

**Se souvenir de tout :  
mode d'emploi**

*D'après le livre Aventures au cœur de la mémoire de Joshua Foer*  
Editions Robert Laffont, 2012

<http://donnezdusens.fr/>

Ce document correspond au résumé du livre de Joshua Foer intitulé *Voyage au cœur de la mémoire, L'art et la science de se souvenir de tout*, publié aux Editions Robert Laffont en 2012.

## Sommaire du résumé

1-	Les aventures d'un journaliste avide de découvrir les secrets de la mémoire -----	5
2-	Le championnat des Etats-Unis de mémorisation (2005) -----	5
3-	Quel est le projet du livre de Joshua Foer ? -----	6
1-	Comment « pense » celui qui n'oublie jamais rien -----	7
2-	Le fonctionnement non linéaire du cerveau-----	8
3-	Comment et pourquoi « oublier » ? -----	9
4-	Les prodiges de notre mémoire visuelle-----	9
5-	Le cerveau humain enregistre tout ce à quoi il accorde un degré minimum d'attention consciente -----	10
6-	Qu'en est-il de la « mémoire photographique » ? -----	10
7-	Existe-t-il des différences structurelles entre le cerveau des mnémonistes et celui des autres ?	11
8-	Une méthode pour rendre n'importe quel nom mémorable -----	11
9-	L'expert des experts -----	12
10-	La magie du chiffre 7-----	12
11-	Trois jours de tests-----	13
12-	Inscrire les souvenirs dans notre mémoire à long terme -----	15
13-	Le codage élaboratif-----	15
14-	La Bible du mnémoniste et le « palais de mémoire » -----	16
15-	L'entraînement du mnémoniste et ses « bottes secrètes » -----	17
16-	Comment mémoriser un long texte ?-----	17
17-	Comment en sommes-nous venus à oublier les « techniques de mémorisation » ?-----	19
18-	Dépasser le « palier satisfaisant » -----	20
19-	Le « Code chiffre-son » -----	22
20-	Trois problèmes à résoudre -----	22
21-	Etre éduqué, c'est avoir la capacité de retrouver une information à volonté, pour être en mesure de l'analyser-----	23
22-	Les Mind maps-----	23
23-	Approche critique des procédés mnémotechniques-----	24
24-	Epilogue -----	24

Avez-vous déjà rencontré une personne capable de mémoriser plusieurs dizaines de chiffres aléatoires en quelques minutes ? Ou une autre à même de se souvenir des noms et prénoms de toutes les personnes qu'elle rencontre ? Ou encore une troisième qui serait en mesure de retenir tous les numéros de téléphone sans effort ou difficulté apparente ?

Ben Pridmore, champion en titre du championnat du monde de mémorisation, a un jour vu quelqu'un mémoriser des cartes à jouer. Il avait trouvé cela génial et était rentré chez lui pour essayer de faire la même chose.

A force de détermination et d'entraînement, il était parvenu à mémoriser un jeu complet en 15 minutes par pur effort de répétition.

En fait, il lui a fallu se présenter à son premier championnat du monde de mémorisation pour entendre parler du « palais de mémoire ».

De quoi s'agit-il ?

Du plus ancien procédé mnémotechnique inventé par l'homme.

...

La scène se passe au Ve siècle avant JC.

Un magnifique banquet a lieu dans un des plus beaux palais de Grèce.

Le poète Simonide de Céos quitte un instant la table du banquet pour s'entretenir avec deux cavaliers venus lui porter un message urgent.

C'est alors que le drame survient.

Alors qu'il est sur le seuil de la salle où a lieu la fête, le toit du bâtiment s'effondre d'un seul coup sur l'ensemble des convives.

L'événement est tragique. Aucune des personnes rassemblées ce jour-là ne survécut, à l'exception de Simonide de Céos qui venait à l'instant même de s'absenter.

L'horreur de l'événement ne fut cependant pas ce qui marqua les esprits les années, et même les siècles qui suivirent.

Car ce qui arriva alors changea pour toujours l'idée que les hommes se faisaient de leur mémoire.

Le choc lié à l'effondrement de la pierre avait été si violent que les corps n'étaient plus reconnaissables, ce qui ajoutait encore à la douleur des familles venues pleurer leurs morts.

Simonide de Céos ferma alors les yeux pour faire abstraction des pleurs et des images d'horreur qui l'entouraient. Il fit progressivement revenir dans sa tête la scène qu'il avait quittée peu de temps auparavant : il revit les visages radieux des amis festoyant. Il entendit les rires, retrouva le goût des mets qu'il savourait dans sa bouche et sentit la chaleur des poignées de main échangées.

Lentement, il invita les familles rassemblées là à le suivre parmi les décombres, et fut capable en revoyant chacune des scènes qui s'étaient gravées dans son esprit de retrouver où chaque convive se tenait, pour ainsi être à même d'identifier les corps.

**Ce fut à ce moment-là, selon la légende, que naquit l'art de la mémoire.**

## 1- Les aventures d'un journaliste avide de découvrir les secrets de la mémoire

Au moment où Joshua Foer débute son histoire, il n'est qu'un journaliste indépendant de vingt et quelques années.

Le magazine *Discover* l'a alors embauché pour interviewer un professeur de physique théorique ayant inventé une chambre à vide susceptible de produire le plus gros pop-corn du monde.

Je vous passe le détail des circonstances qui l'amènèrent à s'engager dans l'aventure racontée dans ce livre. Sachez qu'il est question d'un musée d'haltérophilie, d'un homme capable de soulever des charges impressionnantes, et finalement d'une question qui nous taraude ou nous a tous un jour taraudé :

**Qu'est-ce que l'intelligence ? Et qu'est-ce que l'intelligence a à voir avec la mémoire ?**

Au fil de ses recherches sur Google, Joshua Foer découvre l'existence d'un championnat du monde de mémorisation, dont un certain Ben Pridmore est le dernier tenant du titre.

Cet homme a la capacité étonnante de mémoriser en une heure l'ordre exact de 1528 chiffres. Il est également capable de mémoriser n'importe quel poème qui lui est soumis.

Lorsque l'on sait que l'individu moyen gaspille environ 40 jours par an à rattraper les erreurs dues à ses oublis, quel n'est pas alors l'avantage de ce Ben Pridmore sur le commun des mortels.

Pourtant, lors d'une interview, ce même Ben Pridmore dit une chose qui interpelle Joshua Foer : **« c'est avant tout une question de technique et de compréhension du fonctionnement de la mémoire »** avait-il dit. **« A vrai dire, tout le monde peut faire la même chose que moi ».**

Cela était-il possible ?

Serions-nous tous capables de tels prodiges ?

Mais comment ? Cela paraissait tout simplement impossible à imaginer...et pourtant...

## 2- Le championnat des Etats-Unis de mémorisation

La curiosité de Joshua Foer est piquée. Il veut en savoir plus et décide de se rendre au championnat des Etats-Unis de mémorisation.

Celui-ci comporte alors 5 épreuves :

- Apprendre par cœur un poème inédit de 50 vers.
- Mémoriser les noms et les visages de 99 personnes en 15 minutes.
- Mémoriser une liste de 300 mots aléatoires en 15 minutes.
- Mémoriser une page de 1000 chiffres aléatoires.
- Mémoriser l'ordre d'un jeu de 52 cartes battues en 5 minutes.

Parmi les personnes que Joshua interviewe ce jour-là se trouve Ed Cooke, un jeune grand maître de mémorisation anglais venu participer à la compétition pour se préparer au championnat du monde.

Joshua lui demande ce que cela fait d'être doté d'une mémoire si exceptionnelle : « tous les gens qui sont ici ont une mémoire parfaitement ordinaire. Ce qu'il faut comprendre, c'est que **même une mémoire moyenne peut se révéler remarquablement puissante si elle est bien exploitée** ».

**Il suffit, ajoute-t-il, d'apprendre à penser de manière « plus mémorable ».**

**Tous les champions de la mémoire utilisent en fait le même « truc » : la technique mnémotechnique du « palais de mémoire », aussi connue sous le nom de « méthode du voyage » ou « méthode des loci ».**

Aujourd'hui, le chef de file de la reviviscence de l'art de la mémoire se nomme Tony Buzan (que vous connaissez peut-être pour ses ouvrages ou formations sur les Mind maps, la lecture rapide ou la mémoire).

Selon Buzan, les méthodes d'enseignement actuelles sont complètement inadaptées, dans la mesure où elles invitent les élèves à ingurgiter un nombre incalculable d'informations, sans leur expliquer comment utiliser concrètement leurs facultés mentales pour les retenir.

Mais était-il exact que n'importe qui pouvait apprendre à mémoriser d'immenses quantités d'informations ?

### 3- Quel est le projet du livre de Joshua Foer ?

Pendant une année, Joshua Foer va mener deux projets en parallèle :

- 1- D'une part, entraîner sa mémoire en vue de participer au championnat des Etats-Unis de mémorisation,
- 2- D'autre part, mener une investigation approfondie afin de tenter de comprendre le fonctionnement de la mémoire, ses déficiences naturelles et son potentiel caché.

Il va ainsi aller au devant de champions de la mémorisation mais également de scientifiques et de chercheurs sur le domaine de la mémoire et de l'acquisition d'à peu près n'importe quel type de compétence.

Son livre raconte son histoire, au fil de son entraînement pour le championnat, de ses rencontres avec différents scientifiques et experts, et de ses recherches concernant tous les protagonistes à même de nourrir sa compréhension du fonctionnement de la mémoire humaine.

Lorsque vous lisez ce livre, vous avez l'impression de vous plonger dans un roman : vous suivez à la fois l'enquête du journaliste et l'entraînement du futur champion.

Je vous propose de vous présenter cette aventure. Elle vous permettra assurément de découvrir des choses que vous ne soupçonniez pas sur le fonctionnement de la mémoire, tout en entrant dans le monde finalement peu connu des « mnémonistes », ces athlètes mentaux qui s'entraînent et parviennent à mémoriser un nombre impressionnant d'informations en un temps record.

Mais commençons par le commencement...

Quelle place est aujourd'hui faite à la mémoire dans nos sociétés modernes ? Et quelle place occupait-elle hier ?

Jadis, la mémoire était le fondement même de toute culture.

La transmission de toutes les informations était exclusivement orale.

Ce n'est que progressivement, depuis que nos ancêtres ont commencé à peindre leurs souvenirs sur les parois d'une grotte, que nous n'avons cessé de développer la structuration de nos mémoires externes pour peu à peu délaïsser notre mémoire naturelle.

## 4- Comment « pense » celui qui n'oublie jamais rien

En mai 1928, S., un jeune journaliste, se présenta au bureau du neuropsychologue russe Alexandre Luria et demanda à passer des tests de mémoire.

Il était envoyé par son patron, qui avait été impressionné par son aptitude à mémoriser de tête un nombre impressionnant d'informations, sans qu'aucun effort ne lui ait semblé nécessaire.

Chaque matin, lors de la réunion du comité de rédaction, le chef du journal donnait un nombre incalculable d'informations à tous les rédacteurs et pigistes en fonction des tâches à réaliser dans la journée, et S. ne prenait en effet jamais aucune note.

Alexandre Luria étudia S. pendant plus de 30 ans : de nombreuses publications furent rédigées à son sujet, ainsi qu'un livre intitulé *Une prodigieuse mémoire*.

Non seulement la mémoire de S. était impressionnante de clarté et de détails, mais elle semblait en plus ne jamais se dégrader.

- La courbe de l'oubli

Le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus, à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, étudia et quantifia le processus d'oubli normal chez tout être humain.

Il mit ainsi en évidence que les souvenirs se détériorent régulièrement après une période d'apprentissage, même si une certaine proportion d'entre eux s'inscrit dans la mémoire à long terme.

Mais les souvenirs de S. semblaient ne pas suivre la courbe de l'oubli.

Il faut savoir que S. souffrait également d'un rare trouble de la perception sensorielle nommé « synesthésie » : cette affection fait que les informations reçues par les 5 sens s'entremêlent et se chevauchent bizarrement dans le cerveau.

Par exemple, quand nous entendons le mot éléphant, vous et moi mettons immédiatement ce mot en lien avec un gros pachyderme gris aux jambes massives et doté d'une trompe préhensible. Dans la plupart des cas, nous ne voyons pas réellement dans notre tête l'image d'un éléphant (même si nous le pourrions si nous le décidions).

S. visualisait de façon spontanée et automatique chaque mot qu'il entendait. Chaque mot chez lui entraînait une vision synesthésique.

Ainsi, les chiffres avaient chacun leur propre personnalité : le 1 était un homme costaud et fier, le 2 une femme pleine de vivacité, etc.

Par contre, S. avait toutes les difficultés du monde à saisir les concepts abstraits et les métaphores, dès lors qu'il ne parvenait pas à les « traduire de manière synesthésique dans sa tête ».

**Tous nos souvenirs, comme ceux de S., sont liés les uns aux autres par un réseau d'associations d'idées** : un souvenir, au sens le plus physiologique du terme, est un schéma de connexions entre plusieurs neurones.

## 5- Le fonctionnement non linéaire du cerveau

Le cerveau fonctionne de manière non linéaire. Sa structure en réseau fait qu'il nous est impossible de sonder nos souvenirs de manière méthodique.

**Un souvenir ne remonte à la conscience que s'il est stimulé par d'autres pensées ou perceptions.**

Pour S. cependant, les souvenirs étaient toujours stockés selon des chaînes linéaires. Il organisait en effet systématiquement les informations en les « installant » dans des structures et des lieux qu'il connaissait bien.

Quand S. lisait une longue série de mots, chacun d'entre eux suscitait une image graphique. Et la série étant relativement longue, S. devait trouver le moyen de mettre en séquences les images qui lui venaient. Le plus souvent, il les « disposait » le long d'une route ou d'une rue qu'il visualisait de tête.

En re-déroulant ensuite le fil de sa promenade, chaque image créée réapparaissait.

Un mois, un an ou dix ans plus tard, quand S. voulait se remémorer une série d'informations, il lui suffisait de revisiter le lieu, dans sa tête où il avait disposé ses images.



Et lorsqu'en de rares occasions, certaines informations lui faisaient défaut, il ne s'agissait jamais d'un oubli, mais d'une erreur de perception : l'image produite se fondait dans le décor et il passait sans la « voir ».

## 6- Comment et pourquoi « oublier » ?

La mémoire de S. ne lui laissait aucun répit. Chaque information transformée en image finissait par le hanter continuellement.

Pourtant, un soir qu'il était harcelé par une grille de nombres qu'il avait mémorisée un moment plus tôt, il découvrit **le secret de l'oubli**.

Il lui suffisait de se convaincre que l'information dont il voulait se débarrasser était insignifiante : « si je refuse que les nombres apparaissent, il n'apparaîtront pas ! s'exclama-t-il. Et dire qu'il me suffisait d'en prendre conscience ! »

Pour finir, sachez tout de même que son trouble l'empêcha de travailler ailleurs que sur une scène : il devint une curiosité théâtrale, comme le mnémoniste des *Trente-neuf marches* d'Alfred Hitchcock.

Car l'incapacité à oublier, aussi séduisante paraît-elle au prime abord, se révèle être un handicap sérieux. En réalité, cela signe une incapacité à faire la différence entre les choses anodines et les choses importantes. Comment identifier quelles sont ses priorités ? Comment généraliser ou extrapoler une information ?

Peut-être est-ce finalement l'oubli plutôt que la mémoire qui signe notre humanité. **Pour donner un sens au monde, il nous faut le filtrer.**

Il convient néanmoins de repérer qu'au fond, S. ne faisait qu'exploiter (même si c'était malgré lui) une chose que nous possédons tous : **une mémoire spatiale très développée.**

## 7- Les prodiges de notre mémoire visuelle

Pendant le championnat des Etats-Unis de mémorisation, Joshua Foer fait la rencontre d'Ed Cook.

Afin de lui démontrer combien nos capacités de mémorisation sont déjà exceptionnelles en soi, du moins pour retenir un certain type d'informations, celui-ci le convie à assister à une intervention qu'il doit faire le jour même devant une classe d'élèves du Nord de Manhattan.

Il leur fait alors passer un test connu sous le nom de « **test de reconnaissance des doubles photographiques** ».

La consigne était la suivante : une série de 30 photographies sont projetées sur un écran à raison d'une toutes les demi-secondes. L'objectif est d'en mémoriser le maximum.

Ensuite, des séries de 2 diapositives sont projetées : chaque fois, l'une des deux fait partie de la liste initiale. Il s'agit de définir laquelle.

Le test montra que tous les élèves de la classe étaient en mesure de reconnaître les bonnes diapos.

En 1970, cette expérience fut menée à grande échelle. Les sujets durent visionner non pas 30 mais 10 000 images (ce qui prit une semaine entière). Il ne voyait les images qu'une seule fois.

Malgré cela, ils s'étaient révélés capables de se souvenir de plus de 80% des images.

**Quelque part dans votre esprit, il y a une trace de tout ce que vous avez jamais vu.**

## **8- Le cerveau humain enregistre tout ce à quoi il accorde un degré minimum d'attention consciente**

Le psychologue hollandais Willem Wagenaar parvint à cette même conclusion en réalisant le protocole d'expérience suivant : chaque soir pendant 6 années, il prit consciencieusement en note un ou deux événements remarquables qui lui étaient arrivés dans la journée.

Il commença ensuite à se tester en tentant de se remémorer les événements qu'il avait pris en note 6 ans plus tôt.

Il réalisa qu'un petit nombre d'indices évocatoires suffisait à lui remettre les événements en tête, mais que 20% d'entre eux semblaient avoir bel et bien disparus.

Mais ces souvenirs-là s'étaient-ils pour autant réellement effacés de sa mémoire ?

Il eu alors l'idée de solliciter les personnes de son entourage pour leur demander si elles se souvenaient des événements en question. **Il réalisa qu'il suffisait que l'une d'elles se souvienne de quelques éléments évocateurs pour que de nouveaux fragments de souvenir lui reviennent également.**

## **9- Qu'en est-il de la « mémoire photographique » ?**

Que des gens possèdent la capacité de stocker des clichés mentaux identiques à des images d'appareils photographiques et d'en conserver longtemps une mémoire fidèle n'a jamais été prouvé scientifiquement.

## 10- Existe-t-il des différences structurelles entre le cerveau des mnémonistes et celui des autres ?

En 2000, Eleanore Maguire, une neuroscientifique du University college de Londres, s'intéressa aux athlètes mentaux pour voir si leurs cerveaux différaient structurellement de celui des autres, ou s'ils faisaient simplement un meilleur usage des capacités de mémorisation que nous possédons tous.

Aucune différence structurelle ne fut relevée.

Par contre, des IRM montrèrent que les athlètes mentaux, lorsqu'ils mémorisaient, n'activaient pas les mêmes circuits neuronaux que les sujets de contrôle.

Ils faisaient en effet appel à plusieurs zones du cerveau connues pour participer à deux tâches spécifiques : **la mémorisation des données visuelles et l'orientation dans l'espace.**

Les procédés mnémotechniques utilisés par les mnémonistes les amènent en effet à réaliser consciemment les opérations suivantes :

- Convertir chaque information à mémoriser en image,
- Disposer ces images dans des espaces et le long de trajets qui leur sont familiers.

Ce que S. faisait intuitivement, les athlètes mentaux le faisait volontairement et consciemment.

## 11- Une méthode pour rendre n'importe quel nom mémorisable

Comment se souvenir des noms de toutes les personnes que vous rencontrez ?

Il s'agit d'associer les sons du nom à retenir avec quelque chose que vous pouvez visualiser simplement dans votre esprit.

Il faut créer une image vivante qui ancre le souvenir du visage de la personne au souvenir visuel que vous associez à son nom. Cette méthode est une forme de synesthésie volontaire.

Ce moyen mnémotechnique prend tout son sens lorsque l'on s'intéresse à ce qui fut nommé le paradoxe « boulanger/Boulangier ».

De quoi s'agit-il ?

Si vous rencontrez une personne qui s'appelle M. Boulangier, il y a de fortes chances pour que vous mémorisiez bien moins facilement son nom que si l'on vous indique que boulanger est son métier.

Pourquoi ?

On se souvient du métier parce qu'il induit la production immédiate d'images visuelles. Le nom Boulangier n'est rattaché qu'au souvenir du visage de la personne (lien plutôt mince), alors que le

métier « boulanger » permet la création d'une multitude de liens sur lesquels tirer pour ramener le souvenir.

Quel est le secret des mnémonistes pour l'épreuve des noms et des visages ?

Transformer les Boulanger en boulangers.

L'usage des procédés mnémotechniques conduit à considérer que n'importe qui est capable d'améliorer sa mémoire, que les pouvoirs de S. sont latents en chacun de nous et n'attendent que d'être exploités.

## 12- L'expert des experts

K. Anders Ericsson est professeur de psychologie de l'université d'Etat de Floride.

Il attira l'attention de Joshua Foer pour un article intitulé : « Les mémoriseurs d'exception : rien d'inné, tout est acquis ».

Les travaux de ce chercheur visent à mettre en évidence quel serait le facteur (s'il en existe un) qui ferait la différence chez toute personne qui maîtriserait une activité donnée et améliorerait ainsi sa mémoire des caractéristiques de cette activité.

Quel est ce facteur ? Peut-il être généralisé, d'une manière ou d'une autre, de telle sorte que nous puissions tous l'acquérir ?

**Ericsson est probablement le plus grand expert mondial des experts.**

Les experts traitent les informations captées par leurs sens de façon beaucoup plus sophistiquée que les non-experts. Ils sont capables de surmonter une des contraintes les plus fondamentales du cerveau : la magie du chiffre 7.

## 13- La magie du chiffre 7

En 1956, un psychologue de Harvard nommé George Miller publia un article qui allait devenir un classique de l'histoire de la recherche sur la mémoire : « la magie du nombre 7 (plus ou moins 2) : certaines limites de notre capacité de traitement de l'information ».

Cet article mettait en évidence que **nous ne pouvons avoir qu'environ 7 choses à la fois à l'esprit.**

**Cette capacité correspond à notre « mémoire de travail ».**

Ce qu'il faut comprendre, c'est que si chacune de nos sensations ou pensées était aussitôt classée et intégrée à l'énorme base de données qui constitue notre mémoire à long terme, nous serions noyés, comme S. dans une masse d'informations sans intérêt.

Les choses nous échappent, systématiquement, à moins que nous ne les ressassions.

Mais pour la très grande majorité d'entre nous, c'est la « magie du nombre 7 » qui détermine la contenance de notre mémoire de travail à court terme.

## 14- Trois jours de tests

Se demandant si effectivement, tout le monde était capable de devenir mnémotechnicien (et de mémoriser tout et n'importe quoi en un temps record), Joshua Foer décide de participer au championnat des Etats-Unis de mémorisation de l'année suivante.

Il se donne un an pour s'entraîner à maîtriser tous les procédés mnémotechniques utilisés par les athlètes mentaux.

Il passe alors trois journées complètes avec Ericsson pour tester ses capacités de mémorisation avant de débiter son entraînement.

L'un des tests qu'il dû passer est le « test d'empan mnésique », qui aboutit à une mesure chiffrée de la capacité de la mémoire de travail (ou mémoire à court terme).

**Une personne qui n'utilise pas de moyen mnémotechnique pour mémoriser retient les informations en se les répétant, encore et encore, grâce à la « boucle phonologique » (= cette petite voix intérieure que nous entendons quand nous nous parlons à nous-mêmes).**

Mais à force de travail, certains mnémotechniciens ont trouvé le moyen de stocker l'information directement dans la mémoire à long terme : grâce à la technique dite de « l'agrégation ».

**Il s'agit de diminuer le nombre d'éléments à mémoriser en augmentant la taille de chaque élément.**

Par exemple :

Il vous paraîtra peut-être difficile de mémoriser la série de chiffres suivante d'un bloc : 1407178911092001.

Par contre, cela vous paraîtra peut-être plus facile si vous agrégez les chiffres trois par trois de la manière suivante : 140-717-891-109-200-1.

Enfin, cela vous paraîtra sûrement encore plus abordable si vous donnez un sens particulier aux agrégats formés comme suit : 14/07/1789-11/09/2001. Ici, vous retenir deux dates, celle de la prise de la Bastille et celle de la disparition des deux tours jumelles de Manhattan...

**Dans le processus de l'agrégation, les informations apparemment insignifiantes que vous avez à retenir sont réinterprétées à la lumière d'informations déjà stockées quelque part dans votre mémoire à long terme.**

Car en fait, **ce que nous savons déjà détermine ce que nous sommes capables d'apprendre.**

Ainsi, si l'on passe des chaînes d'informations insignifiantes dans un filtre qui leur donne du sens pour soi, il est possible de les rendre beaucoup plus facile à mémoriser. **Nous pouvons en effet utiliser nos expériences passées pour formater notre compréhension du présent.**

Ceci est la méthode utilisée par tous les experts :

- La situation apparemment nouvelle est comparée à toutes les situations déjà rencontrées : elle est alors perçue dans son ensemble à la lumière d'autres situations similaires.
- Mais ce savoir en apparence spontané ne s'acquiert qu'à la suite d'un dur labeur.

Les plus grands joueurs d'échecs du monde ne semblent pas par exemple posséder le moindre atout intellectuel majeur.

Qu'est-ce qui sépare alors les joueurs d'échecs relativement bons, mais sans plus, des joueurs de niveau international ?

Un psychologue hollandais nommé De Groot se donna pour mission de répondre à cette question.

Il découvrit alors que dans l'ensemble, les experts aux échecs ne calculaient pas plusieurs coups d'avance (en tout cas pas au début). Ils n'envisageaient même pas d'autres coups possibles.

En général, ils « voyaient » le coup à jouer, et ce presque instantanément.

Mais ils ne voyaient pas l'échiquier comme un plateau de 32 pièces : ils y voyaient des paquets de pièces et des systèmes de tensions (= phénomène d'agrégation).

Ils s'attardaient moins sur chaque case et se concentraient sur un nombre limité de zones.

En fait, ils possèdent une mémoire stupéfiante et retiennent des échiquiers entiers d'un seul coup d'œil.

Des études récentes ont ainsi montré que la capacité d'un joueur à mémoriser les positions des pièces est l'un des meilleurs indicateurs de son niveau.

Par contre, si la mémoire d'un grand maître est exceptionnelle dans le domaine des échecs, elle est remarquablement quelconque dans n'importe quel autre domaine.

Quelle conclusion tirer de tout cela ?

**Nous ne nous souvenons pas des faits en eux-mêmes. Nous mémorisons les faits dans un contexte précis.**

Un échiquier de pièces disposées au hasard n'a pas de contexte (il n'existe pas d'échiquier similaire auquel le comparer, il n'évoque aucune partie passée et la technique de l'agrégation ne peut pas s'y appliquer).

Les grands maîtres aux échecs utilisent l'immense bibliothèque de schémas de positions de pièces gravée dans leur mémoire à long terme pour scinder l'échiquier en paquets.

Ainsi, le grand maître joue merveilleusement bien parce qu'il possède un plus grand vocabulaire de paquets à reconnaître que le joueur moins expérimenté.

## **Voilà pourquoi l'expérience est si fondamentale dans le monde des experts.**

Car les échecs n'est pas un jeu auquel on excelle du fait de ses qualités d'analyse comme le croit la sagesse populaire. Bon nombre de décisions importantes découlent de cette capacité de perception immédiate de l'échiquier.

Comme l'a montré Ericsson, **la puissante mémoire des experts constitue l'essence même de leur expertise.**

L'expertise correspond alors :

- A une vaste quantité de connaissances ;
- A la récupération de données schématisées ;
- A des mécanismes de planification acquis au fil de nombreuses années de pratique.

Nous interprétons le présent à la lumière de ce que nous avons appris dans le passé.

## **15- Incrire les souvenirs dans notre mémoire à long terme**

Dans la petite enfance, nous manquons de grilles de lecture pour interpréter le monde et établir des liens entre le présent et le passé. C'est vraisemblablement la raison pour laquelle nous ne gardons que peu de souvenirs de nos plus jeunes années.

**Pour inscrire les informations dans la mémoire à long terme, il faut les ancrer dans des réseaux de données significatives qui nous permettent d'y accéder plus tard.**

## **16- Le codage élaboratif**

Joshua Foer commence donc son entraînement pour le championnat de mémorisation avec Ed, le mnémotiste qu'il a rencontré au championnat des Etats-Unis et qui lui a proposé de devenir son entraîneur.

Celui-ci lui promet qu'il pourrait lui enseigner quelques techniques de mémorisation en moins d'une heure.

Il lui révèle alors **le principe le plus fondamental des techniques mnémotechniques : le codage élaboratif.**

Revenons un peu en arrière pour comprendre de quoi il s'agit.

De quelles informations nos premiers ancêtres humains avaient-ils besoin de se souvenir ?

De l'emplacement des meilleurs endroits où se procurer de la nourriture et les ressources essentielles à leur survie.

Ainsi, **nos cerveaux ne retiennent pas aussi bien tous les types d'informations.**

L'objectif des techniques de mémorisation est ainsi de transformer les souvenirs que nos cerveaux ne sont pas doués pour conserver, en souvenirs pour lesquels ils ont été bâtis.

Qu'est-ce alors que le codage élaboratif ?

C'est le fait de transformer n'importe quel truc barbant en truc tellement pittoresque, excitant et différent de tout ce que vous avez déjà vu qu'il vous sera ensuite impossible de l'oublier.

**Toute chose qui peut être visualisée peut être imprimée dans notre mémoire et conservée en place dès lors que l'on fait intervenir la mémoire spatiale pour la mémoriser.**

## 17- La Bible du mnémoniste et le « palais de mémoire »

Joshua Foer poursuit ses recherches en s'intéressant (sur les conseils de Ed) au premier traité jamais écrit sur la mémoire : *Rhétorique à Hérennius*, un ouvrage anonyme écrit entre 86 et 82 avant JC.

Dans un monde où le nombre de livres était extrêmement limité, la mémoire était sacro-sainte.

Dans l'*Hérennius*, l'exposé sur la mémoire fait en tout à peu près une dizaine de pages au milieu d'un traité sur la rhétorique et l'art du discours.

Deux principes concernant la mémoire sont cependant exposés :

- Les images doivent représenter le contenu de ce que l'on souhaite mémoriser.
- Les lieux (ou *loci* en latin) sont les emplacements où l'on dispose, range ces images.

Connu sous le nom de « **méthode des loci** », ce type de construction mentale devait être baptisé plus tard « **palais de mémoire** ».

**Le principe est d'utiliser un véritable bâtiment que l'on connaît parfaitement afin d'y disposer, de manière ordonnée, les informations que l'on souhaite mémoriser.**

Cette technique s'appuie sur notre excellente capacité à mémoriser les lieux dans lesquels nous nous trouvons (et toutes les informations visuelles d'une manière générale).

Voici un exemple de liste d'informations que Joshua Foer, accompagné par Ed, entreposa dans les différents lieux de sa maison d'enfance :

- Un flacon d'ail au vinaigre (dans le garage)
- Du cottage cheese (dans le couloir)
- Du saumon fumé (dans le salon)
- Une paire de chaussettes (à côté de la lampe)
- Deux bouteilles de vin (sur le canapé)
- Etc.

Plus les images formées sont drôles, obscènes ou bizarres, plus elles sont faciles à mémoriser.



Ainsi, ce qui fait un grand mnémoniste est sa capacité à construire sur-le-champ ce genre d'images luxuriantes.

Par exemple, pour mémoriser le cottage cheese, Joshua Foer imagine dans son couloir une immense piscine remplie de fromage à tartiner, dans laquelle se prélassent une top model en bikini. Les deux bouteilles de vin sont quant à elles assorties d'un nez, de deux yeux et d'une bouche, et sont bien assises sur le canapé pour discuter.

Effectivement, les images sont si drôles, surprenantes ou excitantes qu'il s'en souvient avec une facilité qui le déconcerte.

Tony Buzan affirme que le championnat du monde de mémorisation est moins une épreuve de mémorisation que de créativité, on comprend maintenant pourquoi.

**Une fois que le travail de création et de localisation des images est réalisé, il suffit ensuite de refaire le trajet parcouru dans son palais de mémoire pour traduire les images construites.**

## 18- L'entraînement du mnémoniste et ses « bottes secrètes »

Première tâche : amasser de l'architecture afin de se constituer une réserve de « palais de mémoire ».

Deuxième tâche : créer des lieux qui serviront de réceptacles aux souvenirs.

Il faut savoir qu'au moment de son entraînement, Joshua Foer vit chez ses parents, n'a pas besoin de subvenir financièrement à ses besoins et peut donc consacrer tout son temps à sa préparation.

Car il ne suffit pas de comprendre le principe des procédés mnémotechniques pour être performant, un entraînement sérieux et continu est également nécessaire.

Il ne faut pas non plus sous-estimer l'entraînement physique :

- Ne pas consommer d'alcool,
- Consommer des aliments connus pour favoriser la mémoire : le poisson, les oméga-3, etc.

Il convient également de se reposer suffisamment.

## 19- Comment mémoriser un long texte ?

Dans le cadre de son entraînement, Joshua Foer se surprend un jour à apprendre un poème en répétant les vers comme un perroquet, exactement ce qu'il n'est pas censé faire.

Le problème de la mémorisation d'un long texte écrit ou d'un discours contrarie les mnémonistes depuis des millénaires.

Celui qui veut apprendre un texte peut soit en mémoriser la substance, soit s'en souvenir mot à mot.

Cicéron estimait pour sa part que la meilleure manière de mémoriser un discours était d'en assimiler les points clés, et ensuite de créer une image pour chaque idée.

Notre mémoire ne retient en effet que les situations d'ensemble. **Ce qui importe, c'est la signification des mots. Car c'est cela que notre cerveau sait si bien mémoriser.**

Mais dans une culture qui repose sur la mémoire, il est essentiel que les gens aient des pensées « mémorables ».

**Le cerveau se souvient bien des choses répétées, des phrases rythmées, des rimes, des structures régulières et par-dessus tout, des éléments qui se visualisent facilement.**

Notre cerveau donne un sens au monde qui nous entoure en repérant des schémas et des structures récurrents dans les informations qui lui parviennent.

Ainsi, la méthode qui consiste à mettre les mots en musique ou en vers rimés est idéale pour augmenter le degré de schématisation et de structuration du langage (ex : l'alphabet appris aux enfants sous forme de comptine).

En 1920, Milman Parry, un étudiant de l'université de Berkeley de tout juste 18 ans, choisit le problème de la paternité de l'œuvre d'Homère comme sujet de mémoire de maîtrise.

La preuve que les poèmes homériques avaient été transmis par voie orale était repérable dans les textes eux-mêmes : toutes les bizarreries stylistiques qui rendaient tant de lecteurs perplexes (éléments narratifs trop convenus et trop récurrents, épithètes bizarrement répétitives) étaient des sortes de **preuves matérielles de la méthode de fabrication des poèmes dans le but de les rendre les plus mémorables possible.**

Parry découvrit qu'au lieu de transmettre le texte proprement dit, les rhapsodistes des Balkans communiquaient un ensemble de règles stéréotypées qui permettaient de reconstruire le poème : chaque récitation de l'histoire n'était pas exactement identique à la précédente, mais elle lui ressemblait beaucoup.

**Selon l'auteur anonyme de l'*Hérennius*, le meilleur moyen de se souvenir d'une poésie est de répéter chaque vers deux ou trois fois avant d'essayer de la voir sous forme d'images.**

Chaque image est ensuite localisée le long d'un trajet au sein d'un palais de mémoire.

Mais cette méthode pose deux problèmes évidents :

- Il existe des tas de mots impossibles à visualiser,
- Une image peut prêter à confusion et « faire penser » à plusieurs mots proches au niveau du sens et de la sonorité.

Cicéron proposa une méthode « pour voir ce qui n'est pas visible » : il développa un système d'images symboliques qui représentaient les conjonctions, les articles et les autres connecteurs syntaxiques de la langue.

Une autre méthode permet également de mémoriser ce qui n'est pas « visible » : il faut visualiser, à la place du mot problématique, soit un mot à la sonorité similaire, soit un mot qui fait calembour avec lui.

**Par contre, ce processus de transformation des mots en images équivaut à une forme de mémorisation par l'oubli : afin de mémoriser un mot par ses composantes sonores, il faut complètement ignorer sa signification.**

En interrogeant une Autrichienne de 15 ans dans le cadre du championnat du monde de mémorisation, Joshua Foer découvre encore une autre méthode :

- Pour retenir le poème, Corinna Draschl avait besoin de comprendre ce qu'il évoquait sur le plan cognitif et affectif.
- Pour le retenir, elle le divisait en petits paquets auquel elle assignait diverses émotions.
- Plutôt que d'associer les mots à des images, elle les associait à des sentiments.

Cette technique est proche de celle utilisée par les acteurs pour mémoriser leur texte.

## 20- Comment en sommes-nous venus à oublier les « techniques de mémorisation » ?

Jadis, les hommes ne pouvaient rien faire d'autre de leurs pensées que de s'en souvenir.

Aujourd'hui, il semble que nous fassions l'effort de nous souvenir de bien peu de choses : nous avons substitué à notre mémoire naturelle une vaste superstructure de béquilles technologiques.

Nous écrivons les choses justement pour ne pas avoir à les garder en tête.

L'histoire de l'écriture permet de mieux comprendre comment nous en sommes venus à développer une « mémoire externe » au détriment de notre « mémoire naturelle ».

C'est au II<sup>ème</sup> siècle avant JC que les premières marques de ponctuation furent inventées.

Avant cela, les mots étaient collés les uns aux autres en un flot ininterrompu de lettres majuscules appelée *scriptio continua*.

La phrase précédente aurait alors été rédigée de la manière suivante :  
AVANTCELALESMOTSETAIENTCOLLESLESUNSAUXAUTRESENUNFLOTININTERROMPUDELETTRESMAJUSCULES...

Il faut attendre le IX<sup>ème</sup> siècle pour que l'espacement entre les mots devienne la norme, et que la page écrite commence à contenir suffisamment d'informations en termes de ponctuation pour que la lecture se pratique en silence.

Cependant, il n'existe pas encore de sommaire, d'index, de chapitre ou de titres.

Il est impossible de trouver une information particulière sans examiner le texte dans son intégralité.

En somme, les manuscrits en *scriptio continua* ne pouvaient être consultés que s'ils étaient déjà mémorisés.

Il faut savoir que notre cerveau possède le plus génial système d'indexation de mémoire vive jamais inventé : pour chaque sujet important, il possède des centaines sinon des milliers d'adresses pour tout type de données. Notre mémoire interne est ainsi non linéaire et associative.

L'apparition de l'index constitua une avancée majeure pour le livre, car elle permit d'accéder à son contenu par la méthode non linéaire grâce à laquelle nous accédons à nos souvenirs internes.

Il faut imaginer qu'avant l'apparition de l'index, les livres étaient comme les cassettes à bande magnétique qui existaient avant l'apparition du compact disc. Si vous vouliez accéder directement à une chanson enregistrée au milieu de la bande, il fallait la faire défiler entièrement.

Ainsi, le livre devenant de plus en plus facile à consulter, l'impératif de mémorisation de son contenu perdit de son importance.

De là, le concept de savoir commença à évoluer : l'érudit, autrefois celui qui possédait l'information en lui, dans sa mémoire interne, devint celui capable de trouver l'information dans le monde labyrinthique de la mémoire externe.

Il fallut alors bâtir en soi un schéma d'organisation pour accéder aux faits, aux citations et aux idées.

## 21- Dépasser le « palier satisfaisant »

Afin de progresser, Joshua Foer doit surmonter sa tendance naturelle à la flemmardise et multiplier les exercices.

Au bout de plusieurs mois d'entraînement, et malgré sa motivation, il se trouve cependant dans une impasse : après avoir régulièrement progressé pendant des semaines, il semble tout d'un coup avoir atteint un niveau qu'il ne semble pas en mesure de dépasser.

Il se tourne alors vers l'expert des experts, Ericsson, pour lui demander conseil.

« Je vous recommande de lire quelques articles sur la dactylographie » lui répond celui-ci.

Celui qui commence à apprendre la dactylographie progresse en général très vite les premiers temps.

D'abord il commence à taper avec ses deux index, lentement et avec hésitation, puis il utilise tous les doigts et bientôt, le processus de la frappe semble automatique.

Il a alors atteint un palier qu'il ne quittera plus, et ce malgré une pratique régulière.

### **Mais pourquoi ne continue-t-il pas de s'améliorer alors qu'il pratique tous les jours ?**

Dans les années 60, deux psychologues, Paul Fitts et Michael Posner décrivent les trois phases par lesquelles nous passons tous lorsque nous acquérons une nouvelle aptitude :

- La « phase cognitive » : intellectualisation de la tâche.
- La « phase associative » : nous nous concentrons moins, faisons moins d'erreurs importantes et gagnons en efficacité.
- La « phase autonome » : nous considérons que nous sommes aussi bons que nous avons besoin de l'être et nous nous mettons alors en pilote automatique.

**Nous cessons dans la dernière phase de contrôler consciemment nos actions.**

A mesure que notre aptitude s'automatise, les zones du cerveau impliquées dans le raisonnement conscient deviennent moins actives et d'autres zones prennent le relais (comme lorsque nous apprenons à conduire ou que nous pratiquons un sport pour le plaisir...).

**Nous avons atteint notre « palier satisfaisant ».**

Autrefois, les psychologues pensaient que les paliers satisfaisants correspondaient aux limites supérieures des capacités humaines.

Or, il n'y a aucune fatalité de ce genre pour celui qui continue à **fournir des efforts réfléchis**.

**A la différence des amateurs, les experts pratiquent leur activité de manière toujours très concentrée, sans jamais perdre de vue leurs objectifs.**

Ils mettent en place des stratégies qui leur permettent consciemment de ne pas passer à la phase autonome :

- Ils se concentrent sur la technique ;
- Ils ne pensent qu'au résultat à atteindre ;
- Leur entourage leur fournit des commentaires immédiats sur leurs performances.

**Bref, ils s'obligent à rester dans la phase cognitive.**

Le nombre d'années de pratique n'est ainsi que peu corrélé au niveau de performance.

**Nous ne progressons pas si nous ne décidons pas de surveiller nos résultats et de les analyser, d'y réagir et de penser à de nouvelles stratégies.**

Pour progresser, il faut se regarder faire des erreurs et en tirer des leçons.

Il faut s'obliger à tenter d'atteindre des objectifs plus élevés en s'autorisant une marge d'erreur. Vous comprenez ainsi les obstacles qui vous freinent, vous les surmontez et vous réussissez à vous améliorer encore.

On pourrait penser que depuis le temps, certains records devraient signer la limite humaine à réaliser certaines choses, en sport notamment. Pourtant, chaque record est régulièrement pulvérisé.

Au championnat du monde de mémorisation, une bonne moitié des records tombe chaque année.

## 22- Le « Code chiffre-son »

Johann Just Winckelmann inventa vers 1648 ce que Tony Buzan baptisa le « **Grand système** » afin de mémoriser facilement les chiffres.

Il s'agit d'un code assez simple qui permet de convertir les valeurs numériques en unités phonétiques, pouvant elles-mêmes être transcrites en mots, puis en images.

L'avantage de cette technique est sa simplicité. Vous pouvez commencer à l'utiliser dès que vous en maîtrisez les bases.

Mais personne ne remportera jamais une compétition internationale de mémorisation avec ce code.

Pourquoi ?

Parce qu'il en existe de plus complexes, qui permettent de mémoriser davantage de chiffres en un temps plus bref.

La plus connue de ces méthodes s'appelle le « **système personne-action-objet** » ou « **PAO** ».

Dans le système PAO, chaque nombre de 00 à 99 est représenté par une image spécifique figurant une personne qui fait une action avec un objet.

Lorsque les images sont trouvées pour les 99 nombres, il est possible de mémoriser directement des groupes de 6 chiffres en associant la personne du premier, à l'action du second et à l'objet du troisième.

Contrairement au Code chiffre-son, les cents associations du système PAO sont complètement arbitraires et doivent être apprises d'avance.

Mais le système est très puissant car il génère une image unique pour chaque nombre de 0 à 999 999. Et comme son algorithme produit des images improbables, celles-ci tendent par nature à être mémorisables.

Les athlètes mentaux utilisent ce système pour mémoriser les paquets de jeux de cartes. Chacune des 52 cartes est associée à sa propre image personne-action-objet.

## 23- Trois problèmes à résoudre

Pendant son entraînement, Joshua Foer se trouva confronté à trois difficultés majeures qu'il ne parvenait pas à dépasser :

Premièrement, ses « images » se mélangeaient : Ed lui conseilla de se concentrer sur un élément saillant de la chose qu'il essayait de visualiser. Il est également possible de changer certaines images dont les contenus sont trop proches.

Deuxièmement, les images créées disparaissaient parfois trop rapidement : Ed lui dit qu'il fallait qu'il connaisse mieux ses images et qu'il les médite pour leur associer des sons, des odeurs, des dimensions, etc. Plus une image est multidimensionnelle, mieux on s'en souvient.

Enfin, certaines images le mettaient vraiment trop mal à l'aise : Ed lui conseilla d'éliminer sa mère de son jeu de carte.

## **24- Etre éduqué, c'est avoir la capacité de retrouver une information à volonté, pour être en mesure de l'analyser**

Dans le cadre de ses recherches sur la mémoire, Joshua Foer réalisa l'exploit d'obtenir un entretien privé avec Tony Buzan. Ce dernier lui raconta alors comment il en vint à se passionner pour tout ce qui concernait « l'exploitation de notre cerveau » : mémoire, lecture rapide, créativité, etc.

Tony Buzan découvrit l'art de la mémoire avec son professeur d'anglais en première année d'université. Ce dernier maîtrisait le Code chiffre-son et fit une démonstration de ses capacités de mémorisation dès la rentrée, qui eut le don de grandement impressionner le jeune Tony Buzan.

Il alla donc à la bibliothèque et demanda un livre sur le fonctionnement du cerveau à la bibliothécaire. Il fut orienté vers des ouvrages de médecine alors que ce n'était pas ce qu'il cherchait.

Son souhait était de trouver un livre dont l'ambition était de servir de « manuel d'exploitation du cerveau » : comment celui-ci fonctionne-t-il et comment exploiter au mieux toutes ses potentialités ?

## **25- Les Mind maps**

Auteur de plus de 120 ouvrages sur le sujet de la mémoire, de la lecture rapide et de l'apprentissage, l'invention la plus médiatisée de Tony Buzan est très certainement la Mind map (ou carte mentale, ou encore schéma heuristique).

La Mind map forme une sorte de plan en étoile coloré qui « irradie » sur la page, un réseau d'associations qui ressemble aux dendrites d'un neurone. Cet outil de représentation des informations sous une forme non linéaire et analytique est présenté comme un moyen unique pour comprendre et mémoriser tout type d'informations.

Buzan insiste avant toute chose sur l'aspect créatif de la mémorisation.

Plus nous avons de faits et d'idées à disposition dans notre mémoire, plus nous avons de facilité à associer ces faits et ces idées entre eux et mieux nous sommes à même d'inventer de nouvelles idées.

En 1973, Buzan réalisa à la demande de la BBC une série de 10 émissions sur son travail. Il continua ensuite à développer ses idées, dont beaucoup sont empruntées directement aux traités de l'Antiquité et de la période médiévale.

Dans la communauté des mnémonistes, les avis sur Buzan peuvent être scindés en deux camps :

- Ceux qui voient en lui la réincarnation du Christ,
- Ceux qui lui reprochent de s'être enrichi en colportant des idées largement surestimées, souvent sans la moindre valeur scientifique, sur le cerveau.

## 26- Approche critique des procédés mnémotechniques

On peut reprocher aux procédés mnémotechniques de fabriquer un savoir décontextualisé.

Au fond, ils sont très superficiels et s'apparentent à un ersatz d'apprentissage : un apprentissage sans compréhension.

Cependant, les enseignements que les procédés mnémotechniques nous donnent sur le fonctionnement de la mémoire sont innombrables :

- Il faut des connaissances pour acquérir des connaissances.
- Nous avons besoin d'un cadre conceptuel pour intégrer de nouveaux contenus.
- Etc.

L'intelligence, c'est bien plus que la mémoire. Mais la capacité à mémoriser possède de multiples liens avec notre capacité à comprendre et réfléchir. Lesquels ? Ce n'est pas l'objet de ce livre d'en parler.

## 27- Epilogue

Joshua Foer connaît le truc des mnémonistes : ils améliorent leur mémoire grâce à un entraînement rigoureux et à l'aide de techniques inventées dans l'Antiquité.

Après un an d'entraînement, il se présente enfin au championnat des Etats-Unis de mémorisation et...le remporte !

Il retourne alors se tester auprès d'Ericsson (le chercheur expert en expert).

Fondamentalement, il est resté le même, ayant néanmoins développé sa capacité à réaliser des prouesses extraordinaires. Voici comment il conclut son aventure :

« En dépit de toutes les acrobaties de mnémoniste que j'étais capable de réaliser, j'étais encore coincé, fondamentalement, avec la même mémoire miteuse d'autrefois, celle qui égarait mes clés et oubliait ma voiture.

De plus, la plupart des choses dont je souhaitais me souvenir dans la vie n'étaient pas des nombres, des poèmes, des cartes à jouer ou des chiffres binaires. Même si à l'époque du lycée, je me serais senti béni de posséder ces facultés.



Ma mémoire de travail est encore limitée par cette magie du chiffre 7 qui s'impose à tout le monde. Les informations qui ne peuvent proprement se convertir en images à placer dans un palais de mémoire, j'ai toujours autant de difficultés à les mémoriser qu'autrefois.

Ce à quoi j'ai réellement formé mon cerveau, c'est à être plus consciencieux et à prêter davantage attention au monde qui m'entoure.

**On ne se souvient des choses que si on décide de les remarquer.**

Ce n'est pas que les techniques mnémotechniques ne fonctionnent pas, c'est qu'il est difficile de trouver l'occasion d'en tirer profit dans notre monde moderne ».

C'est ici que l'aventure au cœur de la mémoire de Joshua Foer s'achève.

On peut légitimement se demander ce que maîtriser les procédés mnémotechniques apporte réellement.

Si la mémoire n'est pas au service de la réflexion et de la compréhension, est-elle autre chose qu'un « simple » jeu amusant pour éblouir l'entourage ?

Je pense pour ma part que tous les enseignements de ce livre, qui fait la synthèse de plus de 22 siècles de recherches, d'expériences et d'écrits sur le thème de la mémoire, ouvrent de multiples voies de travail et de réflexion sur la manière dont tout un chacun pourrait mieux penser, réfléchir et comprendre en maîtrisant mieux sa capacité à mémoriser.

Comment mettre sa mémoire au service de ses capacités à comprendre, réfléchir et inventer ?

C'est pour ma part cette question qui m'intéresse et à laquelle je vais m'atteler à répondre.

A bientôt,

Hélène WEBER