



UNE MÉMOIRE INFALLIBLE

Sébastien Martinez

Livre français

LES IDÉES

SE CRÉER DE FAUX SOUVENIRS / LA MÉTHODE DU SEL



L'une des premières stratégies de mémorisation que nous pouvons utiliser pour retenir des petites listes (moins de 20 éléments) est celle de **créer un faux souvenir**, de **donner du sens à ce qui, à priori, n'en a pas, en utilisant la méthode SEL**. S comme **Sens** : lorsqu'on fait appel à ses cinq sens, on redonne vie à un souvenir (« c'est ainsi que malgré nous, nous encodons des expériences dans notre mémoire »). E comme **Enfance** : l'idée est d'**inventer une histoire**, sans aucune barrière, à la manière d'un enfant. L comme **liens** : pensons aux dominos, **chaque item dont on veut se souvenir doit en appeler un autre sur le fil de notre histoire**. Par exemple, pour retenir le code 1075B, on pourra imaginer Zidane (numéro 10), grimper sur la Tour Eiffel (75) pour sauver un bébé...



FAIRE ÉCHOUER LA COURBE DE L'OUBLI : SENS + ÉCLAT

Nous utilisons ces techniques car **notre mémoire à court terme est très décevante** : environ **18 secondes, cinq à neuf items, chiffres ou mots selon les individus**. Martinez nous dit : « Sans mémoire à court terme, pas de mémoire à long terme possible. Et sans notre capacité à encoder les informations dans la mémoire à long terme (dont le siège est l'hippocampe), nous serions tous des Dory en puissance. **Pour que l'information passe dans la mémoire à long terme, elle doit avoir deux attributs : du sens et de l'éclat**. Ensuite vient le temps de la **consolidation**, pour l'ancrer définitivement. »



LA MÉMOIRE EST DANS LE SAC / EXEMPLE DES CAPITALES



Si la méthode du SEL est excellente pour mémoriser des choses concrètes, nos trous de mémoire concernent souvent des associations (par exemple, pays-capital). La méthode du SAC (sélection-association-connexion) est une version avancée de la première. **On va sélectionner nos deux éléments, associer ces éléments avec des mots plus familiers** (en utilisant le SEL), **et lier ces associations en racontant une histoire**. Exemple : Biélorussie (qui ferait penser à une belle Russe) et Minsk (à Minnie, première chose qui vient à l'esprit). On pourrait imaginer : « Minnie dévalant une piste de ski et achevant sa course sur une belle Russe qui bronza tranquillement aux pieds des pistes ». Sans oublier de stimuler nos sens, le froid qui pique le nez, ou la légère odeur de monoï émanant du visage de cette belle Russe :)



LA MEILLEURE MÉTHODE DE RÉVISION

“ Pour fixer des informations dans la mémoire à long terme, il faut simplement les raccrocher à quelque chose que l'on connaît. Peu importe quoi. ”

Il existe au moins 4 méthodes de révisions. La plus efficace est celle dite « **libre** » : **restituer, sans appui, ce qu'on a appris**. La seconde **fait appel à des indices** : poser des questions qui mettent sur la voie. La troisième est dite de « **reconnaissance** » : choisir la bonne réponse parmi plusieurs. Enfin la dernière, **la moins efficace, est la simple relecture**. Une excellente idée lorsqu'on veut réviser pourrait donc être de **prendre cinq minutes et de restituer tout ce dont on se souvient**. Cela **ancrage plus profondément les connaissances et focalise notre attention sur ce qu'on aurait oublié**. En revanche, on évitera de juste relire ses propres notes !

SE CRÉER SON PROPRE LANGAGE / « LE MAJOR SYSTÈME »



Une autre stratégie de mémorisation consiste à **se créer un langage**, qui peut nous permettre de retenir facilement de très longues séries de chiffres ou de dates. « Le principe consiste à associer à un chiffre ou à un nombre une image convoquant nos cinq sens. » Pour cela, on va **se créer un alphabet particulier**. Par exemple, celui du « major système », connu des compétiteurs, établit des relations entre des chiffres et des sons : 0 pour z ou s / 1 pour t ou d / 2 pour n / 3 - m / 4 - r / 5 - l / 6 - j, ge ou ch / 7 - k ou gu / 8 - f ou v / 9 - p ou b. **Ensuite on va transformer nos nombres en mots**. On pourra donc transformer le nombre 15 en « télé » ou le nombre 92 en « panneau ». Et en le cumulant avec la méthode du SEL, on pourra ainsi mémoriser, par exemple, des dates importantes, voire même les vingt-cent-mille premières décimales de Pi ...