini comme un « penchant, une tendance naturelle, innée, contre laquelle on ne peut pas lutter ». Et pourtant, on m'avait forcée à lutter contre ! Maintenant que j'avais mon destin en main, que, depuis plusieurs années, je proposais aux autres les solutions orthographiques qui m'avaient cruellement manqué, il était temps de me jeter à corps perdu dans ce que j'avais pressenti étant enfant, et de trouver un moyen d'appliquer ces « rustines mémorielles » improvisées à toutes sortes de situations. Après le chiffre 7, le moment était venu que j'intègre à mes techniques de mémorisation le fait de tourner en rond. Pour moi, c'était essentiel, presque vital.

Je me suis ainsi penchée, dans un premier temps, sur un moyen d'apprendre n'importe quel schéma ou carte en tournant en rond, dans le sens des aiguilles d'une montre. Mon instinct m'y poussait, comme lorsque j'étais petite et que je faisais inlassablement le tour de la table du salon.

Ayant été une sportive de bon niveau, je lisais régulièrement des articles sur les compétitions féminines et tout ce qui touchait à l'histoire du sport. J'ai d'ailleurs moi-même pratiqué le saut de haies et le tennis de table. C'est tout à fait par hasard que je suis un jour tombée sur un article qui a aussitôt attiré mon attention, comme si la vie me montrait que j'étais sur le bon chemin.

À la fin du XIXe siècle, une décision a été prise lors des premiers Jeux olympiques modernes. Tous les athlètes allaient courir dans le sens des aiguilles d'une montre. Mais en 1913, les athlètes se sont rebellés en signalant qu'ils avaient vraiment beaucoup de mal à être au top de leurs performances en courant dans le sens des aiguilles d'une montre et ont demandé à inverser le sens de leur rotation. Ils ont obtenu gain de cause. Ce n'est qu'en 2004 qu'un chercheur japonais a compris pourquoi les athlètes s'étaient ainsi rebellés. Hideaki Fukami retient une chose. Les athlètes disent être plus à l'aise en tournant vers la gauche. Il décide donc de les faire courir un 400 mètres dans les deux sens pour comparer. Il constate alors que leur temps est meilleur lorsqu'ils prennent les virages avec la corde à gauche (donc en partant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Il en conclut que l'hémisphère droit permet l'estimation de l'espace, mais que le gauche améliore très nettement la vision, donc diminue le risque de chute et permet un meilleur appui sur la jambe gauche des athlètes droitiers[6].

Ce constat m'a évidemment interpellée et j'ai cherché les implications que cela pourrait avoir sur la technique que je souhaitais développer pour apprendre par cœur en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Le cadran d'une horloge m'évoquait les quatre points cardinaux, repères essentiels pour l'homme afin qu'il s'oriente et se déplace. Mais j'y voyais aussi une représentation imagée de notre cerveau, le segment vertical passant par 12 heures et 6 heures me rappelant la séparation de nos deux hémisphères. Si vous devez retenir un schéma technique dans votre travail par exemple, vous allez avant tout l'étudier en le posant devant vous. Or, si vous regardez le schéma depuis la droite, c'est votre hémisphère gauche qui se met en route et, inversement, si vous regardez votre schéma depuis la gauche, c'est votre cerveau droit qui s'active. Cela m'a confortée dans l'idée qu'il vous sera nettement plus facile d'apprendre ce schéma en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant de 12 heures. Ainsi, c'est votre hémisphère gauche qui commence et il est rodé à cela. De plus, votre vision sera meilleure, comme l'a montré Hideaki Fukami. Mais, dès que vous passerez la ligne médiane (soit 6 heures), vous basculerez de l'autre côté du schéma, à gauche, et cette fois c'est votre cerveau droit qui se mettra en action. Celui-ci étant moins rodé à ce type d'exercice, il ralentira votre mémorisation. Il vous faudra alors y mettre un peu plus de temps, de volonté, de respirations pour y parvenir. Mais croyez-moi, ça marche !

Sachez d'ailleurs que chacun de nous sollicite un hémisphère plus que l'autre. Les plus curieux d'entre vous auront peut-être déjà cherché à savoir lequel. Il existe un test que vous trouverez aisément sur Internet mettant en scène la silhouette d'une danseuse qui tourne sur elle-même. Ceux qui sollicitent davantage leur cerveau droit, le créatif, la verront tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. À l'inverse, ceux qui se servent plus de leur cerveau gauche, l'analytique, la verront tourner vers la droite, dans le sens des aiguilles d'une montre. Encore

une preuve, si l'on veut solliciter le cerveau gauche, qu'il faut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre en apprenant.

Pour en revenir à ma pendule, je savais donc que tout ce qui se trouverait à droite dans le cercle allait solliciter mon hémisphère gauche, la partie raisonnable du cerveau, faite pour apprendre. Tout ce qui serait dans la partie gauche du cercle allait solliciter mon hémisphère droit, le cerveau créatif, qui aime imaginer de nouvelles choses plus que les retenir : ces informations seraient donc plus difficiles à mémoriser.

Évidemment, j'avais toujours en tête ma professeure d'histoire-géographie et sa fameuse carte de la France dessinée dans le vide. Elle avait réussi à nous la faire retenir en trois séances. Cependant, j'étais convaincue que je pouvais faire mieux en encore moins de temps. Alors je me suis lancée, avec la carte des États-Unis cette fois.

Sur une feuille de papier, j'ai dessiné à la main un cercle que j'ai coupé d'un trait vertical. J'avais ainsi la séparation des deux hémisphères de notre cerveau représentée par une ligne reliant 12 heures à 6 heures, puis tout naturellement j'ai décidé de tracer un autre trait, cette fois horizontal, entre 9 heures et 3 heures. Je me retrouvais ainsi avec quatre quarts de cercle.

J'ai placé les 7 premières villes à retenir dans le premier quart en partant de midi, puis les 7 suivantes dans le deuxième quart. Arrivée à 6 heures, j'avais conscience que j'allais faire travailler mon hémisphère droit et qu'il me serait plus difficile de retenir les informations. J'ai respiré, bu un demi-verre d'eau et je me suis lancée. En moins de dix minutes, j'avais réussi à retenir les principales villes du pourtour des États-Unis. Ma toute première expérience était un succès. Je n'en revenais pas ! Je venais de créer ce que j'appelle aujourd'hui le système de la pendule. Je n'ai plus jamais lâché cette technique qui porte toujours ses fruits auprès des stagiaires qui se pensent incapables de mémoriser quoi que ce soit. Je l'ai développée et adaptée pour qu'elle puisse s'appliquer à toutes sortes de situations. Je tenais le principe de ma méthode.

Il est d'ailleurs intéressant de noter qu'il existe aussi ce que les médecins appellent « le test de l'horloge », qui repose sur ce même principe et qu'ils utilisent pour détecter des troubles cognitifs chez les personnes âgées. Ils demandent en effet à leur patient de placer les nombres 1 à 12 comme s'il s'agissait d'une horloge. Puis on leur donne une heure précise à dessiner.

Cet exercice nous demande en effet de coordonner notre perception visuelle et la motricité de notre main. En sollicitant ainsi plusieurs de nos sens, notre cerveau se montre plus attentif.

Cette technique peut être appliquée à toutes sortes de situations. Voici un exemple pour apprendre rapidement les Sept Merveilles du monde. Les voyageurs de l'Antiquité avaient dressé la liste des constructions gigantesques qu'ils avaient vues durant leurs périples. Je vous les liste ci-dessous en prenant soin de vous indiquer aussi le pays où elles se trouvent.

- La pyramide de Kheops – Égypte
- Les jardins suspendus de Babylone – Irak (époque actuelle)
- La statue en or et ivoire de Zeus à Olympie – Grèce
- Le temple d'Artémis – Turquie (époque actuelle)
- Le mausolée d'Halicarnasse – Turquie (époque actuelle)
- Le colosse de Rhodes – Grèce
- Le phare d'Alexandrie – Égypte

Je trace un cercle, puis un axe vertical et un autre horizontal. Je place mes repères qui sont les chiffres d'un cadran d'horloge : 12, 3, 6, 9 (figure 1).

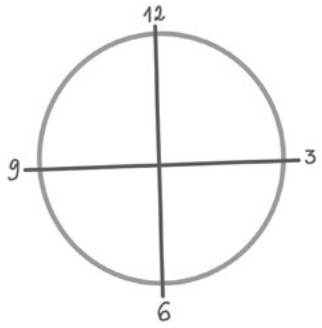


Figure 1

Figure 2

Je constate que les Sept Merveilles du monde sont réparties dans quatre pays différents. Ça tombe bien, j'ai quatre quarts de cercle, je trace donc une flèche dans chaque quart et j'inscris uniquement le pays (figure 2). Si vous avez plus d'éléments à mémoriser, répartissez-les de manière équitable dans chaque quart sans aller au-delà de 7 éléments par cercle. Vous aurez donc au maximum deux éléments dans les trois premiers quarts et un élément dans le dernier quart. Si vous avez plus d'éléments, faites un autre cercle.

Je continue. J'ai inscrit « Égypte » dans le premier quart, où l'on a deux Merveilles, je fais donc partir deux flèches de ce mot. Je fais de même avec les deux quarts de cercle suivants, et pour le dernier, l'Irak, je ne trace qu'une flèche car le pays ne contient qu'une Merveille (figure 3).

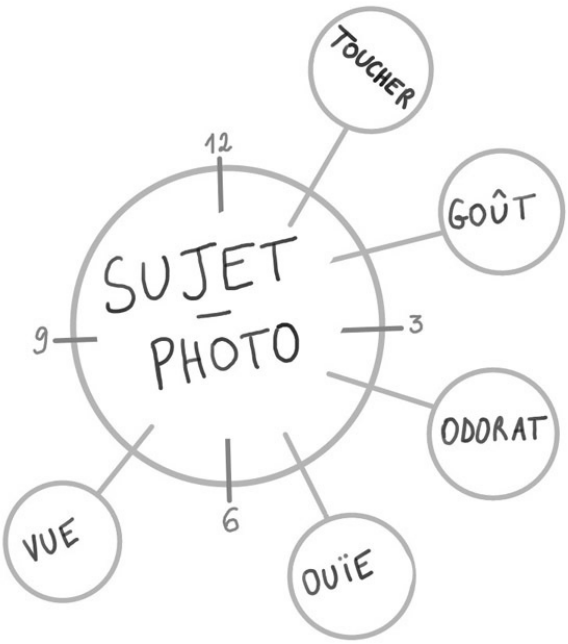


Figure 3

Tourner ainsi en rond dans le sens des aiguilles d'une montre décuple nos facultés de mémorisation. Tous nos sens sont en éveil et le côté visuel du cerveau gauche nous permet d'associer plus facilement des dessins à ce que l'on doit retenir. L'avantage de ce système est qu'il convient particulièrement bien à toutes les cartes et tous les schémas. On peut ainsi placer sur le cadran les éléments à retenir en fonction de leur position sur le support de base.

Le jour où j'ai compris que compter ce que j'ai à retenir, le répartir en quarts de cercle, puis passer par ma main pour dessiner les informations à mémoriser (et donc me montrer active dans ce que j'apprends) démultipliait mes capacités mnémoniques, je n'ai plus jamais appris autrement.

J’ai éprouvé cette méthode auprès de nombreux stagiaires, petits et grands, élèves ou adultes en activité, qui en ont été transformés.

Tourner en rond dans le sens des aiguilles d’une montre, c’est abandonner le linéaire (de la gauche vers la droite) pour laisser notre cerveau respirer et travailler comme il aime le faire. Plus besoin de forcer, il suffit de suivre ce qui est gravé dans notre cerveau depuis des temps immémoriaux, d’écouter notre instinct au lieu de répéter encore et encore des méthodes d’apprentissage éculées et laborieuses qui ne nous correspondent pas. Vous verrez, c’est beaucoup moins fatigant et très amusant. Vous prendrez enfin du plaisir à mémoriser toutes sortes d’informations. Pour moi, c’est devenu indispensable. Tous les enfants et adultes d’aujourd’hui devraient avoir le droit de s’écouter, d’apprendre comme ils le souhaitent.

Quand je pense au système de la pendule, je ne peux m’empêcher de revoir la petite Julianne, l’une des premières stagiaires à avoir suivi ma formation. À l’époque, elle était âgée de 8 ans. L’école était une torture pour elle. Comme moi, elle avait été diagnostiquée à tort dyslexique et j’ai très vite constaté cette erreur. Ses souffrances se lisaient sur elle. On voyait au premier coup d’œil que quelque chose n’allait pas. Elle se rongeait les ongles jusqu’au sang, se mordait les lèvres d’angoisse, à s’en faire des plaies qui ne se refermaient jamais, et elle pleurait tous les week-ends en espérant qu’elle n’aurait pas à retourner à l’école. Je me retrouvais totalement en elle car elle rencontrait les mêmes problèmes que moi. D’une part, elle avait de grandes difficultés avec l’orthographe, d’autre part, elle ne retenait pas ses cours. Comme souvent dans ce genre de cas, elle passait des heures et des heures à réviser, mais enchaînait les mauvaises notes et les critiques de ses enseignants qui lui reprochaient de ne pas travailler.

Après sa remédiation orthographique, je me suis donc attelée à lui montrer comment elle pouvait apprendre facilement et efficacement. Au début de chaque séance et dès qu’elle sentait sa concentration diminuer, je lui disais de tourner autour de la table de ma petite salle de formation tout en faisant des séries de mouvements croisés[7]. Elle adorait ça. Ces mouvements, que je détaille dans la seconde partie de l’ouvrage, font travailler vos deux hémisphères cérébraux de conserve, ce qui améliore votre réceptivité. Vous êtes ainsi dans de meilleures dispositions pour mémoriser ce que vous souhaitez. Je la faisais également réciter ses cours en répétant ces mouvements. Ils s’ancraient alors beaucoup mieux dans sa mémoire. Cette technique l’a accompagnée jusqu’au milieu du collège. Je lui ai aussi appris à se servir du système de la pendule, plus facile à mettre en œuvre en salle d’étude (on ne tolère toujours pas que les élèves se lèvent de leur chaise pour apprendre). C’est avec cette technique qu’elle a mémorisé toutes ses cartes et tous ses schémas pour passer son bac cette année. Quelle que soit la matière, elle a décalqué ou redessiné chaque schéma, chaque carte, a tracé la pendule, et s’est mise à en apprendre tous les éléments 7 par 7. Et le jour J, les informations étaient toujours là !

C’est maintenant ou jamais

Si vous saviez à quel point je crois dans les capacités de chacun à progresser, s’accrocher, se battre, vaincre les remarques des autres et même son propre mental qui, régulièrement, nous envoie des messages du type : « Tu n’y arriveras jamais, mon pauvre vieux ! Tu n’as jamais été bon à l’école ! » « Tu veux reprendre des études à 30 ans passés ? Mais c’est trop tard, ma petite ! Ce n’est plus de ton âge ! »

Et pourtant…

Certains adultes que j’ai croisés étaient intimement convaincus d’être atteints d’un début d’Alzheimer. L’un perdait ses clés de voiture une bonne dizaine de fois par jour, une autre entrait dans un état de panique lorsqu’elle n’arrivait plus à remettre la main sur ses lunettes, un autre encore avait beau se creuser la tête, il n’arrivait plus à se

souvenir du titre du dernier film qu'il avait vu au cinéma. Certains d'entre eux se représentaient même déjà le scénario de leur fin de vie, tournant en rond dans une salle lugubre de l'EHPAD du coin.

La peur, l'angoisse sont des freins à la mémorisation. Une surcharge de travail, de soucis personnels peut faire perdre pied, mais il n'y a rien de grave, ni même d'alarmant. Il faut s'en occuper, c'est tout. Ne jamais laisser s'installer la peur en nous. C'est un message que je fais passer régulièrement. J'ai écouté un grand nombre de stagiaires inquiets, je les ai rassurés et même persuadés que rien n'était perdu, bien au contraire. Avec mon optimisme habituel et mon discours bienveillant, j'ai réussi à les remettre au travail. Ils ont vite progressé et réussi à dépasser la peur d'oublier qui les paralysait, celle qui leur collait à la peau depuis quasiment leur plus tendre enfance. La crainte de ne pas y arriver, cette anxiété omniprésente qui les entravait, tout a volé en éclats quand ils ont compris qu'ils étaient capables de retenir tout ce qu'ils voulaient et bien plus encore.

Six heures de leur vie pour apprendre à appliquer des techniques très simples, voilà ce que je leur ai proposé. Voilà à quoi mes recherches et les notes de Philippe m'ont permis d'aboutir. Tous se sont largement prêtés au jeu et leurs réactions ont été unanimes : mais pourquoi jamais personne ne nous a appris à apprendre ?

Tous ceux qui viennent me voir, qu'ils soient enfants ou adultes, ressortent de leur formation plus forts, plus combatifs, aguerris. Ils me le prouvent très souvent en se montrant bien plus affirmés dans leur vie. J'ai gardé contact avec bon nombre d'entre eux, alors je le constate moi-même : ils n'ont plus ce frein qui les retient, ils se savent en mesure de relever tous les défis que rencontrera leur mémoire, et je m'en réjouis. Et pour ce résultat, il n'a fallu qu'un coup de pouce, six petites heures pour les remettre sur les rails toute leur vie, leur prouver qu'ils sont brillants, leur redonner confiance dans leurs capacités, et surtout l'envie d'apprendre. C'est crucial ! Rien n'est possible sans confiance. Il faut expliquer que ces difficultés ne sont pas une fatalité, que les notes ne sont que des chiffres, que rien n'est perdu. Il ne faut pas punir, il faut aider, accompagner, surtout les « mauvais élèves ». Pourquoi est-ce que je rencontre tant de gens broyés par l'école, par leurs parents, leur entourage ? Pourquoi leur infliger la double punition de ne pas y arriver et de se sentir plus bas que terre ? À l'heure où j'écris ces lignes, ce sont des milliers de personnes, de tous âges et tous horizons, qui sont passées par ma formation. Ma méthode a fait ses preuves et pourtant j'aimerais tellement que les gens n'en aient pas besoin.

Un réseau indispensable

Au fil des années, j'ai été rejointe par de nombreux formateurs et formatrices qui ont porté ces techniques auprès d'innombrables stagiaires. Aujourd'hui encore, jour après jour, ils les transmettent à ceux qui en ont besoin. Je suis infiniment reconnaissante envers ces hommes et ces femmes, mais j'ai une tendresse particulière pour celles et ceux qui ont un lien personnel avec ma méthode. Je pourrais en citer plusieurs. L'une des plus ferventes défenseuses de mes techniques de mémorisation avoue volontiers avoir été dubitative quand elle les a découvertes. Le deuxième fils de Katherine rencontrait de gros problèmes d'écriture et était suivi par un orthophoniste depuis la maternelle. En entendant mon histoire à la télé, Katherine a reconnu les souffrances de son fils. Elle a alors décidé de l'inscrire pour une remédiation de trente heures en orthographe et a dû lutter avec son école pour lui permettre de s'absenter le temps de ce travail. À court de solutions pour le fils de Katherine, l'école a fini par accepter, non sans émettre un ultimatum : ses résultats devaient absolument s'améliorer avant la fin du trimestre. Cette expérience fut une totale réussite, et le couperet n'est pas tombé.

Plus tard, Katherine, alors comptable, a été contrainte de cesser son activité pour raisons de santé. Elle continuait de s'impliquer dans la vie scolaire de ses enfants et se retrouvait régulièrement, en conseil de classe, à parler de ma formation en orthographe à des parents démunis. C'est alors qu'elle s'est rendu compte qu'elle pouvait

en faire son métier, et elle a rejoint mon réseau. Mais si ma méthode en orthographe avait fait ses preuves à ses yeux, elle n'était pas du tout convaincue par mes techniques de mémorisation. Elle s'interrogeait sur cette façon d'apprendre où il fallait se mettre debout et dessiner, et, comme chaque fois qu'elle se trouve confrontée à quelque chose de nouveau, elle a freiné des quatre fers, persuadée que ça ne fonctionnerait pas. Et pourtant, à la fin de la formation, elle s'est dite « bluffée » de voir avec quelle aisance elle pouvait mémoriser en quelques minutes la carte des États-Unis en se contentant de dessiner et de mimer. Elle trouvait ça « génial » ! Elle a appris à se connaître, à connaître sa mémoire prédominante. Elle a ensuite éprouvé elle-même cette méthode sur quatre personnes avant de devenir officiellement formatrice. C'est là la procédure classique de recrutement des formateurs et formatrices de mon réseau. Ses « stagiaires tests » étaient un enfant de CM2, un lycéen, un jeune homme d'affaires et une femme adulte. Leur aisance à retenir des informations qui ne les intéressaient même pas grâce à mes techniques lui a paru extraordinaire. Constatant qu'elle fonctionnait sur des profils si différents, elle n'a plus jamais douté de ma méthode.

Aujourd'hui, ses stagiaires sont principalement des élèves de troisième qui viennent en prévision du brevet, des secondes qui ont du mal au lycée à cause de la quantité de choses à apprendre, des terminales qui redoutent le bac et des étudiants rencontrant dans leurs études des difficultés qu'ils ne connaissaient pas avant. Les primaires viennent principalement pour réparer leur orthographe, mais Katherine voit dans leurs problèmes les premiers signes de soucis de mémorisation. Elle a raison. Quand des personnes rencontrent des problèmes de cet ordre, c'est souvent qu'elles ont du mal à se rappeler les règles qui gouvernent notre langue. La preuve que la méthode d'apprentissage mise en place à l'école, et qui fonctionne avec certaines, ne marche pas avec elles et qu'on ne leur a proposé aucune alternative. Et effectivement, Katherine, comme beaucoup de formateurs, croise principalement des visuels et des kinesthésiques au cours des stages, dans la mesure où les auditifs sont pour leur part plutôt « faits » pour l'école. Ils retiennent beaucoup plus facilement les explications orales des enseignants.

Pour Katherine, le principal problème vient du fait que les gens ne connaissent pas leur mémoire prédominante. Pire, ils ne savent pas qu'il existe différents types de mémoire. Comment adopter les bonnes techniques pour apprendre dans ces conditions ? Ses stagiaires sont un peu perdus en arrivant, et ont tendance à croire qu'ils sont moins doués que les autres. Alors Katherine fait preuve de beaucoup de pédagogie, explique les différentes mémoires, fait découvrir à ses stagiaires laquelle prédomine chez eux grâce à un test et propose ensuite les techniques les plus efficaces pour chaque profil. Cela peut être difficile au départ, car l'école apprend peu aux élèves à se servir de leur mémoire visuelle et encore moins de leur mémoire kinesthésique. Ceux pour qui il s'agit de la mémoire prédominante sont ainsi très largement défavorisés tout au long de leurs études par rapport aux auditifs. Je ne dis pas qu'un visuel ou un kinesthésique sera forcément en échec scolaire, je dis simplement que l'école telle qu'elle existe aujourd'hui ne leur permet pas de mobiliser toutes leurs capacités. Ils ne savent pas bien se servir de leurs atouts, tous agissent comme s'ils étaient auditifs et se demandent pourquoi ça ne fonctionne pas avec eux. Katherine raconte avoir rencontré des hauts visuels (des personnes dont la prédominance de la mémoire visuelle est très prononcée) incapables de se représenter ce qu'on leur dit ou ce qu'ils lisent, d'associer des mots à des images, alors que c'est ce qui est le plus efficace pour eux en matière de mémorisation. Mais avec l'habitude, cela redevient facile ; il faut simplement s'entraîner régulièrement et développer à tout prix son imagination. Il en va de même pour le dessin, qui fait à la fois travailler notre mémoire visuelle (avec l'image) et kinesthésique (en faisant le geste de dessiner) : si l'élaboration d'un dessin peut être fastidieuse au départ, cela devient une seconde nature avec le temps. C'est la raison pour laquelle il faudrait sensibiliser les élèves à ces techniques dès leur plus jeune âge.

Katherine ne compte plus les bons souvenirs qu'elle partage avec ses stagiaires. Elle se rappelle notamment un ami de son aîné, « en galère en géographie », qui était incapable d'apprendre ses cartes pour le bac. Elle a travaillé avec lui sur la plus difficile, celle qui contenait le plus de données, en lui faisant dessiner et mimer les informations à restituer. Quelques semaines plus tard, c'est cette carte qui tombait à l'examen. Assis sur sa chaise, l'ami de son fils s'est efforcé de mimer ce qu'il avait appris, conscient que le surveillant devait le prendre pour un fou. Hormis le nom d'une capitale africaine, tout lui est revenu à la perfection. Grâce à sa persévérance, une autre de ses stagiaires, élève en seconde et haute kinesthésique, a aujourd'hui le droit d'aller faire ses devoirs à l'internat plutôt qu'en étude,

où elle n'avait pas l'autorisation de se mettre debout. Ses résultats se sont vite améliorés. Katherine se souvient aussi de son passage dans un centre de formation où son public doutait de l'efficacité de mes techniques de mémorisation. Six mois plus tard, elle a recroisé certaines de ces personnes, qui lui ont dit : « Tu sais, c'est énervant, ce que tu nous as appris, on n'arrive pas à l'oublier ! »

Presque tous les mois, de nouveaux formateurs rejoignent mon réseau et enrichissent ma vie de leurs histoires. Dernièrement, c'est Bérénice qui a franchi le pas. Cette adjointe au directeur des services d'une collectivité territoriale de 5 000 habitants avait entendu parler de mon travail, notamment à la radio et à la télévision, et s'était empressée de consulter les réseaux sociaux où je suis présente depuis longtemps. Cela faisait un moment qu'elle se renseignait pour devenir formatrice, et ce sont sa passion pour les mots et son rejet des fautes d'orthographe qui grouillaient dans les e-mails qu'on lui envoyait qui l'ont convaincue de jeter un œil à ma méthode orthographique. Intriguée, elle a voulu la tester. Mais en suivant cette formation, elle ne se doutait pas que j'abordais également les techniques de mémorisation. J'ignore si elle serait venue autrement. Et pourtant, plus que quiconque, elle en avait besoin.

Depuis toujours, elle s'interdisait d'apprendre de nouvelles choses car elle se pensait incapable de le faire. Elle avait même peur d'essayer. À l'école, elle avait eu de grandes difficultés en histoire et en géographie ; elle trouvait cela très fastidieux d'intégrer tant d'informations. Alors, en me voyant arriver avec une carte des États-Unis, mon schéma du squelette humain et la retranscription de la poussée d'Archimède, elle n'a eu qu'une envie : s'enfuir en courant. J'ai pourtant réussi à lui redonner confiance, à la convaincre que ça allait fonctionner. Elle a été épatée de voir qu'elle réussissait à retenir les principaux os du corps humain en quelques minutes seulement en combinant mes techniques du chiffre 7 et de la pendule. Quand Bérénice a constaté de quoi elle était vraiment capable, elle en a eu les larmes aux yeux. C'était si simple ! Maintenant qu'elle maîtrise les techniques que vous découvrirez plus loin, elle ne se refuse rien. Elle se force à apprendre des choses tous les jours car elle se sait en mesure de les retenir. Elle apprend même la géographie française, ce qu'elle n'avait jamais réussi à faire.

Elle a abordé ma méthode le plus naturellement du monde, et elle se sent à présent plus en confiance, notamment dans sa vie professionnelle, où elle doit souvent retenir des informations issues de divers documents. Elle était autrefois obligée de les noter pour ne pas les oublier, sans quoi elle finissait par devoir relire le document en entier. Désormais, elle se sert de choses de la vie courante pour mémoriser tout ce qu'elle doit retenir. Si, par exemple, elle a besoin de retenir un chiffre, elle essaie de l'associer à une date. Ainsi la valeur du Smic brut horaire, 10,03 euros (à cette époque), lui évoque le 10 mars, un jour important pour elle. Ce genre d'astuce lui assure de ne pas se tromper au moment de restituer l'information.

Quand je l'ai rencontrée, Bérénice préparait le concours de rédacteur dans la fonction publique. L'une des épreuves consistait à synthétiser 29 documents de toutes sortes (articles de presse, circulaires, décrets). Si elle n'avait pas été sensibilisée à mes techniques de mémorisation, elle admet volontiers qu'elle aurait surligné des tas de lignes dans chaque document sans rien en retenir, ce qui l'aurait contrainte à tout recommencer. Une sacrée perte de temps ! Elle préfère maintenant employer ce que j'appelle la technique du soleil[8] pour identifier et mémoriser les informations importantes de chaque document. Elle trace un cercle au milieu d'une page et y inscrit le thème ou le nom du document qui l'intéresse, puis à mesure qu'elle parcourt un document, elle trace des branches partant de ce cercle (en suivant le sens des aiguilles d'une montre) et inscrit les idées essentielles. Inutile de rédiger des phrases entières, des mots clés suffisent, elle les replace facilement dans leur contexte sans avoir à relire le document en question. Elle sait donc d'expérience que cette méthode peut servir à tout le monde, élèves, étudiants, professionnels, parents. Elle en est même tellement convaincue que, très récemment, quelques mois après sa formation, elle a fait une demande de disponibilité afin de se reconvertir et faire connaître ma méthode.

Mais avant de pouvoir devenir formatrice, ou coach comme elle préfère le formuler, il lui fallait à son tour tester la formation sur d'autres personnes. C'est ainsi qu'elle a croisé la route de Nathan, un garçon de Segpa (Section d'enseignement général et professionnel adapté) de 15 ans, diagnostiqué dyslexique. Une fois encore, des tests plus poussés ont démontré qu'il n'en était rien. En plus de rencontrer de grandes difficultés dans sa scolarité,

Nathan était un garçon effacé, peu confiant. Chez de nombreuses personnes qui viennent me voir, les problèmes d'orthographe et/ou de mémorisation ont des répercussions négatives sur leur vie personnelle, leur attitude au quotidien. Il y a en eux une forme de réserve, comme si le fait d'être « nuls » dans ces domaines faisait d'eux des nuls dans la vie en général, leur interdisait de s'exprimer, car rien d'intéressant ne pourrait sortir d'eux. Le seul exutoire de Nathan était le foot, et il n'aimait pas beaucoup en parler de crainte qu'un jugement négatif ne vienne encore ébranler son peu de confiance en lui.

En quelques heures de remédiation, grâce aux techniques de mémorisation, Nathan est passé de notes très en dessous de la moyenne à un 17 à son brevet blanc. Même son attitude a changé : il participe désormais en classe à la plus grande surprise de ses professeurs. Comme pour elle-même, Bérénice lui a appris à associer les dates d'histoire à des dates qui ont marqué sa vie personnelle ; elle lui a donné des astuces pour se souvenir de définitions, en lui disant par exemple que le salaire net est celui qui va directement dans la poche du salarié car il est propre, et donc lavé de toutes les charges. Elle a travaillé avec lui pour adapter la méthode à des choses qui lui parlaient vraiment. Nathan a tellement repris confiance en lui que, pour la première fois, il a demandé à son père ce qu'il avait pensé de son match de foot, il se sent suffisamment serein pour entendre les critiques. C'est un énorme pas en avant pour lui. Il n'est plus le vilain petit canard de la famille. Finis, les « Je me sens nul » qu'il assénait à Bérénice lorsqu'elle lui demandait son humeur du jour.

Quelques mois avant de permettre à leur fils de suivre la formation avec Bérénice, les parents de Nathan avaient contacté un centre spécialisé dans les troubles du langage. Quand le centre a rappelé il y a peu, imaginez le plaisir qu'ils ont eu à répondre : « Non merci, nous n'avons plus besoin de vous. »

Plus que quiconque, Bérénice sait que les gens s'autocensurent dans leur vie professionnelle, qu'ils n'osent pas prendre la parole tant ils craignent de ne pas se souvenir des bons chiffres, qu'ils s'obligent à vérifier sans cesse les mêmes informations car ils ne se font pas confiance, qu'ils ne prennent pas d'initiative car ils ne se sentent pas à la hauteur. Mais, aujourd'hui, Bérénice se lance dans sa nouvelle aventure professionnelle en leur disant à tous de ne plus avoir peur, ils sont aussi capables que n'importe qui.

Chaque fois que je parle avec l'un de mes formateurs, je suis certaine qu'il aura de nouvelles histoires de réussites à me raconter. Je les accueille, tels des cadeaux, les récompenses d'un travail acharné qui me font vibrer chaque jour qui passe. Je suis très fière de ce qu'ils apportent aux autres. Cela me pousse à continuer, à me battre pour aider grands et petits. Il faut célébrer ces victoires. Toutefois, je n'en oublie pas pour autant les blessures profondes à l'origine de mon parcours. Je sais que je ne dois rien lâcher. Ma vie est ainsi faite et je suis pleinement consciente que ma mission va bien au-delà du simple fait de faire progresser les autres. Je m'efforce aussi de les accompagner sur le chemin de la résilience, si chère à Boris Cyrulnik.

Il est temps que ça change

Je ne suis plus en colère contre l'école. Se forcer à apprendre n'est pas quelque chose de naturel. Entendons-nous bien, je parle là du fait de retenir des informations de façon plus ou moins contrainte pour les restituer plus tard. Donc si apprendre de façon contrainte ne va pas de soi, nous devrions tous avoir conscience, avant de demander à un enfant d'apprendre quoi que ce soit, qu'il faut commencer par lui apprendre à apprendre. Alors pourquoi ne le faisons-nous pas ?

Ce n'est pas parce que le primaire et le collège se passent sans accroc qu'il en ira de même par la suite. Plus nous avançons dans les études, plus la quantité d'informations à retenir est importante. Idem dans la vie professionnelle où il faut emmagasiner tout un tas de savoirs et de savoir-faire, mais aussi dans nos vies personnelles

à mesure que nous gagnons en responsabilité (un parent n'a pas que sa vie à gérer, il doit aussi gérer celle de son enfant et se doit donc de ne rien oublier).

On sait aujourd'hui que la moitié des étudiants de première année va échouer et seulement un tiers environ obtiendra sa licence. De nombreux étudiants se sentent complètement perdus face à la masse d'informations à engranger en si peu de temps, et le risque est qu'ils abandonnent par dépit. Et que deviennent-ils ? Ils enchaînent les premières années en vain, se réorientent vers une voie qui leur plaît moins. Quel gâchis !

Il est impératif de repenser, de réinventer notre façon d'apprendre. Je n'aime pas jouer les oiseaux de mauvais augure, mais il me semble que c'est très mal engagé. De plus en plus, on voit apparaître, aussi bien dans les villes que dans les milieux ruraux, une nouvelle catégorie d'individus appelés « les invisibles ». Ce sont de jeunes adultes disparus de nos radars. Ils ne sont pas en formation, pas non plus à Pôle Emploi, ni à la Mission locale de leur secteur. Ils ne sont nulle part !

Ce sont des jeunes en rupture totale avec notre société et notre système éducatif. Des gens dégoûtés, écœurés et qui ont la sensation de ne pas avoir leur place dans notre monde à nous. Et pourtant ils ne viennent pas de nulle part, ils ont connu l'école, ils ont essayé d'y obtenir des résultats, mais ils ont décroché. Ils ont pu, parfois, trouver des mains tendues, mais malheureusement ils en attendaient autre chose. Plus de concret, un enseignement différent, mais rares sont ceux qui leur ont proposé des solutions pour restaurer leur estime de soi et leur offrir une ouverture vers la réussite.

Qui leur a dit que se mettre debout permettait de mieux assimiler ?

Qui leur a dit que faire des gestes ancrait plus efficacement les informations dans leur mémoire ?

Qui leur a dit que tourner en rond dans le sens des aiguilles d'une montre décuplait les chances de retenir ?

Qui leur a dit quelle était leur mémoire prédominante et comment l'utiliser pour apprendre ?

Combien parmi eux ont subi une prise en charge médicale pour lutter contre une prétendue « dyslexie », repérée à la va-vite par une maîtresse de CP à court de solutions ? De plus en plus d'orthophonistes me contactent aujourd'hui pour me dire qu'ils sont submergés par la demande de parents d'enfants qui n'ont pourtant rien à faire chez eux. Ces parents ont le sentiment que l'on cherche à se débarrasser de leurs enfants, à leur trouver des problèmes pour ne pas avoir à chercher de solutions au sein de l'école, qui s'en lave les mains.

Combien parmi eux ont connu la Ritaline, ce médicament dangereux, prescrit pour lutter contre l'hyperactivité, que l'on surnomme « la cocaïne des enfants » ? Plutôt que de les éveiller et les intéresser, notre système n'a rien trouvé de mieux que les anesthésier, les droguer !

Il est grand temps que l'Éducation nationale prenne ses responsabilités, qu'elle intègre parfaitement ceux qui ne correspondent pas au profil type du bon élève et leur propose des manières d'apprendre qui leur conviennent mieux. Les choses n'ont presque pas changé depuis l'époque où j'étais élève. On ne peut pas accepter que le lieu de l'apprentissage pour tous soit incapable d'offrir des méthodes adaptées à tous, et encore moins qu'on n'y apprenne pas à apprendre. Cette négligence marque à vie les élèves qui seront nos adultes de demain. S'ils n'apprennent pas à se servir le plus efficacement possible de leur mémoire dès leur plus jeune âge, quand le feront-ils ? Et leur parcours entier ne s'en trouve-t-il pas faussé ? Qui sait ce que certaines personnes auraient pu devenir si leurs capacités n'étaient pas restées bridées ?

Restaurer la confiance

Dans mon parcours de formatrice, j'ai eu la chance de rencontrer Éric, un jeune homme brillant mais malmené dans sa scolarité, dont l'expérience m'a beaucoup donné à réfléchir sur la relation entre élèves et enseignants. Il a

connu un parcours difficile. Malgré les tests qui dénotaient chez lui un QI supérieur à la moyenne, Éric était en échec scolaire et ne comprenait pas les méthodes mises en place par l'école. Il luttait péniblement pour atteindre la moyenne et passer dans les classes supérieures, contraint d'élaborer ses propres explications puisque celles de l'enseignant ne fonctionnaient pas avec lui. Sa mère, enseignante elle aussi, disait toujours que, si l'un de ses élèves ne comprenait pas, c'est qu'elle avait mal expliqué. Je trouve que c'est là une attitude très saine : partir du principe que tout le monde peut comprendre avec les bonnes explications. Éric a hélas vite constaté que ce n'était pas la devise de tous ses professeurs. Lui aussi s'est fait traiter de tire-au-flanc parce que ses résultats à l'écrit étaient médiocres alors qu'il avait tout du bon élève à l'oral. Il participait pendant les cours, avait les bonnes réponses, mais face à une copie, c'était la cata : il était incapable de répondre à quoi que ce soit. Pour ses profs, cela signifiait forcément qu'il ne travaillait pas, si bien que sa mère s'est un jour rendue à la réunion parents-profs avec les bulletins de salaire des professeurs particuliers d'Éric pour leur montrer qu'ils se trompaient. Est-on vraiment paresseux lorsque l'on suit de quatre à huit heures de cours particuliers par semaine, dans trois matières différentes, de la sixième à la terminale ? Non, Éric faisait tout pour s'en sortir. Hélas, il voyait bien que ça ne fonctionnait pas, il attendait toujours une amélioration qui ne venait jamais.

Lui aussi a connu la double punition d'avoir des mauvais résultats et d'être stigmatisé pour cette raison. Il devait encaisser les critiques de ses professeurs et était la cible des moqueries de ses camarades. Pendant un temps, ses parents ont envisagé de le mettre dans une école de surdoués, en se disant qu'elle serait plus adaptée à ses facultés, mais sa confiance était tellement entamée qu'il craignait de devenir la tête de Turc là-bas aussi. Ça ne s'est donc pas fait.

Quand il est venu me voir, il avait à grand-peine intégré une école de commerce et rencontrait encore de grandes difficultés à l'écrit quand il devait rédiger des synthèses, des lettres de motivation ou des CV. Lorsque je lui ai annoncé qu'on allait travailler avec des rois et des fous, il s'est immédiatement représenté un jeu d'échecs, et cette image lui est restée. Pour lui, un problème d'orthographe se rapproche beaucoup d'un problème d'échecs : l'adversaire vient d'avancer un pion et c'est à vous de voir quelle stratégie adopter en réaction.

Il était déjà très au fait des différentes techniques de mémorisation. Étant à la fois auditif, visuel et kinesthésique (ses résultats au test étaient à peu près équivalents dans les trois mémoires), pour décrocher son bac il avait mis en place tout un panel d'exercices qui stimulaient ces trois types de mémorisation : réécrire ses cours en entier, regarder des vidéos, etc. L'une des méthodes qui fonctionnaient le mieux pour lui était de retranscrire ses cours en chansons. Procéder ainsi stimulait sa mémoire de plusieurs façons. Il puisait dans son imagination pour produire des « cours chantés », or il est plus facile d'apprendre avec un support que l'on a créé soi-même (raison pour laquelle ma méthode encourage toujours à créer ses propres aides pour mémoriser une information). Le support chanté est très intéressant car il stimule conjointement les mémoires auditives et kinesthésiques, puisqu'on chante très rarement de façon statique ; le plus souvent, on bouge, on danse, on secoue la tête, on bat le rythme du pied, etc. Déjà, plus jeune, il se mettait en scène en faisant cours à ses peluches comme s'il était le professeur. Il s'agit là encore d'une excellente méthode de mémorisation, car, d'une part, elle implique que l'on ait parfaitement compris ce que l'on dit puisqu'on se met dans le rôle de celui qui explique, et, d'autre part, on est acteur de ce que l'on cherche à apprendre, on en fait presque un jeu, et une fois de plus on y met du mouvement, on fait des gestes en parlant, on marche sur ce que l'on imagine être l'estrade, et ainsi de suite. Avec de telles méthodes, Éric était équipé pour retenir tout ce qu'il voulait, mais le problème majeur dans son cas était l'intérêt ou plutôt le manque d'intérêt qu'il portait aux matières qu'il devait retenir. Il a toujours eu une mémoire très sélective. Après avoir vu un film ne serait-ce qu'une fois, il pouvait se souvenir de nombreuses répliques pendant plusieurs années, mais devait lutter des heures et des heures pour apprendre les cours qui ne le passionnaient pas, avec un résultat discutable. Je le répète, l'intérêt fait partie des amis de la mémoire. S'il est certes difficile de se forcer à s'enthousiasmer pour tel ou tel sujet, les professeurs ou intervenants professionnels peuvent, eux, passionner leur audience en y mettant les formes. De nombreux et merveilleux enseignants déploient des trésors d'imagination pendant leurs cours dans l'unique but d'intéresser leurs élèves. Éric garde ainsi un excellent souvenir de sa professeure d'histoire de collège. Lors de son

premier cours de sixième, l'enseignante s'est présentée à ses élèves, puis s'est excusée et a quitté la classe un instant. Elle est revenue avec un os dans les cheveux et une tenue de Cro-Magnon en disant : « Moi apprendre vous préhistoire ! » Chacun de ses cours devenait une pièce de théâtre, elle leur enseignait la façon de penser des gens de l'époque, et ce pour tous les chapitres du programme. Elle déployait des trésors d'imagination afin de susciter l'intérêt de ses élèves pour des sujets qui ne les passionnaient pas forcément au départ. En d'autres termes, elle brisait la routine de l'école autant pour les élèves que pour elle-même. Elle s'éclatait. Plus un cadeau est joliment emballé, plus on a envie de l'ouvrir ; il en va de même avec les informations que l'on doit mémoriser. Et les résultats de ses élèves parlaient d'eux-mêmes : près de 4 points de moyenne de plus dans sa classe que dans les classes de même niveau !

Dans l'école de comédie musicale où il étudie désormais, Éric n'a aucun problème à mémoriser les chansons d'un spectacle, et ce, en très peu de temps. Dernièrement, il a dû apprendre 23 chansons et près de 100 répliques en un mois et demi. Ses professeurs ne s'inquiètent d'ailleurs jamais de la capacité de leurs étudiants à retenir les textes, ils savent combien il est efficace d'associer un savoir à un mouvement.

Les gestes ont un pouvoir incroyable sur notre cerveau. Par exemple, j'ai le souvenir d'une formatrice qui, pour se rappeler la situation géographique de Miami, mimait le fait d'être à la plage, confortablement installée sur son transat à siroter une boisson rafraîchissante. Elle-même était surprise du résultat, elle riait toute seule en répétant les villes uniquement en faisant ses gestes à elle ! Étonnée, épatée du résultat obtenu en un temps record.

Les gestes provoquent de nouveaux réflexes dans notre pensée. Évidemment, le fait d'être debout a des effets immédiats. L'apprenant se sent mieux et acquiert la certitude de dominer parfaitement la situation, ce qui l'aide très concrètement à progresser. Le geste associé à l'apprentissage par cœur provoque un changement rapide dans notre cerveau. Faute de procéder ainsi, ses circuits étaient en veille, voire endormis. Ce réveil détonant permet de mobiliser une toute nouvelle énergie pour apprendre.

Je rejoins parfaitement les dires des étudiants stagiaires. Le bachotage ne sert à rien. Relire bêtement et à haute voix ne sera jamais suffisant pour obtenir d'excellents résultats. Si je reprends l'exemple de l'école de comédie musicale, quand les élèves arrivent sur scène, en fonction de l'action qu'ils accomplissent, leur réplique coule de source. Une bien meilleure connexion s'opère entre l'esprit, le corps et la parole. Le geste réactive le souvenir de la réplique. En effet, si au cours des répétitions vous avez associé chaque fois le même geste à la même réplique, celle-ci aura toutes les chances de vous venir naturellement quand vous renouvellerez le geste le jour J.

En repensant à ses années de collège et de lycée, Éric est amer. Quelque chose s'est brisé à l'école. D'un côté, les élèves se sentent ignorés par les profs : à une époque où l'on ne cesse de répéter que chacun est différent, on attend toujours d'eux qu'ils se conforment tous aux mêmes méthodes de travail et aux mêmes savoirs. D'un autre côté, les professeurs sont sur la défensive : bien trop souvent ils n'ont pas le soutien des parents, ce qui mine leur crédibilité, et lorsqu'ils doivent gérer les éléments indisciplinés qui leur mènent la vie dure, ils n'ont certainement pas la tête à penser à de nouvelles méthodes ou même réfléchir à adapter leurs explications pour que chacun les comprenne. Parallèlement à ce phénomène, élèves et enseignants se sentent en permanence dénigrés. On nous répète sans cesse que les diplômes du brevet et du baccalauréat ne sont que de vastes blagues, que les Français comptent parmi les plus mauvais élèves de l'Europe dans de nombreuses matières, que chaque génération est pire que la précédente. Quelle considération pour le métier d'enseignant ? Et quelle valorisation pour les élèves ? Un climat délétère s'est installé à l'école, plus personne n'y trouve son compte. Les élèves décrochent de plus en plus lorsqu'ils arrivent en secondaire, ou ils se retrouvent prisonniers d'une formation qu'ils n'ont pas vraiment choisie. Certains profs, face à des élèves plus difficiles, perdent pied. Ils en oublient même, dans ces circonstances, que leur mission est d'aider les élèves en difficulté. Les professeurs qui sont en souffrance ont si peu de soutien qu'ils n'apprécient plus leur travail et les élèves le ressentent. Ces enseignants, hommes et femmes, ont alors eux aussi l'impression d'être prisonniers de leur métier.

Il faut restaurer la confiance entre élèves, professeurs et parents. Et surtout restaurer la communication. Ce n'est qu'ainsi que tous trouveront du plaisir dans l'école. De l'avis d'Éric, différentes solutions pourraient être

appliquées. Tout d'abord, transformer le CDI en lieu d'apprentissage. Les cours dans ces centres de documentation et d'information sont souvent vécus comme des punitions où l'on enseigne seulement aux jeunes un système pour retrouver un livre dans une bibliothèque. Il suggère que les documentalistes soient formés aux différentes techniques de mémorisation pour aider les élèves dans leurs apprentissages, leur proposer différentes méthodes selon le profil des élèves. Ils pourraient permettre aux collégiens de découvrir leur type de mémoire, puis les accompagner tout au long de leur scolarité. D'une manière ou d'une autre, l'école doit absolument apprendre aux élèves à apprendre. C'est fondamental. Chacun a le droit de savoir déployer ses vraies capacités de mémorisation au plus tôt pour suivre le parcours qui lui plaît et devenir l'adulte qu'il souhaite être.

Le pire, c'est que nos dirigeants connaissent l'importance de tout cela, et depuis longtemps ! En 2006 déjà, le Parlement européen définissait les « compétences clés pour l'éducation et la formation tout au long de la vie ». Parmi les huit compétences recommandées figurait le fait d'« apprendre à apprendre » et notamment de « connaître et comprendre ses stratégies d'apprentissage préférées »[9]. Ce n'est qu'en 2016, dix ans plus tard, que cette thématique s'est frayé un chemin dans les textes français, où les « méthodes et outils pour apprendre[10] » comptent parmi les cinq composantes du socle commun de connaissances, de compétences et de culture au primaire et au collège. Mieux vaut tard que jamais, me direz-vous. Hélas, les recommandations françaises ont totalement gommé les préconisations européennes sur la nécessité de se connaître pour apprendre correctement et sur le fait que chacun est différent et doit savoir mettre en place les stratégies d'apprentissage qui lui conviennent personnellement. Autant vous dire que rien ne changera, ou du moins pas dans le bon sens.

Pourtant, connaître ses capacités et son fonctionnement très tôt dans la scolarité permettrait à chacun de se spécialiser dès qu'il le souhaite. Éric ne comprend pas pourquoi tout le monde devrait être doué dans toutes les matières. Einstein disait : « Tout le monde est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » Il ne faut donc surtout pas stigmatiser un élève qui n'est pas performant dans une matière. Si l'élève se spécialise, on le jugera alors sur ses points forts. Forcer des gens à travailler une dizaine d'années sur des sujets qui ne les captivent pas est contre-productif. L'autre avantage non négligeable de cette spécialisation est que le professeur aura plus d'aisance à susciter l'intérêt de son audience. Éric aimerait aussi que les professeurs soient sensibilisés à de nouvelles méthodes d'apprentissage et qu'ils ne se sentent pas agressés quand les élèves ne comprennent pas ou quand ils se raccrochent à des comparaisons pour s'assurer qu'ils ont bien saisi les explications. Combien de fois des élèves lèvent-ils la main pour dire « Ah oui, c'est comme si on faisait ça ! », et d'entendre la réponse agacée du prof : « C'est exactement ce que je viens d'expliquer. » Le fait est que, non, pour l'élève ce n'est pas la même chose, l'une des explications est plus claire que l'autre. C'est pour cette raison qu'un enseignant ne doit jamais hésiter à réexpliquer la même chose de façons différentes, et avec la plus grande bienveillance. Chaque personne comprend d'une façon qui lui est propre. Le professeur ou celui qui explique, s'il est face à plusieurs personnes, doit donc expliquer de plusieurs manières et s'assurer que tout le monde a bien compris. Il aura peut-être la sensation de se répéter, mais, pour son auditoire, chaque explication sera plus ou moins compréhensible. Comment peut-on attendre des gens qu'ils retiennent des informations qu'ils ne comprennent pas ? Aristote l'exprimait déjà : « Il n'y a pas une méthode unique pour étudier les choses » ; de même, on ne doit surtout pas considérer qu'il y a une méthode unique d'enseigner les choses.

Pourquoi attendre ?

Il suffirait qu'un ou une ministre de l'Éducation nationale accepte « enfin » de faire entrer à l'école des méthodes de mémorisation innovantes qui fonctionnent et ne défavorisent aucun élève, quelle que soit sa mémoire

prédominante. Des méthodes simples et utilisables dans toutes sortes de contextes ou de disciplines, qui peuvent servir toute la vie. Certaines formations du supérieur le font, au moment où leurs élèves doivent passer des concours particulièrement difficiles et retenir plus de données que jamais en un temps record. Je pense ici à certaines prépas aux concours de la haute fonction publique notamment. Imaginez ! On enseigne pour la première fois à ces jeunes gens de plus de 20 ans (qui ont déjà passé au moins quinze années dans le système scolaire) qu'il existe divers types de mémoire et qu'il leur faut apprendre différemment en fonction de celui qui leur correspond. Pourquoi si tard ? Pourquoi ne pas en parler dès le primaire, où cela profiterait à tous ?

L'une de mes formatrices, Sylvie, avant de rejoindre mon réseau, devait être l'une des rares personnes à aborder la thématique de la mémoire auprès de ses étudiants en droit. Elle ne se destinait pas à donner des cours, mais y a été contrainte. Ayant suivi une formation de notaire, et après s'être consacrée à ses enfants, elle a travaillé avec des juristes, dans des études notariales et pour des avocats. Le dernier avocat avec lequel elle a collaboré n'avait plus le temps d'assurer ses cours de droit aux étudiants et il en a confié la charge à Sylvie. Elle n'était guère enchantée à l'idée d'enseigner puisqu'elle se considérait avant tout comme un rat de bibliothèque et craignait de parler devant un auditoire. Sa démarche initiale a été de devenir pour ses étudiants la prof qu'elle-même aurait aimé avoir durant ses études et de s'intéresser à eux.

Sa classe se compose d'une vingtaine de personnes, libres de se tenir debout, et qu'elle incite à réciter des parties de cours en chantant, en déclamant ou en sautillant sur un pied, afin d'associer un savoir à un geste et ainsi mobiliser leur mémoire kinesthésique. Autant de techniques qu'elle a aussi éprouvées sur ses enfants. Elle se rappelle notamment leur avoir fait apprendre en quelques minutes à peine le tableau périodique des éléments en leur proposant de déclamer les symboles chimiques comme s'il s'agissait d'une phrase, en mettant le ton, de façon théâtrale. Quinze ans plus tard, ils ne l'ont pas oublié, tout comme on garde en tête le fameux « Mais où est donc Ornicar » pour retenir les conjonctions de coordination. Elle demande à ses élèves de faire appel à toute leur imagination pour associer les savoirs à des gestes, des images, des sons. Elle cite notamment l'exemple de son fils qui avait du mal à retenir le verbe « lancer » en anglais, « *throw* », et qui pour s'en souvenir a fini par associer le mot au son que fait un javelot en fendant l'air.

Sylvie pense aussi à séquencer les séances si certains élèves ont besoin de plus de pauses, avec pour leitmotiv : « On n'est plus à l'école ici ! » Elle donne du sens à leur apprentissage en leur demandant de se fixer sur un objectif plus global, comme le diplôme et l'emploi qu'ils souhaitent obtenir. Ainsi, les choses à mémoriser ne sont plus de simples informations mais deviennent les composantes qui leur permettront d'atteindre le but qu'ils se sont choisi, et d'améliorer leur vie future. Apprendre pour apprendre est laborieux, alors rien de tel que de garder en tête un objectif précis pour se motiver.

Prenons un autre exemple auquel nous sommes tous confrontés : lorsque vous révisez le code de la route, votre motivation première n'est pas de connaître ce code mais de pouvoir conduire, d'être libre de vos déplacements. Cela rend les choses plus faciles et vous pousse à vous accrocher.

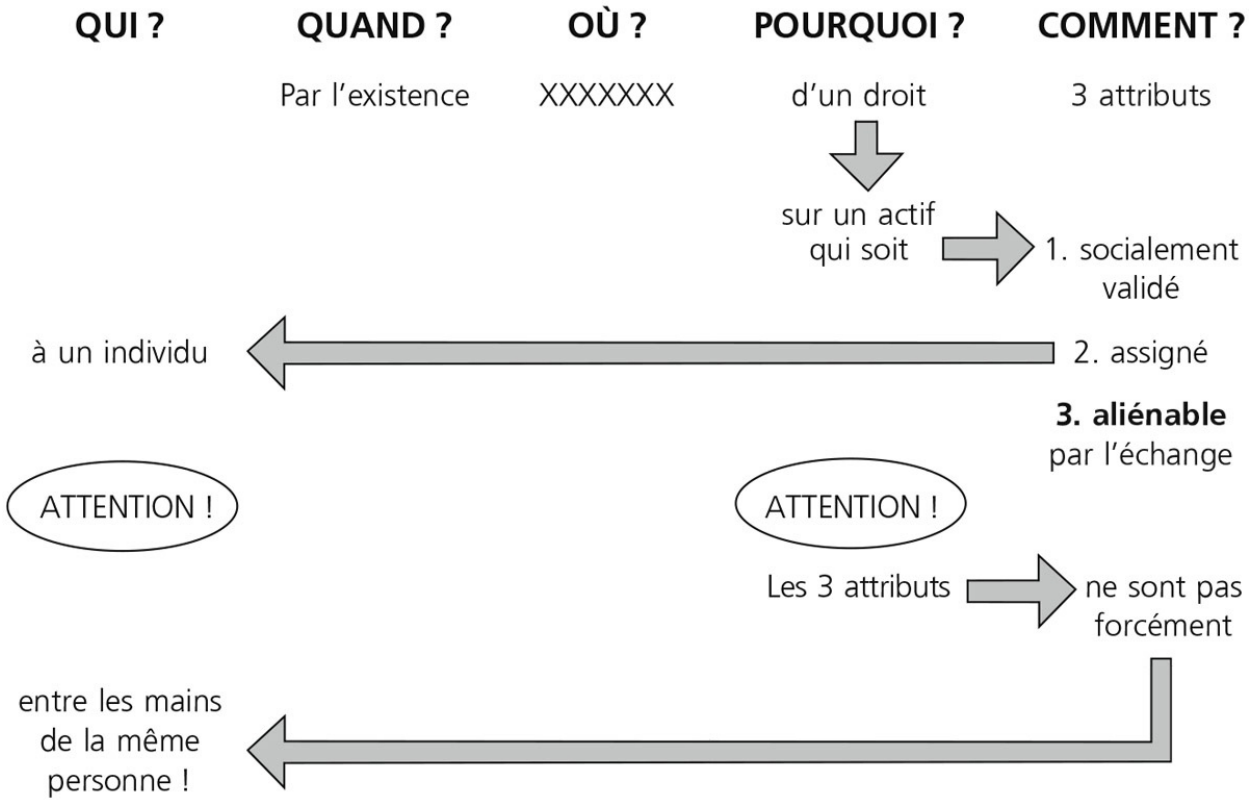
Mais, pour en revenir à Sylvie, le plus important est qu'elle connaît ses étudiants, leurs forces et leurs faiblesses. En début de formation, tous passent le test de la mémoire prédominante, elle leur explique ensuite ce que signifient ces résultats, puis elle crée des fiches individuelles qu'elle garde en permanence sous la main pour savoir comment présenter telle chose à tel étudiant, mieux l'orienter, mieux l'aider. C'est exactement ce qu'il faut faire, précise-t-elle, connaître chaque personne, bien la cerner, pour pouvoir la soutenir au mieux.

Quand les étudiants arrivent en première année, elle les trouve souvent démunis face aux apprentissages malgré plus d'une décennie passée à l'école. Ils sont cependant très ouverts, et certains adoptent immédiatement cette nouvelle méthode, n'ont aucun mal à intégrer le mouvement à leur mémorisation, d'autres ont besoin qu'on les guide un peu plus, qu'on leur fournisse différentes techniques qu'ils peuvent ensuite adapter à leurs besoins. Certains n'auront aucun mal avec le système de la pendule, le fait d'apprendre en tournant en rond leur convient. D'autres préféreront travailler sous forme de tableaux avec des colonnes titrées. Je vous donne ici un exemple simple de tableau permettant d'apprendre l'une des nombreuses informations que les étudiants en droit doivent

connaître par cœur : les cinq formes possibles de la propriété. Nous allons nous concentrer sur « La propriété privée ». L'étudiant pourra se fabriquer les quatre autres tableaux pour les définitions restantes.

- La propriété privée
- La propriété collective
- La propriété communale
- La propriété mutuelle
- La propriété publique

Définition : la propriété dite privée se définit, de manière très générale, par l'existence d'un droit sur un actif, socialement validé, assigné à un individu et aliénable par l'échange ; les trois attributs ne sont pas forcément entre les mains de la même personne.



Je vous avoue que je préfère nettement mon système de la pendule, mes dessins et mes gestes pour renforcer ma mémorisation. Entrer des informations dans des cases n'est pas la méthode qui me convient mais j'ai constaté lors de mes formations que d'autres préféraient cette solution.

Toutefois, pour Sylvie comme pour moi, le bilan a un goût amer. Oui, cette méthode fonctionne ; oui, tout le monde peut y arriver ; et oui, bien sûr, il faudrait que tout le monde puisse apprendre à apprendre dès le primaire, où tout est plus simple. La mémoire est un trépied, mais l'école d'aujourd'hui ne s'occupe que des auditifs, et non des visuels et encore moins des kinesthésiques. Or tous gagneraient à travailler leurs trois types de mémoire dès le plus jeune âge. Cela devrait faire partie de notre hygiène de vie, au même titre que bien se nourrir et dormir suffisamment. L'auditoire des classes est hétérogène, alors pourquoi dispenser à tous la même chose ? Il faudrait

plutôt diversifier les outils de l'enseignant et proposer différentes solutions d'apprentissage dans un même endroit pour enfin permettre aux jeunes d'entretenir et développer leur mémoire.

Combien faudra-t-il encore de Julianne pour que les choses changent ? Elle qui avait beau se démener, mais n'arrivait pas à améliorer ses résultats, si bien qu'on la traitait de fainéante et qu'on l'a renvoyée suivre des cours de CM1 pendant son CM2, chose aussi humiliante qu'inutile puisque cela ne faisait qu'augmenter son retard sur ses camarades. Quoi de plus décourageant ? Pourquoi la juger sans chercher à comprendre ? Le seul conseil qu'on lui donnait était de relire son cours encore et encore, même si elle savait intérieurement que ça ne fonctionnait pas pour elle. Et voilà qu'aujourd'hui elle aussi va intégrer une école de comédie musicale, où la mémoire est pourtant primordiale. Il va sans dire qu'elle retient chansons et chorégraphies sans problème. C'est une question d'intérêt, en partie, mais aussi de méthode, comme on l'a vu plus haut avec le parcours d'Éric.

Combien faudra-t-il encore de Victor, pour qui l'école était un fardeau au point de ne même plus pouvoir y mettre les pieds ? S'il est désormais un élève de quatrième comme les autres, il ne le doit pas à l'Éducation nationale. S'il arrive aujourd'hui à écrire sans trembler, s'il se rend au collège tous les jours sans boule au ventre, c'est que ses parents ont cherché et trouvé une solution en dehors de l'école. Et ce n'est pas normal, l'école ne devrait pas laisser d'élèves sur le carreau. C'est à elle de les accompagner, individuellement si besoin, de chercher les solutions là où elles existent, d'intégrer des méthodes jusqu'à présent ignorées par l'institution. Je ne blâme pas les enseignants, car eux-mêmes souffrent de plus en plus dans leur métier et accueilleraient volontiers de nouvelles solutions.

Parfois je n'y crois plus. Jamais une initiative privée ne pourra intégrer ce système si bien huilé. Je vois des choses incroyablement ingénieuses et efficaces dans des salons liés à l'éducation. Y sont réunies quantité de start-up, bien alignées dans les allées. Toutes n'ont qu'un rêve, entrer dans les écoles, et pourtant… elles n'auront jamais cette chance. Les dés sont pipés. J'ai pourtant rencontré deux ministres de l'Éducation nationale, et même M. Blanquer, alors directeur de l'Essec à Paris. J'ai été écoutée, tous ont reconnu l'intérêt de mes méthodes. M. Vincent Peillon, ministre de l'Éducation nationale de l'époque, et M. Jack Lang, ancien ministre de l'Éducation nationale, étaient présents au rendez-vous. Ils ont pris le temps de m'écouter lorsque je leur ai expliqué que mes méthodes utilisaient en permanence les trois principaux types de mémorisation : « J'entends, je vois, je fais. » Je leur ai donné de nombreux exemples. Je me souviens avoir, devant eux, prouvé que la fameuse poussée d'Archimède pouvait se retenir pour la vie en quelques minutes seulement. Sans honte, sans restriction, j'ai mimé le fait de plonger pour retenir l'énoncé : *Tout corps plongé dans un liquide…* Très vite, ils sont convenus que ma méthode avait tout à fait sa place à l'école et qu'elle viendrait en aide à de nombreux enfants qui aujourd'hui ne se retrouvaient pas dans les enseignements plus classiques. Mais savez-vous quel a été le dernier paragraphe du courrier reçu, peu de temps après mon passage rue de Grenelle ? « Madame, vous comprendrez qu'il nous est impossible de coopter une méthode plus qu'une autre. »

Ce jour-là, j'ai su que rien ne bougerait, mais je n'ai pas baissé les bras pour autant.

Ce qui m'agace le plus, c'est qu'aussi bien les élèves que les enseignants réclament instamment du changement et d'avoir accès à de nouvelles méthodes. Quasiment tous les jeunes stagiaires qui sont passés par ma formation se sentaient mal à l'école, avaient l'impression que leurs enseignants cherchaient plus à les enfoncer qu'à les aider. Mais ces enseignants sont simplement démunis. Ils ne savent pas comment apprendre différemment aux élèves qui ne sont pas auditifs, car ils ne sont pas formés pour cela. Et ils sont pris au dépourvu quand les méthodes qu'on leur demande d'employer ne fonctionnent pas. Évidemment, cela peut paraître surprenant que des élèves comme Julianne prennent des notes en y insérant des dessins, mais si cela fonctionne, pourquoi les en empêcher ? Aline, une de mes nouvelles formatrices, professeure de maternelle depuis vingt ans, ne se retrouve plus dans l'école actuelle. Elle se sent frustrée par les effectifs toujours plus importants qui l'empêchent de venir vraiment en aide aux enfants ayant des troubles d'apprentissage, mais aussi par le manque d'outils et de moyens mis en œuvre. Elle déplore le flot d'e-mails qu'elle reçoit de l'inspection, et dont à peine un sur vingt la concerne. Elle regrette la méconnaissance du terrain de sa hiérarchie, les changements de rythme scolaire à chaque gouvernement, le fait de

devoir défaire ce qui a été mis en place sous le quinquennat précédent, uniquement parce que le nouveau gouvernement veut mettre sa patte à lui dans l'école : tout cela est « catastrophique » sur le terrain, autant pour les enseignants que pour les élèves. Il suffit de voir le recul flagrant du nombre de candidats aux métiers de l'enseignement. Les jeunes ne veulent plus être profs. Ils ne sont pas naïfs, ils constatent eux-mêmes au cours de leur scolarité que cette position n'est pas enviable à bien des égards. Les profs ne s'y retrouvent plus et constatent souvent l'ignorance des responsables politiques sur ce qui se fait à l'école. C'est consternant. Les choses doivent changer. À l'heure actuelle, les profs ne bénéficient que de dix-huit heures de formation par an, réparties sur six mercredis, et encore moins pour les temps partiels. Cela peut comprendre de la formation à distance, dont l'intérêt est plutôt limité. Certaines de ces formations font complètement fi de la réalité du terrain : pourquoi présenter une formation sur l'oral où les mises en situation sont prévues pour trois ou quatre élèves alors que les classes en comptent au minimum vingt-cinq ? D'autres encore, faute d'une installation adaptée, ne bénéficient qu'aux professeurs installés au premier rang, les autres se trouvant trop loin pour entendre.

Aline n'a cependant pas perdu tout espoir. Cette année, pour la première fois, les neurosciences ont fait une percée à l'école avec études à l'appui, pour donner des pistes sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire. C'est un début, mais une formation de deux heures dans une année, sans aucun suivi, c'est trop peu. Aux enseignants de faire leurs propres recherches, de se former eux-mêmes (en payant de leur poche puisque les formations autres que celles proposées par l'Éducation nationale ne sont pas remboursées). À eux aussi de faire des recherches. Aline a récemment découvert l'importance du mouvement dans l'apprentissage ; elle le soupçonnait depuis longtemps en voyant combien les enfants aiment bouger. Ses propres recherches la conduisent à lire beaucoup sur la *brain gym*, les cartes mentales, le mouvement, etc. Elle a conscience qu'il faudrait permettre aux enfants de marcher, faire le tour de la classe par exemple, ou bien dessiner, quand leur cerveau tourne trop. Mais ce dont elle aurait besoin aujourd'hui, et ce dont l'école en général aurait besoin, c'est de formations pratiques sur ces thématiques, qu'on lui montre comment appliquer ces techniques en classe. Certaines écoles ont pris les devants en installant par exemple des chambres à air entre les pieds des pupitres ou des chaises des élèves. Cela leur permet d'étirer leurs jambes, de les bouger tout en travaillant, et ce en silence, sans déranger les autres élèves. D'autres écoles dans les pays scandinaves ont remplacé les chaises par des ballons de gymnastique ou par des vélos d'appartement pour que les élèves puissent pédaler en travaillant, ce qui les aide à se concentrer. C'est une bonne chose, ces écoles ont compris qu'il faut trouver des moyens d'intégrer le mouvement à l'apprentissage au lieu de l'interdire. Les cartes mentales commencent elles aussi à entrer à l'école, mais dans quelles conditions ? Il ne faut surtout pas que l'enseignant distribue une carte mentale toute prête aux élèves, c'est à chacun d'eux de la concevoir, sinon elle ne fonctionnera pas !

Depuis qu'elle a connaissance des différents types de mémorisation, Aline est très sensible aux profils de ses élèves. Elle a elle-même appris sur le tard qu'elle était kinesthésique. Enfant, elle avait besoin d'écrire et réécrire ses cours encore et encore pour les retenir. Ce n'est qu'en découvrant ma méthode qu'elle a pris conscience qu'il lui était plus facile de retenir des informations en les associant à des gestes. Sachant cela, elle comprend mieux ses élèves. Elle ne se formalise pas en voyant l'un d'entre eux gigoter sur sa chaise ou regarder par la fenêtre, ça ne signifie pas qu'il est distrait, seulement qu'il est dans un canal d'apprentissage différent. Mais ce regard, elle en convient, elle ne l'a que parce qu'elle a suivi ma formation. Combien d'enseignants sont attentifs à cela aujourd'hui ? Dans un monde idéal, tous devraient y être sensibilisés et surtout formés. Aline aimerait voir ces méthodes entrer à l'école, mais elle sait que ce n'est pas pour demain. Il faudrait qu'on offre aux enseignants la possibilité de faire des déplacements dans des écoles qui appliquent des méthodes innovantes préconisées par les recherches en neurosciences. Il faudrait aussi revoir à la hausse les budgets de certaines écoles. Dans l'une de celles qu'Aline a connues, sept enseignants se partageaient un seul ordinateur, elle était donc obligée d'apporter son propre matériel en cours. Quand le budget des établissements permet à peine d'acheter des crayons et des classeurs, comment peuvent-ils espérer se procurer des méthodes innovantes souvent coûteuses ? Il faut revoir tout cela. Et en vitesse ! Le temps que les décideurs l'acceptent, que les professeurs soient formés à de nouvelles méthodes, qu'ils

arrivent à transmettre des techniques très différentes de celles auxquelles ils sont habitués, et que les enfants les intègrent, combien d'élèves encore passeront à côté de leurs apprentissages ? C'est maintenant qu'il faut agir ! Sans plus attendre !

Il n'est plus possible de nous cacher la réalité. L'école ne va pas bien. Notre système éducatif est à bout de souffle et ce n'est pas le dernier rapport PISA (Programme international pour le suivi des acquis des élèves), paru en décembre 2019, qui me contredira. Ce rapport existe depuis vingt ans et permet de mesurer les connaissances et les compétences acquises par des élèves de 15 ans dans trois domaines : la compréhension de l'écrit, les mathématiques et les sciences. Le classement se fait par pays selon les critères de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économique). Déjà en 2000, un article paru dans *Les Échos* signalait la France comme l'un des pays le plus inégalitaires en termes d'éducation[11].

Même punition en 2015, où la France connaît non seulement une augmentation des élèves en difficulté mais aussi un écart important dans les résultats entre les 25 % des élèves les plus faibles et les 25 % des plus performants.

En 2019, la France arrive en 26e place sur 70 pays, publie le journal *Les Échos*[12]. Cette année encore, nous sommes les champions de l'inégalité entre les élèves avec le Luxembourg, Israël et la Hongrie. C'est l'un des gros points noirs de l'enquête selon l'OCDE. Pourtant, nous pourrions, j'en suis certaine, être bien meilleurs.

Je rencontre de plus en plus d'enseignants en souffrance. Il ne faut pas s'y tromper, eux aussi en ont ras le bol. Certains fuient le navire, faute d'être entendus. D'autres me disent qu'ils sont complètement dépassés, au bout du rouleau, qu'ils ont essayé encore et encore de changer les choses, mais rien n'y fait. Ils se débattent comme ils le peuvent avec les moyens qu'on leur donne. Je connais des enseignants du primaire qui passent leurs soirées à chercher des solutions pour aider au mieux les élèves les plus en retard de leur classe, les plus touchés par la non-acquisition des fondamentaux : lire, écrire et compter. Même après une journée chargée, ils se relèvent les manches et, avec le courage qui leur reste, ils créent des outils pour les aider, tels que des fiches pour réexpliquer la grammaire, la conjugaison. Ils inventent des jeux pour apprendre à compter, ils mettent parfois les élèves en scène pour qu'ils comprennent un problème basique de mathématiques en bougeant, en mimant. Et tout cela en dehors du programme et des méthodes approuvées par leur hiérarchie. Ils n'ont aucun soutien dans ce sens. La coupe est pleine ! Chacun fait de son mieux mais l'épuisement est au rendez-vous. Soyons lucides, lorsque l'éducation va mal, c'est tout le pays qui va mal.

Je rencontre tellement d'adultes qui me disent : « Si seulement j'avais connu cette méthode plus tôt ! » En effet, quel gâchis ! Combien n'ont pas eu la vie qu'ils auraient pu avoir, ou plutôt qu'ils auraient *dû* avoir ? Dans ce genre de situations, je ne peux m'empêcher de penser à David. Je l'ai rencontré en 1998. Il venait d'entrer au lycée et, depuis tout petit, c'était la galère à l'école. Il avait de grandes difficultés en orthographe, en syntaxe, en synthèse, mais aussi en expression orale. Je sais d'expérience que certains dysorthographiques sévères se rattachent à l'oral, dans lequel ils excellent, pour compenser leurs difficultés à l'écrit. Éric en est le parfait exemple, lui aussi enchaînait les 3 et les 4 en rédaction comme dans tous les écrits en général, mais il crevait systématiquement le plafond à l'oral, avec des 18 et des 19. Malheureusement, comme la grande majorité des devoirs notés passaient par l'écrit, ses bulletins laissaient à désirer. Mais David, lui, n'avait même pas ça. Quand il raconte ses jeunes années, il emploie le terme « charabia » pour décrire sa façon de s'exprimer. Il ne parvenait pas à retenir le sens des mots ou les tournures des phrases. Son vocabulaire était très pauvre et il ne comprenait qu'un mot sur deux lorsqu'on lui parlait. Il accusait un retard très lourd par rapport à ses camarades et en souffrait scolairement et personnellement. Vu de l'extérieur, ses difficultés étaient proches du handicap et lui ont presque valu d'être envoyé en centre. Lorsqu'on est mal à l'aise avec les mots, cela affecte tous les pans de notre vie. Sa mémoire était clairement en cause, cela se traduisait par des difficultés à trouver ses mots, à formuler ses phrases et surtout à organiser sa pensée. Quel que soit le contexte, il avait beaucoup de mal à s'exprimer devant les autres. Notre travail a consisté à développer son vocabulaire, ses tournures. Ce qui a très bien fonctionné avec lui, c'est la technique du soleil[13] et du « Qui ? Quand ? Où ? Pourquoi ? Comment ? ». Je me rappelle notamment quand il a eu l'intention de présenter un projet à son supérieur

hiérarchique et à quelques cadres de l'entreprise où il travaillait. Son projet consistait à réduire considérablement les documents papier qu'il voyait s'entasser partout sur son lieu de travail. David est un fervent défenseur de la nature et de la protection de l'environnement. Brillant intellectuellement avec quelques signes légers d'un autisme Asperger, il m'avait annoncé ceci : « Tu sais, Anne-Marie, un arbre produit à lui seul environ quinze mille feuilles de papier ! Tu t'imagines si tous les salariés impriment ne serait-ce que vingt feuilles de papier par jour, cela représente la moitié d'un arbre par an ! Je dois absolument faire quelque chose. Il faut à tout prix arrêter ce massacre. »

J'avais souri en l'écoutant : il était toujours aussi passionné par tout ce qu'il entreprenait. Cela étant, David était aussi un excellent informaticien. Alors, seul dans son petit appartement, il avait cherché, analysé et regroupé toutes les informations dont il disposait pour supprimer l'usage du papier pour la quasi-totalité des transmissions écrites de son entreprise. Heure après heure et nuit après nuit, il a créé un logiciel permettant d'y parvenir. Les tonnes de papier allaient disparaître et ses collègues n'auraient plus entre les mains qu'une petite tablette équipée de son logiciel.

Le grand jour approchait et il devait présenter son projet. Évidemment, il l'avait testé et fait tester par d'autres collaborateurs. Mais David avait conscience que trop de choses se bousculaient dans sa tête. L'envie de tout dire, de tout expliquer d'un coup. Ses idées affluaient en vrac, tout allait trop vite et il n'avait pas droit à l'erreur. Il lui fallait une technique rapide pour pouvoir s'exprimer calmement et être surtout le plus clair possible. Il redoutait particulièrement d'être pris de panique ou de bégaiement au beau milieu de son exposé.

Alors nous avons travaillé avec la technique du soleil. Le premier sujet à aborder était : « Un gain de temps et une économie de papier » ; le deuxième : « L'accessibilité fiable et rapide aux données ».

Assise à ses côtés, je lui ai demandé de tracer autant de cercles que de mots importants qui composaient le titre de la première partie de son exposé : « Un gain de temps et une économie de papier ». Il a tracé quatre cercles dans lesquels il a inscrit : gain – temps – économie – papier. Puis je lui ai dit d'écrire le plus vite possible, en deux minutes et en traçant des flèches, autour de son premier cercle et dans le sens des aiguilles d'une montre, tous les mots qui lui venaient à l'esprit au sujet du mot « gain », puis de faire pareil avec le cercle « temps », et ainsi de suite. Chaque fois, je ne le laissais garder que trois ou quatre mots et supprimer ceux qui lui semblaient finalement le moins utiles.

Quand il en a eu terminé avec ses quatre cercles, je lui ai demandé de créer des phrases à partir des mots qu'il avait trouvés pour me présenter le premier sujet. Les phrases lui venaient toutes seules puisqu'il avait réfléchi au thème en profondeur au moment de noter ses mots clés. Cela lui a permis d'améliorer grandement son expression orale et écrite. J'avais réussi à faire travailler David sur le champ lexical sans rien lui dire, pour repousser les limites de son vocabulaire, pour que les mots arrivent plus vite, plus naturellement. Lui qui était si stressé s'exprimait avec le sourire. Il avait compris l'utilité de faire le tri dans sa tête pour ne garder que ce qui lui semblait nécessaire. Rassuré sur ses compétences à jouer avec les mots, il savait qu'il réussirait.

Puis je lui ai demandé de pousser la technique du soleil plus loin en allant puiser dans ses cinq sens des mots en lien avec le sujet qu'il devait traiter (les images, les sons, les odeurs que cela pourrait lui évoquer), afin de développer son imagination. Aujourd'hui, il utilise toujours ces techniques lorsqu'il doit s'exprimer dans son travail, et on a bien du mal à croire qu'il ait pu connaître de tels problèmes d'expression. Il prend le temps de se poser avant ses interventions, fait des fiches de mots clés, utilise la technique du soleil, et les informations rentrent toutes seules ; il parvient à les restituer sans stress. Après un BEP, un bac professionnel informatique et un BTS, il travaille avec plaisir. « Sans cette méthode, confie-t-il, je ne sais pas ce que je serais devenu. Je ne travaillerais peut-être pas pour cette entreprise, je serais peut-être dans un centre spécialisé. » Ces mots me fendent le cœur, ils me renvoient à tous ces gens qui n'ont pas eu la chance de trouver de solution, où qui l'ont trouvée trop tard, et sont passés à côté de la vie à laquelle ils auraient pu prétendre.

Alors faut-il chercher la solution dans les écoles alternatives qui poussent comme des champignons, ou bien dans l'école à la maison dont le nombre d'adeptes ne cesse d'augmenter chaque année ? À mon avis, non. Je suis particulièrement attachée à l'école pour tous, à ce lieu d'égalité entre les enfants de tous horizons. Du moins, je suis

attachée à l'idée de ce que devrait être cette école. Mais combien de temps encore devrons-nous attendre un miracle qui peut-être ne viendra plus ?

Il serait pourtant si simple de former nos enseignants du premier et du second degré à des méthodes innovantes et reconnues aussi bien par le grand public que par les spécialistes, et par vous, chers parents. Car ce n'est pas de la pitié ni de la condescendance qu'attendent les stagiaires qui viennent me voir, ils demandent simplement que l'école tienne compte d'eux, de leur profil qui ne correspond pas aux façons de faire de l'Éducation nationale, qu'elle les accompagne aussi bien que tous les autres. Et la formation des enseignants est primordiale pour que les choses s'améliorent. On ne peut pas les laisser s'enfoncer. Ce métier est un des plus beaux qui soient. Enseigner, transmettre un savoir et constater que ses élèves réussissent est source de bonheur et de joie. Les profs disent d'ailleurs qu'ils exercent ce métier pour voir la petite lumière s'allumer dans les yeux des élèves, signe qu'ils ont compris.

Si nous ne faisons rien, que nous laissons inlassablement la roue tourner dans le mauvais sens sans tenter d'en inverser la course, la baisse des vocations s'accentuera. D'ailleurs, depuis une bonne dizaine d'années, je n'entends plus d'enfants me dire qu'ils souhaitent devenir maîtres ou maîtresses d'école. À qui la faute ? Alors j'insiste sur la pauvreté des formations proposées aux enseignants du premier degré. Ce n'est pas normal ! Lorsque je termine une conférence, nombreux sont ceux qui viennent me voir. Beaucoup pensent sérieusement à quitter l'Éducation nationale pour se diriger vers des écoles alternatives. Mais pourquoi ? Parce qu'ils ont toutes et tous été déçus par le système. Ils rêvaient de faire ce métier mais ils ont connu le découragement, l'angoisse, la culpabilité de ne pas avoir pu venir en aide à ceux qui ne s'en sortaient pas. Beaucoup se plaignent aussi des maigres budgets alloués pour acheter quelques livres supplémentaires, des jeux, des affiches ou autre supports.

Je les écoute toujours avec beaucoup d'attention et je ne peux m'empêcher d'avoir mal pour eux : en venir à quitter le métier de leurs rêves faute d'être entendus par leur hiérarchie…

Pourtant, certains s'en sortent plutôt bien alors qu'ils exercent en REP (Réseau d'éducation prioritaire). Le but de ces réseaux est de réduire les inégalités, mais ils ont mauvaise presse, les élèves y seraient plus difficiles. Alors pourquoi les enseignants de REP s'en tirent-ils parfois mieux ? Probablement parce qu'ils bénéficient de plus de temps de formation et d'une prime. Les classes de CP, structurantes pour le reste de la scolarité, y sont dédoublées. Nos dirigeants savent donc qu'il est possible de créer de meilleures conditions de travail, propices à la mise en place de méthodes innovantes. Réduire les effectifs des classes devrait être une priorité dans tous les établissements, afin de permettre aux professeurs de mieux accompagner leurs élèves et de leur enseigner des techniques de mémorisation efficaces qui leur serviront toute leur vie.

Mais je vous le redis, parfois je n'y crois plus. Changer de méthodes ou ne serait-ce que coupler celles en place à d'autres plus innovantes représenterait déjà une vraie révolution mais il est sans doute trop difficile de faire évoluer le « mammouth ». Alors pour terminer sur une note positive, j'ai envie de vous encourager à foncer. Accompagnez du mieux que vous le pourrez vos enfants et vos adolescents. Encouragez-les à suivre leur instinct dans leurs apprentissages ! Dialoguez avec eux. Quant à vous, continuez à vous former toute votre vie, soyez curieux, ouverts d'esprit, et parlez. Quoi de mieux que de mettre des mots sur les maux ?

---

1. Cf. Partie II. La mémoire en mouvement, p. 107.
2. https://www.santemagazine.fr/actualites/marche-assis-debout-nos-positions-affectent-notre-memoire-334518.
3. Cf. Anne-Marie Gaignard, *La Revanche des nuls en orthographe*, Calmann-Lévy, 2012.
4. George A. Miller, « The Magical Number Seven, plus or Minus Two : Some Limits on our Capacity for Processing Information », *Psychological Review*, vol. 63, n° 2, 1956, p. 81-97.
5. https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/comment-la-respiration-influence-la-memoire-172796.
6. https://dailygeekshow.com/course-pieds-sens-inverse.

7. Cf. p. 142.

8. Cf. p. 150.

9. https://www.eure-k.eu/files/Document_Europe_Competences_cles.pdf.

10. https://www.education.gouv.fr/le-socle-commun-de-connaissances-de-competences-et-de-culture-12512.

11. https://www.lesechos.fr/2016/12/etude-pisa-sur-lecole-depuis-2000-la-france-championne-en-grand-ecart-221039.

12. https://www.lesechos.fr/politique-societe/societe/enquete-pisa-dix-resultats-pour-situer-les-eleves-francais-1153200.

13. Cf. p. 150.

Avant de passer aux choses plus sérieuses et de vous plonger dans les techniques de mémorisation que je vous propose dans la partie pratique de cet ouvrage, je tenais à vous dire ceci.

Il existe de nombreuses méthodes pour mémoriser.

Sachez que tous les champions de la mémorisation développent leurs propres techniques. Je suis moi-même loin d'être une championne comparée à eux, mais je suis heureuse de partager avec vous mes propres techniques, celles qui m'ont vraiment aidée, celles que j'ai créées à partir d'intuitions et d'une envie folle de réussir. Je voulais m'en sortir et apporter une aide concrète à ceux qui en avaient besoin. Toutes mes recherches personnelles, mes heures de travail, tous mes efforts, tous les exercices que j'ai imaginés m'ont permis de reprendre confiance en moi, de relever la tête et de transmettre.

Après avoir lu mon histoire et celles de mes stagiaires et formateurs, je sais que vous avez pleinement conscience qu'il est possible pour tout le monde d'améliorer ses capacités de mémorisation. La respiration est essentielle, elle nous donne une cadence et met notre cerveau dans de bonnes conditions de travail. Le mouvement, à lui seul, provoque de vrais bouleversements dans notre cerveau. Changer ses habitudes, ses pratiques quotidiennes a des effets immédiats. Voici un exemple : essayez, ne serait-ce qu'une journée, d'oublier votre main droite, si vous êtes droitier, et n'utilisez que la main gauche pour appuyer sur l'interrupteur ou le bouton d'appel de l'ascenseur. Si vous vous forcez un peu, vous parviendrez à vous servir très bien de votre main gauche et occasionnerez par la même occasion des stimuli inhabituels qui réveilleront quelques circuits endormis de votre cerveau. Vous pouvez aussi imaginer que vous portez une pile de livres sur la tête. L'effet immédiat sera de vous tenir bien droit, votre dos ne sera plus légèrement courbé et vous serez moins avachi lorsque vous serez assis. Rapidement, vous aurez la nette impression d'aller mieux et de dominer ce que vous faites, mais pas seulement… C'est un premier pas pour vous dominer vous-même. Je sais que tous ces conseils peuvent avoir l'air secondaires, mais croyez-moi ils ne le sont pas.

J'insiste vraiment, les gestes sont magiques quand il s'agit de mémoriser et apportent un aspect ludique à nos apprentissages. Si les enseignants pouvaient tous s'y mettre, nos enfants progresseraient beaucoup plus vite et se rendraient probablement à l'école avec une vraie envie d'apprendre. Être en action, associer des savoirs à des gestes, utiliser au maximum la position debout et la marche : autant de moyens de progresser et d'apprendre un peu plus chaque jour. Il n'y a rien de mieux pour ancrer les informations de façon durable dans votre mémoire. En ce sens, le chant et la danse sont de formidables outils.

Je suis certaine que vous connaissez encore des paroles de chansons de votre petite enfance, que vous fredonnez des airs que vous avez retenus sans effort tout en conduisant votre véhicule, que vous en aurez peut-être aussi mémorisé les paroles sans même vous en rendre compte. Sachez aussi qu'il est plus facile de retenir quelque chose lorsque vous écoutez un air de musique classique que vous aimez particulièrement. Cela apaise vos angoisses, donc favorise la concentration et la mémorisation. Pour certaines personnes, travailler en musique peut être propice à la concentration, à la créativité ou aussi contribuer à une vraie détente mentale.

Les images aussi s'ancrent très profondément dans notre mémoire. Elles occupent d'ailleurs une place de choix parmi les outils que je privilégie. Si vous fermez les yeux et que je vous demande « Qu'est-ce qu'un tsunami ? », que voyez-vous en premier ? Je ne suis pas là pour entendre vos réponses, mais je sais qu'en cherchant bien, vous vous souviendrez toutes et tous du séisme du 26 décembre 2004 qui a frappé de plein fouet l'Indonésie. Nous avons été touchés, nous spectateurs, les yeux rivés sur l'écran de notre téléviseur. En fermant les yeux, vous reverrez l'océan qui se retire, comme aspiré. Puis cette vague qui grossit au loin sur l'océan Indien. Au fur et à mesure qu'elle approche des terres, sa puissance grandit, puis elle atteint la côte et ravage tout sur son passage. La force de l'image mentale est absolument extraordinaire. Vous découvrirez, dans l'exercice que j'appelle la technique du soleil, comment retrouver en vous les bons mots qui renvoient à ces images et vous permettront de développer un sujet au-delà de ce que vous auriez cru possible. C'est bluffant. Difficile de croire que vous aviez tout ça dans un coin de votre cerveau !

L'émotion est également d'une efficacité redoutable pour ancrer une information dans notre esprit. Elle nous permet de nous souvenir très longtemps et en détail de ce que nous faisions tel ou tel jour, de l'endroit exact où nous nous trouvions, de ce que nous avons ressenti lorsque nous avons appris une nouvelle, bonne ou mauvaise. Dans ce genre de situations, vos sens sont aux aguets, et ils vous permettront d'enregistrer un nombre phénoménal d'informations sans même que vous vous en rendiez compte. C'est pour cette raison que vous allez devoir apprendre à solliciter vos cinq sens pour chercher ces informations en vous. Certains d'entre vous ont peut-être été considérés comme mauvais à l'écrit. Si tel est le cas, vous serez surpris de voir ce dont vous êtes réellement capables. Vous parviendrez sans peine à écrire des petits textes magnifiques et pleins d'émotions en puisant tout simplement dans ce que vous avez en vous, vos souvenirs.

Et puis, ensemble, nous allons abandonner le linéaire, le fameux système d'écriture de la gauche vers la droite. Nous allons apprendre à tourner en rond comme notre cerveau aime le faire. C'est un excellent moyen d'éveiller tous nos sens et nos aptitudes cachées.

Vous découvrirez aussi les grands principes pour créer vous-même une carte mentale en tenant compte de notre fameux chiffre 7. Cela deviendra pour vous un excellent support pour développer un exposé oral ou apprendre rapidement un cours si vous êtes étudiant.

Et nous retrouverons bien évidemment le système de la pendule. Si vous aviez sous les yeux une photo ou un schéma du cerveau, ce que vous y verriez en premier, c'est le sillon qui le divise en deux hémisphères distincts. Avec cette technique, cette ligne sera dessinée et clairement matérialisée par un trait qui part de 12 heures et qui rejoint 6 heures.

C'est ainsi que notre cerveau fonctionne, deux parties distinctes. Pourquoi faire compliqué alors que la nature nous indique comment progresser !

PARTIE II

LA MÉMOIRE EN MOUVEMENT

Livret pratique

Notre mémoire, ses failles et les solutions

Au cours de mes recherches sur les techniques de mémorisation, j'ai pu observer que, hors maladie ou handicap, il existait trois grands freins à notre mémorisation, contre lesquels il faut absolument se prémunir : les mauvaises acquisitions, le manque de rigueur dans l'organisation des idées et le manque de confiance en soi.

Pour ce qui est des mauvaises acquisitions, elles remontent évidemment à notre petite enfance ou à notre jeunesse insouciante. Être à l'aise à l'oral, par exemple, n'est pas donné à tout le monde. Parler un « bon français » dépend beaucoup de ce que nous avons entendu à la maison. Le langage de nos parents devient généralement le nôtre, même si la vie nous amène parfois à le dépasser. L'école et les études longues sont un moyen d'y parvenir, mais la première ne remplit pas toujours son rôle et tout le monde n'a pas accès aux secondes. Et ces mauvaises acquisitions peuvent nous revenir en pleine face à tout moment. Voici une anecdote qui m'a beaucoup marquée, lors d'un dîner organisé chez le préfet. Nous étions en 1999.

Pendant la conversation à table, une énorme faute d'accord s'échappe de la bouche d'un des convives, maire d'une commune. Il dit : « La lettre que je lui ai remis a probablement terminé sa course dans la corbeille à papier. » Sans même en avoir conscience, il vient de planter le décor et de se jeter lui-même en pâture. Tout le monde déglutit. Mais il est déjà trop tard. Le convive est « fiché ». Les mauvaises acquisitions stigmatisent une personne à la seconde où les auditeurs ou les lecteurs s'en aperçoivent. Il faut le savoir, nous sommes tous prompts à juger. Une seule erreur et, en quelques secondes, son image est salie. Quelle honte de ne pas savoir s'exprimer correctement ! Rapidement, les autres enferment celui qui s'exprime dans un carcan d'où il ne pourra plus sortir. C'est comme si, dès l'erreur commise, une main avait écrit sur son front : « Mauvais en grammaire ! » Le couperet est tombé ! C'est trop tard pour lui, il a perdu sa belle image de maire pour tous les convives. Impensable, me direz-vous. Non, c'est bien la réalité.

Mais les mauvaises acquisitions peuvent nous affecter de façon plus grave. Dans mon quotidien, il m'arrive fréquemment de constater un véritable décalage entre les acquisitions effectives et les résultats attendus. Quand les acquis sont là, l'enfant file tranquillement sa route et devient un adulte serein, confiant dans ses capacités tant dans le domaine professionnel que privé. En revanche, quand les savoirs essentiels sont incomplets, voire quasi inexistants, l'adulte est loin de la vie professionnelle et sociale dont il avait rêvé. Ses mauvaises acquisitions l'ont miné toute sa vie.

J'ai eu la chance cette année de faire la connaissance de plusieurs groupes assez peu homogènes, allant de 25 ans à 53 ans. Ils étaient tous là autour de la table pour la même raison : retrouver du travail ! Tous avaient vécu, à différents niveaux, ce que j'appelle des accidents de la vie. Certains avaient tellement forcé dans leur métier que leur dos avait lâché. Ils devaient donc se réorienter, retrouver un nouveau métier dans l'urgence. D'autres, chefs d'entreprise, avaient tout perdu en une nuit faute d'avoir été bien conseillés et d'avoir pu sécuriser un gros contrat. La faillite est arrivée très rapidement et tout a volé en éclats aussi bien dans leur sphère professionnelle que privée. Se remettre à apprendre n'est pas chose facile, mais j'étais là pour les aider à améliorer leurs compétences à l'écrit et tenter de leur prouver qu'il est possible de tout apprendre à tout âge. Ils en avaient tous un véritable besoin. Le fait d'être passés à côté des apprentissages dans leur jeunesse leur portait encore préjudice aujourd'hui.

Plus que jamais, entrer, ou re-rentrer, dans le monde du travail demande une bonne orthographe, quel que soit votre secteur d'activité, et des compétences, plus que des diplômes. Une seule faute dans votre CV ou lettre de motivation et votre candidature termine à la poubelle. Alors oui, il faut du courage pour reprendre un stylo, en particulier pour ceux qui n'ont pas écrit depuis des années.

Deux ou trois de ces adultes sortaient du lot. Je l'ai vu immédiatement. Ils étaient brillants et avaient de très beaux restes de leurs apprentissages. D'autres en revanche étaient le pur produit du décrochage scolaire et n'avaient pas trouvé leur voie. Ils en ont souffert toute leur vie en dépit de leur envie de réussir. Je les ai vus redoubler d'efforts pour gravir la montagne qui leur aurait permis de relever la tête. La peur du chômage les hante. Même s'ils ont repris confiance en eux et nettement progressé, ce qui me fait le plus mal, c'est de savoir qu'ils devront se battre encore et encore, ne pas baisser les bras, continuer à chercher ce qui leur convient, stage après stage, formation après formation.

Pour se prémunir d'un tel parcours, et ce conseil vaut pour tous, même si les scolaires sont les plus concernés, il faut faire preuve d'une attention très soutenue lorsque l'on étudie. Vous ne vous rendez pas compte du mal que vous vous faites en étant dissipé, en ne vous intéressant pas, ou alors trop tard, à ce que vous étudiez. Évidemment, il relève aussi de la responsabilité de l'enseignant de captiver son public. Il doit connaître sur le bout des doigts la durée de concentration des élèves de sa classe d'âge (durée maximale, besoin de faire des pauses, moments du cours à privilégier pour dispenser les informations essentielles, etc.). On sait que la durée d'attention continue maximale des élèves de primaire est de 15 minutes, on ne peut donc proposer des cours trop denses, qui nécessiteraient de déployer un temps de concentration de 40 minutes. C'est totalement contre-productif. De même, il faut tenir compte du métabolisme de l'apprenant quel que soit son âge. Pour une journée normale, qui commence vers 8 h 30 - 9 heures, on est en général plus concentré en fin de matinée, puis en milieu d'après-midi. Il faut ainsi organiser son emploi du temps de sorte que les activités plus exigeantes soient placées pendant ces pics de concentration. C'est également à la personne qui cherche à faire mémoriser quelque chose aux autres de susciter l'intérêt de son audience, chose ô combien difficile car cela implique de se renouveler à chaque intervention, de multiplier les supports, de proposer des activités originales très éloignées du simple cours magistral ou de la présentation orale. Si l'on est intéressé, mémoriser une information se fait on ne peut plus facilement. Je cite régulièrement l'exemple des enfants passionnés par tel ou tel sujet qui sont capables de vous débiter d'une traite le nom des joueurs de foot, leur numéro et leurs équipes. Et retenir ces informations ne leur a demandé aucun effort. Imaginez alors si l'on parvient à les intéresser aux matières enseignées à l'école !

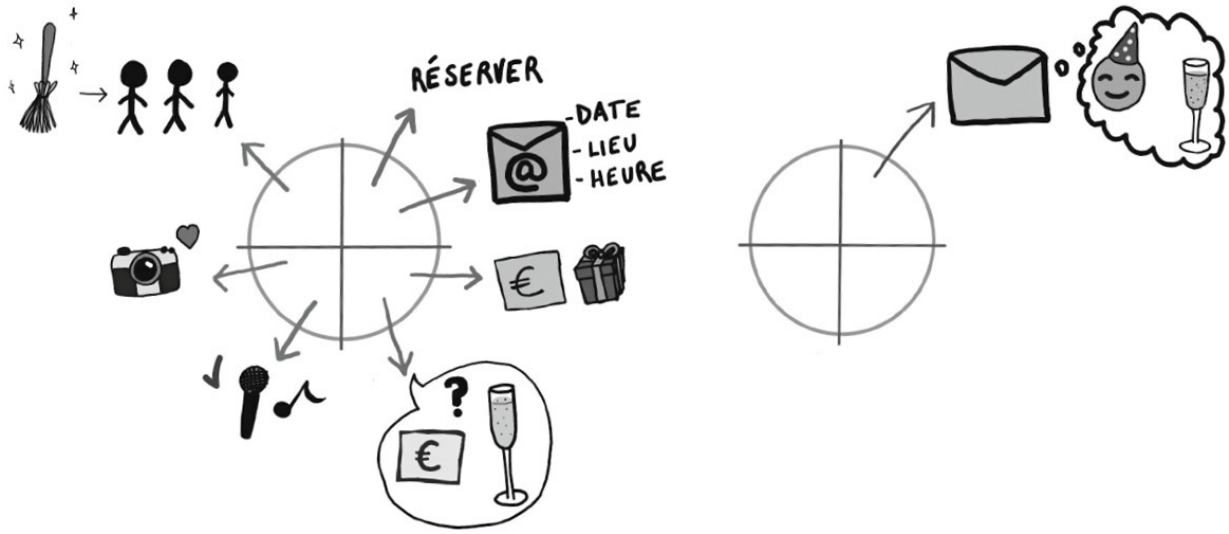
Le deuxième problème, qui peut tous nous frapper, c'est le manque d'organisation des idées. Représentez-vous votre tête comme une grande maison. Si rien n'est rangé au bon endroit, vous risquez de ne pas retrouver grand-chose quand vous en aurez besoin. Il en va de même avec les informations que renferme votre cerveau. Si vous vous contentez de mémoriser des choses sans la moindre organisation, je peux vous garantir que vous aurez bien plus de mal à les restituer que si vous les aviez ordonnées. Alors organisez-vous pour avoir un accès rapide et clair aux informations que vous voulez retenir. Les fiches sont un atout non négligeable, mais, plus important encore, il est crucial d'établir un lien concret entre toutes les informations à retenir. Si elles ne sont pas liées entre elles, vous devrez fournir un effort supplémentaire chaque fois que vous passerez de l'une à l'autre. Pour vous aider, voici un exemple simple : vous êtes chargé(e) d'organiser un pot de départ à la retraite pour l'un de vos collègues. Évidemment, c'est la totalité du service qui devra y participer et vous êtes trente-quatre au total. Vous êtes heureux (heureuse) pour votre collègue et la moindre des choses, c'est que la petite fête soit réussie.

Pour vous aider à visualiser cette organisation, je pense que vous pouvez déjà lister l'ensemble des préparatifs :

1. Réserver la salle sur le planning d'occupation des salles de réunion.
2. Inviter les trente-trois collègues par e-mail : préciser la date, le lieu (salle) et l'heure du rendez-vous.
3. Penser à faire circuler une cagnotte pour le cadeau, dès l'envoi de l'e-mail.
4. Penser à prévenir le service comptable pour le déblocage du budget « achats » (petits fours et boissons).
5. Trouver un(e) collègue bon orateur (oratrice) pour le discours de fin de carrière.
6. Trouver un(e) collègue qui soit passionné(e) de photos et/ou de vidéos.
7. Trouver des collègues pour le rangement de la salle.

8. Penser à envoyer à l'heureux retraité quelques souvenirs de la petite fête.

Alors, avant de vous lancer, attrapez une feuille vierge et placez votre collègue dans un cercle au milieu de la feuille. Coupez le cercle en quatre quarts. Rappelez-vous, vous ne pouvez mener que sept actions par cercle (deux actions possibles par quart et dans le dernier quart une seule et dernière). Si vous avez plus de choses à prévoir, vous compléterez avec un autre schéma. Équipez-vous de feutres pour « stabiloter » de deux couleurs différentes. Une couleur quand l'action est déjà réalisée et une autre couleur quand elle est encore en cours. Il est tout à fait possible de représenter cette liste par des dessins pour stimuler votre mémoire visuelle :

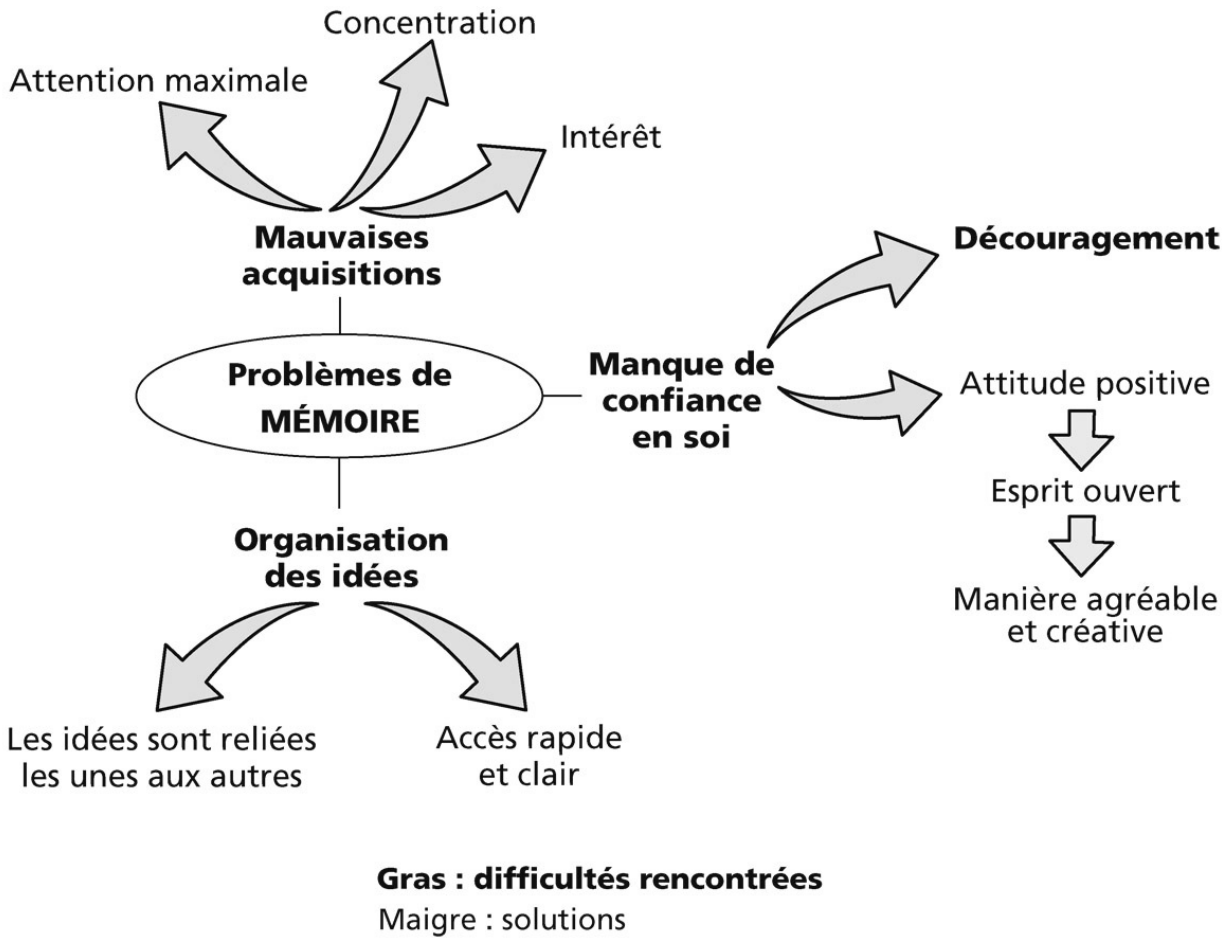


Avec le jeu des couleurs, vous aurez en un seul coup d'œil une vue d'ensemble de ce qui est déjà fait et de ce qui vous reste à accomplir pour le bon déroulement des opérations.

Le dernier problème rencontré, et peut-être le plus insidieux, c'est le manque de confiance en soi. Et il peut très vite faire boule de neige ! Il suffit de rencontrer quelques difficultés de mémorisation pour que notre confiance en soit affectée. On ne se sent plus capable d'agir, on se décourage et on entre dans une spirale dépréciatrice : vous vous sentez « nul(le) » ; vous ressassez, ce qui vous distrait, et vous n'êtes pas concentré(e) sur ce que vous cherchez à mémoriser ; vous ne mémorisez que partiellement ce que vous vouliez retenir ; on vous en fait la remarque (ou vous vous en faites la remarque), etc. Autrement dit, vous n'arrivez pas à conserver en mémoire ces données parce que vous vous dites que vous n'y arriverez pas. C'est un effet Pygmalion négatif[1].

J'ai bien conscience que le conseil suivant peut paraître banal, mais il est essentiel : il faut rester positif. Vous devez appréhender la phase de mémorisation avec confiance et concentration. Surtout pas de mauvaises prophéties autoréalisatrices, soyez dans le moment, ne cherchez pas à anticiper sur ce qui pourrait se passer, c'est une perte de temps et un frein considérable à votre concentration. Avec les méthodes qui vont suivre, celles du chiffre 7, de la pendule et du mouvement, vous serez capable de retenir ce que vous voulez, mais il vous faut accepter ces méthodes, vous les approprier jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature. J'en conviens, elles sont différentes de ce à quoi on vous a habitué(e), mais elles fonctionnent. Gardez l'esprit ouvert et laissez-vous porter. Enfin, justement grâce à ces méthodes, vous allez faire travailler votre mémoire de manière créative, et donc agréable. Ce ne sera plus une corvée, et à nouveau vous appréhenderez la mémorisation avec une attitude positive.

Voici un schéma récapitulatif des problèmes liés à la mémoire et des solutions et stratégies à mettre en place pour s'en prémunir. Gardez ce schéma en tête. Si vous avez des soucis de mémorisation, vous vous reconnaîtrez sans doute en lui :



Les 6 amis de la mémoire

Pour retenir durablement, il faut utiliser au maximum les 6 amis de notre mémoire. Ces conseils s'appliquent évidemment à ceux qui cherchent à apprendre des choses, mais doivent également rester à l'esprit de ceux qui les enseignent (professeurs ou professionnels devant faire une présentation par exemple).

1. **L'association**. Reliez les idées les unes aux autres en passant par votre main et le dessin. Si vous êtes actif (active) lors de votre mémorisation, vous avez bien plus de chances de retenir les informations.
2. **L'accentuation**. Insistez sur les informations ou éléments importants. Il est essentiel que les éléments principaux sortent du lot. Privilégiez les mots clés aux phrases entières dans vos supports de mémorisation.
3. **L'intérêt**. Nous sommes plus attentifs lorsque l'on est face à quelque chose que l'on aime, qui nous intéresse. Il en va de même si l'on souhaite faire retenir quelque chose à quelqu'un, il faut rendre cela attractif.
4. **L'effet primaire**. Prendre des notes en début d'intervention, de cours, au moment où notre concentration est maximale.
5. **L'effet dernier**. L'attention remonte en fin d'intervention, pensez-y si vous êtes amené(e) à faire une intervention ou donner un cours, c'est le moment idéal pour revoir les points clés. Votre audience aura plus de chances de s'en souvenir ainsi.

6. **La visualisation**. La visualisation consiste à se remémorer un cours, une information, en fermant les yeux et en essayant de se le raconter comme un film, de se le représenter visuellement.

En parallèle, voici quelques astuces à intégrer à vos apprentissages.

Lorsque l'on cherche à mémoriser quelque chose, il est impératif de respirer à son rythme. Chacun de nous a une cadence de respiration unique sur laquelle se cale la mécanique de la mémorisation.

Ne restez pas assis(e) à votre bureau. Bougez ! Dessinez ce que vous apprenez ! Marchez en cadence autour de votre table. Votre cerveau doit être stimulé de plusieurs façons, il sera dans de meilleures conditions pour ce que vous lui demandez.

Surtout, pensez à bien vous hydrater. N'oublions pas que le cerveau est composé à 76 % d'eau. C'est essentiel. N'oubliez pas non plus de bien manger. Comment pouvez-vous espérer retenir quoi que ce soit si votre tête hurle en permanence : « J'ai faim ! » À l'inverse, si vous avez trop mangé, vous aurez sans doute du mal à rester concentré(e) sur autre chose que votre sensation de trop-plein.

Si vous souhaitez entraîner votre cerveau, améliorer ses performances, la première chose à faire est de vous assurer que vous avez une bonne hygiène de vie. Dormez suffisamment, mangez sainement, variez vos activités.

De plus en plus d'études montrent les effets néfastes des écrans sur les capacités cognitives et la mémoire. Sans tirer à boulets rouges sur les nouvelles technologies, il est certain qu'un écran ne stimule pas autant votre cerveau qu'une situation réelle. Imaginez la vidéo d'un arbre : votre vue sera stimulée (partiellement, car vous ne choisissez pas l'angle de la vidéo et que l'image est en deux dimensions) ainsi que, à la rigueur, votre ouïe. Maintenant, imaginez-vous face à un vrai arbre : vous pouvez tourner autour, sentir la sève, le vent sur votre peau, entendre le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux, toucher l'écorce. Vous serez actif (active) et non passif (passive). Si vous passez des heures chaque jour devant des écrans, quand vous pourriez sortir, bricoler, voir des amis, il ne fait aucun doute que votre cerveau perdra autant en dynamisme que votre corps si vous restiez allongé(e) sans rien faire le plus clair de votre temps. Ce n'est déjà pas brillant pour un adulte, alors imaginez pour un enfant dont le cerveau n'est pas encore totalement formé.

Faites du sport ou de longues balades ! On a souvent tendance à opposer activité sportive et activité cérébrale. C'est une erreur, votre cerveau tourne à plein régime lorsque vous vous activez physiquement. Quoi de plus logique, vous le sollicitez pour toutes sortes de mouvements souvent très précis, pour prendre des décisions rapides, s'adapter à la situation, le tout en l'oxygénant à l'envi.

Naturellement, il est aussi bon de s'entraîner avec des exercices demandant une réflexion plus profonde. Je pense par exemple aux mots croisés, aux Sudoku ou aux échecs. N'oubliez pas qu'intégrer une dimension ludique à votre mémorisation est encore ce qu'il y a de plus efficace. Le jeu, c'est le plaisir ! Il nous permet de sécréter la dopamine, le sucre du cerveau, essentiel pour aimer, apprendre et progresser.

Connais-toi toi-même

Il est désormais temps de vous plonger dans la partie pratique de cet ouvrage et de découvrir une manière différente et plus efficace de retenir n'importe quelle information et ce à tout âge. Pour commencer, et pour reprendre l'un des préceptes gravés à l'entrée du temple de Delphes, il est essentiel de bien se connaître pour mieux appréhender les difficultés qui se présentent à nous. Je veux dire par là que vous devez savoir quel type de mémoire votre cerveau privilégie pour retenir des informations, afin de mettre en place les stratégies les plus adaptées. Pour cela, rien de plus facile, il vous suffit de répondre aux 45 questions suivantes pour découvrir votre mémoire prédominante. Peut-être aurez-vous des résultats similaires dans les trois types de mémoire. Pas d'inquiétude, bien

au contraire ! Ceux qui ont des résultats identiques dans les trois types de mémoire sont rares, mais ont beaucoup de chance car toutes les stratégies de mémorisation qu'ils mettront en place fonctionneront pour eux, même s'il reste préférable qu'ils identifient celle avec laquelle ils se sentent le plus à l'aise.

Au fil des années, j'ai vu fleurir de nombreux autres tests, mais aucun ne m'a semblé apporter des résultats aussi précis que celui que je propose ci-dessous. Je l'ai rodé, étoffé, modifié pour qu'il soit le plus simple possible.

VOTRE MÉMOIRE PRÉDOMINANTE EST-ELLE VISUELLE, AUDITIVE OU KINESTHÉSIQUE ?

Ce test vous permettra de mieux vous connaître et vous apportera une aide extrêmement précieuse sur votre fonctionnement mnémonique. Ainsi vous comprendrez mieux pourquoi dans certaines situations vous laissez passer des informations importantes sans les retenir. Il vous permettra donc d'adapter votre comportement à bon nombre de situations d'apprentissage tout au long de votre vie. Se connaître, c'est se maîtriser soi-même.

CONSIGNES TRÈS IMPORTANTES

Les questions marchent par trois. Il y en a 45 en tout. Vous devez classer les propositions en leur attribuant un score de 0 à 2. Sachez toutefois que l'ensemble des points par trilogie de propositions doit être égal soit à 3 soit à 0. Si une seule réponse vous correspond sur les trois, attribuez-lui 3 points et 0 aux deux autres. Si les trois réponses vous correspondent également, attribuez 1 point à chacune. Si aucune ne vous correspond, mettez 0 à toutes. Et si deux réponses vous correspondent, attribuez 2 points à celle qui vous correspond le plus, 1 point à celle qui vous correspond un peu moins, et 0 à la dernière.

Bon test !

1. Lorsque vous parlez à une personne qui ne vous regarde pas et fait tout autre chose, avez-vous l'impression qu'elle ne vous écoute pas ?
2. Êtes-vous en capacité d'écouter un exposé ou une conférence ardue sans aucune aide visuelle ?
3. Lorsque vous entrez dans un endroit pour la première fois, êtes-vous attentif (attentive) à la température ambiante qui y règne ?
4. Si une personne vous explique comment vous rendre d'un endroit à un autre oralement, pensez-vous avoir besoin d'un petit croquis en support ?
5. Lorsque vous entendez un air de musique, êtes-vous capable de frapper en rythme dans vos mains ?
6. Pensez-vous être une personne plutôt solide et capable d'affronter des situations parfois difficiles ?
7. Une personne de votre entourage personnel ou professionnel vous lit un courrier à haute voix, vous contentez-vous de l'avoir entendu ou avez-vous besoin de le prendre dans vos mains et le lire tranquillement à votre rythme ?
8. Êtes-vous capable, lorsque vous écoutez un air de musique chez vous, de distinguer les instruments un par un plutôt qu'un tout ?
9. Arrivez-vous à créer rapidement des liens affectifs avec des personnes que vous rencontrez pour la première fois ou avec des objets que vous aimez particulièrement ?
10. Pensez-vous être quelqu'un de pointilleux, toujours très attentif aux détails ?
11. Avez-vous la réputation de poser toujours beaucoup de questions pour être certain(e) d'avoir bien compris l'information reçue ?

1. Faites-vous partie de ceux qui aiment la compagnie des gens chaleureux ?
2. Lorsque quelqu'un vous parle, êtes-vous particulièrement attentif (attentive) à son visage, à ses expressions faciales ?
3. Si vous écoutez un air de musique que vous connaissez déjà, seriez-vous capable de repérer une fausse note qu'on y aurait ajoutée ?
4. Pensez-vous que vous êtes une personne plutôt vive, percutante et que l'on vous perçoit comme toujours prêt(e) à foncer tête baissée ?
5. Arrivez-vous à faire le vide autour de vous et à vous concentrer même s'il y a du bruit ou de l'agitation là où vous vous trouvez ?
6. Pensez-vous être une personne qui a beaucoup de mal à supporter les cris aigus d'un enfant par exemple ou le bruit d'une alarme qui se déclenche, la sirène stridente d'une voiture de police ?
7. Dit-on de vous que vous êtes une personne qui aime la vie et qui ne laisse absolument rien passer, que vous vivez à cent à l'heure ?

8. Bien installé(e) dans votre fauteuil face à votre télévision, êtes-vous capable de faire tout autre chose, comme lire ou jouer sur votre portable ?
9. Dit-on de vous que vous parlez toujours un peu fort ?
10. Êtes-vous sensible, les larmes vous montant facilement aux yeux ?
11. Êtes-vous de ceux ou celles qui ne peuvent s'empêcher de faire des commentaires au cinéma ou devant la télé ?
12. La seule façon pour vous de vous libérer quand vous êtes tendu(e) est-elle de partir hurler dans le fond du jardin ou dans la forêt toute proche ?
13. Dit-on de vous que vous êtes quelqu'un de tactile, qui a besoin de toucher les objets ou les gens ?
14. Êtes-vous du genre à aimer les changements de saison et à remarquer toutes les belles couleurs que le paysage vous offre ?
15. Aimez-vous chanter ?
1. Êtes-vous du genre négatif, à vous répéter qu'il est dur de s'en sortir ?
2. Dès qu'une personne nouvelle vous approche, vous la scannez de la tête aux pieds tout en vous faisant brièvement une petite idée de qui elle est ?
3. Dans votre vie, jouez-vous d'un instrument de musique ou auriez-vous aimé le faire ?
4. Même adulte, avez-vous le don de vous retrouver parfois dans des situations peu claires, voire très embarrassantes ?
5. Est-ce que rien ne vous échappe, par exemple en étant capable de vous souvenir parfaitement des endroits où vous êtes passé(e) il y a déjà des années, ou à quoi ressemblent des gens que vous n'avez pas vus depuis très longtemps ?
6. Arrivez-vous à vous contrôler et à laisser parler quelqu'un longtemps sans l'interrompre ?
7. Résistez-vous bien à la pression ?
8. Lorsque vous voyagez, écrivez-vous systématiquement une jolie carte postale à vos amis les plus proches ?
9. Lorsque le printemps arrive, prêtez-vous attention aux oiseaux qui chantent et aux bruits de la nature qui revient à la vie ?
10. Arrivez-vous à faire le vide en vous dans les moments chargés ? (Ici tous les moyens sont bons : hurler, courir, faire du sport, etc.)
11. Êtes-vous de celles et ceux qui ne sortent jamais sans leur appareil photographique ?
12. Êtes-vous le genre de personne à entendre tous les petits bruits que les autres n'entendent pas, par exemple le bruit inhabituel de votre réfrigérateur ou le moteur de votre voiture ?
13. Lorsque quelqu'un s'approche de vous et vous serre la main, êtes-vous déjà en train d'imaginer son caractère à la force de sa poigne ?
14. Quand vous regardez une publicité à la télé, est-ce que les images attirent plus votre attention que la musique ?
15. Vous parlez-vous souvent à voix haute ou dans votre tête ?
16. Dans la vie de tous les jours, préférez-vous toujours que l'on vous tienne des propos clairs, concis et très concrets, même si parfois il vous est difficile de les entendre ?
1. Êtes-vous de celles et ceux que les musées ou autres expositions passionnent et qui ne résistent pas à l'idée de s'y rendre ?
2. Régulièrement, imaginez-vous à l'avance ce que vous direz à une personne que vous allez voir prochainement ?
3. Restez-vous en contact avec tous les gens que vous affectionnez ?

RÉSULTATS

Reportez vos résultats chiffrés en face de chaque numéro de question. Puis faites le total de chaque colonne et additionnez vos résultats pour connaître votre score dans chaque type de mémoire :

visuel	auditif	kinesthésique
1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.

22.	23.	24.
25.	26.	27.
28.	29.	30.
31.	32.	33.
34.	35.	36.
37.	38.	39.
40.	41.	42.
43.	44.	45.
TOTAL	TOTAL	TOTAL

QUELQUES CONSEILS POUR CONTINUER À PROGRESSER
EN VOUS CONNAISSANT MIEUX

Si vous obtenez un maximum de points en VISUEL

Le profil mnémonique prédominant du VISUEL est celui du rêveur. Quand on lui parle, il vous regarde, mais il est ailleurs. Un rien le distrait et détourne son attention. Les visuels sont en général très sensibles non seulement à la manière dont on s'adresse à eux, mais ils regardent leurs interlocuteurs droit dans les yeux et guettent la moindre expression sur leur visage. Si vous êtes visuel(le), vous êtes plutôt tactile et vous aimez donner des caresses. Votre œil est le prolongement de votre mémoire. Vous aimez toucher les choses ou les gens avec lesquels vous êtes en sécurité. Vous aimez l'action et vous faites en sorte de ne rien laisser passer. Parfois, vous trouvez que rien ne va assez vite. Un problème pointe son nez ? Vous le réglez séance tenante. Vous aimez le beau, les arts, ce qui brille et la fantaisie. Pour autant, ce qui vous plaît doit être disposé dans un cadre agréable. Vous aimez la décoration d'intérieur et les vêtements, mais les couleurs doivent être assorties. Vous pourriez aussi faire carrière comme photographe, cameraman. Tout ce qui passe par l'œil vous plaît, d'ailleurs, vos vêtements sont souvent à la mode. Vous aimez aussi donner des ordres aux autres plutôt que l'inverse. Vous accordez une grande importance à l'opinion que les autres ont de vous. Votre côté « rêveur » vous empêche souvent de vous concentrer. Dans le rapport aux autres, vous devez être rassuré(e) pour accorder votre confiance. Si une personne ne vous plaît pas (je parle ici de votre œil et de vos ressentis), vous suivez votre intuition et, telle une huître, vous vous fermerez.

Voici ce qu'il vous reste à faire

Avoir quelqu'un à qui vous confier est essentiel pour votre bien-être. Vous avez besoin d'être rassuré(e). Faites l'effort de vous rapprocher de ceux qui vous entourent. Rien de mieux qu'un échange de sourires pour vous sentir en paix. N'hésitez pas à vous exprimer à voix haute. Vous êtes capable de récapituler et de classer les choses par ordre d'importance.

Plus vous prendrez des notes et mieux votre mémoire fonctionnera. Si vous assistez à un débat, une conférence, un cours, surtout notez un maximum de choses, quitte à écrire en abrégé voire inventer vos propres codes. En vous relisant, n'hésitez surtout pas à mettre vos écrits sous forme de plans, de schémas, de tableaux à colonnes. Vous en avez besoin.

Pour être bien chez vous ou sur votre lieu de travail, devenez le concepteur (la conceptrice) de votre environnement. Vous êtes doué(e) pour la décoration. Créez-la pour qu'elle vous ressemble, sur votre lieu de travail si cela est possible ou construisez un petit coin personnel dans votre maison, ou dans votre jardin. Enfin, pour tout ce qui tourne autour des loisirs, choisissez sans hésiter le plaisir des yeux. Foncez vers le dessin, la peinture, la décoration, la photo, la vidéo, les spectacles, le cirque qui sont autant de sources de bonheur pour vous.

Si vous obtenez un maximum de points en AUDITIF

Votre capacité d'écoute est votre plus grand atout. Ce sont les mots que vous entendez, le ton que l'on y met et l'intensité de la voix qui vous parle ou de la musique que vous entendez qui vous font vibrer. Vous êtes sensible à cela, ce qui peut parfois vous amener à avoir un peu de mal à soutenir le regard d'une personne sans que cela vous perturbe. Vous appréciez que l'on s'adresse à vous oralement : rien de mieux que de bonnes explications, claires, courtes. Vous avez beaucoup de mal à supporter que l'on vous abreuve de détails, cela vous semble inutile, vous préférez les synthèses. Apprendre par le dialogue vous convient mieux que la lecture. Vous arrivez parfaitement à comprendre ce qui est lié à l'abstrait. Côté affectif, si l'on vous prend dans les bras, vous vous sentez rassuré(e) et vous aimez cela. Pour vous, la parole, les grands discours ne sont pas toujours nécessaires. Aucune décision ne sera prise à la légère. Vous devez y réfléchir et parfois longtemps. D'autre part, vous êtes loyal(e) et vous respectez les règlements que l'on vous impose. Toutefois, vous avez un besoin vital de liberté dans vos agissements. Vous acceptez de recevoir des ordres mais vous n'êtes pas un(e) suiveur (suiveuse). Si l'échec se présente à vous, vous ne baissez pas les bras et retentez autant de fois que nécessaire. Mais avant de vous relancer vous aurez pris tous

les renseignements nécessaires pour éviter un nouvel échec. Vous voyez les choses sur le long terme et rien ne vous rend plus heureux (heureuse) que vous voir attribuer la réussite de vos efforts. Tout changement vous pousse à attendre d'en savoir plus avant de vous lancer. Parfois, vous en rebutez certains, mais cela vous importe peu. Grâce à votre type principal de mémorisation que sont vos oreilles, lorsque vous vous concentrez, vous n'entendez plus rien et votre concentration est telle que vous êtes totalement absent(e) pour les autres. Une bonne conférence, un sujet qui vous passionne, un très bon orateur et vous faites partie des excellent(e)s auditeurs (auditrices). Plutôt calme de nature, attention à celui ou celle qui poussera trop loin le bouchon… En quelques secondes, les mots vous arrivent et il se peut qu'ils dépassent votre pensée.

Voici ce qu'il vous reste à faire

N'hésitez pas à faire reformuler ou à reformuler vous-même ce que vous venez d'entendre. Si des points abordés sont peu clairs, lancez-vous et demandez des précisions. Vous aimez lire et souvent votre lecture est liée à votre quête de savoir. Toutefois, le monde silencieux de la lecture peut aussi vous rebuter. Dans ce cas, n'hésitez pas à demander des conseils à des connaisseurs dans votre entourage. Parlez avec eux et lancez-vous dans une lecture dite « active » : pour ne rien perdre de ce que vous lisez et comprenez, annotez le texte tout au long de votre lecture. Il existe des formations pour cela. Attention à votre comportement lorsque vous êtes mécontent(e). Les mots ont un poids et peuvent faire mal. Essayez de vous calmer en commençant par adopter un ton moins agressif, surtout si vous êtes face à un(e) grand(e) visuel(le). Faites en sorte de modérer vos propos. Tous vos tracas peuvent s'effacer si vous osez demander un petit câlin, ou une simple accolade. Le réconfort est salvateur pour vous. Si vous avez le temps, côté loisirs, la pratique d'un instrument de musique, la danse ou autres étirements et massages vous rendront heureux (heureuse).

Si vous obtenez un maximum de points en KINESTHÉSIQUE

Vous avez la mémoire du cœur ! Elle est puissante et vous fera vibrer toute la vie. Pour vous, ce sont avant tout les autres qui comptent, quitte parfois à vous oublier. Pourtant, vos pensées et votre vécu intérieur occupent une place de choix. Vous détestez les conflits, vous faites tout pour les éviter. Rien de mieux que de vous sentir non seulement en osmose avec les autres, mais aussi avec les objets de votre quotidien. Une chose vous fait vibrer, ce sont les sentiments. Tel un enfant, vous aimez la compagnie que vous avez choisie et vous êtes capable au cours d'une soirée par exemple de vous lâcher et de laisser exploser votre joie ! Des couleurs qui ne sont pas assorties vous choquent. Vous aimez l'harmonie et cela se voit immédiatement sur vous. Tout comme les visuels, il n'y aura pas de faute de goût ni avec vos vêtements choisis avec le cœur, ni dans votre décoration d'intérieur. Vous aimez humer les bonnes odeurs de cuisine ou celles de la nature qui se réveille. Rien de mieux que de sentir que les gens qui vous écoutent sont d'accord avec vous. Votre grande émotivité peut vous jouer des tours si vous avez la désagréable sensation que l'on ne vous comprend pas. Lorsque vous éprouvez une baisse de moral, vous arrivez à vous retirer du monde et à réfléchir. Cela va beaucoup mieux ensuite.

Voici ce qu'il vous reste à faire

Attention de ne pas vous laisser aller au refoulement, de repousser vos peurs, vos tracas au lendemain. Il est parfois difficile pour vous d'exprimer ce que vous ressentez. Cela est dû à votre émotivité et votre grande sensibilité. Vous faites partie des gens que l'on appelle des « bienfaiteurs ». N'hésitez pas à proposer votre aide, à soutenir l'autre, à l'accompagner. C'est ce qui vous ressource et vous êtes excellent(e) conciliateur (conciliatrice). Vous avez besoin d'être entouré(e). Chez vous, cela pourrait être la maison des copains. Même dans votre milieu professionnel, vous vous devez de passer un peu de temps avec chacun de vos collègues. Sans complicité, vous êtes dérouté(e). Souvent bon(ne) en sport, n'hésitez pas à vous perfectionner et inscrivez-vous à quelques compétitions.

Vous observerez que ce test ne vous renseigne pas seulement sur votre mémoire prédominante, il vous permet également de constater que vous utilisez ces trois types de mémoire, mais à des degrés différents. Et c'est essentiel !

Pour mieux retenir une donnée quelconque, il faut que votre cerveau soit stimulé, et il vous sera plus aisé de la retenir avec un support correspondant à votre mémoire prédominante qu'avec un autre type de support, mais vous retiendrez plus efficacement encore en sollicitant les trois types de mémoire.

Évidemment, je le mentionnais plus tôt, je laisse ici de côté les mémoires olfactives et gustatives, plus difficiles à stimuler dans certains contextes et rarement prédominantes chez les gens. Mais je ne nie pas pour autant l'efficacité que peuvent avoir ces deux sens en matière de mémorisation. Les mémoires olfactive et gustative sont au contraire extrêmement puissantes. Je pense notamment aux grands chefs capables de reconnaître des centaines d'ingrédients sans la moindre difficulté ou encore aux parfumeurs qui connaissent sur le bout du nez d'innombrables odeurs.

Réfléchissez au nombre de choses que vous êtes vous-même capable d'identifier uniquement au goût ou à l'odeur. C'est bien que toutes ces informations sont présentes dans votre mémoire, et souvent depuis longtemps. Il

se peut même que vous ayez parfaitement enregistré un ou plusieurs goûts ou odeurs auxquels vous n'avez été confronté(e) qu'une seule fois des années auparavant et que vous n'auriez pourtant aucun mal à identifier si vous y étiez confronté(e) à nouveau.

Et pensez également aux souvenirs que vous évoquent certains goûts et odeurs : des repas en particulier, des voyages, des gens. Les plus littéraires d'entre vous auront sans doute à l'esprit la fameuse madeleine qui fait revivre à Proust, en le prenant au dépourvu, tout un rituel d'enfance.

Mais revenons-en aux trois types de mémorisation plus fréquemment prédominants.

Pour les visuels, qui sont en général les plus nombreux (environ 60 %), j'aime proposer deux autres petits tests[2] afin de mieux les situer.

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR ?

Certaines personnes peuvent tout mémoriser d'une scène au premier coup d'œil. Le sens de l'observation s'acquiert : les détectives et les reporters en font même une spécialité. Pour évaluer la finesse de votre esprit d'observation, regardez cette reproduction de la *Terrasse à Sainte-Adresse*, de Claude Monet, pendant une minute ou deux, cachez-la, puis répondez aux questions qui suivent.

1. Combien y a-t-il de personnes dans cette peinture ?

2. Y a-t-il une ombrelle ou plusieurs ?
3. Combien y a-t-il de fauteuils ?
4. Y a-t-il une table ?
5. Chaque homme porte-t-il un chapeau ?
6. Chaque homme porte-t-il une canne ?
7. Les deux drapeaux sont-ils identiques ou différents ?
8. Le vent souffle-t-il de la gauche ou de la droite ?

9. La lumière du soleil vient-elle de gauche ou de droite ?
10. Y a-t-il plus ou moins de 10 bateaux ?
11. Est-ce que ce sont tous des bateaux à voiles ?

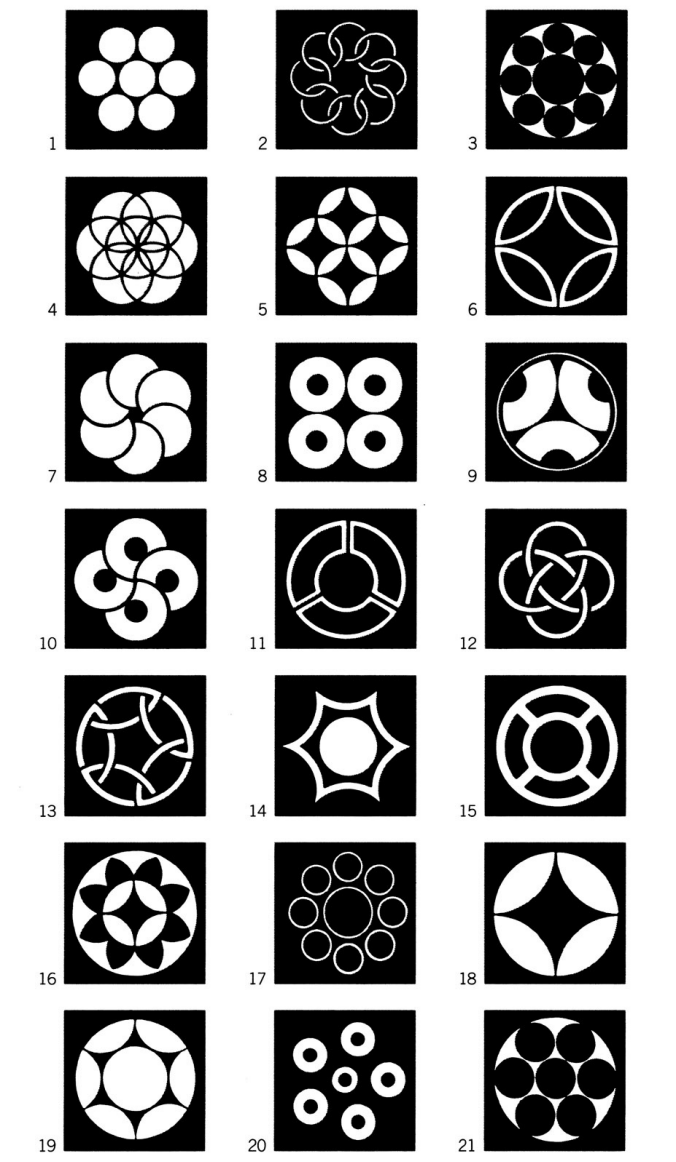
Accordez-vous 2 points par bonne réponse[3] et retirez-vous 2 points en cas d'erreur.
Total de points sur 22 : …
Niveau faible : entre 2 et 8 points / Bon niveau : entre 10 et 16 points / Excellent niveau : entre 18 et 22 points.

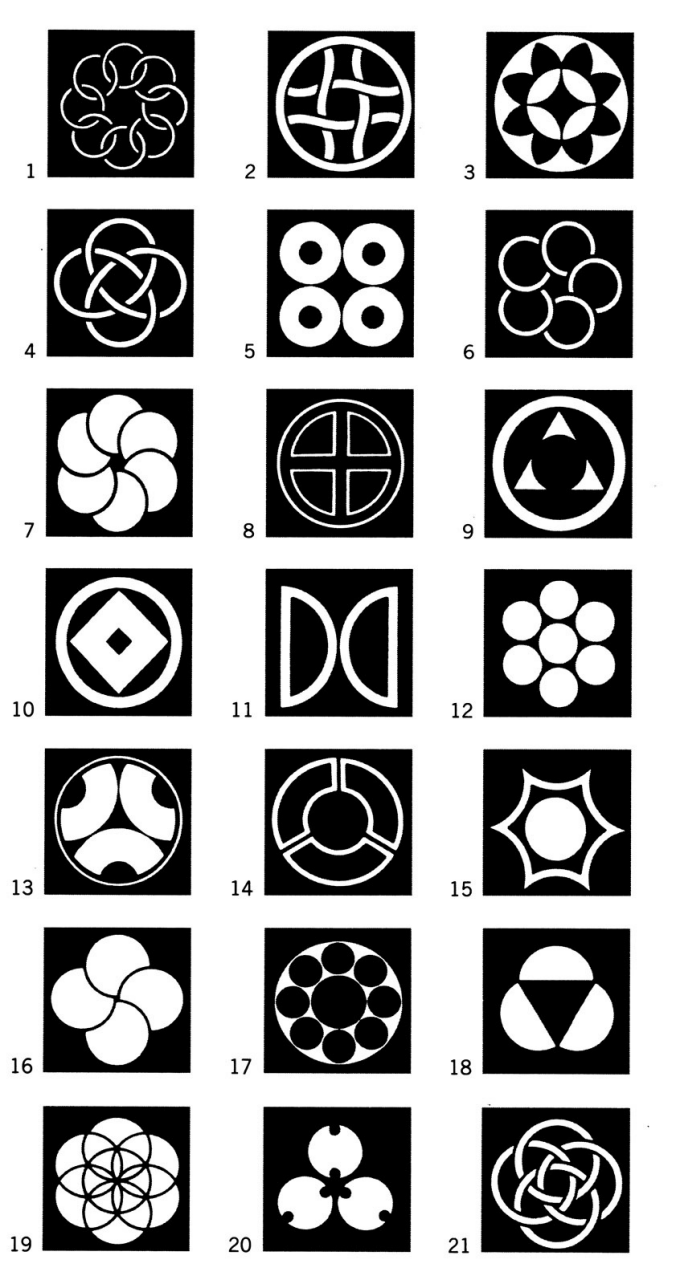
Ce test vous permet de savoir si vous êtes un(e) bon(ne) observateur (observatrice). Mais cette qualité ne suffit pas pour ce qui nous intéresse, même si de bonnes capacités d'observation rendent souvent la mémorisation plus aisée par le souci du détail. Pour ceux qui auraient répondu oui à la question : « Y a-t-il une table ? », il est clair qu'ils ont juste survolé la peinture ; d'autres en revanche chercheront juste les points de détail comme s'ils jouaient au jeu des sept erreurs. On peut toutefois parfaitement être observateur et ne pas avoir une bonne mémoire visuelle (ou, plus simplement, ne pas avoir suffisamment appris à solliciter sa mémoire visuelle, à l'utiliser, alors même que c'est notre mémoire prédominante).

Voici un dernier test qui permet de mieux s'en rendre compte :

LA VUE, UN INSTRUMENT DE LA MÉMOIRE

Étudiez la première série de 21 diagrammes pendant deux minutes. Une fois l'observation terminée, regardez ensuite les 21 diagrammes suivants en prenant soin de **cacher la première série**, et notez les dessins qui apparaissent dans l'une et l'autre série.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



R ÉSULTATS

11 diagrammes sont reproduits dans l'une et l'autre série. Voici leur numéro dans la première série : 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16.

Accordez-vous deux points par bonne réponse et enlevez-vous un point par erreur.

Total sur 22 : …

22 points : parfait / Plus de 15 : excellent / 12 à 14 : bon / 9 à 11 : passable / Moins de 9 : médiocre.

Pour les visuel(le)s qui obtiennent de bons ou d'excellents résultats dans les deux tests, vous devriez n'avoir aucun mal à retenir ce que bon vous semble tant que vous passez par un support adapté. Apprendre un schéma ou une carte doit être un vrai jeu d'enfant, mais vous pouvez encore grandement vous améliorer en sollicitant vos autres types de mémoire, comme vous allez pouvoir le constater. Pour les autres visuel(le)s aux résultats moins élevés, pas de panique : vous manquez sans doute simplement de pratique. Comme je le disais plus haut, l'école favorise les auditifs et ne stimule que peu la mémoire visuelle au quotidien, ce qui peut expliquer de faibles résultats à ces tests. Ma méthode vous permettra d'apprendre à mettre ce sens à profit pour bien mémoriser. Enfin, pour ceux et celles qui ont de bons résultats au second test mais pas au premier, il vous faudra travailler votre attention aux détails.

Une petite astuce pour les exercices semblables à celui du test d'observation : commencez par les bordures de l'image avant de vous rapprocher du centre.

Vous avez maintenant passé tous les tests et devez un peu mieux vous connaître. Mon expérience de terrain me permet cependant de vous apporter encore quelques précisions. Peut-être avez-vous fait passer ces tests à vos proches et à vos enfants. Alors voici un petit supplément d'informations, rien que pour vous.

Le visuel est « un rêveur »

C'est celui qui, dans son enfance, était plus souvent en train de regarder par la fenêtre que le tableau devant lui, et aussi le meilleur pour repérer les jolies traces que laissait l'avion derrière lui. Le « visuel » aime « le beau », un paysage le fait vibrer et le transporte immédiatement dans la rêverie et ses pensées les plus lointaines. Il fait aussi très attention à lui, à son apparence, on l'a dit. Jamais il ne sortira de chez lui sans avoir vérifié son allure générale. Les couleurs de ses vêtements sont assorties, il ne fait pas de faute de goût. Si nous visitions son appartement ou sa maison, ce serait la même chose. On dit d'ailleurs de lui qu'il a le don de la décoration intérieure. Cela se remarque assez vite dans la disposition d'objets aussi beaux qu'uniques. Souvent, les « hauts visuels » sont aussi d'excellents photographes, et dessinent très bien. L'art en général est une passion pour eux.

Vous retrouverez les visuels dans les métiers de la mode, du cinéma, du théâtre, de l'architecture. L'œil est le prolongement de leur mémoire.

L'auditif, le profil du bon élève

Quelle chance vous avez ! 80 % du travail de mémorisation se fait automatiquement lorsque vous êtes concentré. À l'école, il vous suffisait de bien écouter, de relire vite fait, et hop, c'était dans la poche, la leçon était sue. Dans ma carrière, je n'ai que très peu croisé ce type de profil, et pour cause. Ils n'avaient pas vraiment besoin de venir compléter leur savoir par une formation en mémorisation. Le profil de l'auditif est simple. Il est posé, très à l'écoute, ne prend pas ou très peu de notes et n'est pas forcément à l'aise à l'oral. Pour autant, quand il prend la parole, c'est toujours à bon escient. Il lui arrive cependant de dégringoler de sa planète du savoir en première année d'université. Peu habitué à beaucoup travailler, il se retrouve soudain submergé par un flot d'informations, mais grâce à la puissance de ses oreilles, il redressera facilement la barre.

Vous retrouverez les auditifs chez les médecins, les avocats, les notaires et beaucoup chez les enseignants.

Le kinesthésique, sa mémoire est la plus puissante qui soit

Facile pour moi de vous en parler car j'en suis une, et une vraie. Mon score frôle le maximum.

Quand il résulte des tests qu'un adulte a une mémoire kinesthésique top niveau, j'adore ! Voici ce que je lui dis :

– Vous avez appris à nager ou à skier sans difficulté.

– Vous êtes un bon danseur, seul mais aussi à deux.

– Vous êtes plutôt sportif et bon quand vous vous donnez la peine de vous entraîner quotidiennement.

Le haut kinesthésique a bénéficié d'un don de la nature. Il est équipé de ce que j'appelle « la mémoire du faire ». Tout ce qui passera par le geste et/ou par sa main sera automatiquement mémorisé, et ce pour la vie. Souvent, il ouvre de grands yeux et n'a de cesse de me répéter que pourtant ses souvenirs d'école ne sont pas brillants, qu'il était plutôt dans les atypiques, les moyens/mauvais. Forcément, il était loin de se douter que tout peut s'apprendre en mimant, en schématisant. Le kinesthésique est plutôt mauvais en dessin. Il a développé son oralité pour prouver aux autres qu'il peut être bon. Il compte donc aussi souvent parmi les « grandes gueules ». Il recherche toujours la reconnaissance des autres. Le sport est un moyen pour lui de se prouver qu'il est doué, comme ça a été mon cas.

Vous retrouverez les grands kinesthésiques parmi les artisans, commerçants, représentants de commerce, chefs d'entreprise aussi et beaucoup en tant qu'ouvriers spécialisés. Ils ont tous développé l'oralité. Ils sont altruistes, un peu les « sauveurs de l'humanité » ou les « mères Teresa ». Ils ont aussi la mémoire du cœur, celle qui a une puissance incroyable. S'ils ont une affinité particulière avec une personne qu'ils admirent, alors ils mettront tout en œuvre pour ne jamais la décevoir. À l'époque où ils étaient élèves, ils pouvaient exploser les scores pour un prof qui leur plaisait et descendre très en dessous de la moyenne pour un prof qui leur était indifférent.

Et si vous étiez un peu des trois ?

Il se peut que vous obteniez des résultats presque équivalents dans les trois types de mémoire. J'ai envie de vous dire que c'est génial. Vous avez tout l'équipement nécessaire pour faire ce que vous voulez de votre vie. C'est une chance, un atout que d'autres n'ont pas. Pouvoir osciller dans les trois types de mémorisation n'est pas donné à tout le monde. Cela vous ouvre quasiment toutes les portes. Mais attention, vous avez souvent un tempérament bien trempé. Il vous faut donc être à la fois à l'écoute des autres, utiliser votre empathie naturelle et vous relever les manches. Tous les métiers vous sont accessibles, tous les choix possibles. Alors, comme vous le faites d'habitude, continuez à vous poser les bonnes questions.

Pour conclure, j'insiste sur le fait que nous sommes tous maîtres de notre destin. Mes commentaires ne sont que la traduction des tendances que j'ai pu observer sur le terrain. Il ne s'agit aucunement de règles absolues. Quel que soit votre type de mémoire, vous avez le pouvoir de choisir. Ne laissez personne d'autre que vous décider de votre avenir. Une place de choix vous attend quelque part. Ayez confiance en vous. Et pour ceux et celles qui ont trouvé leur voie, profitez. Il n'y a rien de mieux dans la vie que de partir à son travail le cœur léger. Gardez en tête qu'il est toujours possible d'évoluer, de changer, de bifurquer. Rien n'est écrit.

MODULE 1

Libérez votre cerveau

Vous en savez désormais un peu plus long sur le fonctionnement de votre mémoire et sur les quelques données de base qu'il va vous falloir mettre en place au quotidien pour lui permettre de se développer. Mais ce n'est que le début. Tenez-vous prêts, il est temps d'apprendre à mobiliser au mieux vos capacités.

- Plus vous serez au calme, plus il sera facile pour vous de fermer les yeux et d'accéder à la visualisation.
- Plus vous activerez « le lâcher-prise » régulièrement, plus vous serez serein(e) pour apprendre. Le monde du travail est un éternel lieu d'apprentissage, d'adaptation. Si vous changez de responsable hiérarchique, vous devrez vous réadapter à ses façons de faire.
- Plus vous travaillerez sur les mots et le langage, plus vous étendrez les limites de votre mémoire.
- Plus vous chercherez à organiser les informations auxquelles vous serez confronté(e) et plus facile sera leur restitution.

Savez-vous pourquoi ?

C'est ce que font tous les grands sportifs. Ils se préparent, ils s'entraînent, ils reconnaissent le terrain avant de se lancer tête baissée. Ils ont à l'esprit la globalité de ce qu'ils doivent accomplir : le temps qu'ils mettront à terminer une course, le nombre de coups possibles. Ils deviennent bons parce que leur mental est exercé.

Pour vous, ce sera la même chose. Grâce à vos capacités d'adaptation et aux petites préparations mentales que je vous propose, vous prendrez enfin conscience de ce dont vous êtes capable et filerez sur le chemin de la mémorisation avec une véritable envie de réussir.

Vous allez enfin pouvoir mettre toutes les chances de votre côté et remporter de belles victoires !

Le mouvement croisé

Les deux hémisphères du cerveau ont chacun des fonctions propres. Le cerveau gauche est plus particulièrement spécialisé dans tout ce qui se rapporte au rationnel, au raisonnement, comme la logique, la linéarité, la séquence, les nombres, le langage. Le cerveau droit gère tout ce qui se rapporte aux émotions, aux images. C'est le côté créatif en chacun de nous, qui commande la visualisation, l'imagination, les rêves, la synthèse (globalité). Ainsi, dans la prise de notes, nous utilisons le cerveau gauche. En général, d'ailleurs, l'école nous force à solliciter

beaucoup plus le cerveau gauche que le cerveau droit, alors que la vision globale et la visualisation sont tout aussi importantes que le raisonnement logique face à un problème nouveau. Notre système de pensée n'est pas linéaire. Au contraire, il est de nature associative et imaginative. À l'image d'un neurone, notre pensée est radiante. Toutes les informations, les pensées, tous les souvenirs sont reliés les uns aux autres.

Avec le mouvement croisé, il s'agit d'activer tour à tour les deux hémisphères du cerveau pour faciliter ensuite la mémorisation. On peut parler d'une sorte d'échauffement à faire avant de chercher à retenir une information ou bien dès lors que l'on sent que l'on décroche. En effet, l'activation d'un seul côté nous confine dans la linéarité et la répétition, alors que l'activation des deux côtés ouvre la porte à l'inhabituel et à l'imagination. Le mouvement croisé permet de développer « l'attention aux gestes ». Tel un métronome posé sur le piano qui vous donne la bonne mesure pour jouer la partition, les gestes seront effectués selon le rythme que vous souhaiterez donner. C'est vous et uniquement vous qui jugerez de la cadence. Celle-ci doit d'ailleurs correspondre à votre ressenti et à votre objectif. Autre cas possible qui pourrait se présenter à vous. Vous intervenez régulièrement auprès de salariés de votre entreprise. Vous devez, par respect pour eux, connaître au moins leur prénom. Soyez alors un bon observateur et prenez un point de répère sur chaque personne. Exemples : François a plutôt un regard fuyant. Il a du mal à soutenir le vôtre. La première lettre de son prénom est le F comme le F de « fuyant ». Jean, lui, porte toujours un jean stretch, une chemise blanche et une fine cravate. Le J du « jean » suffira pour vous en souvenir. L'association fait partie des amis de notre mémoire. Elle vous permettra de mémoriser facilement les prénoms de vos collaborateurs. Vous leur montrerez ainsi l'intérêt que vous avez à les connaître individuellement et à les appeler par leur prénom. Cela consiste donc en une éducation des attitudes. Vous serez ainsi dans les meilleures dispositions possibles pour mémoriser toutes sortes d'informations.

Ce mouvement consiste en fait à reproduire le mouvement de la reptation, c'est-à-dire le fait de marcher à quatre pattes, comme un enfant, mais en se tenant debout.

Maintenant, à vous de jouer !

Tenez-vous bien droit(e) sur vos deux pieds et pensez à respirer profondément tout au long de l'exercice.
Pour le premier mouvement, levez votre genou droit en l'air et venez le toucher avec votre main gauche (figure 1). Puis reposez votre pied au sol et levez cette fois le genou gauche (figure 2). Venez le toucher avec la main droite. Faites ce mouvement quatre fois en avançant d'un pas entre chaque.

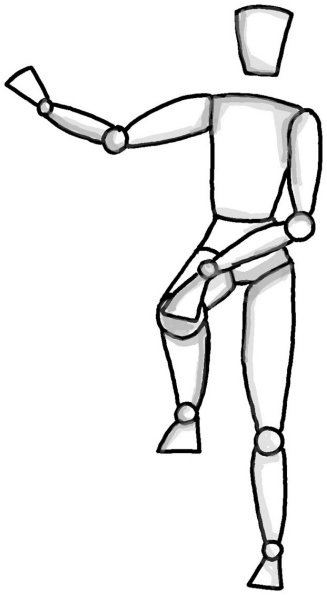


Figure 2

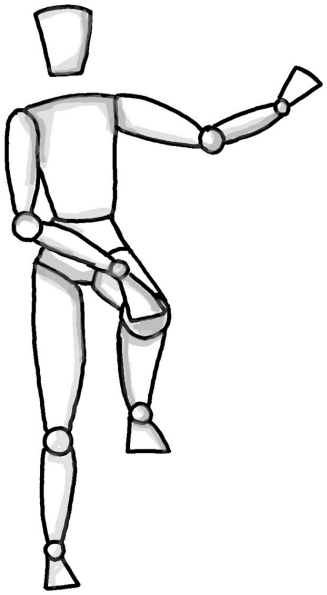


Figure 2

Vous pouvez ensuite procéder au deuxième mouvement en passant le talon du pied droit derrière le genou gauche et en touchant votre pied droit avec la main opposée (figure 3), avant de reproduire la même chose avec l’autre pied et l’autre main (figure 4). Faites ce mouvement quatre fois en avançant d’un pas entre chaque.

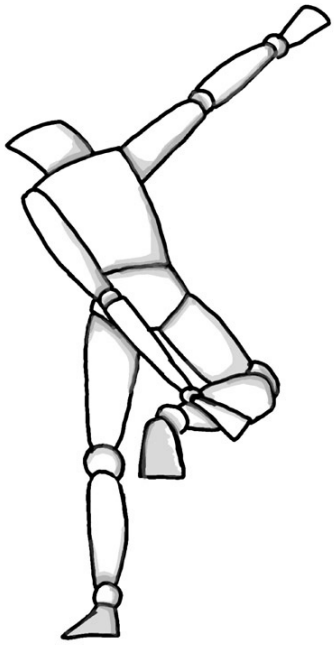


Figure 3

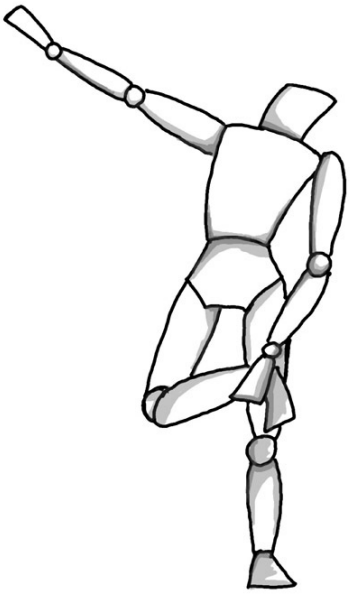


Figure 4

Le troisième mouvement consiste cette fois à lever un genou et à toucher votre cuisse avec le coude opposé (figure 5), avant de passer à l'autre genou (figure 6). Ce mouvement doit lui aussi être exécuté quatre fois tout en avançant d'autant de pas.

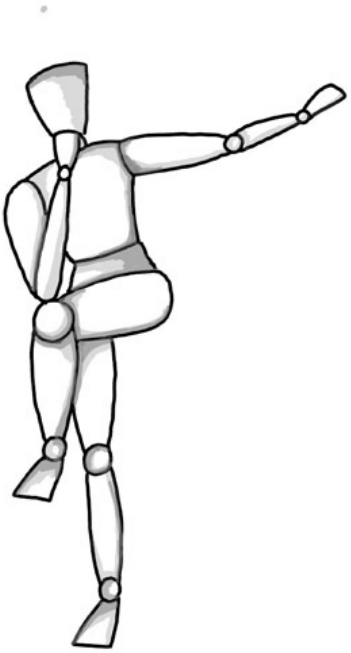


Figure 6

Figure 6

Enfin, pour le quatrième et dernier mouvement, vous allez devoir toucher l'arrière de votre mollet avec le dos de votre main opposée (figure 7), puis changer de main et de mollet (figure 8). Faites-le quatre fois en avançant d'autant de pas.

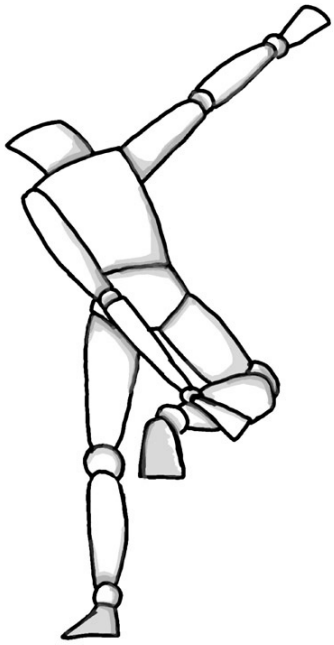


Figure 7

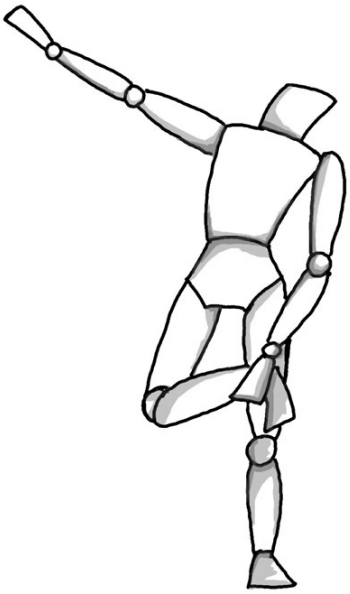


Figure 8

Le but est de réussir à enchaîner les quatre mouvements sans hésitation pour vous assurer que vos deux hémisphères sont parfaitement activés. Une fois ces mouvements maîtrisés, vous pouvez tenter de les reproduire en reculant. Et lorsque vous ne notez plus la moindre hésitation dans l'enchaînement, faites-le cette fois en sautillant. C'est très important car de nombreuses personnes n'ont pas de difficulté lorsqu'il s'agit d'effectuer ces mouvements

en marchant, mais ont beaucoup de mal à sautiller d'un pied sur l'autre. Ce n'est que lorsqu'elles y parviennent qu'elles maîtrisent vraiment le mouvement croisé.

Bien sûr, vous pouvez aussi pratiquer le mouvement croisé en étant assis(e). En posant les deux pieds au sol, tapez sur votre cuisse gauche avec la main droite, puis sur votre cuisse droite avec la main gauche. Ce petit exercice peut notamment vous aider à apprendre certains éléments par cœur comme des listes de vocabulaire ou des schémas. Tapez sur vos cuisses en rythme tout en prononçant à voix haute les mots que vous souhaitez retenir (sans jamais dépasser 7 mots !). N'hésitez pas à vous donner une tape un peu plus forte pour les informations récalcitrantes ou difficiles. Vous serez surpris(e) de constater à quel point les informations pénétreront mieux votre cerveau.

Pour en finir avec le mouvement croisé, sachez que vous pouvez adopter deux postures différentes afin de rétablir votre concentration, si vous la sentez faiblir :

Pour la première, en position assise, croisez une jambe de sorte que votre cheville repose sur le genou de votre autre jambe. Puis posez votre main opposée sur votre cheville et, enfin, posez votre autre main par-dessus (figure 9). Cette position vous permet de regagner en attention et peut être pratiquée presque n'importe où. La deuxième posture est encore plus simple. Toujours en position assise et en vous tenant bien droit(e), les pieds au sol et les mains devant le ventre, faites en sorte que les bouts des doigts de votre main droite touchent les bouts des doigts de votre main gauche, puis exercez de toutes petites pressions (figure 10).

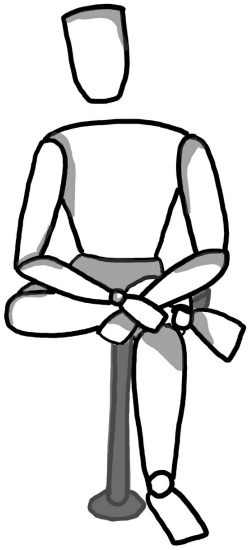


Figure 10

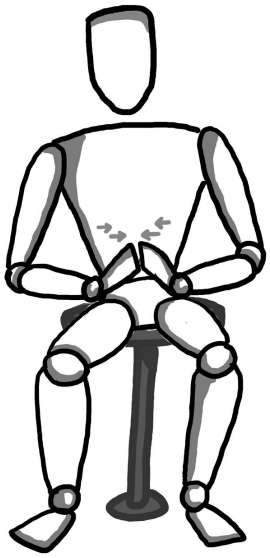


Figure 10

Le lâcher-prise

Il s'agit ici à nouveau de se mettre dans de bonnes dispositions pour mémoriser. J'ai conscience que cela peut paraître secondaire, mais croyez-moi, être dans le bon état d'esprit est crucial pour retenir des informations. Vous devez être tout à ce que vous voulez mémoriser. Chaque pensée qui ne sera pas consacrée à ce que vous souhaitez retenir vous pollue et est un véritable obstacle à votre mémoire. Nous avons tous eu un jour des problèmes qui nous préoccupaient tellement que nous ne pouvions penser à rien d'autre, nous nous sommes tous battus avec l'impression d'avoir trop de choses à faire ou avec des pensées que nous ressassions à longueur de journée. Pourquoi un enfant vivant dans un cadre familial délétère aura en général plus de mal à l'école qu'un autre enfant chez qui tout se passe bien ? Pourquoi un adulte qui a des soucis personnels sera moins concentré sur son travail qu'un autre pour qui tout roule ? Nous ne parvenons simplement pas à cloisonner notre vie et c'est tout à fait normal. Nous avons tort de parler de vie professionnelle et de vie personnelle, car elles influent l'une sur l'autre en permanence. On ne peut pas mettre l'une ou l'autre de côté sur demande, comme certains semblent vouloir qu'on le fasse. En revanche, on peut se vider l'esprit de toutes ces pensées qui le parasitent pendant un temps. Voici donc une petite méthode, très proche des techniques classiques de relaxation, pour vous désencombrer l'esprit. Enregistrez ou faites enregistrer le texte qui suit sur votre téléphone, par exemple. Il devra être lu lentement, d'un ton très doux et calme, propice à l'imagination. Lorsqu'au cours de votre journée vous sentirez que vous n'êtes plus concentré(e), que vous pensez à des choses auxquelles ce n'est pas le moment de songer, prenez une courte pause de cinq minutes et écoutez l'enregistrement en fermant les yeux. Visualisez bien l'histoire (ou une autre que vous aurez imaginée vous-même si celle-ci ne convient pas), et détendez-vous. Vous verrez, vous aurez l'impression d'avoir fait une sieste et vous pourrez vous remettre au travail en pleine possession de vos moyens. Rien de tel pour votre mémoire, vous

serez à la fois plus à même de restituer des informations que vous avez déjà retenues et de mémoriser de nouvelles informations. Voici le texte :

Installez-vous confortablement. Fermez vos yeux. Posez vos mains sur vos cuisses et respirez profondément trois ou quatre fois. C'est dimanche, il fait un temps merveilleux, vous êtes en famille et entre amis. Pique-nique dans un beau corps de ferme, une jolie cour de ferme. En arrivant, vous visitez les lieux. Et puis vous rentrez dans une vieille grange. La porte grince un peu. Et là, vous voyez un vélo, posé le long du mur. Vous ne résistez pas, vous vérifiez les pneus, les freins, et puis vous vous dites : « Allez, ça fait tellement longtemps que je n'ai pas fait un tour à vélo. J'y vais. » Et vous sortez tranquillement de la cour. Vous vous engagez sur la petite route. Vous pédalez tranquillement, sans forcer. Vous regardez le paysage autour de vous, vous longez un mur de jardin. Un vieil homme avec un chapeau sur la tête s'occupe de ses haricots verts. Et puis vous pédalez toujours un petit peu jusqu'à arriver en bas de la côte, qui vous conduit visiblement, en haut de cette côte, vers une jolie petite forêt. Vous poussez un petit peu plus fort sur les pédales et vous montez la côte. À l'entrée de cette forêt, sur la gauche, une allée.
Vous l'empruntez avec le vélo. Vous levez les yeux, vous regardez le soleil qui filtre à travers les feuilles. Vous entendez des petits oiseaux chanter. Qu'est-ce que ça fait du bien. Et tout au bout, tout au bout de l'allée, vous déposez votre vélo parce que vous venez d'arriver au bord d'une clairière minuscule. Mais qu'est-ce qu'elle est belle. L'herbe est verte. Vous avez envie d'enlever vos chaussures et de marcher sur l'herbe. Et au milieu de cette petite clairière, un énorme chêne séculaire. Vous ne résistez pas, vous vous en approchez. Vous marchez tranquillement et vous entourez ce chêne de vos bras. Vous levez la tête et vous regardez comme il est beau, comme il est grand, comme il est haut. Les feuilles bougent, le soleil est là, vous êtes bien ! Mais vous ne pouvez pas rester très longtemps. Alors vous quittez le chêne, vous remettez vos chaussures et vous remontez sur votre vélo. Vous vous sentez bien dans l'allée, en pédalant tranquillement. Au bout de l'allée, vous tournez à droite, et là vous lâchez tout. Vous laissez les pédales. Vous prenez la descente, vous tenez bien le guidon, pas besoin de pédaler. En passant devant le petit mur, le vieux monsieur est toujours là avec son chapeau. Vous freinez légèrement, vous rentrez dans la cour de ferme et vous allez reposer le vélo là où vous l'avez trouvé. Bougez vos doigts. Bougez vos mains. Bougez votre tête. Bougez vos pieds. Ouvrez les yeux.

Le champ lexical et la technique du soleil

On parle de champ lexical pour désigner un ensemble de mots appartenant à une même catégorie (noms, adjectifs, verbes, etc.) et liés par leur sens.

Ainsi, le champ lexical du mot « mer » (un nom commun) comprend tous les noms communs s'y rapportant d'un point de vue sémantique : « plage », « océan », « sable », « poissons », « algues », etc.

Les champs lexicaux permettent :

- d'employer un vocabulaire plus varié lors de rédactions de textes ;
- d'analyser des textes et de préparer un exposé ;
- de clarifier et de structurer sa pensée.

Voyons maintenant comment développer notre champ lexical. Nous utiliserons quelques amis de la mémoire comme la visualisation, l'association et l'accentuation.

Que vous soyez salarié(e), médecin ou étudiant(e), vous pouvez être amené(e) à tout moment à prendre la parole en public, rédiger des notes ou synthétiser des documents. Afin d'être productif (productive) dans votre travail, n'oubliez jamais qu'il faut un peu d'entraînement. Votre efficacité n'en sera que meilleure si vous prenez le temps de « tourner » autour du mot essentiel qui résume à lui seul la situation que vous devez décrire, expliquer, commenter.

Prenons un exemple :

Vous devez, en tant que responsable de service, aborder un point délicat en réunion. Vous venez de prendre connaissance de la situation à l'instant, il s'agit d'« une surcharge évidente de travail d'un de vos collaborateurs ».

Pour trouver très rapidement les bons mots, utilisez la technique du soleil (figure 1). La visualisation vous aidera à accélérer votre pensée.

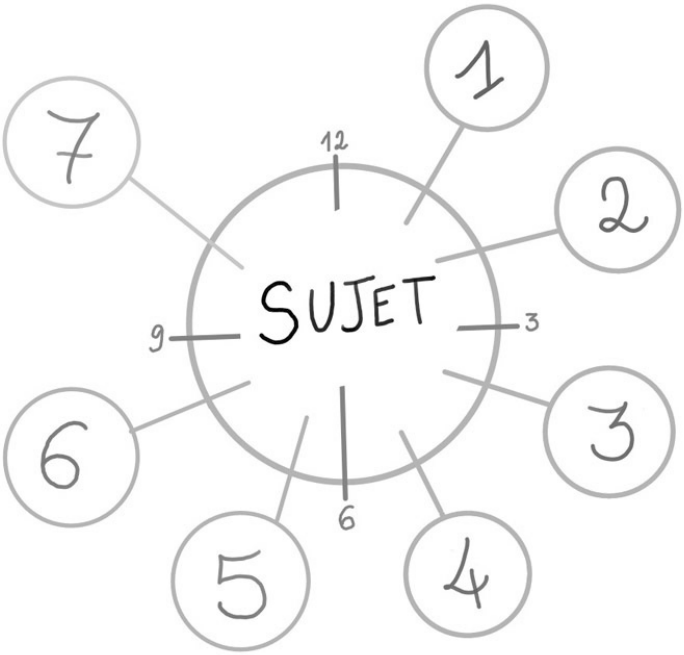


Figure 1

Placez le mot « surcharge » dans le cercle central. Choisissez ou non de fermer les yeux, selon ce qui vous met le plus à l'aise, et essayez de trouver, en un temps record, tous les mots liés au sujet de la « surcharge ». Même si les champs lexicaux concernent les mots de même nature, peu importe ici que vous trouviez des noms, des verbes ou des adjectifs pourvu que ces termes vous parlent.

Je vous les liste ci-dessous. Avant de commencer, je regarde l'heure. Il est 10 h 48. Je me lance et j'écris :

- Fatigue, lourdeur, épuisement, risque (il est toujours 10 h 48 et j'ai déjà quatre mots). Je pousse encore un peu.
- Supporter, aggraver (deux autres me sont arrivés, il est 10 h 49, soit une minute de mon temps).

J'ai déjà six mots qui me permettront de m'exprimer autour de la « surcharge ». Des mots justes, les bons mots.

Si vous aviez été en face de moi à vous adonner à ce petit exercice, je vous aurais observé(e) et encouragé(e) à chercher plus loin. À votre tour de pratiquer cet exercice, vous allez très vite vous rendre compte à quel point vous êtes capable de creuser dans votre mémoire quand vous en avez besoin. Plus vous vous entraînerez, plus vous

trouverez de mots, et plus ces mots vous évoqueront de choses. Alors accrochez-vous. Et sachez que tous les mots trouvés seront les bons, car ils vous parlent personnellement. Les mots que vous choisirez ne seront pas forcément les mêmes que ceux d'une autre personne. Mais vous saurez comment, pour vous, ils sont liés au sujet dans le cercle central et vous n'aurez aucun mal à justifier ce choix si l'on vous interroge. Au contraire, les mots choisis par quelqu'un d'autre ne vous parleront peut-être pas immédiatement. C'est pour cette raison que vous auriez des difficultés à résumer un document, une présentation, un cours, en vous servant de la technique du soleil faite par quelqu'un d'autre. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est essentiel de créer vos propres supports lorsque vous voulez mémoriser des informations. Vous devez puiser en vous, dans vos souvenirs, dans vos connaissances, mais aussi dans toutes les scènes qui vous font penser au sujet à traiter. Je ne connais rien de mieux que la technique du soleil, elle s'adapte à toutes sortes de situations.

Et n'oubliez pas que votre cerveau adore tourner en rond dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette méthode permet en effet d'activer alternativement les deux hémisphères du cerveau et donc de mobiliser toutes nos capacités cognitives.

Maintenant, allez-y, trouvez un sujet ou demandez à quelqu'un de vous en donner un, puis commencez à inscrire tout autour un maximum de mots se rapportant au sujet en suivant les cercles de 1 à 10, et ce en une minute. Le fait d'être ainsi chronométré(e) augmente la pression. Il ne tient qu'à vous de vous exercer sur des sujets variés, selon votre activité, votre âge, etc.

Voici à présent une variante du soleil pour vous aider à ne rien oublier dans vos réponses (figure 2). Dans certaines situations professionnelles, scolaires ou même personnelles, vous pouvez être amené(e) à devoir fournir des réponses développées. C'est notamment ce qu'un manager ou un enseignant attend de vous. Vous devrez peut-être synthétiser des documents, analyser des images, résumer des réunions, faire des présentations claires et précises, etc. Le soleil est alors une façon très simple d'y parvenir. Il s'agit de répondre aux questions : Qui ? Quand ? Où ? Pourquoi ? Comment ?

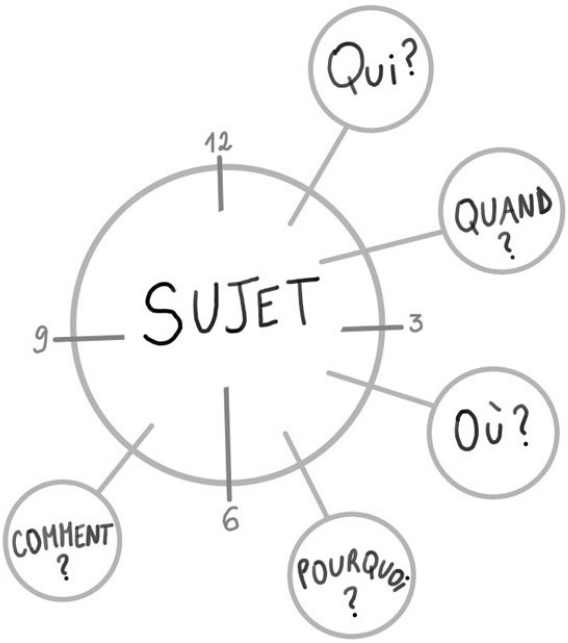


Figure 2

Enfin, une dernière version du soleil vous permet cette fois d'intégrer vos perceptions sensorielles à votre réponse (figure 3). C'est l'occasion de produire par exemple un écrit qui sorte de l'ordinaire. Si vous devez observer une photo, il est intéressant d'écouter ce que vos sens vous disent, votre souvenir de cette photo n'en sera que plus vivace. Prenons par exemple la photo d'un village marocain. Le but du jeu va être de vous imaginer dans la photo, de plonger dedans : Si j'étais à la sortie de ce petit village, le jour du souk, lieu animé par les vendeurs qui crient et les chalands qui cherchent les meilleurs prix des légumes et des épices, qu'est-ce que je pourrais entendre, sentir, toucher ? Qu'est-ce qui m'attirerait l'œil plus particulièrement ?

Sachez que l'on oublie trop fréquemment dans les écrits de donner de l'impact, de la force, de la puissance à ses propos, parce que l'on n'a jamais eu l'habitude d'y inclure nos cinq sens.

Bien évidemment, vous devez vous projeter totalement dans ce que vous voulez décrire.

Cette technique s'applique à des situations aussi bien scolaires que professionnelles. Voici un exemple :

Vous êtes chargé(e) par le responsable de l'agence de voyages pour laquelle vous travaillez de rédiger un petit commentaire sous une photo, afin de donner aux potentiels clients l'envie de partir en voyage. Ou bien vous êtes journaliste et devez rédiger un article pour *National Geographic* à partir de photographies envoyées par un professionnel. Cette technique vous poussera à aller chercher dans des endroits de votre tête que vous auriez sinon négligés, à rendre un texte plus personnel et donc plus authentique.

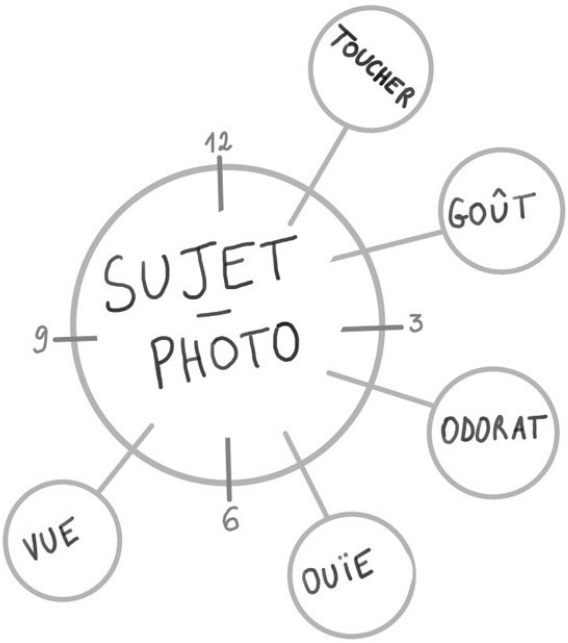


Figure 3

Vous en êtes capable, faites-moi confiance. Ne négligez aucun sens. Les mémoires olfactives et gustatives sont aussi d'une puissance inestimable. Même si vous n'avez jamais mis les pieds sur les lieux précis de la photo, vous avez des tas de souvenirs analogues auxquels vous raccrocher. L'ombre du palmier sur la photo peut par exemple vous signaler que le soleil est au zénith. Alors vous fermez les yeux et partez à la recherche de vos souvenirs liés à un soleil particulièrement chaud, voire brûlant. Que ressentiez-vous ? Ici, vous faites appel à votre mémoire du toucher, de la sensation sur votre peau. Et si vous passiez doucement devant le marchand d'épices, que sentiriez-vous ? Votre mémoire olfactive est là pour vous aider. Elle vous enverra des odeurs que vous avez peut-être senties au moins une fois, comme le cumin. Et si vous l'aviez dans la bouche, à quoi penseriez-vous ? Votre regard se portera sur les couleurs vives des vêtements portés par les femmes, puis vous aurez aussi accès aux bruits, aux rires, aux cris des vendeurs, les discussions animées vous permettront de vous remémorer le marché où vous allez chaque fin de semaine, différent mais tout aussi animé.

Si vous parvenez à cela, si vous allez un peu chatouiller votre mémoire en vous aidant de vos cinq sens, et que vous vous entraînez, vous composerez des textes ou des présentations dont vous êtes loin de soupçonner l'efficacité.

Certains d'entre vous préféreront peut-être le principe du tableau suivant. C'est votre choix. Le travail est strictement le même mais j'ai conscience qu'il ne faut pas brusquer les choses. Il vous semblera peut-être plus

naturel de travailler de cette façon pendant quelque temps. Toutefois, je me permets de vous rappeler que l'abandon du linéaire (de la gauche vers la droite) est essentiel pour décupler sa mémoire.

TITRE À TROUVER : …

QUI ? QUAND ? OÙ ? POURQUOI ? COMMENT ?

TOUCHER GOÛT VUE ODORAT OUÏE

J'écris mon texte en respectant le nombre de lignes souhaité.

1…
2…
3…
4…
5…
6…
7…
8…
9…
10…

MODULE 2

De l’oral à l’écrit, de l’écrit à l’oral

La magie du chiffre 7 couplée avec le système de la pendule

Nous allons ensemble, et sans doute pour la première fois pour la majorité d’entre vous, tourner en rond dans le sens des aiguilles d’une montre, sans jamais perdre de vue notre fameux chiffre 7. Avant toute chose, reprenons quelques bases. Le soleil se lève à l’est et se couche à l’ouest. Dans l’hémisphère Nord, il passe par le sud vers midi. Si vous en avez eu l’occasion, vous aurez constaté que l’ombre projetée par le style sur un cadran solaire horizontal tourne vers la droite en partant du haut du cadran, ce qui est devenu le sens des aiguilles d’une montre. Le sens de rotation des aiguilles est donc la transcription de la course du soleil dans le ciel. Il m’a alors semblé tout à fait naturel d’exploiter un système où l’on se met nous aussi en mouvement, à l’instar du soleil. Vous comprendrez mieux pourquoi j’ai choisi de nommer ma méthode « La mémoire en mouvement ». Oui, ensemble, nous allons tourner pour apprendre, tout en gardant à l’esprit qu’il ne faut pas dépasser le chiffre 7. Encore une fois, j’insiste sur combien la respiration est essentielle pour apprendre. Ce qui est très important et que vous ne devez plus jamais perdre de vue est de toujours souffler une fois que vous avez compté. Nous y reviendrons.

Dernièrement, une amie, grande voyageuse, m’a dit ceci : « J’ai appliqué ta technique pour apprendre les 50 États des États-Unis. » D’après vous, en combien de fois a-t-elle dû découper sa progression ? 50 États : 7 multiplié par 7 est égal à 49. Un seul et unique État vient s’ajouter ensuite. Si elle n’avait pas mis le dernier à part, sachez qu’elle aurait sans doute mélangé les informations. Ainsi, armée de patience, elle a suivi mes conseils et elle a réussi sans la moindre difficulté. En 8 jours, 7 États chaque fois, et un seul le dernier jour, elle s’est accrochée et le huitième jour elle les avait tous en tête et pouvait aussi les placer sur une carte. Elle approche des 70 ans, la preuve que l’âge n’est pas un problème quand il s’agit d’apprendre. Auparavant, elle avait essayé de les retenir via un tableau à deux colonnes. Sans succès. Elle a donc imprimé la carte des États-Unis et a appris en tournant en rond dans le sens des aiguilles d’une montre.

Alors mettons-nous au travail !

Techniques de mémorisation grâce au chiffre 7

Ces techniques reposent sur la connaissance des capacités limitées de notre mémoire à court terme. Cette mémoire primaire ne serait capable de retenir qu'un petit nombre d'informations : 7 éléments au maximum pour la majorité d'entre nous. Comme vu plus haut, on appelle cela l'empan mnésique. Donc limitons à 7 éléments ce que nous souhaitons nous remémorer.

Exercice 1
APPRENDRE UNE CARTE

Nous allons travailler sur une carte géographique. Je vous fais grâce des 50 États des États-Unis, mais l'idée m'est venue de vous faire retenir toutes les villes qui sont situées sur les bords de la carte. C'est une excellente mise en bouche et cela vous permettra de constater à quel point il vous est facile de retenir très rapidement toutes sortes d'informations, qui d'ailleurs ne vous intéressent pas forcément.

Voici la marche à suivre.

Décalquez la carte que vous souhaitez apprendre, en la posant par exemple sur une fenêtre avec une feuille blanche par-dessus ; vous pourrez ainsi dessiner sur celle-ci sans altérer l'original. Ne partez pas de la gauche, partez de midi (en haut au milieu de la carte) et tirez un trait vertical sur toute votre carte. Faites de même de la droite vers la gauche, comme si vous traciez une droite entre le 3 et le 9 sur le cadran d'une horloge. Vous vous retrouvez donc avec 4 quarts.

Avec un feutre, faites le contour de la carte en essayant d'être bien concentré(e) afin que le tracé s'imprime dans votre mémoire. Puis, 7 par 7, dans le sens des aiguilles d'une montre et en partant de midi, faites un point au feutre correspondant à l'emplacement des villes que vous souhaitez mémoriser, mais sans en écrire le nom.

Si, à tout hasard, vous souhaitiez les apprendre toutes, vous devez procéder en colimaçon depuis l'extérieur de la carte vers l'intérieur. Vous inscrirez les villes à mesure qu'elles se trouvent sur votre passage. Ainsi votre spirale vous fera terminer par le point le plus central de la carte qui est la ville de Denver.

Voici, par exemple, ce que vous obtiendrez si vous souhaitez apprendre les principales villes du pourtour des États-Unis (figure 1).

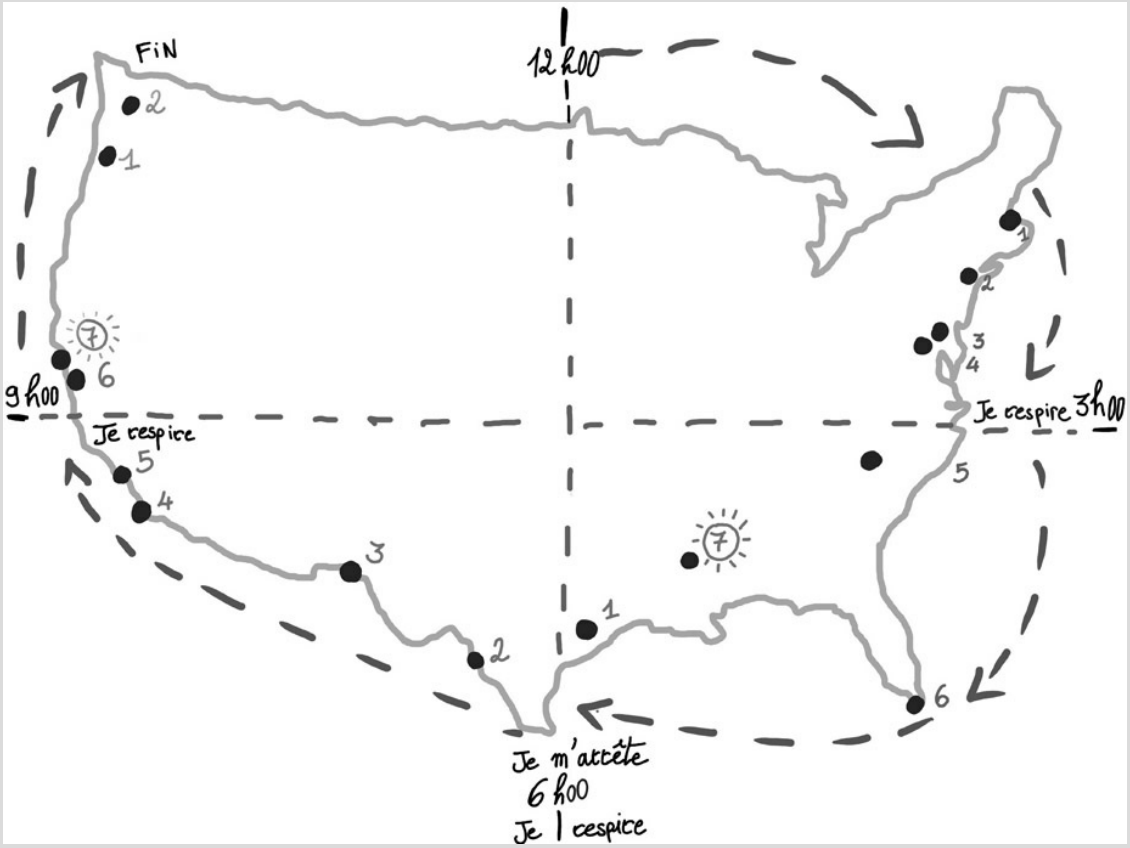


Figure 1

Décollez maintenant votre feuille de la vitre et écrivez au crayon de papier une première série de 7 villes. Il vous faut à présent associer un dessin au nom de la ville. Par exemple, pour la ville de Boston, on peut imaginer la bosse d'un dromadaire et un éclair symbolisant l'orage qui tonne. Vous aurez ainsi un rébus vous donnant le nom de la ville. Que dessineriez-vous pour New York ? Certains choisiront la statue de la Liberté ou la grosse pomme. Charlotte peut vous évoquer une fraise grâce au gâteau, et ainsi de suite. Limitez-vous toujours à 7 villes si vous ne voulez pas que certaines passent à la trappe lorsque vous chercherez à les restituer.

Ensuite vous effacerez le nom des villes, il ne vous restera plus que vos dessins (figure 2). Vous verrez à quelle vitesse le nom des villes vous reviendra, c'est hallucinant ! Puis vous inverserez : vous effacerez vos dessins et écrirez le nom des villes. Avec cette technique, vous intégrerez tout ce que vous voudrez avec une facilité déconcertante. J'ai conscience que beaucoup d'entre vous n'ont pas l'habitude de dessiner et peuvent avoir du mal soit à traduire ce qu'ils imaginent en dessin, soit à associer un mot à une image dans leur tête. Je vous rassure, plus vous pratiquerez plus vous y arriverez vite, ce n'est qu'une question d'entraînement. Et peu importe la qualité des dessins. En tant que haute kinesthésique, je peux vous assurer que mes propres dessins auraient leur place sur un mur de classe de maternelle.

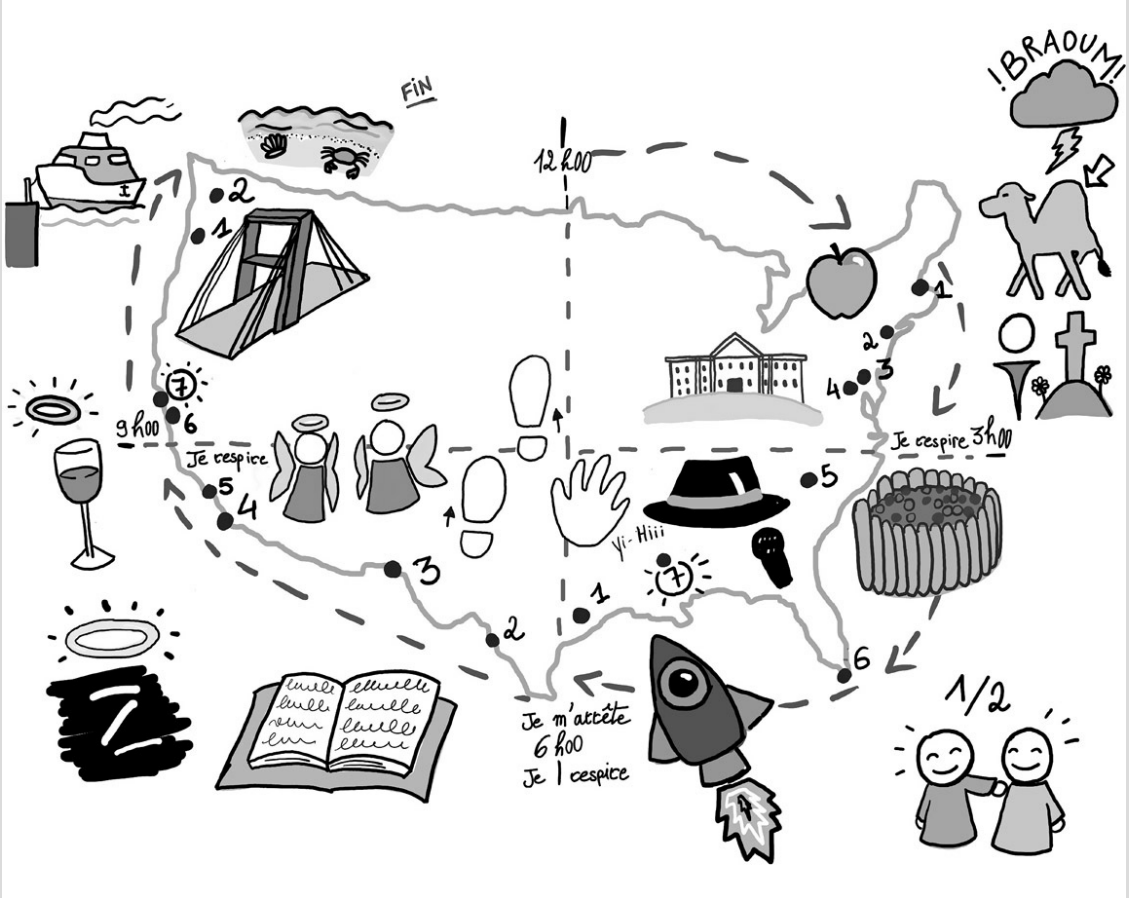


Figure 2

PAVÉ N° 1

1. Boston	Je dessine un dromadaire et un éclair qui suggère le tonnerre.
2. New York	Je dessine une pomme.
3. Baltimore	Je dessine une balle de golf, je la pose sur un tee et j'ajoute une croix.
4. Washington	Je dessine la Maison-Blanche.
5. Charlotte	Je dessine un gâteau.
6. Miami	Je dessine le signe demi et des amis.
7. Jackson	Je dessine le gant blanc de Michael Jackson, son chapeau et un micro.

PAVÉ N° 2

1. Houston	Je dessine une fusée.

Pause respiration
Vous passez la ligne médiane.

2. San Antonio	Je dessine un livre en référence à l'auteur.
3. El Paso	Je dessine des pas.
4. San Diego	Je dessine l'auréole d'un saint et le Z de Zorro (don Diego).
5. Los Angeles	Je dessine des anges.
6. San José	Je dessine l'auréole d'un saint et un petit verre de rosé.
7. San Francisco	Je dessine le pont.

PAVÉ N° 3

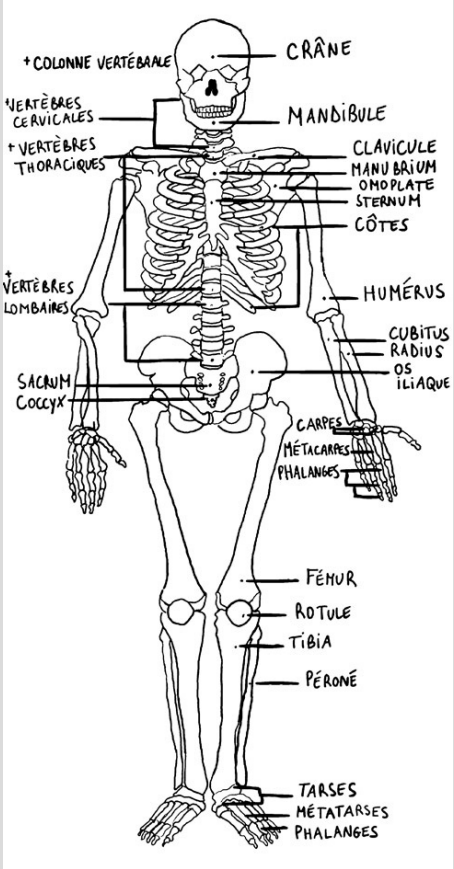
1. Portland	Je dessine l'entrée d'un port.
2. Seattle	Je dessine la mer (*sea* en anglais).

Je vous le disais, l'association fait partie des 6 amis de la mémoire. La schématisation, les dessins et tous les codes que vous pourrez trouver vous réserveront de belles surprises.

Bon exercice !

Exercice 2
LE SQUELETTE HUMAIN

Connaître les principaux os du corps humain pourrait s'avérer utile. Nous allons donc voir comment mémoriser ce schéma.



Nous avons 27 éléments à retenir et à placer au bon endroit. Comme pour la carte, commencez par couper votre schéma de haut en bas puis de droite à gauche de manière à obtenir quatre quarts. Vous allez là aussi démarrer à midi. Le premier élément est donc le crâne, puis nous avons la mandibule, la clavicule, etc. Le mieux pour ce type de schéma est d'associer le découpage par 7 aux gestes. Je vous suggère donc de vous mettre debout. Cela facilitera vos mouvements. Placez vos deux mains sur votre crâne en prononçant le mot à voix haute. Ce terme étant très connu, je pense que vous vous en souviendrez sans mal. Vient ensuite la « mandibule ». Si cet os vous pose problème, mettez vos deux mains sous votre mâchoire et, pour vous aider, pensez qu'il vous permet de « manger », vous avez ainsi la première partie du terme « mandibule ». Au tour de la « clavicule » : touchez votre os et faites bouger vos doigts comme sur le « clavier » d'un piano. Vous avez là encore le début du mot. Continuez ainsi jusqu'au 7e élément et respirez profondément. Cette respiration vous permet de donner un rythme à vos apprentissages. Répétez ensuite les 7 éléments jusqu'à ce que vous soyez prêts à vous attaquer aux 7 suivants.

Je vous ai donné ces exemples pour vous mettre sur la voie, mais sachez que plus les gestes associés aux mots à retenir viendront de vous, plus les dessins que vous concevrez sortiront de votre pensée, mieux la technique fonctionnera. Si dans votre travail vous êtes susceptible d'utiliser un schéma quelconque, procédez de la même manière, vous l'apprendrez sans le vouloir par cœur, et en cas de schéma mécanique, le montage se fera bien plus rapidement car vous n'aurez pas besoin de vérifier le schéma sans arrêt.

La force de la visualisation

Imaginez que vous travaillez dans une société de traitement des déchets. Un supérieur vous demande dans un couloir de l'entreprise de faire une petite note rapide sur l'élaboration d'un kit de traitement des déchets. Vous n'avez ni papier ni crayon sur vous à ce moment-là. Vous sentez que votre interlocuteur est très occupé et qu'il a peu de temps à vous accorder. Pas de panique ! Donnez votre accord, mais prenez la peine de vous mettre dans les conditions adéquates. Au besoin, prévenez votre interlocuteur : « Entendu, mais je dois fermer les yeux pour me concentrer. Allez-y, dites-moi ce qu'il faut. »

Voici la liste à apprendre, là debout, entre deux portes :

- 30 paires de gants jetables ;
- 30 sacs-poubelle ;
- 30 étiquettes autocollantes ;
- 30 masques de protection ;
- 1 guide pédagogique.

Les yeux fermés, vous avez compté qu'il y a cinq éléments à retenir. Vous pouvez tout de suite commencer à mimer :

- les gants jetables : faites le geste de retirer les gants de vos mains et de les jeter dans le vide ;
- les sacs-poubelle : facile de simuler le nœud qui boucle le sac ;
- les étiquettes autocollantes : vous dessinez une étiquette dans le vide et vous faites le geste qui la colle ;
- les masques de protection : posez votre main sur votre bouche ;
- un guide pédagogique : faites comme si vous feuilletiez un livre, et le tour est joué !

Faire les gestes qui correspondent parfaitement à ce que vous cherchez à retenir vous permettra de mémoriser facilement et en toute sécurité. Dans notre exemple, quatre des éléments sont de même quantité, vous avez donc entendu quatre fois le chiffre 30, qui se sera imprimé dans votre esprit, il ne vous restera donc qu'à vous rappeler que le dernier élément était unique.

La personne sera peut-être surprise de vous voir agir ainsi, mais l'essentiel est d'honorer sa demande.

Amusez-vous aussi à cela en famille, il n'y a rien de tel que de lier entraînement et amusement. Vous verrez que ce n'est pas si facile sans associer ces éléments à un geste.

Exercice
VISUALISATION ET MISE EN SCÈNE

J'ignore si les récitations vous rappellent de mauvais souvenirs, moi oui. C'était ma bête noire, un vrai cauchemar ! Alors pour me guérir et me prouver qu'avec des techniques appropriées je pouvais tout mémoriser, je me suis imposé d'apprendre par cœur une poésie. Je n'ai pas fait de recherches particulières. J'ai ouvert un recueil de Jean de La Fontaine et y ai trouvé un poème intitulé « Le laboureur et ses enfants ».

En me lançant, j'avais deux choses en tête : compter mes respirations et diviser moi-même le texte à l'aide d'un crayon de papier sans m'occuper des vers. Je savais que je devais apprendre 7 morceaux par 7 morceaux, puis reprendre chaque morceau en y associant des gestes. Plus on se met en scène, mieux ça marche. Le geste permet de retrouver les mots.

LE LABOUREUR ET SES ENFANTS
Jean de La Fontaine (1621-1695)

Travaillez, prenez de la peine :
C'est le fonds qui manque le moins.

Un riche laboureur, sentant sa mort prochaine,
Fit venir ses enfants, leur parla sans témoins.
Gardez-vous, leur dit-il, de vendre l'héritage
Que nous ont laissé nos parents.
Un trésor est caché dedans.
Je ne sais pas l'endroit ; mais un peu de courage
Vous le fera trouver, vous en viendrez à bout.
Remuez votre champ dès qu'on aura fait l'oût.
Creusez, fouillez, bêchez ; ne laissez nulle place
Où la main ne passe et repasse.
Le père mort, les fils vous retournent le champ
Deçà, delà, partout ; si bien qu'au bout de l'an
Il en rapporta davantage.
D'argent, point de caché. Mais le père fut sage
De leur montrer avant sa mort
Que le travail est un trésor.

Je vais maintenant vous montrer comment j'ai placé mes barres de respiration au début de la poésie. J'insiste sur le fait qu'il s'agit là de ma respiration, pas de la vôtre. Vos barres ne seront pas forcément au même endroit, vous pourrez avoir des morceaux plus longs ou plus courts. L'essentiel est de ne pas dépasser les 7 morceaux, ou vous risquez de mélanger ou d'oublier ce que vous apprenez.

Travaillez, I prenez de la peine : I
C'est le fonds I qui manque le moins I

Et je répète tout haut mes quatre morceaux tout en faisant des gestes pour illustrer le tout. Il s'agit ici de l'introduction. Il est préférable de la traiter à part.

1. « Travaillez »	Je passe ma main sur mon front comme si j'essuyais ma sueur après une dure journée de labeur.
2. « prenez de la peine »	Je fais le geste de prendre quelque chose dans le vide avec mes deux mains et j'essuie mes larmes.
3. « C'est le fonds »	Je touche le sol en me baissant.
4. « qui manque le moins »	Je retourne mes poches et je fais le signe « – » dans le vide.

Je continue :

Un riche laboureur, I sentant sa mort prochaine, I Fit venir ses enfants I

Toujours en prononçant les mots à voix haute, je mime la suite du poème. Je visualise le riche laboureur en costume trois pièces sur un tracteur. Cette image me fait beaucoup rire. Je sais donc que je n'aurai aucun mal à m'en souvenir.

5. « Un riche laboureur »	Je mime une cravate, les cahots et le changement de vitesse du tracteur.
6. « sentant sa mort prochaine »	Là, je me serre la gorge des deux mains comme si je n'arrivais plus à respirer.

7. « Fit venir ses enfants »	Je mime le mouvement de la marche avec mes doigts pour me rappeler « fit venir », puis je place l'une de mes mains à plat devant moi pour figurer quelqu'un de plus petit, donc un enfant.

Me voilà avec 7 fragments du poème. Je m'arrête donc et je recommence du début jusqu'à les avoir bien intégrés. Ensuite, je pourrai m'attaquer aux 7 fragments suivants. Et ainsi de suite. Peut-être allez-vous trouver cette méthode trop démonstrative, ou penser que c'est bien compliqué, voire inutile. J'ai conscience que ces pensées peuvent traverser l'esprit de certains d'entre vous. Mais ces techniques ont fait leurs preuves et vous en aurez sûrement besoin si vous devez un jour apprendre des choses par cœur pour votre travail ou vos études. Et lorsque cela vous arrivera, je sais que vous penserez à moi !

À vous de jouer maintenant !

La fiche 7 cases : une nouvelle façon d'apprendre

Cette fiche recto/verso permettant d'apprendre par cœur est utile aussi bien à l'adulte à son travail, à l'enfant apprenant ses leçons qu'à l'étudiant. Vous devez vous en servir chaque fois qu'on vous demande de restituer un savoir.

Il n'y a rien de plus simple : prenez une feuille A4 blanche, pliez-la en deux selon l'axe vertical, puis sur l'axe horizontal deux fois de suite. Vous vous retrouvez donc avec huit carrés. La huitième case aura aussi son utilité, bien qu'un peu à part : elle servira de rappel pour apprendre autrement une carte, une date, un schéma, etc.

J'insiste sur l'importance de concevoir sa fiche à la main, pour faire travailler votre mémoire kinesthésique.

Imaginons qu'il faille retenir une date. Reprenons l'exemple du Jeudi noir : le jeudi 24 octobre 1929.

Écrivez-la ainsi dans le huitième carré : **jeudi 24 octobre 1929**, puis faites preuve d'imagination. Voici ma technique, qui marche plutôt bien, mais je vous rappelle que vous pouvez employer tous les moyens possibles pour vous la rappeler, je ne fais que proposer (ce qui marche pour moi ne marchera pas forcément pour tout le monde).

Je décompose la date dans mon huitième carré. Je m'occupe d'abord du jour de la semaine.

jeudi	Je coupe mon mot en deux et j'entends : « jeu » / « dit ». Alors je dessine une boîte de dominos et une bouche d'où des mots s'échappent. C'est ma représentation mentale de jeudi.
24	Voici un chiffre important à retenir. Je dessine un verre rempli de vin et je reproduis le dessin encore trois fois. Je vois bien le vin et quatre verres au total : vingt et quatre. Pour moi c'est facile, je suis née au mois d'octobre. Je dessine un couffin. Si tel n'est pas le cas pour vous, trouvez un proche qui serait né au

octobre	mois d'octobre ou prenez le chiffre du mois, 10, et récompensez-vous pour tout le travail effectué avec un 10/10.
1929	Maintenant, il nous reste l'année. Je la coupe en deux : 19 et 29. Pour le 19, je dessine rapidement 10 œufs. Pour le 29, j'entends « vin ». Je dessine un verre de vin et un œuf, ce qui me donne vingt-neuf.

Vous voyez qu'il est facile de décomposer tout ce que l'on veut en rébus, et ces informations resteront gravées dans votre mémoire, bien plus efficacement qu'en les lisant simplement en toutes lettres.

Prenons maintenant un autre exemple qui sort du cadre scolaire. Imaginez que vous deviez passer votre permis bateau à 42 ans. Comment allez-vous vous y prendre pour parvenir à mémoriser la somme d'informations nécessaires ? Lorsqu'on navigue en mer, il faut connaître tout un tas de règles précises, telles que les zones interdites, les limitations de vitesse, le matériel de sécurité obligatoire, le balisage des côtes, etc.

Il vous faut aussi maîtriser tous les signaux afférents à la navigation, les priorités entre un bateau à voiles et un bateau à moteur, les bouées cardinales (nord, sud, est, ouest), les feux de position des bateaux de jour comme de nuit, les balises.

Prenons pour exemples les quatre types de feux qui signalent les navires :

- des feux blancs : à la tête du mât, visibles sur 225 degrés, signalent des navires à moteur ;
- des feux de côté et de poupe : vert à tribord depuis l'avant, rouge à bâbord depuis l'avant et blanc à la poupe sur l'arrière ; ces trois-là fonctionnent toujours ensemble et se partagent les 360 degrés d'horizon, ils nous renseignent sur le cap du navire.

Ces informations peuvent être à la fois passionnantes à découvrir et aussi intimidantes quand on se dit qu'il y a encore une bonne centaine de pages de règles à ingurgiter, lesquelles se terminent d'ailleurs par la manière de prévenir les abordages en mer. Vous allez devoir vous remettre au travail comme lorsque vous étiez étudiant(e) ou lycéen(ne). Mais le temps a passé, on rechigne souvent à se replonger dans les manuels une fois les études terminées. Cet exercice va vous prouver qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre à nouveau.

Commençons donc à remplir notre fiche :

Carré 1 (en haut à gauche). Au recto, mettez le titre de ce que vous voulez apprendre : « Permis bateau : les feux qui signalent les navires. » Le verso sert à dessiner : amusez-vous sur le titre et sortez vos crayons de couleur !

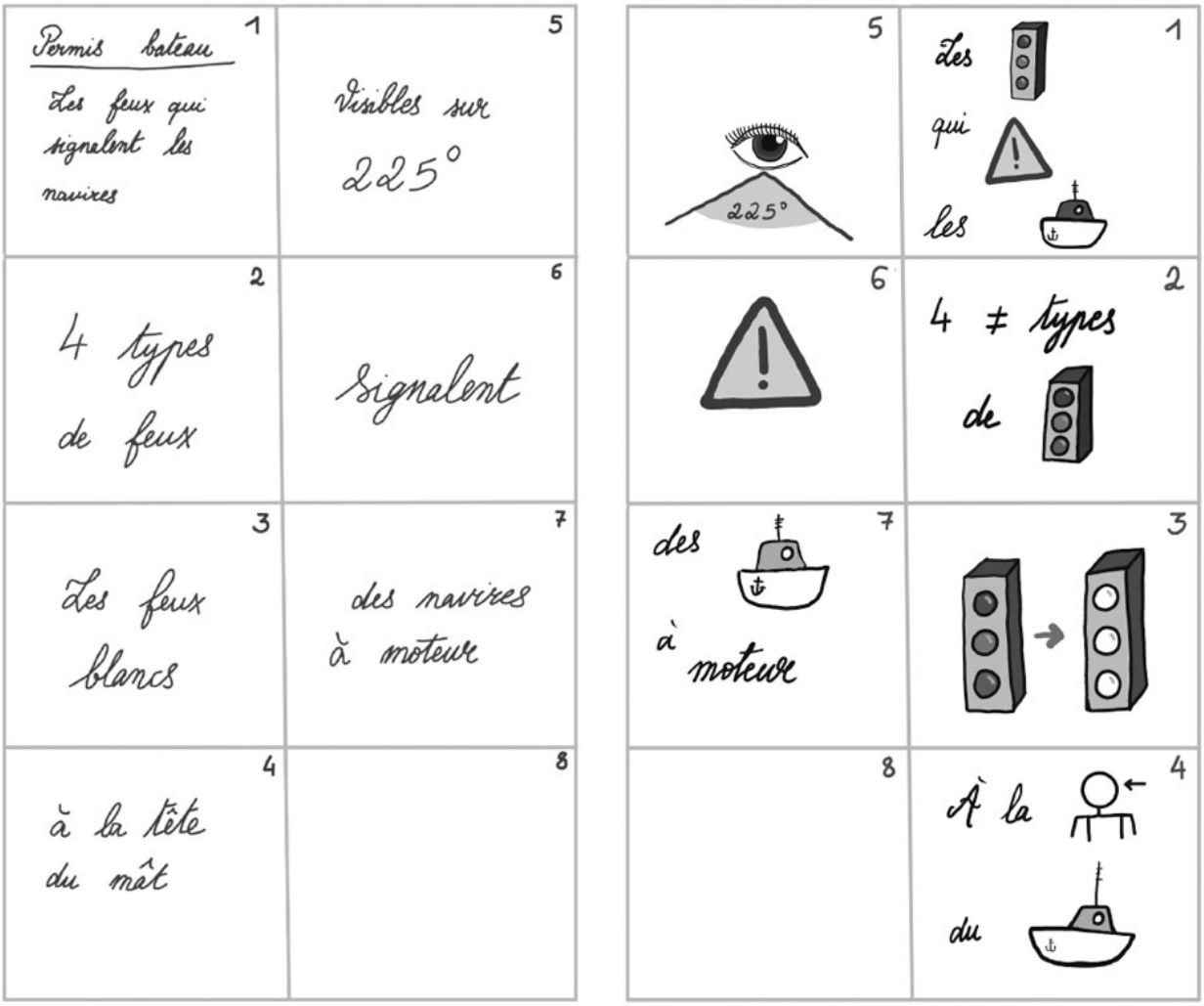
Carrés 2 à 7. Écrivez le minimum de mots en ne dépassant jamais 7 informations dans chaque carré. Pour cet exemple, nous allons y aller en douceur avec une seule information par case. Plus vous pratiquerez, plus vous serez en mesure de faire tenir plusieurs informations dans chaque carré.

Au verso, faites des dessins correspondant aux informations notées au recto. Si toutes les informations ne tiennent pas sur une fiche, faites-en une, deux, ou trois autres. Autant que nécessaire.

Une fois votre ou vos fiches terminées, découpez-les et agrafez les carrés dans l'ordre. Grâce à ce minuscule paquet de fiches que vous aurez créées, vous pourrez facilement mémoriser ce que vous souhaitez. Le fait d'écrire les informations d'un côté puis de les dessiner de l'autre aura déjà permis de les ancrer dans votre esprit. Le simple fait de voir les dessins vous aidera à les restituer.

Pour notre exemple, en traitant une information par case, nous obtenons trois fiches recto/verso. (Je vous rappelle que ces fiches doivent être personnelles, vous *devez* écrire et dessiner vous-même sans recopier ce que quelqu'un a déjà fait. Tout doit venir de vous.)

FICHE 1 (recto/verso)



FICHE 2 (recto/verso)

1

Les feux de côté et de poupe

5

depuis l'avant

2

Vert à babord

6

et blanc à la poupe

3

depuis l'avant

7

arrière

4

Rouge à babord

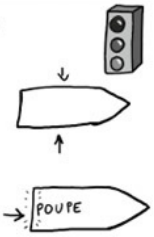
8

5

depuis

1

Les



6

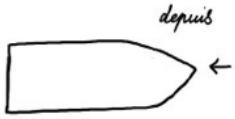
et blanc à la

2

Vert à

7

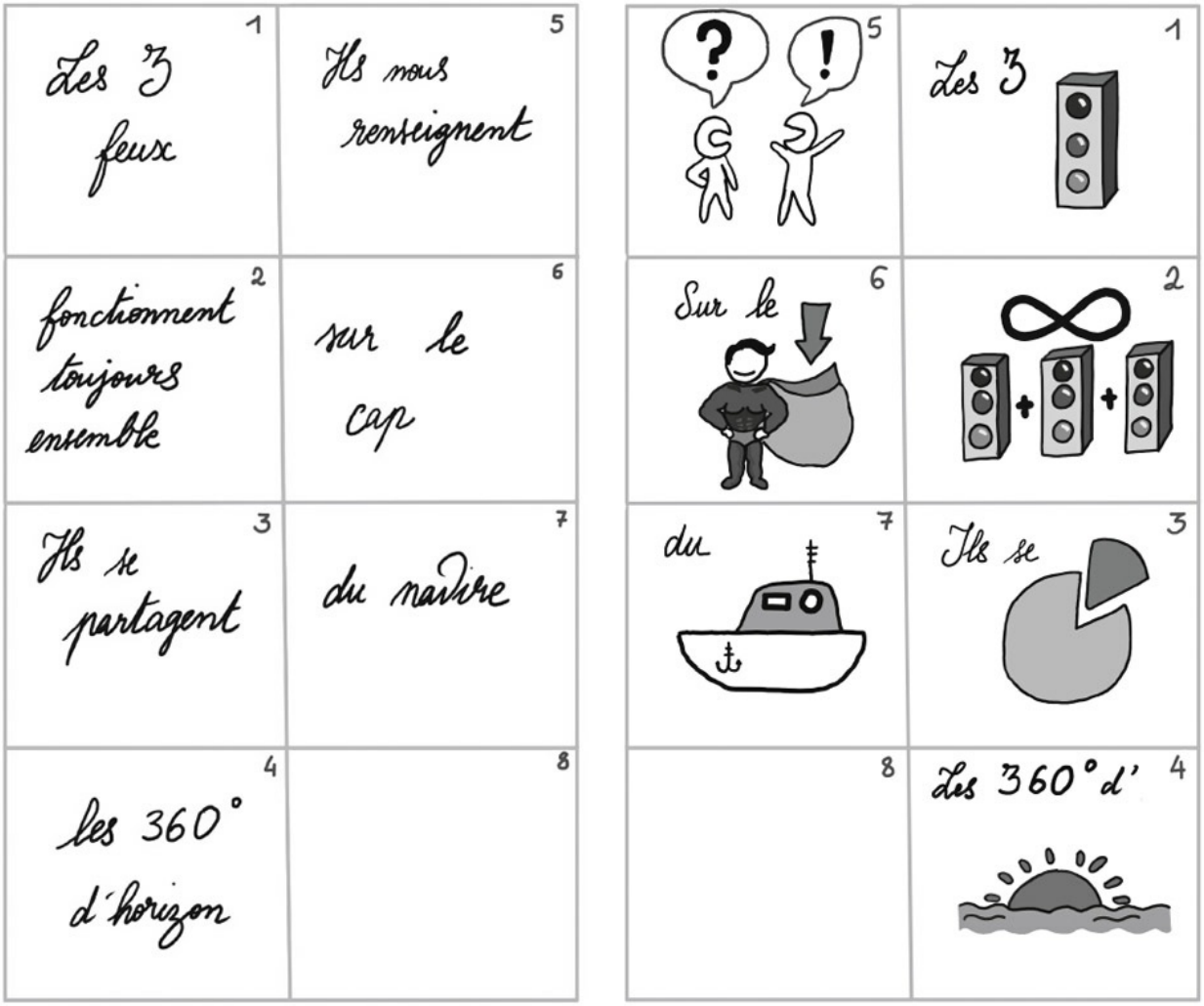
3



8

4

rouge à



FICHE 3 (recto/verso)

Essayez ! Vous verrez, c'est magique ! N'hésitez pas à en faire profiter votre entourage et surtout vos enfants, qui n'ont peut-être jamais eu la chance d'apprendre des techniques de mémorisation. Avec quelques heures seulement d'entraînement, leur moyenne pourrait bien grimper dans l'ensemble des matières. Cette technique en particulier est d'ailleurs très efficace lorsqu'il s'agit de revoir ses cours. Voici un exemple de texte à apprendre par cœur pour un devoir surveillé. Vous allez coupler la technique de découpe de texte en fonction de votre respiration à la fiche de 7 cases.

Le texte à apprendre est le suivant :

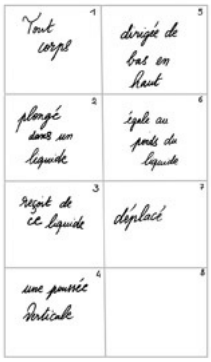
> Tout corps plongé dans un liquide reçoit de ce liquide une poussée verticale dirigée de bas en haut, égale au poids du liquide déplacé.

Il s'agit de la poussée d'Archimède, un texte bien utile à connaître pour des élèves scientifiques, par exemple. Vous allez le retenir en un rien de temps. On doit commencer par découper le texte. Voici comment j'aurais procédé

mais, je le répète, la respiration étant différente d'une personne à l'autre, vous n'obtiendrez pas forcément le même résultat :

> Tout corps / plongé dans un liquide / reçoit de ce liquide / une poussée verticale / dirigée de bas en haut, / égale au poids du liquide / déplacé.

C'est parfait, j'ai 7 morceaux. Je vais pouvoir l'apprendre en une seule fiche. J'écris donc le texte et je l'associe à des dessins pour démultiplier mes capacités mnémoniques. Voici à présent le recto de ma fiche, je vous laisse utiliser votre imagination pour le verso :



À votre tour maintenant : lisez le texte et placez vos barres de séparation en fonction de votre respiration. C'est vraiment très important. Approchez-vous le plus possible du chiffre 7 et n'essayez surtout pas de le dépasser ! Combien de fois j'ai constaté que, pour aller plus vite, un stagiaire enfreignait cette règle élémentaire ! En fin de journée, c'était généralement le seul qui avait un trou de mémoire. Alors faites-moi confiance.

Retenir l'essentiel d'un document écrit

Nous lisons tous des notes de service, des comptes rendus de réunions parfois pénibles, et ce au quotidien, mais nous savons qu'il est important, pour être performant, de suivre de près les activités de l'entreprise. Lorsque j'anime une conférence, je raconte toujours cette petite histoire au moment où j'aborde l'essentiel à retenir d'un document écrit.

Au cours de mes recherches, quand j'ai eu la certitude que le chiffre 7 pouvait nous aider à mémoriser toutes les informations souhaitées, je me suis naturellement dirigée vers les livres qui pour moi symbolisaient tout le savoir que l'on peut emmagasiner. Je me suis rendu compte d'une chose très intéressante. Allez donc jeter un coup d'œil à votre bibliothèque, prenez le premier livre qui vous tombe sous la main, et ouvrez-le à n'importe quelle page. Mettez votre crayon sur la première majuscule que vous trouverez et descendez les lignes sans les lire mais en comptant : 1,

2, 3, 4, 5. Regardez au bout de combien de lignes vous tombez sur un point, un deux-points, un point d'interrogation, d'exclamation ou des points de suspension. Je peux vous affirmer que, quel que soit le format du livre, il sera très rare que le premier signe de ponctuation marquant un véritable arrêt se trouve au-delà de la sixième ou septième ligne. Inutile de vous dire combien j'ai été surprise de ma trouvaille. S'il était possible de diviser un texte en unités dont les éléments constitutifs ne dépassaient pas 7, cela voulait dire qu'il était également possible de retenir l'intégralité d'un texte sans grande difficulté. Bien évidemment, je ne me suis pas contentée d'ouvrir un livre. Je voulais être sûre de moi. Alors j'ai sorti tous les livres de ma bibliothèque avec avidité, j'ai tourné des centaines de pages, compté des milliers de lignes : force était de constater que ma théorie se vérifiait. C'est donc ainsi que m'est venue l'idée de découper le texte par unités de 7 lignes maximum. Une fois que mes découpes du texte étaient terminées, j'avais sous les yeux comme une série de diapositives numérotées. En effet, j'encadrai les pavés ainsi obtenus et leur attribuai à tous un numéro. Sachez qu'à ce moment-là je n'avais toujours pas commencé à lire le contenu. Cela peut vous paraître incroyable, mais pourtant il est essentiel de procéder de cette manière. Il n'y a rien de plus rébarbatif que de lire un texte difficile à comprendre ou de devoir lire un texte qui ne nous intéresse absolument pas. Mais parfois, nous n'avons pas le choix. Et j'ai donc cherché comment il était possible de mémoriser le plus facilement possible l'essentiel d'un texte pas forcément attrayant. C'est ce que doivent parfois faire les adultes dans leur travail, les étudiants dans leur cursus, et tout autant les collégiens et les primaires qui manquent pourtant cruellement d'outils pour synthétiser ou résumer un texte long en quinze lignes.

Voici donc un exemple concret de texte qui n'intéressera pas forcément tout le monde : une brève aventure de jeunesse d'André Malraux, auteur et homme politique célèbre. Vous allez vous entraîner à séquencer, à ne garder que quelques mots de chaque subdivision du texte et à éliminer ce qui ne vous paraît pas essentiel.

« Presque tous les écrivains que je connais aiment leur enfance, je déteste la mienne. » Et pourtant, si elle fut assez pauvre, l'enfance de Malraux ne fut pas malheureuse. Son père est un farfelu (il le sera lui aussi un peu) et c'est entre sa grand-mère, épicière, sa mère et sa tante qu'il passe ses premières années, à Bondy, triste banlieue du nord de Paris.

Très vite, il touche à tout, lit tout, retient tout. Cependant, les contraintes scolaires ne sont pas pour lui. « Bien avant seize ans, je voulais devenir écrivain. » Pas besoin de bac pour ça : il y renonce et entre en 1917 (il est né en 1901) chez un libraire de la Madeleine, Doyon, qu'il approvisionne en livres rares, « chinés » ici et là. Il travaille ensuite dans de petites maisons d'édition et commence à mener une vie de dandy littéraire. Il rencontre le grand marchand de tableaux Kahnweiler qui l'initie à la peinture en général et au cubisme en particulier. Autre rencontre, le poète Max Jacob, qui lui inspire en partie *Lunes en papier*, œuvre qui lui vaut, dit-il, une « gloire de café ». Il écrit aussi une préface inattendue pour *Mademoiselle Monk*, de Maurras, et affirme :

« Charles Maurras est une des plus grandes forces intellectuelles d'aujourd'hui. »

Il fait la connaissance de Clara Goldschmidt. Avec cette belle jeune fille de la bourgeoisie juive, aux beaux yeux pers, à l'intelligence ardente, il rencontre Chagall, parle de Nietzsche et de Tolstoï. Elle lui révèle l'aspect aventureux et exalté de son caractère. Il lui dira plus tard : « Si je ne vous avais pas rencontrée, j'aurais aussi bien pu être un rat de bibliothèque. » Même exagéré, le compliment est beau : Clara a mis le feu aux archives… Elle le dépeint ainsi : « C'est un très long et mince adolescent aux yeux trop grands, dont les prunelles ne remplissent pas l'immense globe bombé. » Clara et lui ne se quittent plus. Ils vont en Italie et se marient. Clara souhaitait « quelque chose de religieux ». Malraux la menace alors d'aller à la fois « au temple, à la synagogue, à l'église, dans une mosquée, dans une pagode ».

Trop compliqué : Clara se contente d'une mairie. Peu de temps après, Malraux, fort myope, est exempté de service militaire.

L’argent de Clara, placé en Bourse grâce à Malraux, leur permet de beaux voyages en Europe centrale. Hélas ! au début de 1923, les valeurs mexicaines s’effondrent. S’ils veulent continuer leur vie d’esthètes errants, il leur faut trouver quelque chose…

En Indochine, il incarne la voix des colonisés.

Malraux, passionné d’archéologie, a une idée. Clara, dans *Nos vingt ans*, rapporte ses paroles : « Nous allons dans quelque petit temple du Cambodge, nous enlevons quelques statues, nous les vendons en Amérique, ce qui nous permettra de vivre ensuite tranquilles pendant deux ou trois ans. »

Quoi de plus simple ? Munis d’un « ordre de mission » imaginaire, les voilà qui s’embarquent avec un ami à Marseille, le 13 octobre 1923. Ils arrivent non sans mal (avec guides et coolies) à la fin décembre au temple de Banteai Srey. Avec l’ami Chevasson, ils détachent sept grandes pierres à bas-reliefs.

De retour à Phnom-Penh, Chevasson et Malraux sont inculpés de vol et placés en liberté provisoire. Clara repart pour la France organiser leur défense. L’instruction dure six mois. Le 21 juillet, Malraux est condamné à trois ans ferme, Chevasson à dix-huit mois. Ils font appel.

À Paris, les commentaires venimeux de la grande presse (Malraux n’est pas célèbre mais c’est déjà un « personnage ») contrastent avec les démarches en sa faveur : Marcel Arland, Max Jacob, Mauriac, Breton, Gide, Maurois, Mac Orlan, Aragon demandent son retour en France.

Lors du procès en appel, l’avocat de Malraux cite les commentaires, tous très élogieux, d’intellectuels aussi peu « marginaux » qu’Henry Bordeaux ou Edmond Jaloux… Le pari est gagné : la peine est commuée pour Malraux en un an avec sursis et pour Chevasson en six mois, toujours avec sursis.

Mais au-delà de son propre cas, il est certes coupable, mais combien d’autres le sont, cachés dans les palais, les ministères et les ambassades[1].

Allons-y ensemble pour commencer. Je reprends exactement la mise en page du texte. Maintenant, je compte en descendant et je trouve un point sur la quatrième ligne. J’encadre ce premier pavé de texte et je le numérote : [1]

1. « Presque tous les écrivains que
2. je connais aiment leur enfance,
3. je déteste la mienne. » Et pour-
4. tant, si elle fut assez pauvre,
5. l’enfance de Malraux ne fut
6. pas malheureuse**.** Son père est

Je m’arrête à la ligne 6. Si je continue jusqu’au point suivant je me retrouverai à la douzième ligne. Bien trop loin de notre chiffre 7.

1. un farfelu (il le sera lui aussi un
2. peu) et c’est entre sa grand-
3. mère, épicière, sa mère et sa
4. tante qu’il passe ses premières
5. années, à Bondy, triste banlieue
6. du nord de Paris**.**

Je me retrouve donc avec un deuxième pavé de six lignes. Mais sur le pavé numéro trois, vous verrez. Vous trouverez un signe de ponctuation sur la septième ligne. Bonne chance pour aller jusqu’à la fin du texte.

Une fois le découpage terminé, je peux enfin m'autoriser à lire le premier pavé. Le but de cette technique va être de ne garder que quelques mots par bloc, les plus importants selon vous, que vous écrirez sur une feuille.

Pour le premier bloc, j'écris les mots : enfance, déteste, pauvre, pas malheureuse. Cela me permet de me souvenir que Malraux a détesté son enfance, qu'il était pauvre mais pas malheureux.

Je fais de même avec mon deuxième bloc. Cette fois, je garde les mots : père farfelu (au besoin, je peux me servir d'éléments venant du bloc précédent s'ils sont rattachés au suivant), femmes, Bondy.

Et ainsi de suite pour chacun des 24 blocs jusqu'à la fin du texte. Ne gardez que ce qui est essentiel. Vous l'aurez compris, ces mots clés ne doivent pas dépasser le chiffre 7 dans chaque bloc. Mais l'avantage avec ce système de découpage, c'est justement que les éléments importants seront limités et donc plus faciles à retenir. Si vous vous prêtez au jeu, vous aurez résumé en quelques lignes une histoire assez incroyable concernant André Malraux, qui est quand même devenu ministre d'État chargé des affaires culturelles en 1959.

Si vous appliquez cette méthode avec sérieux, vous devriez être capable, le lendemain ou le surlendemain de votre découpage, de répondre aux questions suivantes :

1. André Malraux a-t-il eu une enfance heureuse ?
2. Qui l'a élevé ?
3. Comment était son père ?
4. Où est-il né ?
5. Va-t-il passer son bac ?
6. Quel a été son premier métier ?
7. Citez au moins deux célébrités qu'il a côtoyées.
8. Qui était Clara pour Malraux ?
9. Pourquoi Clara a-t-elle été ruinée ?
10. Se sont-ils mariés ? Si oui, où ?
11. Pouvez-vous donner l'événement déclencheur de son départ ?
12. Combien sont-ils à partir ?
13. D'où partent-ils et comment ?
14. Quel projet ont-ils en tête ?
15. Citez un deuxième événement déclencheur qui va faire basculer leur plan.
16. Comment se terminera le séjour ?

Vous verrez ainsi que, même longtemps après avoir lu un texte, vous vous souviendrez des informations essentielles qu'il contenait. Maintenant que vous maîtrisez cette technique de découpage, il est temps de passer à la fabrication d'un autre support qui vous servira toute la vie afin de vous exprimer parfaitement à l'oral comme à l'écrit.

La carte mentale à 7 branches

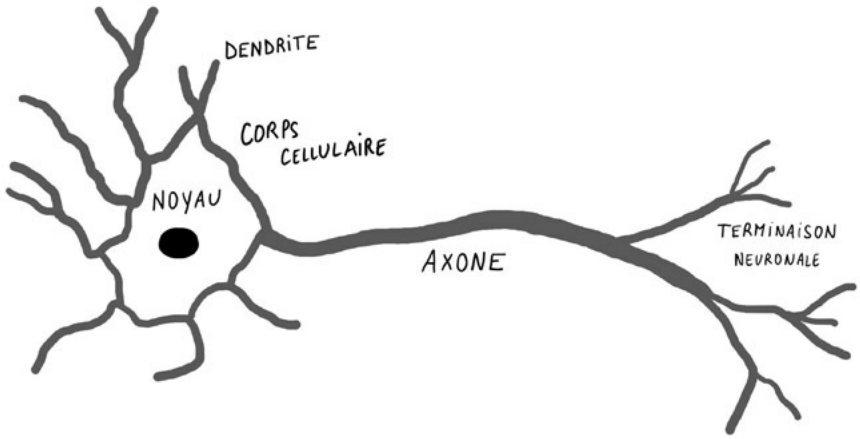
Je sais ce que vous pensez : encore le chiffre 7 ! Je vous avais prévenu(e), ce chiffre est magique. Grâce à lui, nous allons maintenant apprendre à construire un support qui résumera en un seul regard toutes les informations que vous avez récoltées sur un thème bien précis, qu'il s'agisse une fois encore de votre travail ou d'aider votre enfant à réviser. Cela fonctionne même pour les plus petits.

Je sais que certains enseignants commencent à se servir de la carte mentale comme un résumé de fin de cours. C'est une bonne idée d'intégrer ce support aux apprentissages, mais je suis au regret de vous dire que la carte mentale est totalement inexploitable si vous n'en êtes pas le concepteur. Croyez-moi, je l'utilise et l'enseigne depuis dix ans.

Voyons à présent comment ma carte à 7 branches peut suffire à résumer un texte assez dense, tel que celui que vous venez d'étudier. Naturellement, cette technique vous sera profitable pour bien d'autres textes également, écrits ou oraux : retenir rapidement une recette de cuisine que vous adorez, noter quelques propos intéressants que vous êtes en train d'écouter à la radio et dont vous voudriez vous souvenir, etc.

Tous les outils que j'ai imaginés, je les ai avant tout créés pour moi, pour combler les trous de ma tête passoire. Je les ai testés, puis remaniés et améliorés afin qu'ils puissent être utilisables par toutes et tous.

N'oubliez pas, notre structure de pensée est radiante. Vous avez sans doute compris que j'ai depuis longtemps laissé tomber la linéarité de gauche à droite. Les informations qui nous parviennent sont reliées les unes aux autres comme une toile. Notre écriture est linéaire et clivante. Cette technique de structure classique nous pose des limites, nous pénalise. Il va donc falloir, ensemble, habituer notre cerveau à de nouveaux réflexes. Pour cela, nous allons étudier un autre mode d'organisation de nos pensées que j'appelle : la pensée radiante. Nous n'avons plus aucune limite pour apprendre. Notre pensée peut enfin se sentir libre et s'étaler dans toutes les directions et aussi loin que nous avons envie de l'emmener.



En regardant ce schéma d'un neurone, vous avez un premier aperçu de ce que j'appelle la pensée radiante. Votre carte mentale devra ressembler à ce dessin. Le noyau sera le titre de votre sujet d'étude. Les axones correspondront aux branches principales de votre carte (7 au maximum). Enfin, les terminaisons neuronales feront office de sous-branches. Nos capacités sont incroyables quand on ne les bride pas. Cette technique permet de moins se fatiguer, d'être nettement plus performant dans :

- la structuration de sa pensée ;
- la mémorisation de l'essentiel d'un discours, par exemple, d'un oral à préparer, d'un cours ardu, etc. ;
- la restitution facile et efficace des informations essentielles.

Une fois que vous commencerez à vous en servir régulièrement, vous constaterez combien cette technique s'adapte à toutes les situations possibles et imaginables. L'une de mes formatrices me disait il y a peu qu'elle ne se servait plus que de cela quand elle devait prendre des notes. Et non seulement elle retient tout beaucoup mieux, mais elle s'éclate à le faire et trouve ça beaucoup plus attractif que des notes sur lesquelles il faut revenir après coup !

Les cinq principes fondamentaux de la carte mentale

C'est parti !

Utilisez de préférence une feuille au format A3. Pour commencer, comme sur le cadran d'une pendule, tracez un trait de haut en bas. Indiquez, en haut, 12 heures et, en bas, 6 heures. Faites de même en traçant un trait horizontal au milieu de la feuille et indiquez 9 heures et 3 heures. J'appelle cela la règle des quatre rayons. Elle est essentielle pour le bon déroulement de votre apprentissage.

Maintenant, au milieu de votre feuille, dessinez un nuage, par exemple. Il représente le noyau du neurone. De ce nuage, faites partir, en traçant des traits plus épais, ce que j'appelle les branches et numérotez-les. Vous devez pouvoir écrire un mot à l'intérieur, donc arrangez-vous pour donner de l'épaisseur à vos branches.

Dans le premier quart, entre 12 heures et 3 heures, vous pouvez tracer jusqu'à 2 branches, dans le deuxième quart, idem, pareil dans le troisième quart. Mais si vous avez déjà 6 branches, alors vous ne pourrez plus mettre qu'une seule branche dans le dernier quart. Vous êtes ainsi à 7 branches principales, vous avez atteint le maximum. Ne créez jamais de huitième branche, vous vous emmêleriez les pinceaux.

Évidemment, votre carte est pour le moment trop simpliste, il va falloir ajouter les sous-idées. À l'instar des terminaisons neuronales sur le schéma du neurone, vous pouvez faire partir plusieurs traits de vos branches principales pour y inscrire les différentes idées qui correspondent à la branche en question. Je pars du principe qu'il faut écrire peu de mots et surtout privilégier le dessin. Mettez de la couleur. Lorsque vous regarderez votre carte terminée, les dessins vous sauteront aux yeux bien plus que des mots. À ce sujet, n'ayez aucune crainte quant à vos talents. Sachez que je suis moi-même extrêmement mauvaise en dessin, comme la plupart des grands kinesthésiques, et cela ne m'empêche pas d'utiliser des cartes mentales. Tant que vous-même savez ce que vous avez dessiné, la carte sera efficace.

Voici donc, en résumé, les 5 principes fondamentaux de la carte mentale :

1. Thème central dans le noyau, clair et en couleurs (je dessine).
2. Traits épais pour les branches principales (axones).
3. Écrire un mot par branche. Attention, pas plus de 7 branches, sinon il faut créer une autre carte mentale. Si l'on écrit des mots, on risque de clore l'information. L'important est de dessiner aussi souvent que possible, de mettre de la couleur, du gras, du relief. Cette carte doit vous ressembler.
4. Numéroter les branches pour constituer un ordre logique ou chronologique allant de 1 à 7.
5. Ajouter les sous-idées sur les terminaisons neuronales. Ici, dessiner est essentiel.

Votre objectif est de rendre votre carte agréable, que vous ayez envie de la regarder. N'hésitez pas à donner une forme organique aux branches. Elles peuvent prendre l'aspect de serpents, de bras, ou tout simplement celui d'une branche d'arbre. Le noyau peut quant à lui être un tronc d'arbre et vous écrirez le nom du sujet traité sur le tronc de haut en bas. Cela fonctionnera pareillement.

La carte mentale vous aidera aussi à surmonter le trac lors de présentations orales face à un groupe. La prise de parole sera plus aisée et vous deviendrez vite un(e) très bon(ne) orateur (oratrice).

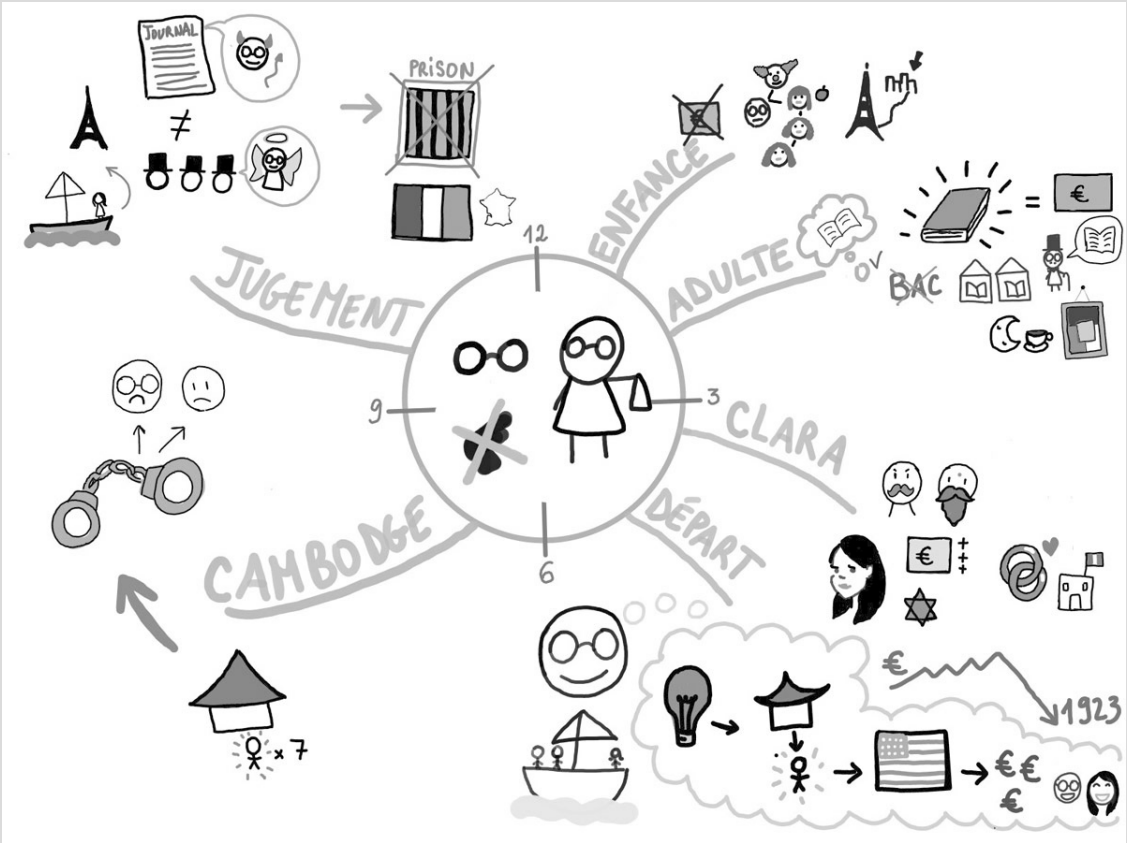
Je crée ma propre carte mentale

Nous avons découpé ensemble le texte sur André Malraux en respectant l'ordre du texte et donc celui des idées qui ont été exprimées par l'auteur. Essayez maintenant de regrouper les grandes idées de ce texte, sans forcément vous préoccuper de sa chronologie (un auteur peut faire des allers-retours entre différentes idées, tout ce qu'il dira sur un thème ne figurera pas nécessairement dans le même paragraphe) et voyez combien de branches principales vous seront nécessaires. S'il vous faut plus de 7 branches, vous devez impérativement créer une carte mentale complémentaire. Surtout, n'oubliez pas que, pour apprendre, il faut respirer et associer. Plus vous utiliserez le dessin, la couleur, vos codes à vous, plus votre carte sera facile à retenir.

QUELQUES CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS CARTES

1. Laissez suffisamment d'espace entre vos branches.
2. Utilisez un maximum de dessins et un minimum de mots.
3. Variez la taille des quelques mots présents en fonction de l'importance des idées.
4. Écrivez le plus droit possible, et toujours à l'horizontale.
5. La longueur de vos branches doit être égale à celle de vos mots.
6. Divisez la feuille (sur format A3 en paysage) en 4 « aires » en essayant de ne pas dépasser plus de 2 branches principales par « aire ».

Voici un exemple de ce que l'on pourrait obtenir à partir du texte sur la jeunesse de Malraux :



1. Extrait de Gilbert Maurin, *Grands Écrivains*, vol. VII, France Loisirs, 1992.

1. L'effet Pygmalion est une prophétie autoréalisatrice qui provoque une amélioration des performances d'un sujet, en fonction du degré de croyance en sa réussite venant d'une autorité ou de son environnement. Le simple fait de croire en la réussite de quelqu'un améliore ainsi ses probabilités de succès (Wikipédia).

2. Les deux tests suivants sont tirés d'Agnès Saint-Laurent (ouvrage collectif), *Mystères et Secrets de l'esprit humain*, Montréal, Éditions Sélection du Reader's Digest, 1992.

3. Réponses : 1, quatre ; 2, plusieurs ; 3, quatre ; 4, non ; 5, oui ; 6, oui ; 7, différents ; 8, de gauche ; 9, de gauche ; 10, plus ; 11, non.

Conclusion

Comme chaque fois que je termine un ouvrage, j'ai le cœur lourd. J'associe cela au fait que je n'écris pas pour moi, mais pour vous, chers lecteurs. Même si cela peut vous paraître incroyable, je vis toujours ce moment comme une séparation douloureuse.

Ce n'est pas facile de raconter son histoire, de dévoiler ses peurs, les terribles angoisses qui vous étreignent lorsque vous êtes encore trop petite pour comprendre ce qui vous arrive. Ces souvenirs sont encore vivaces. Je me revois, tel un petit oiseau blessé, blottie dans le fond de mon lit à me dire : « Ah ! Si seulement je pouvais devenir aveugle. Plus personne ne me demanderait d'aller en classe. » Quand, aujourd'hui, je ferme les yeux et que je me revois chercher un moyen de disparaître, j'éprouve des sentiments contradictoires : c'est à la fois horrible et salvateur.

Ce temps d'introspection est douloureux, mais je garde toujours à l'esprit que, parmi les lecteurs de cet ouvrage, beaucoup se reconnaîtront dans mes déboires et s'identifieront ainsi un peu à moi et à mon parcours. Je voudrais tellement que ce livre vous apporte du bonheur. Le courage, vous l'avez et c'est justement le fait de me dire que vous et moi sommes courageux et de voir que nous avons du mal à prouver qui nous sommes vraiment qui m'a permis d'écrire cet ouvrage.

J'ai entendu tellement de parents me dire : « Mon fils ne retient rien, ma fille ne travaille pas, il ne pense qu'à s'amuser, elle ne pense qu'aux garçons. » Sachez que je les laisse toujours me livrer leurs impressions et ce n'est qu'après que je m'adresse à leurs enfants, ainsi qu'aux étudiants qui ont eux aussi droit à « Depuis qu'il est à la faculté, on ne le voit plus, il sort beaucoup, mais c'est certain, il va rater sa première année », ou aux adultes en perdition qui doivent se remettre dans les apprentissages pour partir en formation.

J'ignore si l'empathie est un don, mais j'ai beaucoup de facilité à trouver ce qu'il y a de bien chez l'autre. Je ne sais pas si cela vient de ma propre expérience d'enfant sous-estimée, mais j'ai l'art de trouver les mots qui rassurent. Il est vrai que pour arriver à ce résultat, j'ai énormément travaillé sur moi. Au départ, j'ai fait cette démarche pour moi, mais finalement je l'ai faite aussi pour les autres. Les méthodes que vous avez découvertes sont originales, parfois un peu folles mais pour autant rigoureuses. D'ailleurs, avec l'exemple du permis bateau présenté plus haut, j'ai retenu sans le vouloir les feux de navigation des bateaux. Vous voyez, j'arrive à me surprendre moi-même.

Je voudrais encore prendre un peu de votre temps avant que vous ne refermiez ces pages. Vous avez dû comprendre que mon grand principe est que tout le monde peut y arriver, alors je vous demande une dernière chose. Si demain, ou bien plus tard, vous croisez un homme, une femme, ou si vous êtes témoin d'une conversation animée chez des amis qui déballent les résultats catastrophiques d'un de leurs enfants, dites-leur de ma part que tout peut s'arranger et racontez-leur ce que vous avez essayé, testé, vérifié dans cet ouvrage. Vous serez vous aussi des passeurs de bonheur.

Si vous étiez vous-mêmes inquiets quant aux performances de votre mémoire, j'espère que ce livre vous aura rassurés sur ses capacités et donc vos compétences. Si c'est le cas, je m'en réjouis. Je vous quitte en vous livrant ci-dessous un vieux souvenir qui m'est récemment revenu sur notre fameux chiffre 7…

Mais que compte-t-il ?

Lorsque l'on écrit un livre, nos pensées nous entraînent sans que nous le voulions vraiment vers des contrées lointaines, des moments passés, des souvenirs que l'on croyait à jamais disparus. En ce qui me concerne, je pense beaucoup à ce que je vais écrire, dévoiler aux lecteurs, de jour comme de nuit d'ailleurs.

Un jeudi de juillet, bien confortablement installée sur un transat face à la mer, je scrutais l'horizon lointain qui s'offrait à moi. Face à l'océan, on ne pense à rien… Les vagues me fascinent, et le ressac régulier a le don de m'endormir. Et pourtant…

Ce jour-là, le ciel était parfaitement dégagé, mais l'eau en ce début de mois était trop froide à mon goût. Je ne m'autorisais donc qu'à regarder les mouettes qui accompagnaient un vieux bateau de pêche bariolé se dirigeant vers le port. C'est à ce moment précis qu'un très ancien souvenir est remonté à la surface.

Nous sommes en 1974 et, ce soir-là, mon père et moi sommes seuls à la maison. Ma mère est partie, comme tous les jeudis soir, à une répétition de chorale. Exceptionnellement autorisée à rester avec mon père, me voici dans le salon, confortablement installée dans le fauteuil de gauche, la place réservée à ma mère. Je vous laisse deviner ma joie. Je n'ai que 13 ans lorsque je me retrouve, blottie avec mon chat, devant l'écran qui annonce le film *Papillon*.

Nous avions depuis peu un téléviseur couleur, après que la foudre eut fait exploser notre vieille télévision noir et blanc. C'était donc le tout premier film que je voyais en couleurs mais aussi la toute première fois que je constatais qu'il était possible de mettre en images des récits autobiographiques. De fait, Henri « Papillon » Charrière a bel et bien existé.

Cet homme accusé à tort d'un meurtre qu'il n'a pas commis se retrouve embarqué avec d'autres prisonniers en direction du bagne construit sur l'île du Diable en Guyane.

Papillon, dont le rôle est tenu par Steve McQueen, n'a alors qu'une seule idée en tête : s'évader. Il fait assez rapidement la connaissance d'un autre prisonnier, un drôle de personnage nommé Louis Delga, interprété par Dustin Hoffman. Il semble être là depuis longtemps car il entretient avec soin un petit coin de jardin. Les deux personnages vont se lier d'amitié. Ils fabriqueront des sacs remplis de noix de coco qui serviront de flotteurs lors de leur future évasion. Tout est prévu pour qu'ils partent ensemble. Nombre de fois dans le film, face à l'immensité de l'océan, Delga compte. Mais que compte-t-il comme ça, les yeux plissés derrière ses verres de lunettes très épais, avec autant de rigueur et de vigilance ? Que voit-il à l'horizon ? Delga compte les vagues, inlassablement, tous les jours sans exception. Il les voit s'écraser avec violence sur les rochers, là, au pied de la falaise. Puis, mécaniquement, elles se retirent. C'est alors qu'il la voit enfin, cette lame de fond, deux fois plus haute que les autres. Il compte et recompte jusqu'à en être sûr : la vague la plus forte, la plus haute, celle qui les emmènera le plus loin possible au large, qui leur offrira la liberté, c'est la septième. Papillon lance le premier son énorme ballot le plus loin possible des rochers et saute du haut de la falaise. Mais je revois encore la scène finale où Delga, seul là-haut, le regarde prendre le large et fait demi-tour… Il a décidé de ne pas partir. Il s'en retourne vers son jardin.

J'ai depuis moi aussi trouvé ma septième vague et je l'ai partagée avec vous dans ces pages. Désormais, il ne tient qu'à vous d'oser sauter le pas.

Bibliographie

Bizzotto, Elena, « Comment la respiration influence la mémoire », https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/comment-la-respiration-influence-la-memoire-172796.

Bizzotto, Elena, « Marche, assis, debout : nos positions affectent notre mémoire », https://www.santemagazine.fr/actualites/marche-assis-debout-nos-positions-affectent-notre-memoire-334518.

Commission européenne, Direction générale éducation et culture, « Compétences clés pour l'éducation et la formation tout au long de la vie », 2007, https://www.eure-k.eu/files/Document_Europe_Competences_cles.pdf.

Manchuelle, Justine, « Il y a une raison pour laquelle les athlètes courent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre », https://dailygeekshow.com/course-pieds-sens-inverse.

Maurin, Gilbert, *Grands Écrivains*, vol. VII, France Loisirs, 1992.

Miller, George A., « The Magical Number Seven, plus or minus Two. Some Limits on our Capacity for Processing Information », *Psychological Review*, vol. 63, n° 2, 1956, p. 81-97.

Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, « Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture », https://www.education.gouv.fr/le-socle-commun-de-connaissances-de-competences-et-de-culture-12512.

Saint-Laurent, Agnès (ouvrage collectif), *Mystères et Secrets de l'esprit humain*, Montréal, Éditions Sélection du Reader's Digest, 1992.

Remerciements

Tout d'abord, un immense merci à toutes les personnes qui ont accepté de témoigner sur leur vécu avec franchise et sans aucune restriction.

Merci au premier lecteur de mes essais et brouillons, de jour comme de nuit, mon mari Dominique.

Merci à ma fille Virginie pour son regard bienveillant sur mon parcours de vie et ses bons conseils.

Merci à Chloé Cooper pour tous ses beaux dessins qui viennent parfaitement illustrer cet ouvrage.

Merci à mon amie de toujours, Pascale, pour m'avoir rappelé avec justesse quelques détails de ma vie dont elle se souvenait avec précision et que j'avais occultés.

Merci à Françoise, ma voisine du troisième, pour son œil aiguisé et sa culture sans faille.

TABLE DES MATIÈRES

Titre

De Anne-Marie Gaignard

Copyright

Introduction

Avertissement

Partie I - Finis, les trous de mémoire

Au fond du trou

Un premier pas

Le pense-bête

Entrée dans l'âge adulte

Les belles rencontres peuvent nous sauver

Retrouvailles avec le chiffre 7

Le système de la pendule

C'est maintenant ou jamais

Un réseau indispensable

Il est temps que ça change

Restaurer la confiance

Pourquoi attendre ?

Partie II - La mémoire en mouvement - Livret pratique

Notre mémoire, ses failles et les solutions

Les 6 amis de la mémoire

Connais-toi toi-même

Le visuel est « un rêveur »

L'auditif, le profil du bon élève

Le kinesthésique, sa mémoire est la plus puissante qui soit

Et si vous étiez un peu des trois ?

Module 1 - Libérez votre cerveau

Le mouvement croisé

Le lâcher-prise

Le champ lexical et la technique du soleil

Module 2 - De l'oral à l'écrit, de l'écrit à l'oral

La magie du chiffre 7 couplée avec le système de la pendule

Techniques de mémorisation grâce au chiffre 7

La force de la visualisation

La fiche 7 cases : une nouvelle façon d'apprendre

Retenir l'essentiel d'un document écrit

La carte mentale à 7 branches

Les cinq principes fondamentaux de la carte mentale

Je crée ma propre carte mentale

Conclusion

Mais que compte-t-il ?

Bibliographie

Remerciements