





Mémoire d'éléphant



Directeur : Jean-François Moruzzi
Directeur éditorial : Pierre-Jean Furet
Responsable éditoriale : Delphine Kopff-Hausser
Conception graphique : Salah Kherbouche
Illustrations : Marc Dubuisson (pages 17, 19, 21, 179, 181, 182),
Pauline Lejeune (pages 56, 57, 58, 81)
Réalisation et mise en pages : FACOMPO
Fabrication : Amélie Latsch
Photographie de couverture : Sylviane Le Forestier

© 2009, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique)



Mémoire d'éléphant

Olivier Lejeune et Isabelle Louis

hachette
PRATIQUE

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	11
Chapitre 1 – UN PEU DE THÉORIE... ..	15
Les différents types de mémoires	16
La mémoire sensorielle	18
La mémoire musicale et auditive	19
La mémoire visuelle.....	20
La mémoire motrice, kinesthésique.....	21
La mémoire à court terme.....	23
La mémoire à long terme	23
Quelques exercices... ..	26
La position des yeux.....	26
Votre type de mémoire dominante	28
 Chapitre 2 – ... ET BEAUCOUP DE PRATIQUE !.....	33
La mémoire sensorielle	34
Quelques voyages sensoriels.....	34
La mémoire sensorielle et les comédiens	39
La mémoire musicale et auditive	40
La mémoire visuelle.....	43
Réponses.....	69
 Chapitre 3 – MÉTHODES MNÉMOTECHNIQUES ...	71
Historique	72
Classification des mnémotechniques	74
Grammaire et orthographe.....	74
Mnémotechnique des nombres.....	76
Système des rimes numériques.....	78



Chapitre 4 – MA MÉTHODE PRÉFÉRÉE !!!	79
Ma grille de base jusqu'à 20	80
Première étape	80
Deuxième étape	88
Quelques trucs pour surmonter les difficultés...	92
Mémorisation de mots plus complexes	92
Mémorisation de plusieurs listes à la suite	93
Mémorisation d'une liste de courses	94
Ma grille de base jusqu'à 50	95
Quelques infos supplémentaires...	98

Chapitre 5 – APPRENDRE UN TEXTE

RAPIDEMENT	99
La théorie	100
La représentation des mots	100
L'importance du sommeil	100
La méthodologie étape par étape	101
Exercices pratiques	103
Retenir un monologue	103
Retenir les répliques d'un dialogue	112
Retenir des adresses et des numéros de téléphone	121
La ballade du grand Chalclintlicuc	123

Chapitre 6 – LA MÉMOIRE, C'EST CE QUI RESTE QUAND ON A TOUT OUBLIÉ

Test 1 : la tirade des nez tirée de <i>Cyrano de Bergerac</i>	126
Test 2 : culture générale	130
Réponses	132

Chapitre 7 – ANECDOTES

CÉLÈBRES ET VÉCUES	135
Albert, Louis, Sacha, Jules...	136
Albert Lambert	136
Louis Seigner	136





Sacha Guitry	137
Jules Berry	137
... et moi !	138
Mes débuts	138
Une gaffe mémorable...	140
Un coup de main	141
Une vraie rencontre.....	142
Un remède contre le trou de mémoire	143
Le cauchemar du comédien.....	144
Face au public scolaire.....	144
Faux fou rire.....	144
Partenaire en détresse...	145
Ma pire angoisse de trou de mémoire.....	146
À propos d'animal...	147
Souvenir de voyage.....	147

Chapitre 8 – MÉMOIRES DE *PEOPLE*

Étienne Bacrot, grand maître français du jeu d'échecs	150
Bernard Bilis, magicien.....	150
Nicolas Boukhrief, réalisateur.....	150
Jean-Pierre Coffe, auteur gastronomique, comédien	152
Maître Gilbert Collard, avocat	152
Jacques Collard, auteur-adaptateur.....	153
Annie Cordy, chanteuse, comédienne.....	153
Michaël Denard, danseur étoile et comédien	154
Dominique Duvivier, magicien	155
Sophie Forte, comédienne, chanteuse, auteure	156
Danièle Gilbert, présentatrice, comédienne	157
Gaby Kappus, championne de mémoire.....	157
Chantal Ladesou, comédienne, humoriste.....	158
Michel Leeb, comédien, humoriste	158
Virginie Lemoine, comédienne, auteure	159
Nicolas Lhuissier, champion du monde de bridge des moins de 21 ans.....	159
Roland Magdane, comédien, humoriste.....	160





Jacques Mailhot, chansonnier	161
Marthe Mercadier, comédienne	162
Gilbert Montagné, auteur-compositeur, chanteur	163
Jean-Luc Moreau, comédien, metteur en scène.....	163
Claire Nadeau, comédienne	164
Francis Nani, directeur du Théâtre du Palais-Royal	164
Yannick Paternotte, député-maire de Sannois (95).....	164
Jacques Pessis, journaliste, auteur, comédien	165
Laurent Petitgirard, chef d'orchestre, pianiste, compositeur, président de la SACEM.....	166
Popeck, comédien humoriste.....	168
Daniel Russo, comédien.....	169
Patrick Sébastien, comédien, auteur, animateur, imitateur	170
Sim, comédien, humoriste, romancier	171
Daniel Tammet, autiste de génie, calculateur prodigieux	171
Tex, animateur, comédien et humoriste.....	173
Marc Veyrat, chef triplement étoilé	174



CONCLUSION	175
-------------------------	------------

BONUS	177
Petit cours magistral	178
Quelques idées reçues	179
Les hommes et les femmes face à la mémoire	180
Anecdotes en vrac	181
Derniers exercices pour la route.....	182
Réponses	185
Point final.....	187

LES AUTEURS	189
--------------------------	------------

REMERCIEMENTS	191
----------------------------	------------







INTRODUCTION

Et d'abord, l'éléphant a-t-il une si bonne mémoire que ça ? Oui, car il mémorise les pistes qu'il emprunte chaque année pour aller d'une région à l'autre. Il se souvient aussi des visages des personnes qui se sont occupées de lui. Mieux encore, il mémorise l'époque à laquelle certains végétaux et fruits parviennent à maturité : il se met en route et parcourt parfois plusieurs centaines de kilomètres pour les consommer juste à la bonne période.



« Où ai-je mis mes clefs ? », « Quel est son nom, déjà ? », « Et son numéro de téléphone ? », « Qu'est-ce que j'ai encore oublié comme courses ? », « Mais qui dois-je voir aujourd'hui ? »...



Vous avez les réponses à toutes ces questions sur le bout de la langue et vous vous demandez comment remédier à ces petits trous de mémoire qui ont le don de vous énerver ?

Ce livre vous propose quelques solutions grâce à différentes méthodes qui vont vous permettre d'exercer et de développer votre mémoire.

Ayant participé à de nombreuses émissions pour faire des démonstrations de mémorisation (la première avec Guy Lux, en 1982, puis récemment avec Évelyne Thomas, Patrick Sébastien, Sébastien Cauet), on m'arrête souvent dans la rue pour me dire : « Vous alors, vous avez une mémoire incroyable... » Ce à quoi je réponds : « Vous aussi puisque vous vous en souvenez ! »





Introduction

Mais, sans fausse modestie, j'ai une mémoire des plus normales. Je suis loin d'être un phénomène, hélas ! J'ai tout simplement appliqué une méthode, simple et efficace. J'en ai même fait un numéro scénique et je suis fasciné à chaque fois de constater combien les spectateurs sont époustouflés, alors qu'avec un minimum de travail et de concentration chacun d'eux arriverait lui aussi au même résultat. La mémoire n'est pas plus un don que la lecture ou l'écriture, mais un enseignement rapide et bien conduit permet de réaliser d'incroyables performances. Nous sommes tous dotés d'une excellente mémoire mais généralement peu savent s'en servir.

Mon aventure avec la mémoire a débuté à l'âge de huit ans, quand j'ai découvert dans la bibliothèque de mes grands-parents, qui habitaient la villa *L'Oasis*, 13 avenue du Berry à La Baule-les-Pins, un livre ancien, sans couverture, où l'on expliquait comment traduire des chiffres en images et ensuite comment greffer des mots sur cette « grille » de base. (Rassurez-vous, cette phrase vous semblera tout à fait claire dans quelques pages.)

J'ai immédiatement mis en pratique cette méthode et je suis instantanément devenu la star des fins de banquet. Les convives me donnaient 60 mots à mémoriser, numérotés de 1 à 60... et immédiatement je pouvais les réciter dans l'ordre, de 1 à 60, puis dans le sens inverse, de 60 à 1. Ensuite on pouvait me demander n'importe quel chiffre ou nombre et je citais aussitôt le mot correspondant. Et depuis, je n'ai cessé d'améliorer et de peaufiner cette technique qui me permet d'enregistrer encore plus d'informations. Je l'ai enseignée à d'autres, en commençant par mes trois enfants qui, eux aussi, à l'âge de huit ans, laissaient leur auditoire ébahi en ingurgitant rapidement des dizaines de mots. Alors, pourquoi pas vous ?!





Certains font du jogging ou des exercices de gym pour se maintenir en forme. Et notre cerveau, on l'entraîne quand ? Lui aussi a besoin d'être entretenu. Avec les progrès technologiques, on délègue, on ne mémorise plus rien, on entraîne sa mémoire à devenir paresseuse. On « met en mémoire » des numéros de téléphone sur son portable, on note ses rendez-vous dans un agenda, on colle des post-it partout. On se fait des « pense-bêtes » qui portent bien leur nom. On ne prend plus le temps d'observer, que ce soit par distraction ou parce que nous sommes entrés dans l'ère du zapping qui nous fait passer d'un sujet à un autre sans approfondir. Par exemple, prenons un tableau mondialement connu : *La Joconde*. Est-elle tournée vers la gauche ou vers la droite ? Sa main droite est-elle posée sur sa main gauche ou l'inverse ? Qu'aperçoit-on dans le fond du tableau ? Malgré le fait d'avoir l'impression de connaître ce tableau, peu d'entre nous sont capables de répondre à ces questions. Et au fait, le nom de la villa de mes grands-parents et leur adresse... c'était quoi déjà ?!



La question que me posent le plus souvent les spectateurs à l'issue d'une représentation théâtrale, c'est : « Mais comment pouvez-vous retenir tout ça ? Je n'aurais jamais pu... » Bien sûr que si, vous auriez pu ! C'est incroyable comme on sous-estime sa mémoire. On oublie trop souvent qu'on en a, de la mémoire ! Pour les comédiens, la mémoire est un outil essentiel. Mais elle est tout aussi vitale dans bien d'autres professions. À force d'apprendre des textes, les comédiens sollicitent leur mémoire en permanence, donc celle-ci s'entretient et se développe. Mais que dire des médecins, chirurgiens, pharmaciens, mathématiciens, pilotes de ligne, etc. ?

*La mémoire est un muscle comme un autre
même si, en la développant, on ne fait pas
pour autant grossir son cerveau !*





Introduction

Il existe de nombreuses techniques de mémorisation. N'étant pas un scientifique et la mémoire étant un sujet particulièrement vaste et complexe, je n'ai pas la prétention de vous présenter un tour d'horizon complet. Ma démarche est tout simplement de vous livrer mon expérience de manière ludique. J'ai joué plus de quarante pièces, depuis dix ans je dirige un atelier théâtre, aussi j'ai pu expérimenter, affiner voire même améliorer de nombreuses astuces mnémotechniques qui vont considérablement renforcer vos capacités.

Le secret, c'est d'associer, de visualiser, de projeter en 3 D ce qu'on veut retenir.

Alors associations des images, des sons, des odeurs, et tout ce que nous désirons mémoriser prendra racine durablement. Nous verrons tout au long de cet ouvrage comment appliquer toutes ces techniques dans votre vie professionnelle ou dans votre quotidien.

La mémoire est un challenge permanent, une jouissance de chaque instant. Il faut la considérer comme un jeu, la traiter comme une amie et non comme une entité hostile devant laquelle on baisse les bras.

La mémoire est infinie. Pour qu'elle fonctionne de façon optimale, elle a besoin d'être stimulée.

Faites confiance à votre mémoire, elle vous étonnera. Une mémoire plus performante vous rendra la vie plus facile. Quel bonheur de ne plus avoir à être assisté pour une adresse, une date d'anniversaire, un parcours à effectuer ! Si vous êtes étudiant, vous apprendrez plus facilement. Sans oublier qu'avec cet ouvrage, vous pourrez également amuser et épater votre entourage !

Commençons par un rapide tour d'horizon...



CHAPITRE 1

UN PEU DE THÉORIE...

■ Les différents types de mémoires

La mémoire dépend de notre état affectif. On retient plus facilement ce qu'on aime. Pour qui aime, tout est facile. Inversement, la mémoire a du mal à assimiler ce qui lui déplaît. Exemple : l'adolescent qui connaît tous les résultats des matches de foot et qui n'a pas retenu un mot de sa leçon.

Plus l'intérêt est élevé et plus on apprend vite. La motivation mais également la destination de l'effort de mémorisation sont des gages de réussite. Quand la mémoire est liée au plaisir, on peut même apprendre sans s'en rendre compte. Par exemple des scènes et des répliques de films. Il suffit donc parfois de transformer en plaisir ce qui ne l'est pas au premier abord.

La mémoire des savoirs augmente en permanence puisqu'on connaît plus de choses à 40 ans qu'à 20 ans. La mémoire c'est du travail ; il n'y a pas de mémoire parfaite. Pour bien s'entraîner, il faut varier les plaisirs. Il ne faut pas toujours apprendre la même chose. Mais c'est important d'apprendre en comprenant. Quand on apprend une première fois, on retient. Les jours qui suivent, on oublie certains détails. Si l'on réapprend, on se remémore ces détails et on les retient mieux que la première fois. La deuxième couche tient mieux.

*Mais avec une méthode appropriée,
vous pouvez tout retenir dès la première fois.
Un sacré gain de temps et d'énergie.*

Comme un ordinateur, nous avons deux sortes de mémoire :

- la mémoire vive, immédiate, qui s'efface dès qu'on éteint l'ordinateur ou qu'on pense à autre chose : ça nous est tous arrivé d'oublier ce qu'on est venu faire dans la cuisine et d'être obligé de revenir sur nos pas pour nous souvenir du contexte ;

- la mémoire de notre disque dur, celle qu'on a pris soin de graver et qui reste « ancrée » au fond de nous.



Il y a des informations qu'on oublie volontairement, car c'est sciemment que nous n'avons pas fermement décidé de nous en souvenir... Mais il y en a d'autres qu'on oublie involontairement, qui nous échappent, ce qui nous agace fortement. C'est dû généralement à un manque de concentration, de méthode pour les graver « pour de bon », ou tout simplement à un manque d'intérêt.



La mémoire sensorielle

Le corps se souvient. Ah, cette fameuse « madeleine de Proust » ! Ce tremplin à souvenirs, ce rappel des saveurs enfouies dans notre mémoire, cette résurrection soudaine du passé...

Notre corps est un magnétophone sensible qui enregistre toutes les sensations vécues. On va exploiter cette mémoire sensorielle pour « cimenter » les éléments qu'on désire retenir. On va les associer à ce qu'on a déjà acquis, les intégrer à notre univers pour mieux les capturer. Ils ne pourront plus s'échapper.

Quel rapport avec notre travail sur la mémoire, me direz-vous ? Pour retenir les nouvelles choses à apprendre, il faut préparer un terrain solide où elles prendront racine. Et ce passé sensoriel se révèle une bonne solution.



La mémoire est multiforme. Elle peut être olfactive pour le parfumeur, gustative pour le cuisinier, tactile pour le médecin qui ausculte. Si on réussit à allier ces différentes mémoires, le souvenir se fixe mieux.



Le saviez-vous ?

Une recommandation lue dans un ouvrage de management : un patron convoque dans son bureau un collaborateur pour lui passer un savon. Si, quelques jours plus tard, il désire au contraire féliciter ce dernier, il devra éviter de le faire dans son bureau, car son collaborateur aura imprimé dans son corps un souvenir « négatif » de cet endroit qu'il associera au savon qu'il a reçu. Le patron devra donc le féliciter dans un lieu différent pour que son message positif soit mieux perçu.





La mémoire musicale et auditive

La mémoire auditive est celle qui nous permet de retenir les sons, aussi bien la musique que les intonations.

Une personne qui possède ce type de mémoire aura plus de facilité à retenir un texte en le lisant à haute voix ou en l'écoutant.

Le saviez-vous ?

À l'école, on sollicite la mémoire auditive en apprenant les tables de multiplication ou l'alphabet en chansons. Merci Chantal Goya !



Chapitre 1

Cette mémoire est importante pour les musiciens car elle leur permet de jouer sans fausse note. De même, lorsque nous fredonnons sous la douche – même si nous chantons faux –, c'est cette mémoire qui s'active.

Un simple problème auditif peut entraver la compréhension. Si certains enfants ont des difficultés à retenir ou à comprendre ce qu'on leur dit, il est avant tout nécessaire de leur faire passer un test auditif.

La mémoire visuelle

La mémoire visuelle est la plus utilisée par les peintres. Elle nous permet d'enregistrer ce qui nous entoure : la façon dont les gens sont habillés, les couleurs, les objets, les actions. Cette mémoire « photographie ».

Une personne ayant une mémoire visuelle sera capable d'indiquer le numéro de la page et l'endroit précis sur la page où elle a trouvé une information, car elle aura photographié cette page. Les « visuels » auront plus de facilité à mémoriser en soulignant les mots importants ou en surlignant les passages à retenir dans un texte.

Cette mémoire est importante pour retenir par exemple l'orthographe des mots, ou encore les chiffres, les formules mathématiques. Pour un comptable on peut parler d'une mémoire numérique.

*Généralement, la mémoire qui prédomine,
c'est la mémoire visuelle.*



Le saviez-vous ?

D'après une étude américaine, ce que l'on retient d'un discours ce n'est pas tellement son sens (les mots) – 10 % –, mais davantage le rythme et la tonalité de la voix – 30 % –, et surtout la gestuelle – 60 %. Cette fameuse gestuelle qui permet de symboliser un grand personnage historique en un mouvement : levez les deux bras en l'air, vous avez le Général de Gaulle ; mettez une main sur le ventre et l'autre derrière le dos, et tout le monde pense à Napoléon. Un imitateur commence toujours par chercher la gestuelle de sa « victime » avant de s'attaquer à sa voix.

La mémoire motrice, kinesthésique

Il s'agit des automatismes physiques, des actions du corps dans l'espace. Une danseuse a une mémoire motrice, un sportif une mémoire musculaire. Les sportifs se souviennent des actions, des points des matches, même ceux joués des années auparavant. À haut niveau, on les fait travailler par visualisation mentale : on les fait visualiser le trajet qu'ils auront à effectuer. Ils gagnent lorsque leur mémoire déroule le trajet avec quelques secondes d'avance sur l'adversaire, leur permettant de se préparer à « l'obstacle » à franchir.

Quand nous marchons, c'est cette mémoire qui est sollicitée. Les enfants l'utilisent souvent. En effet, pour faire connaissance avec les objets, ils les touchent, les manipulent. Les personnes utilisant cette mémoire auront plus de facilité à mémoriser en écrivant, dessinant ou schématisant ce qu'elles veulent apprendre.

Le saviez-vous ?

Pour mieux capturer des informations, il est recommandé de prendre des notes. Certains hésitent à le faire. Ils ont tort, car les notes soulagent le cerveau, elles développent l'esprit de synthèse, elles permettent de saisir le renseignement, le mot. L'idéal est bien sûr de les écrire sur un seul côté de la feuille. Il vaut mieux économiser le temps que le papier.

Les deux grands types de mémoire sont la mémoire visuelle et la mémoire auditive.

Nous possédons tous les deux, mais souvent l'une prédomine. Certains seront plus « visuels », d'autres plus « auditifs ». Les enfants seront plutôt « tactiles » ou « gestuels ». Ce n'est pas pour autant qu'il faut négliger les autres types de mémorisation, bien au contraire. Il faut toutes les aiguïser afin de mémoriser plus efficacement. Nous verrons dans les exercices qui suivent comment les stimuler et les entraîner.



La mémoire à court terme

Elle permet de retenir et de réutiliser une quantité limitée d'informations pendant quelques secondes.

Elle est aussi appelée mémoire de travail. Contrairement à la mémoire à long terme, c'est une zone de stockage temporaire (moins de 30 secondes), mais on peut allonger la durée de stockage en répétant plusieurs fois l'information. La capacité maximum de la mémoire à court terme est en moyenne de sept éléments.

C'est cette mémoire que l'on va utiliser, par exemple, pour retenir un numéro de téléphone, le temps de le composer.

La mémoire à long terme

Comme son nom l'indique, cette mémoire permet de retenir des choses sur le long terme, et sa capacité de stockage est illimitée. Il existe plusieurs types de mémoires à long terme, que nous allons présenter.

• La mémoire épisodique

Elle correspond aux souvenirs des événements vécus : noms, dates, lieux qui nous sont propres.

• La mémoire sémantique ou conceptuelle

Elle comprend les connaissances encyclopédiques, notre savoir général : elle nous permet aussi de comprendre le sens des mots, les symboles non verbaux et leur signification ; c'est la mémoire des connaissances définitives (la culture générale n'est-elle pas ce qui reste quand on a tout oublié ?!).

• La mémoire lexicale

Elle nous permet de nous souvenir de la forme des mots et de leur prononciation.

Pour illustrer cette forme de mémoire, voici un test amusant dont le support est l'une des fables les plus connues de Jean de La Fontaine.

TEST

Le crobaeu et le renrad

Miatre Crobaeu sur un arbre perhcé
Teniat en son bec un fromage
Miatre Renrad par l'oduer alléhcé
Lui tint à peu près ce lnagage :
« Hé bonjuor, Monsueir du crobaeu.
Que vuos êtes joli ! Que vuos me semlbez beau !
Snas mentir, si vtore ramage
Se rappotre à vtore plungae,
Vuos êtes le Phéinx des hôets de ces bois. »
A ces mtos, le Crobaeu ne sent pas de jioe
Et pour montrer sa blele viox,
Il ourve un large bec, laisse tobmer sa prioie
Le Renrad s'en saisit et dit « Mon bon Monsueir,
Apprenez que tout flatetur,
Vit aux dépnas de celui qui l'écuote :
Cette leçon vaut bein un fromage, snas duote. »
Le Corbaeu, hontuex et confus,
Jura, mias un peu trad qu'on ne l'y prenrdait plus.

Pourquoi pouvons-nous reconstituer les mots dont les lettres ont été mélangées et comprendre le texte ?

Grâce à la mémoire visuelle, le cerveau reconstitue le mot ; l'œil fait d'abord un balayage rapide des voyelles, ce qui permet de reformer les syllabes du mot. De plus, comme nous avons déjà connaissance des mots, cela permet une lecture correcte.

Ce serait impossible avec un texte écrit dans une langue étrangère que nous ne connaissons pas. Le sens de la phrase nous aide également à reconstituer correctement le texte. Néanmoins la compréhension n'est pas possible si trop de lettres d'un même mot sont mélangées.

Selon le Dr Stanislas Dehaene, professeur au Collège de France :
« Si notre lecture résiste au mélange des lettres, c'est parce que notre cerveau contient des neurones dits "bigrammes" qui répondent à des paires de lettres. Par exemple, il existerait un neurone qui répond lorsqu'un *e* se trouve à la gauche d'un *n*. Ce neurone conserve cette préférence même si les lettres sont légèrement déplacées. Depuis la rétine, le mot est éclaté en milliers de fragments codés par des neurones différents. Notre cerveau reconstitue étape par étape le puzzle d'identité du mot, processus qui réfute la vieille idée d'une lecture globale. »

• La mémoire procédurale

Elle porte sur les habiletés motrices, les savoir-faire, les gestes habituels. Elle est très fiable et permet de se souvenir des gestes même s'ils ne sont pas utilisés pendant plusieurs années. La mémoire procédurale est activée dans les actions que nous faisons automatiquement comme faire du vélo, conduire...

• La mémoire déclarative

Elle permet de mémoriser tous les mots et de les restituer par le langage. Elle se compose des mémoires épisodique et sémantique qu'on vient de voir.



■ Quelques exercices...

La position des yeux

Quand on fait travailler sa mémoire, la position des yeux est incroyablement significative.

Si l'on vous demande de vous souvenir d'une image, vos yeux se dirigent vers le haut.

S'il s'agit d'une image vécue, vos yeux regarderont en haut à gauche.

Si l'on vous demande d'inventer, de construire une image qui n'est pas dans votre réalité, vos yeux regarderont en haut à droite.

Si l'on vous demande de vous souvenir d'un son, votre regard reste droit, horizontal.

S'il s'agit d'un souvenir sonore personnel, vos yeux se dirigeront vers la gauche.

Si l'on vous demande d'imaginer un son nouveau, vos yeux se déplaceront vers la droite.

Lorsque vous dialoguez avec vous-même, d'instinct vos yeux se dirigent vers le bas à gauche.

On ne communique pas avec l'extérieur mais avec soi-même. Il s'agit d'un dialogue interne. À titre d'exemple, on peut citer *Le penseur* de Rodin.

En revanche, vos yeux se dirigent vers le bas à droite lorsque vous vous souvenez de scènes émotives qui vous ont touché. Il s'agit de représentations kinesthésiques.

Le saviez-vous ?

C'est sur cette position des yeux qu'ont été réglées les premières machines à détecter le mensonge.



TEST

Souvenirs visuels vécus (les yeux se dirigent vers le haut à gauche)

- Combien de portes avez-vous dans votre logement ?
- L'un des plus beaux paysages que vous avez vus ?
- La couleur des vêtements que vous portiez hier ?

Mais si vous devez mentir ou construire une image que vous n'avez pas en « stock », vos yeux vont changer de côté, direction à droite toute !

Visuel construit (les yeux se dirigent en haut à droite)

- Imaginez un chien rouge avec des pois verts.
- Imaginez-vous pilotant une soucoupe volante.
- Imaginez une avalanche en train de vous poursuivre.

Souvenirs auditifs (les yeux restent à l'horizontale mais se dirigent vers la gauche)

- Chantez intérieurement votre chanson préférée.
- Songez au bruit des vagues sur les rochers.
- Imaginez la voix d'une personne chère à votre cœur.

Auditif construit (les yeux restent à l'horizontale mais se dirigent vers la droite)

- Imaginez un oiseau qui miaule.
- Imaginez le président de la république parlant avec une voix de femme.
- Imaginez un piano qui émettrait les mêmes sons qu'un violon.



Chapitre 1

Dialogue interne (yeux en bas à gauche)

- Comptez mentalement de 7 en 7 à partir de 127.
- Faites dans votre tête le planning de votre prochain week-end.
- Pensez au menu du repas idéal que vous aimeriez déguster.

Souvenirs kinesthésiques (yeux en bas à droite)

- Rappelez-vous votre premier baiser.
- Ressentez le contact d'un glaçon sur votre main.
- Imaginez-vous sur une plage, et ressentez la chaleur du soleil sur votre corps.

Votre type de mémoire dominante



TEST

Répondez aux questions suivantes en entourant la réponse a) ou la réponse b). Comptabilisez ensuite le nombre de a) et de b) que vous aurez entourés et reportez-vous à la fin du test pour découvrir si vous êtes plutôt « auditif » ou « visuel ».

1. Vous retenez plus facilement une information :

- a) que vous entendez à la radio, à la télévision
- b) que vous lisez dans un journal, dans un magazine

2. Quand vous lisez un journal :

- a) vous lisez d'abord le texte (à haute voix ou non)
- b) vous regardez d'abord les schémas ou les images



3. Pour retenir une histoire :

- a) vous vous souvenez des paroles prononcées
- b) vous imaginez le scénario en images dans votre tête

4. Vous retenez plus facilement :

- a) des paroles de chansons
- b) des scènes de films

5. Pour retrouver vos clés :

- a) vous pensez à ce que vous avez récemment fait avec
- b) vous visualisez l'endroit où elles peuvent se trouver

6. Parlez-vous beaucoup ?

- a) oui
- b) non

7. Pour faire vos courses :

- a) vous répétez tout haut votre liste
- b) vous avez besoin d'une liste de courses écrite

**8. Pour retenir une information le bruit
vous gêne-t-il ?**

- a) oui
- b) non

9. Quand vous cuisinez :

- a) vous vous remémorez la recette dans votre tête
- b) vous avez besoin d'un support écrit

10. Vous retenez plus facilement le nom d'une personne :

- a) si on vous le répète
- b) si vous le voyez écrit

Réponses : Si vous avez entouré plus de a) : vous avez plutôt une mémoire auditive.

Si vous avez entouré plus de b) : vous avez une mémoire visuelle.

La mémoire auditive consiste donc à répéter dans sa tête ce qu'on a appris. On se souvient également des observations, des commentaires, du son des mots prononcés à voix haute lors de l'apprentissage. En règle générale, la mémoire auditive est moins exercée que la mémoire visuelle. Elle dépend de la qualité du son qui parvient à nos oreilles, de notre capacité à « comprendre instantanément » le son émis. Les musiciens, les acteurs et les danseurs utilisent beaucoup la mémoire auditive.

La mémoire visuelle consiste quant à elle à évoquer de nouveau dans sa tête une image « visuelle » qu'on a précédemment photographiée intérieurement. Avoir une mémoire visuelle c'est enregistrer des images. Ceux qui ont une mémoire visuelle se rappellent plus souvent le visage des gens, le paysage d'un lieu, le sujet d'une peinture plutôt que son nom. Ils se souviennent de la mise en pages, des titres, des schémas, des mots en gras ou en italique...

En plus des mémoires visuelle et auditive, il existe une troisième grande catégorie de mémoire : **la mémoire logique**. Avoir une mémoire logique, c'est classer dans des tiroirs secrets, à l'intérieur de son cerveau, toutes les informations que l'on capte.

Quelques exercices...

Ainsi on aura : le tiroir « grammaire », le tiroir « grandeurs », le tiroir « lecture »... Devant tout événement, la mémoire logique cherche à comprendre l'enchaînement des différents faits ou matières analysées et les liens qui les unissent.

Évidemment, personne n'est uniquement visuel ou auditif ou logique. Chacun fait travailler sa mémoire en combinant les trois, mais souvent nous avons un type de mémoire qui sort du lot : celle qui travaille sans que l'on fasse un effort particulier. À vous de découvrir quel est votre type de mémoire prédominante et de l'entraîner à stimuler les deux autres.



CHAPITRE 2

... ET BEAUCOUP DE PRATIQUE !

Ce deuxième chapitre est composé de plusieurs exercices destinés à entraîner nos différents types de mémoires :

- sensorielle ;
- musicale et auditive ;
- visuelle.

■ La mémoire sensorielle

Quelques voyages sensoriels...

L'idéal serait qu'une personne de votre entourage vous lise lentement l'énoncé des voyages sensoriels ci-dessous. N'hésitez pas à vous installer confortablement et fermez les yeux pour mieux vous concentrer. Essayez d'être le plus précis possible dans vos sensations.

Exercice 1 : le verre imaginaire

Vous prenez en main un verre vide. Sentez bien le contact du verre dans votre main. Main droite ou main gauche ? Est-ce un verre lisse ? A-t-il des motifs ? Est-il grand, petit ? Est-ce un verre à pied ? Pèse-t-il lourd ? Est-il froid ? Tiède s'il sort du lave-vaisselle ? Est-il sec ? Humide ? Versez-y votre boisson préférée... Entendez le bruit du liquide qui remplit le verre. Vous voyez la couleur de ce liquide, vous le sentez... et vous en avalez une première gorgée. Est-il chaud, tempéré, glacé ? Dégustez-le, analysez la première impression gustative... puis son arrière-goût. Est-il sucré, salé, acide, amer ? Buvez une deuxième gorgée. Ressentez-vous une différence avec la première ? On peut approfondir cet exercice en versant dans ce verre une boisson que vous détestez. Donnez-vous une raison de la boire malgré tout. Essayez de ressentir toutes les saveurs possibles.

Exercice 2 : la plage

Toujours les yeux fermés, visualisez une plage le plus précisément possible. Voyez la couleur du sable. Il fait un temps merveilleux, le ciel est bleu azur, et le soleil éblouissant tape fort. Vous ressentez sa chaleur amoindrie par une légère bise, votre visage commence à cuire sous ses rayons. Vous décidez de vous protéger avec de la crème solaire. Le tube est mou, tiède... Vous mettez de la crème dans votre main. Sentez l'odeur de cette crème solaire synonyme de vacances, sa texture fluide et fraîche sous vos doigts... Vous l'appliquez sur votre visage et vous sentez immédiatement la fraîcheur qu'elle vous procure, votre peau est légèrement collante. Revissez le tube pour le remettre dans votre sac de plage.

Au fait, il est en quelle matière ce sac de plage ? Et quelle est sa couleur ? Vous entendez les mouettes au-dessus de votre tête, le bruit des enfants qui jouent, le frémissement des vagues qui avancent et qui se retirent, vous visualisez les différentes teintes de la mer, vous sentez l'odeur des embruns iodés. Vous marchez pieds nus sur le sable brûlant. Ressentez la chaleur sous vos pieds, la manière dont vous vous enfoncez légèrement dans le sable, le contact du sable qui masse vos pieds... Vous arrivez à un endroit où le sable est plus frais et plus humide, proche du bord de l'eau. La teinte du sable a changé, le bruit des vagues s'est amplifié. Vous marchez sur de petits coquillages qui craquent, sur des algues glissantes et gluantes, sur des cailloux qui vous font mal aux pieds. Vous avez décidé d'aller tester l'eau. Ça y est, vous trempez vos pieds dans l'eau. Sentez bien la différence de température entre la partie immergée de votre corps et celle

qui ne l'est pas. L'écume de l'eau est blanchâtre sur le bord, le sable sous vos orteils s'enfuit tandis que les vagues se retirent. Et plus vous avancez lentement dans l'eau, plus vous sentez monter sur vos mollets la fraîcheur de l'eau. Vous stoppez votre avancée et vous prenez de l'eau de mer dans vos mains... Mmm, elle est bonne ! Vous frictionnez votre nuque avec le peu d'eau qui vous reste encore dans le creux des mains. Humez l'odeur de la mer... Rappelez-vous son goût salé...

Bon allez, retour à la réalité ! Mais avouez qu'en temps de crise, ce genre de voyage sensoriel est plus qu'économique !

Pour ceux qui préfèrent la montagne à la mer, vous pouvez également exercer votre mémoire sensorielle sur une piste de ski.

Ah, le crissement de la poudreuse sous vos spatules... Mais pour les casaniers qui refusent de voyager, allons explorer la vie quotidienne.

Exercice 3 : le petit déjeuner

Repassez-vous en détail votre réveil matinal, n'omettez aucune sensation. Visualisez la salle de bains avec tous ses produits, leurs odeurs, l'eau sur votre visage. Détaillez chaque geste, souvenez-vous de chaque objet et de la manière dont vous le manipulez. Ressentez la chaleur, le froid, les odeurs (pain grillé, café, fruits frais, etc.). Revoyez en images votre chambre dans les moindres détails, repassez-vous des scènes qui s'y sont déroulées...

Exercice 4 : le logement de votre enfance

Les yeux fermés, revisitez la maison – ou l'appartement – de votre enfance ou de vos vacances, en visualisant le moindre recoin. Tout nous revient quand on retourne sur les lieux de son enfance, grâce à notre mémoire émotionnelle.

Ce logement se trouvait-il en ville ou en pleine nature ? Que voyait-on autour ? Quel était le numéro ? À quoi ressemblait la boîte aux lettres ? Et la porte d'entrée, quelle était sa couleur ? En quoi était-elle ? Quelle sensation avait-on en la touchant ? Y avait-il des marques sur cette porte ? Était-elle grande ? Dans quel sens s'ouvrait-elle ? Faisait-elle un bruit particulier ? Comment était la poignée ? Pénétrez dans chacune des pièces de ce lieu pour établir un inventaire des plus précis. Les meubles, les tableaux aux murs, la nature du sol, la luminosité, les revêtements muraux, la résonance dans les pièces, les personnes qui avaient l'habitude de s'y trouver, la hauteur des plafonds, les lampes, les odeurs particulières... Ouvrez les tiroirs, souvenez-vous de tout ce qui s'y trouvait... On n'imagine pas tout ce qu'on a gardé dans notre mémoire émotionnelle. Raviver les souvenirs enfouis dans notre cerveau est un très bon entraînement.

On peut exercer davantage notre imaginaire en trouvant des correspondances verticales aux images qu'on a en magasin.

Par exemple, si l'on prend la porte du logement ci-dessus, on peut se demander : si elle était l'un des quatre éléments – l'eau, la terre, le feu, l'air –, elle

serait lequel ? Si elle était une nourriture ? Un vêtement ? Une chanson ? Un nom propre ?

Pour développer la charge affective et anthropomorphique de l'univers enfantin, on pourrait également se demander : si cette porte était une personne, ce serait qui ? Une personne mariée, célibataire, pacsée ? Une parente, une amie ? Quel serait son caractère ? Son métier ? (Si c'est une porte en bois, forcément elle travaille !)

Exercice 5 : l'objet personnel

Prenez dans votre portefeuille – ou encore dans votre poche ou dans votre sac à main – un objet, un document, et racontez ce qu'il signifie pour vous. Car les choses inanimées peuvent elles aussi avoir emmagasiné des ondes, des émotions, des images. On a tous un bijou, un porte-bonheur, un objet qu'on a souvent envie de toucher. Comme pour faire resurgir un passé émotionnel réconfortant. Un peu comme la lampe qu'Aladin frottait pour en faire sortir un bon génie...

Exercice 6 : l'album photos

Si ce sont des photos que vous avez prises vous-même, essayez pour chacune d'entre elles de vous souvenir exactement de l'ambiance sonore, lumineuse, des propos échangés au moment de la prise de vue, de ce qui s'est passé avant, après. Si ce sont des photos anciennes dont vous n'êtes pas l'auteur, imaginez la vie des personnes figurant sur cette photo, quelles étaient leurs préoccupations du moment, ce qu'elles



ont pu se dire pendant qu'on les photographiait, de quelle manière elles se sont séparées. Pour un paysage, faites revivre l'univers sonore, respirez les senteurs de la nature, visualisez le même endroit aux autres saisons, par temps d'orage, la nuit...

La mémoire sensorielle et les comédiens

Un comédien fait appel en permanence à cette mémoire sensorielle pour retraduire « en vrai » les émotions de son personnage. Quand on admire une comédienne qui pleure dans son rôle, c'est qu'elle a réalisé une osmose entre son personnage et son vécu. Et grâce à sa concentration, elle a réussi à synchroniser sa propre émotion avec celle de son personnage. Comme on dit souvent : « On fait notre miel de tout ce qui nous arrive. »

Dans son *Paradoxe sur le comédien* (1773), Denis Diderot affirme que c'est l'extrême sensibilité qui fait les acteurs les plus médiocres. Selon lui, le manque absolu de sensibilité prépare les acteurs les plus sublimes. Un acteur ne devrait donc pas ressentir les émotions qu'il est censé retraduire mais les imiter. Il devrait faire semblant ! Pour l'école du théâtre russe, c'est tout le contraire. Constantin Stanislavski, acteur et metteur en scène, a révolutionné la pratique théâtrale en érigeant en 1905 sa fameuse « méthode », qu'il serait d'ailleurs plus juste d'appeler « système », car ses principes reposent sur un travail psychologique, voire psychanalytique. « Peu importe que le jeu soit bon ou mauvais. Ce qui importe, c'est qu'il soit vrai. » Cette véracité, cette « présence » du comédien est due principalement au fait qu'il projette son vécu dans son rôle. Les images, les sensations qu'il envoie sont tellement palpables que le public « croit » en son personnage. Il ne fait pas semblant, il livre sa propre matière humaine. Il « vit » son rôle, ou plutôt il le « re-vit ». L'artiste a développé son magnétophone sensoriel





Chapitre 2

en répertoriant toutes ses émotions. Il n'a plus qu'à appuyer sur la bonne touche au bon moment pour restituer, intact, le sentiment demandé. Nous possédons tous un éventail de sensations et d'affects, cette palette qu'Antonin Artaud (1896-1948), dramaturge et acteur français, appelait « écheveau de vibrations ».

Lee Strasberg, né en Ukraine et mort en 1982 à New York, est un acteur qui a contribué à faire de l'Actor's Studio l'école d'art dramatique la plus réputée au monde. Il a été le professeur de Marilyn Monroe, Sidney Poitier, Dustin Hoffman, Robert De Niro, Marlon Brando... Inspiré par les théories de Stanislavski, il pensait que l'acteur devait créer son personnage grâce et à travers sa mémoire affective et ses ressources émotionnelles.



■ La mémoire musicale et auditive



Exercice 1 : le film

Choisissez une musique instrumentale (sans paroles). Il peut aussi bien s'agir de musique classique que moderne, de jazz ou de variétés. Fermez les yeux pour atteindre une écoute maximale et visualisez les images que vous inspire cette musique. Comme si elle était la bande originale d'un film dont vous êtes le réalisateur. Laissez votre imagination vagabonder sur le rythme et la mélodie. Mémorisez ces images, appliquez-vous pour qu'elles soient aussi précises que possible. Contentez-vous dans un premier temps d'un extrait musical relativement court. L'idéal est de construire en images une histoire avec un début et une fin, et que la trame de votre scénario colle parfaitement à l'univers que dégage cette musique.





Ensuite réécoutez plusieurs fois le même extrait en calant les images que vous venez de créer exactement aux mêmes endroits de la mélodie que lors de la première écoute. Ces images, vous allez inévitablement les améliorer, les enrichir de nouveaux détails. Le film que vous avez imaginé va devenir de plus en plus présent dans votre mémoire. Une fois que vous le tenez bien, repassez-vous ce film imaginaire... mais sans la musique. Ça devient difficile, n'est-ce pas ? Et si vous tentez de garder le même déroulement d'images mais sur une autre musique, là, ça devient de la haute voltige !

Exercice 2 : décalage de mémoire (exercice de groupe)

On choisit l'un des participants comme animateur. Tous les autres s'éloignent pour ne rien entendre, sauf l'un d'eux qui devient le premier maillon de la chaîne. L'animateur lui lit très lentement un texte assez court. Ce premier maillon va devoir le retenir du mieux possible, l'idéal étant qu'il puisse le restituer mot pour mot. Puis on fait revenir l'un des participants qui s'étaient éloignés et notre premier maillon doit lui restituer le plus fidèlement possible le texte qu'il vient de mémoriser. Ce deuxième maillon va devoir à son tour redire ce qu'il a retenu à un troisième maillon. Et ainsi de suite jusqu'au dernier participant. Plus les participants sont nombreux et plus l'histoire restituée par le dernier maillon est différente du texte de départ. À chaque nouvelle audition du texte, les participants présents doivent s'abstenir de tout commentaire. À la fin, l'animateur relit le texte original à l'ensemble du groupe.



Le décalage est souvent comique car la moindre inexactitude du premier maillon prend des proportions énormes à chaque redite de l'histoire. L'animateur prend des notes pour pouvoir ensuite fustiger les responsables des dégradations progressives.

Deux exemples de textes à lire très lentement :

« Le vieux François, qui était berger et qui habitait une petite ferme dans le village montagnard du Haut-Vent, avait pour habitude de faire faire un détour à ses bêtes, afin de se rincer le gosier à l'auberge du *Grand Chamois*. Une fois, il but trois litres de gnôle et son troupeau de chèvres s'éparpilla dans la montagne. Il fallut deux jours aux villageois pour les récupérer et le double à leur propriétaire pour sortir de son sommeil. »

« La petite Pauline, fille unique, qui habitait un HLM délabré dans la banlieue lyonnaise, avait la mauvaise habitude de faire l'école buissonnière pour aller assister aux séances de Guignol données par un vieux monsieur surnommé "Gnafron". Celui-ci, intrigué de la voir toujours au premier rang, finit par contacter ses parents prénommés Lucette et Maurice. Depuis, la petite Pauline a repris le chemin de l'école, mais, après ses cours, elle a le grand bonheur de manipuler les marionnettes auprès du vieux monsieur. Et ainsi elle a réalisé son rêve d'enfant. »

Si l'on divise chacun de ces deux textes en seize blocs, on peut dire que le groupe a une bonne capacité d'écoute et de mémorisation si le quatrième joueur a

réussi à restituer 70 % des informations initiales, soit onze blocs, et si le septième joueur parvient à répéter huit blocs justes, soit 50 % des infos. En cas de score supérieur, tous les participants ont une qualité d'écoute exceptionnelle.

Astuce pour bien retenir une discussion

Reformulez les propos tenus :

- soit en écho : vous répétez comme un perroquet mot à mot ce qu'on vient de vous dire ;
- soit en transposant : vous récapitulez ce qu'on vient de vous dire avec vos propres mots en résumant les choses essentielles.

■ La mémoire visuelle

Exercice 1 : décalage de mime (exercice de groupe)

À l'insu du groupe tenu à l'écart, l'animateur explique au premier participant la scène qu'il doit mimer. Par exemple un accouchement, avec la salle de la clinique, la future mère en pleines contractions, le père affolé et maladroit avec son camescope, la sage-femme placide qui aide la future maman à pousser, le bébé qui sort, le cordon ombilical qu'on a du mal à couper et le nouveau-né qu'on pose sur le ventre de la mère sous l'œil du camescope du père. Le premier participant exécute ensuite son mime devant le deuxième participant qu'on extrait du groupe tenu à l'écart. L'animateur demande au deuxième participant ce qu'il a compris de ce mime avant de le lui faire refaire devant un troisième participant qu'on extrait du groupe tenu à l'écart. Et ainsi de

suite jusqu'au dernier maillon du groupe. Au final, vous aurez toutes les chances d'avoir totalement autre chose ! Surtout que ceux qui sont déjà passés ne fassent aucun commentaire, ça gâcherait tout. Moins les mimes sont précis et plus les dégradations sont amplifiées. Une fois le dernier participant passé, le premier à avoir exécuté le mime le refait pour montrer aux autres toutes les déviations qui ont suivi.

Exercice 2 : prénom + geste (exercice de groupe)

Le premier participant dit son prénom qu'il accompagne d'un geste simple. Le deuxième participant répète le prénom et reproduit le geste de celui qui a commencé, puis il livre à son tour son prénom et son geste. Et ainsi de suite, chaque participant devant redonner les prénoms et reproduire les gestes de tous ceux qui l'ont précédé. Tout participant commettant la moindre erreur est éliminé. Au deuxième tour de piste, chaque participant non éliminé rajoute à son prénom et à son geste une adresse complète, et chacun à son tour doit répéter les prénoms, gestes et adresses de tous. Au troisième tour, en plus du prénom, du geste et de l'adresse, chaque participant encore en course ajoute un numéro de téléphone... et s'il reste encore des concurrents après ce troisième tour, ceux-ci rajoutent une date de naissance... puis une plaque d'immatriculation de voiture... jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un.

Vous remarquerez que l'angoisse de ne pas retenir fait se contracter le corps. Un piège classique : face à un groupe, on a souvent tendance à oublier le

prénom de la dernière personne qui s'est présentée. Comme il s'agit de la dernière, on se dit : « Celle-là, c'est facile, je m'en souviendrai. » Erreur fatale ! Il suffit de deux secondes de relâchement... et au moment de redonner son prénom, on sèche. Il faut donc rester concentré jusqu'au bout. Plus certaines choses ont l'air facile à mémoriser, et plus le risque est grand de les oublier.

Exercice 3 : suspects en rangs d'oignon (exercice de groupe)

Celui qui fait l'exercice tourne le dos aux autres participants. L'idéal, c'est que ceux-ci soient cinq au minimum. Plus il y a de monde, et plus l'exercice s'avère intéressant. Les participants se mettent dans un ordre précis sur la même ligne, comme des suspects dans un commissariat. Celui qui fait l'exercice se retourne pour visualiser la position de chaque participant. Une fois qu'il pense les avoir bien mémorisées, il se remet à nouveau de dos.

Les participants changent alors de place et se remettent sur la même ligne. Pendant ce temps, on demande à celui qui fait l'exercice de réciter une table de multiplication ou une recette de cuisine. Puis on lui demande de se retourner et de remettre les participants dans l'ordre qu'il a mémorisé.

Pour rendre cet exercice encore plus difficile, on peut limiter le temps de mémorisation de la position des participants (dix secondes, puis cinq secondes...).

Astuces pour réussir cet exercice

Repérez la couleur des vêtements, la taille des participants. Vous pouvez aussi mémoriser en priorité

les deux participants qui se trouvent aux extrémités puis celui qui se trouve au milieu de la ligne avant de combler les espaces manquants. Il est possible également de visualiser au-dessus de chaque participant l'initiale de son prénom et de retenir le sigle ainsi formé. Par exemple, si nous avons René, Thierry, Thomas, Christiane, Guillaume et Thérèse, ça donne RTT-CGT ! C'est fou ce que le hasard peut faire !

Entraînement dans la vie quotidienne

Dans une file d'attente (cinéma, grande surface, sans oublier la Poste, numéro un au hit-parade des files d'attente), visualisez la dizaine de personnes devant vous, avec le plus de détails possible (vêtements, tailles, accessoires tels que sacs, paquets, parapluies, poussettes...). Ensuite fermez les yeux et tentez de reconstituer visuellement cette file d'attente. Mais n'oubliez pas de les rouvrir avant d'avancer...

Exercice 4 : face à face

Face à face, deux personnes se regardent de la tête aux pieds, sous toutes les coutures, pendant un laps de temps déterminé. Puis elles se tournent le dos et chacune change discrètement un détail dans son apparence. Elles se refont face et doivent découvrir ce qui a changé chez l'autre. La première qui a trouvé a gagné.



Variante : après s'être étudiées mutuellement, les deux personnes restent de dos et doivent se décrire l'une l'autre sans bien sûr se regarder. Un observateur extérieur note les bons et les mauvais points.

Exercice 5 : prenons la pose (exercice de groupe)

Tous les participants s'éloignent sauf un qui se transforme en statue. Il prend une pose, disons, pas trop classique. Puis on fait revenir les participants un à un. Chacun à son tour doit reproduire le plus fidèlement possible la pose qu'il vient de voir. Immanquablement, les déformations sont au rendez-vous...

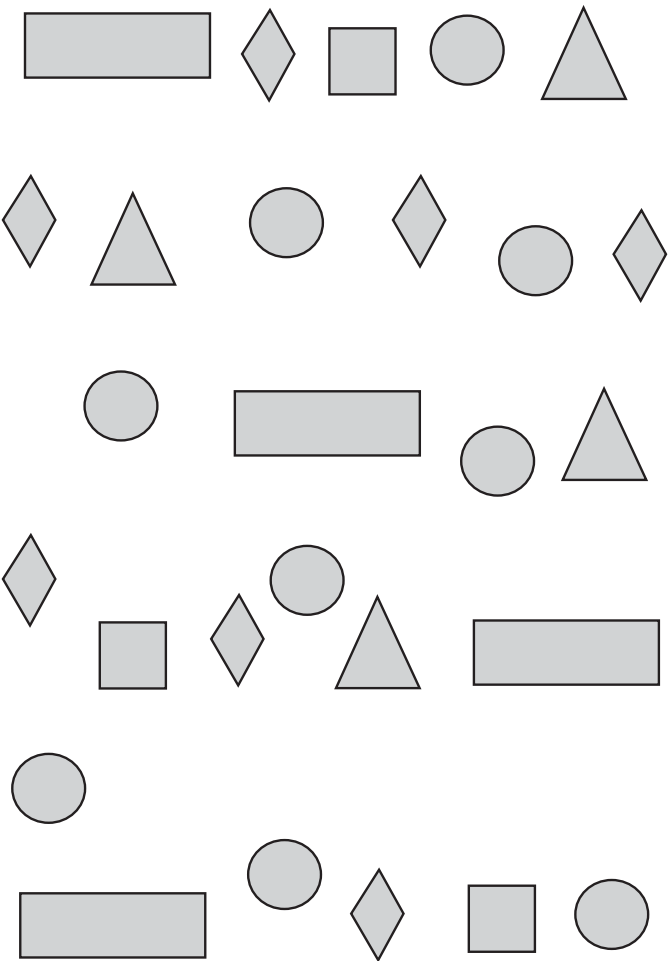
Exercice 6 : à qui appartiennent ces mains ? (exercice de groupe)

Les yeux bandés, un participant palpe une paire de mains mystérieuses appartenant à une personne du groupe. On prendra soin d'enlever au préalable toute bague ou autre bijou. Évidemment, silence total de toutes les personnes présentes. Une fois le bandeau enlevé, le participant qui réalise l'exercice doit retrouver le ou la propriétaire des mains. Si possible sans toucher... mais s'il n'y arrive pas, il peut repalper les mains des membres du groupe.



Exercice 7 : formes géométriques

Observez les figures ci-dessous pendant trois minutes.



Stratégie

Dans ce genre d'exercice, pas de panique. Commencez par différencier les formes représentées. Ici, il y en a cinq sortes. Dans la rangée du haut, elles sont toutes au rendez-vous. Ayez le réflexe de compter le nombre de formes de chaque famille car vous vous doutez bien qu'on va vous questionner là-dessus. Mémorisez d'instinct les quatre coins. À gauche, les formes en haut et en bas sont semblables. Et à droite, si on met la forme du haut sur la forme du bas, on obtient un chapeau pointu sur une tête.

S'il vous reste du temps, tentez au moins de retenir l'ordre des formes de la première et de la dernière rangée. Simplement pour le plaisir, car aucune question ne portera là-dessus. Pour ce faire, imaginez une phrase qui va vous permettre de les retenir dans le bon ordre.

Pour la rangée du haut (rectangle, losange, carré, cercle, triangle) : le rectangle ressemble à un gros signe « moins » ; le losange, dans les cartes à jouer, c'est le « carreau » ; le carré a la forme d'une table de bridge ; le cercle équivaut à un rond ; et le triangle peut être un triangle d'avertissement semblable à celui que l'on doit avoir dans le coffre de sa voiture.

La phrase pourrait donc être : « Moins de carreau à la table de bridge, ça ne tourne pas rond, j'avertis les autres avec mon triangle de signalisation. »

La dernière rangée (rectangle, cercle, losange, carré et cercle) pourrait vous inspirer la formule suivante : « Moins de ronds à cause des carreaux, ce bridge ne tourne pas rond. »

Maintenant, répondez aux questions suivantes sans regarder l'image. Attention, ne trichez pas, je vous regarde ! (Hachette Livre a mis au point une webcam microscopique spécialement pour cette page.)

Questions

1. Combien de formes différentes composent ce dessin et quelles sont-elles ?
2. Quelles formes sont en nombre égal ?
3. Quelle forme se trouve en haut à gauche ? En haut à droite ? En bas à gauche ? En bas à droite ?
4. Quelle forme retrouve-t-on le plus ?
5. Quelle forme retrouve-t-on le moins ?
6. Combien y a-t-il de cercles ?
7. Combien y a-t-il de carrés ?

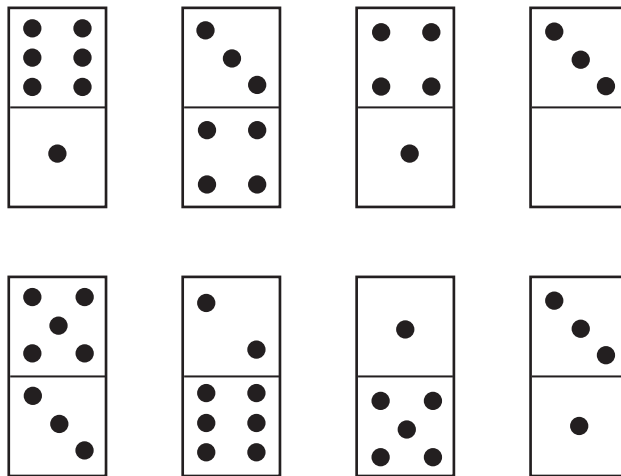
Réponses en fin de chapitre

Exercice 8 : le jeu du caddie

Dans une grande surface, si vous êtes deux à remplir votre caddie, demandez à la personne qui vous accompagne d'enlever à votre insu un article du caddie – mais seulement si celui-ci est bien rempli, sinon c'est trop facile ! Néanmoins, l'article à retirer doit être choisi parmi ceux qui sont visibles. Ensuite, à vous de dire de quel article il s'agit... quitte à refaire dans votre tête le parcours effectué parmi les rayons en revisualisant un à un les articles que vous avez pris...

Exercice 9 : dominos

Une partie de dominos, ça vous tente ? Ça tombe bien, je viens tout juste de terminer de les aligner. Observez bien les dominos ci-après pendant trois minutes maximum en vous aidant, si besoin, des stratégies qui vous sont proposées, ou en utilisant vos propres astuces.



Stratégies Géographie

Si vous connaissez vos départements, c'est le moment de le prouver !

- Première rangée, de gauche à droite, partie supérieure des dominos : si on rapproche le 6 du 3, on obtient « 63 » ; le 4 du 3, « 43 ». 63 = Puy-de-Dôme, Clermont-Ferrand ; 43 = Haute-Loire, Le Puy.
- Première rangée, de gauche à droite, partie inférieure des dominos : 14 = Calvados, Caen ; 10 = Aube, Troyes.

- Rangée du bas, partie supérieure des dominos :
52 = Haute-Marne, Chaumont ; 13 = Bouches-du-Rhône, Marseille.
- Rangée du bas, partie inférieure des dominos :
36 = Indre, Chateauroux ; 51 = Marne, Châlons-en-Champagne.

Donc, pour reconstituer de mémoire les dominos, on peut tout résumer en quatre voyages : Clermont-Le Puy, pas beaucoup de kilomètres (je vous livre toutes ces précisions car elles permettent de « fixer » la route, donc 63-43). Après le premier voyage, on fête ça au **calva...** dans le **Calvados**. On repart donc de Caen à **cheval...** pour aller à **Troyes** (cheval de Troie bien sûr ! Donc 14-10). Tous ces voyages donnent **chaud** et dessèchent la **bouche...** Quittons donc **Chaumont** pour rejoindre les **Bouches-du-Rhône**, direction Marseille (52-13). Et pour terminer en beauté cette incursion dans la vie de **château – Chateauroux** –, arrosons la fin de notre périple en buvant du **champagne** – Châlons-en-**Champagne** (36-51) – ou du pastis si vous préférez !

En associant les chiffres à des images, je suis certain que vous en avez retenu plus d'un !

Mémoire des chiffres

Si vous avez la mémoire des chiffres, il faut en retenir quatre. En lisant les dominos horizontalement et en commençant par le haut, nous obtenons 6343, 1410 (pour les historiens, c'est la date du début de la Renaissance), puis 5213 et 3651.

Métaphores footballistiques

Pour les amateurs de foot, en lisant les dominos verticalement, de haut en bas, et de la droite vers la gauche :

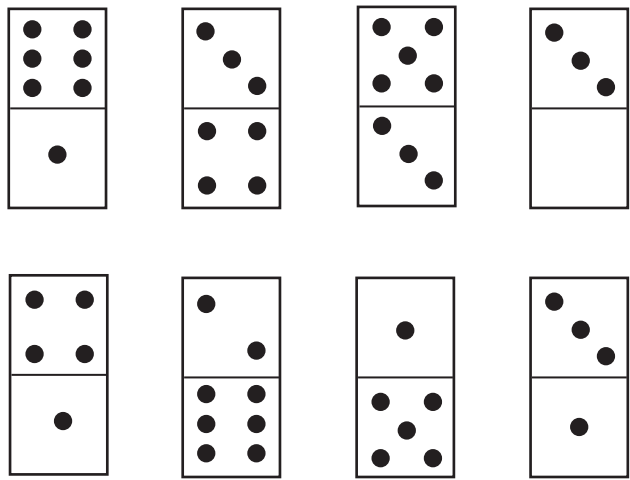
- première paire de dominos : lors du premier match, on menait 3 à 0 avant la mi-temps, puis le score s'est réduit à 3-1...
- deuxième paire : lors du deuxième match, nos adversaires menaient 4-1, mais après la mi-temps on s'est repris un but et là, catastrophe, on s'est retrouvé à 1-5 !
- troisième paire : leurs supporters étaient plus nombreux puisqu'ils étaient 34 alors que nous on n'était que 26 ; deux fois 13, ça ne porte pas bonheur...
- quatrième paire : notre équipe a laissé passer 6153 occasions de marquer un but.

Il faut toujours imaginer en essayant de trouver une logique à ce qui ne l'est pas.

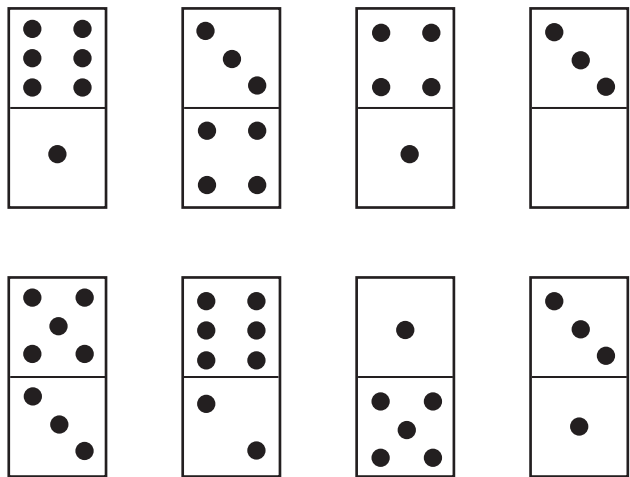
Chapitre 2

Et maintenant, répondez sans tricher – eh oui, n’oubliez pas la webcam microscopique !

Deux dominos ont été intervertis, lesquels ?



Un domino a été tourné en sens inverse, lequel ?



Réponses en fin de chapitre

Exercice 10 : mots de couleur

Observez cette série de mots attentivement :

Rouge – bleu – orange – pourpre – mauve – brun –
fuchsia – jaune – noir – rose

Stratégies

On peut appliquer la stratégie du sigle décrite précédemment. On forme rapidement un mot avec les initiales des dix couleurs : « R-BOP-MBF-JNR »

On peut également se demander quelles sont les teintes importantes qui manquent : or, argent, blanc...

On peut mémoriser les différentes teintes en les associant à des drapeaux. On commence avec un drapeau entièrement rouge (comme pour attirer un taureau) ; arrive ensuite un deuxième drapeau paré de trois bandes verticales (bleu, orange, pourpre), puis un troisième qui arbore les couleurs mauve, brun et fuchsia, et un dernier drapeau tricolore jaune, noir, rose.

Maintenant, sans regarder la liste initiale, répondez aux questions suivantes :

1. Une couleur a été ajoutée, laquelle ?

Rouge – bleu – orange – pourpre – mauve – brun –
fuchsia – jaune – blanc – noir – rose

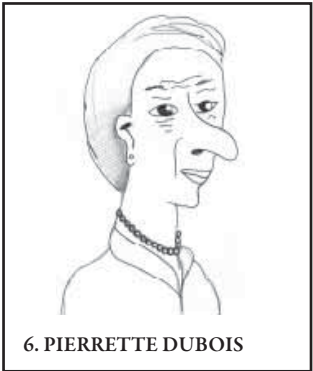
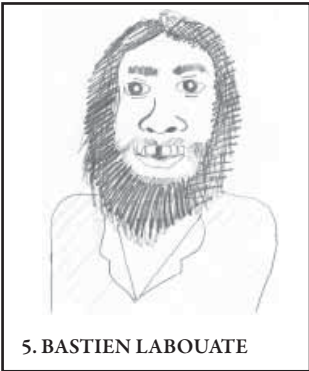
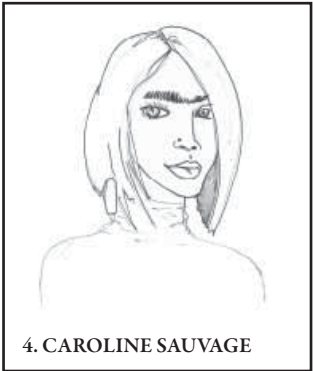
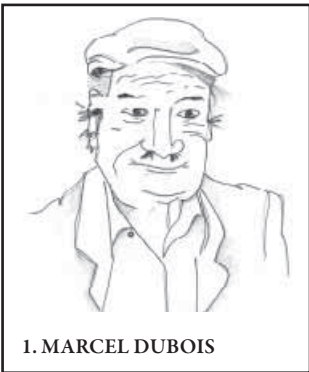
2. Une couleur a été enlevée, laquelle ?

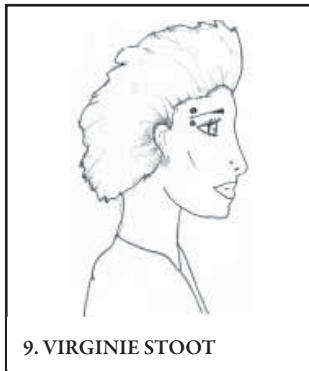
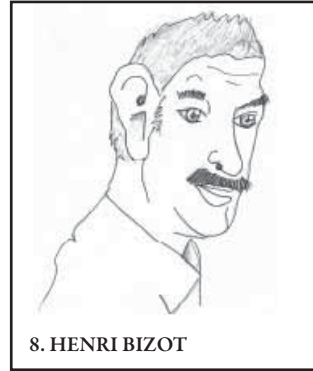
Rouge – bleu – orange – pourpre – brun – fuchsia –
jaune – noir – rose

Réponses en fin de chapitre

Exercice 11 : êtes-vous physionomiste ?

Regardez attentivement pendant trois minutes ce groupe de personnes et mémorisez leurs prénoms et leurs noms.





Maintenant, retrouvez les nom et prénom de chaque personne.



Stratégie

Les physionomistes associent nom et prénom à un visage grâce à des particularités physiques ou vestimentaires que possède la personne à mémoriser.

Quand une personne se présente, si la bienséance le permet, prenez déjà l'habitude de répéter après elle son prénom et son nom pour solliciter votre mémoire auditive. N'hésitez pas non plus à lui faire épeler son nom pour être certain de bien l'orthographier. Puis tentez de trouver des associations d'idées, des liens logiques (de préférence saugrenus) entre les différents éléments visuels qui caractérisent la personne en question. Utilisez des images, faites votre cinéma en imaginant une vie aux personnes à mémoriser. Essayez toujours de trouver à qui ou à quoi vous font penser ces personnes.

Personnage 1 : MARCEL DUBOIS

Vu sa casquette et son côté débonnaire, voilà un homme susceptible de porter un marcel sous sa chemise. Comme on dit familièrement, « il a une tête à ça ! ». Vous connaissez sans doute l'expression populaire « Chauffe Marcel ! ». Pour se chauffer, rien de tel que du bois. Et pour faire brûler ce bois, vu que notre homme n'est plus tout jeune, il doit utiliser un poêle.

Ça tombe bien, Marcel a de nombreux poils (homonyme de « poêle » !) qui lui sortent des oreilles et du nez. Quand il fait froid, non seulement il met un marcel mais en plus il se chauffe en utilisant du bois. Il s'appelle donc Marcel Dubois !

Plus votre raisonnement est tiré par les cheveux et plus le nom à retenir se grave facilement et durablement dans votre mémoire.

Personnage 2 : CORINNE CHALMEAU

Elle porte un petit cœur autour du cou. « Cœur » commence par un « C », comme Corinne. Ses couettes sont comme deux petites nattes. Or « natte » commençant par un « N », on peut donc dire que notre personnage a deux « N », comme le prénom « Corinne ».

Ses boucles d'oreilles font penser à des « C » renversés et recourbés. On peut considérer que ce sont ses initiales, « CC ». Son nom de famille – Chalmeau – fait penser à « chameau ». Si on imagine que cette petite « Lolita », avec ses taches de rousseur, a un caractère de chameau, on personnalise le mot « chameau » avec le « L » de Lolita en son milieu, ce qui nous donne « Chalmeau ». On peut aussi se dire que pour couvrir sa gorge nue, elle met un châle pour éviter d'attraper des maux de gorge, et on arrive ainsi à « châle-maux », et donc à « Chalmeau ». Grâce à ce genre de raisonnement, vous n'oublierez plus son nom !

Personnage 3 : BERTRAND CHALMEAU

Il a de nombreux points communs avec le personnage 2 : les mêmes taches de rousseur, un bijou fantaisie autour de son cou bien dégagé... Voilà qui accrédite un lien de parenté avec Corinne Chalmeau. Probablement son frère, vu son âge. Nous avons donc déjà son nom de famille : « Chalmeau ».

Pour son prénom, que remarque-t-on le plus dans son aspect physique ? Les bagues sur ses dents. Le mot « bagues » commence par « B », comme son prénom. Il a des bagues sur le rang du haut et sur le rang du bas... « Rang » rime avec Bertrand. Et voilà, nous avons notre Bertrand Chalmeau !

Personnage 4 : CAROLINE SAUVAGE

Face à une si jolie femme, qui en impose par son physique, on a intérêt à se tenir à carreau. « Carreau » est l'homonyme de « Caro », diminutif de Caroline. Sa longue ligne de sourcils non épilés lui donne un côté non apprivoisé. Une femme qu'on n'ose pas aborder, on dit qu'elle est « sauvage ». Elle a également un grain de beauté sur le nez. Cette femme est d'une beauté sauvage. Son nom : Caroline Sauvage !

Personnage 5 : BASTIEN LABOUATE

Voilà un beau barbu. « Barbu » commence par « BA », comme son prénom. Et avec un barbu, on est tenté de jouer à « Je te tiens par la barbichette ». « BA » et « tiens » nous permettent de graver le prénom « Bastien ».

Pour le nom de famille, plusieurs pistes sont possibles.

- Il lui manque une dent du haut. Cette dent, il l'a gardée, et quand on lui demande où elle se trouve, il répond « Elle est dans la boîte ». Comme il ne maîtrise pas l'orthographe, il écrit « Labouate » !
- Avec sa barbe, il ressemble à Régis Laspalès... On a avec le « LA » de « Laspalès » les deux premières lettres de son nom. Et pour draguer, il sort en boîte. Une boîte tellement ringarde qu'elle s'écrit « bouate ».
- Avec un tel look, il se fait souvent traîner dans la boue, ce qui nous donne les deux premières syllabes de son nom – « Labou ». Tous les chemins mènent non seulement à Rome mais également à Labouate !

Personnage 6 : PIERRETTE DUBOIS

En regardant la page où figurent les noms, vous aviez probablement remarqué que notre personnage 6 porte le même nom que le personnage 1. Vu son look, elle est crédible en tant qu'épouse de Marcel Dubois. Regardons son collier. Le « P » de « perles » ou de « « pierres précieuses » nous donne la première lettre de son prénom. Ce qu'on remarque le plus dans son visage c'est l'arête de son nez fort volumineuse. Un prénom commençant par un « P » et rimant avec arête... c'est Pierrette !

Personnage 7 : LOÏC KERDRU

Ce qui saute d'abord aux yeux, ce sont ses lunettes. Le « L » de « lunettes » nous donne la première lettre de son prénom. Ses lunettes lui donnent un air « stoïque ». « L » et « stoïque », qui rime avec « oïc », nous permettent de mémoriser « Loïc ». « Loïc » est un prénom breton. L'un des mots bretons les plus usités, c'est « Ker ». Et si l'on examine ses cheveux, on voit qu'ils sont drus. « Ker » et « dru », ça donne Kerdru !

Personnage 8 : HENRI BIZOT

Outre la taille de ses oreilles, on remarque également sa moustache. À la fin du mot « moustache », on entend bien « ache »... comme la lettre « H », qui est la première de son prénom ! Et comme il a certainement de l'humour, quand il voit ses oreilles, il en rit... D'où le prénom « Henri » !

Sa moustache étant taillée en oblique sur les côtés, elle est en biseau... Le mot « biseau » a la même consonance que « Bizot », son nom de famille.

Personnage 9 : VIRGINIE STOOT

Son piercing au niveau du sourcil dessine comme une virgule sur son visage. Le mot « virgule » amène le prénom Virginie.

Quand on voit sa coiffure, on peut imaginer que pour arriver à un tel résultat Virginie est montée sur un deux-roues sans casque et que le vent s'est chargé du reste ! Ce deux-roues était sans doute un scooter... Mais pour rouler sans casque, il faut vraiment être entêtée – « TT ». En associant le « scoot » de « scooter » et les deux « T » d'« entêtée », ça nous donne « Stoot ».

C'est encore une fois tiré par les cheveux, mais rien ne vous empêche de trouver un cheminement plus simple ! Cela dit, en faisant un tel détour, on peut dire adieu au trou de mémoire !

Personnage 10 : LILOU KERDRU

Cette petite fille porte un vêtement avec des fleurs. On ne peut pas dire que ce soit du lilas, mais par déformation infantine on peut dire que c'est du « lilou »... Avec son bandeau dans les cheveux et cette petite décoration en losange collée sur son front, c'est un cas – comme la lettre « K ». Et de nom commençant par un « K », nous n'en avons qu'un dans cette galerie de personnages, c'est Kerdru. D'où Lilou Kerdru !

Personnage 11 : ÉRIC FRACHON

Avec sa coiffure afro et tous ses grains de beauté, ce personnage irréel semble tout droit sorti d'un conte de fées. Il est donc féérique. Grâce à ce mot, j'obtiens la première lettre du nom de famille (F) et le suffixe

« érique » a la même consonance qu'« Éric », le prénom.

Comme cet homme me regarde d'un drôle d'air (« R »), pour éviter qu'on se dispute, je lui dirai « Ne nous fâchons pas malgré votre "R" mal placé », donc ne nous **FRACHONs** pas !

Ou alors, on imagine qu'il habite en France (**FR**) la petite ville d'**ACHON**, dont la spécialité bien connue est le steack haché (« H-é ») !

Si vous réussissez à vous faire rire, c'est gagné. On mémorise très facilement les histoires drôles !

Personnage 12 : ELIZABETH CARDONE

Sa coiffure ressemble à ces perruques que portent les juges en Angleterre. Qui dit Angleterre dit la reine Elizabeth.

À vue de nez, il est impossible de donner un âge à cette dame. Une seule solution : la dater au carbone ! Mais comme c'est une dame, on va changer le « b » (qui évoque *boy*, soit « garçon ») de carbone en « d » et ainsi nous obtenons « Cardone ».

Ou alors on peut se dire : « Bien qu'elle voyage en car, cette femme se prend pour une madone. » On peut donc l'appeler « Car-done » !

Remarques

Ma fille Pauline a dessiné ces personnages et leur a donné ensuite les noms fantaisistes qui lui passaient par la tête sans connaître la finalité de cet exercice. Elle n'a donc rien prémédité en vue de me faciliter la tâche. J'ai découvert leurs noms et leurs visages dans les mêmes conditions que vous.

Dans l'une de ses émissions *C'est mon choix* sur France 3, Évelyne Thomas m'avait mis au défi de mémoriser les 200 prénoms des spectateurs présents dans son studio. La production avait ensuite sélectionné à mon insu un groupe de vingt personnes et j'avais pu redonner à chacune son prénom. Uniquement grâce à cette méthode d'association visuelle et de logique incongrue.

Plus vous vous exercerez et plus vous trouverez rapidement des correspondances entre les éléments à associer. Ça deviendra pour vous un réflexe, une seconde nature. Pensez également aux personnes que vous connaissez et qui portent le même prénom que celui à retenir : vous trouverez probablement des points de ressemblance...

Exercice 12 : la carte de restaurant

Lisez la carte ci-contre pendant trois minutes. Il ne s'agit nullement de tout retenir, mais d'être attentif.

Stratégie

En visualisant chaque plat, vous l'ancrez mieux dans votre mémoire à court terme. Visualisez les pays d'où proviennent certains produits, retenez les particularités de certains mets. Si vous voyez le plat avant qu'il soit dans votre assiette, vous le retiendrez mieux.

Mas de la farigoule

Ouvert tous les jours sauf le lundi.

Entrées froides

Saumon fumé extra-doux d'Écosse	16 €
Salade de crevettes grises de Zeebrugge	17,50 €
Trilogie de foie gras (poêlé, en terrine et sorbet)	22 €
Salade végétarienne	10 €

Entrées chaudes

Fondues « parmesan » du chef	10 €
Croquettes de crevettes maison	15 €
Scampi fritti sauce tartare	17 €
King Crabe royal d'Alaska	30 €

Poissons

Sole meunière	33 €
Daurade royale	27 €
Dos de cabillaud	30 €
Lotte	32 €
Brochette de poissons grillés	32 €

Viandes

Filet pur Irlande 250 g	27 €
Chateaubriand Irlande pour 2 pers.	56 €
pour 3 pers.	84 €
Entrecôte 280 gr Irlande	24 €
Côte à l'Os Irlande pour 2 pers.	54 €
pour 3 pers.	81 €
Tartare préparé en salle à votre goût	22 €

Sauces : béarnaise, archiduc, poivre vert, poivre concassé, Farigoule 3 € (p. pers.)

Plateau de fromages	8 €
---------------------------	-----

Desserts

Crème brûlée	6 €
Duo de mousse au chocolat	7 €
Glace à la fleur de lavande	9 €
Framboisier, gâteau anniversaire (la part)	7,50 €
Plateau de fruits	10 €

Questions

1. Quel est le jour de fermeture du restaurant ?
2. D'où proviennent les viandes ?
3. Cinq sauces sont proposées au choix : béarnaise, poivre vert, poivre concassé, Farigoule et... Laquelle manque ?
4. En entrée, on propose la trilogie de foie gras : poêlé, en terrine et... Quel est le troisième ?
5. D'où viennent les crevettes grises ?
6. Quelle viande est préparée en salle à notre goût ?
7. Comme poissons, au menu, il y a de la daurade, de la lotte, du cabillaud, une brochette de poissons grillés et... Quel est le cinquième ?
8. Quel est le poisson le moins cher ?
9. Quel est le prix du plateau de fromages ?
10. Quel est le nom du gâteau d'anniversaire ?

Le nombre de bonnes réponses vous donnera votre note sur 10.

Réponses en fin de chapitre

Réponses

Formes géométriques

1. Il y a cinq formes différentes : rectangle, losange, carré, cercle et triangle.
2. Les rectangles et les triangles, qui sont au nombre de 4.
3. En haut à gauche, un rectangle, en haut à droite un triangle, en bas à gauche un rectangle, en bas à droite un cercle.
4. Les cercles sont les plus nombreux.
5. Les carrés sont les moins nombreux.
6. Il y a 9 cercles.
7. Il y a 3 carrés.

Dominos

Le 3^e domino de la rangée du haut (en partant de la gauche) a été interverti avec le premier de la rangée du bas.

Le domino qui a été mis dans le sens inverse, en partant de la gauche, c'est le deuxième de la rangée du bas.

Mots de couleur

1. La couleur ajoutée est le blanc.
2. La couleur enlevée est le mauve.

Carte de restaurant

1. Le restaurant est fermé le lundi.
2. Les viandes proviennent d'Irlande.
3. La sauce manquante est la sauce archiduc.
4. Dans la trilogie de foie gras, le troisième c'est le sorbet.
5. Les crevettes proviennent de Zeebrugge.
6. Le tartare est préparé en salle à notre goût.
7. Le cinquième poisson, c'est la sole meunière.
8. Le poisson le moins cher, c'est la daurade royale.
9. Le prix du plateau de fromages, c'est 8 €.
10. Le gâteau d'anniversaire est un framboisier.

Chapitre 2

Vous êtes étonné du nombre de vos bonnes réponses ? C'est la preuve que votre entraînement commence à porter ses fruits. Bravo ! Au fait, quel était le prix du plateau de fruits ?!

CHAPITRE 3

MÉTHODES MNÉMOTECHNIQUES



■ Historique

La mnémotechnique est l'ensemble des méthodes permettant de mémoriser par association d'idées. Le terme « mnémotechnique » a été créé par les Grecs et les Romains bien avant notre ère.

Cicéron a dit : « Les lieux sont les tablettes de cire sur lesquelles on écrit ; les images sont les lettres qu'on y trace. » Pendant des siècles, la mnémotechnique a été enseignée dans les universités. Qu'attend-on pour réintroduire cette matière dès l'école primaire ?!

Gregor von Feinaigle est l'un des plus célèbres chercheurs sur la mémoire. Ce moine allemand (1760-1819) a amélioré un système de mémorisation mnémotechnique qu'il a enseigné. Son système s'appliquait à l'apprentissage de l'histoire, de la géographie, des mathématiques et des langues. Il s'agissait d'une variante de l'ancestrale méthode des Loci. « La mémoire est un entrepôt dans lequel on retrouve facilement un objet s'il a été bien rangé », disait-il.

La méthode des Loci – ou méthode des lieux – est la méthode mnémotechnique la plus ancienne répertoriée. Comme son nom l'indique, à des images de lieux qu'on a déjà solidement enregistrées dans notre cerveau – à l'époque c'était des temples, des églises, des musées, des tableaux –, on associe les éléments qu'on désire mémoriser.

J'ai rencontré de nombreux magiciens qui pratiquent cette méthode en utilisant des images de leur propre logement. À force d'examiner l'endroit où l'on vit et de le revisiter mentalement, pièce par pièce, recoin par recoin, on finit par le connaître jusque dans ses moindres détails. Pour bien graver,





on effectue cette visite virtuelle des pièces toujours dans le même ordre. Ensuite on associe (en fabriquant sa propre image) chaque élément à mémoriser à un endroit très précis de ces lieux déjà mémorisés. Plus cette association sera insolite ou humoristique, plus elle vous marquera. Ensuite il suffit de revisiter chaque endroit de ces lieux pour que tout élément nouveau – celui qu'on a fraîchement mémorisé – apparaisse instantanément, tel un chien dans un jeu de quilles. C'est un peu le même principe que les jeux du style « Cherchez l'intrus » : on a rajouté un élément qui n'était pas là au début, et on le remarque d'autant plus facilement si l'on est sûr de son image de départ. Par exemple :

- en entrant à gauche dans le vestibule, j'ai posé sur la console mon premier élément à mémoriser ;
- au porte-manteau juste à côté, j'ai accroché mon deuxième élément à mémoriser ;
- dans le porte-parapluie, j'ai déposé mon troisième élément à mémoriser ;
- etc.

Il suffit de continuer ainsi jusqu'au grenier ! Une fois qu'on a déposé tous les éléments à mémoriser, avec un peu d'entraînement on est capable de revisiter ces lieux dans n'importe quel sens. Même dans le sens inverse – du grenier au vestibule. On peut donc réciter la liste des éléments mémorisés à l'envers. Si l'on veut aller directement dans la salle de bains, aucun problème ; on peut donc également reprendre la liste des éléments mémorisés en partant de n'importe quel endroit. En marche avant ou en marche arrière.

Cette technique, qui donne des résultats spectaculaires, nécessite néanmoins une grande précision visuelle. Personnellement, elle me semble plus compliquée que celle qui vous attend au chapitre 4. Arrêtez ! Ne sautez pas les quelques pages qui nous en séparent, voyons !





Le saviez-vous ?

Pour mémoriser facilement un discours, il faut procéder comme avec un rôti : découpez-le en tranches. Ensuite, vous résumez chaque tranche à l'aide d'une image marquante, d'un logo, d'un sigle, etc., et ces « résumés » deviennent les détonateurs qui vont ensuite déclencher des avalanches... de mots. Cette technique sera développée au chapitre 5. Mais restez avec moi pour l'instant, chaque chose en son temps !

■ Classification des mnémotechniques

Grammaire et orthographe

L'école nous apprend souvent les règles de grammaire ou d'orthographe à l'aide d'outils mnémotechniques. Mais chacun peut inventer sa propre mnémotechnique selon ses connaissances personnelles.

Voici quelques exemples de moyens mnémotechniques appris à l'école :

- pour les conjonctions de coordination : « Mais où est donc Ornicar ? » (mais, ou, et, donc, or, ni, car), bien que désormais « et » ne soit plus une conjonction de coordination mais un adverbe de coordination ;
- pour les pronoms relatifs : « Qui que quoi dont où » ;
- pour les mots ayant leur pluriel en « oux » : avant on apprenait par cœur la liste (bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou et poux), mais plus récemment j'ai lu la formule « Viens mon chou, mon bijou, mon joujou, sur mes genoux et jette des cailloux à ce hibou plein de poux » ;



- en conjugaison, pour se souvenir que le verbe ne prend jamais de « t » à la première personne du singulier : « je n’aime pas le thé ».

Et maintenant quelques « pense-bêtes » – diablement intelligents ! – pour éviter des fautes d’orthographe bébêtes¹ :

- « mourir » ne prend qu’un « r » car on ne meurt qu’une fois ;
- « nourrir » prend deux « r » car on se nourrit plusieurs fois ;
- « courir » ne prend qu’un « r » car on manque d’air en courant, mais quand on arrive (deux « r ») on prend tout l’air qu’on peut ;
- « hirondelle » s’écrit avec deux « l » car elle a besoin de ses deux ailes pour voler ;
- « enveloppe » ne prend qu’un « l » car on ne met qu’une lettre dans une enveloppe ; en revanche dans un vélo il y a deux pneus, donc « développer », « envelopper » prennent deux « p » ;
- la vieille dame ne peut marcher qu’avec ses deux bâtons ;
- « appuyer » prend deux « p » car on s’appuie mieux sur deux pattes ;
- « balai » prend un seul « l » car il n’a qu’un manche ;
- « ballet » en prend deux car pour danser il faut deux jambes ;
- « toujours » prend toujours un « s » et « jamais » aussi, ne jamais l’oublier ;
- j’aperçois sur une jambe mais j’apparais sur les deux ;
- le chapeau de la cime (sans accent circonflexe) est tombé dans l’abîme ;
- pour bien écrire « cuisseau », pensons à un cuisseau de veau ;

1. Source : *Liste des mnémoniques*, disponible sur le site de Wikipédia.

- « satellite » prend deux « l » car c’est plus pratique pour voler (et un seul « t » car il tourne autour d’une seule Terre) ;
- comme on encourage le travail et non la maladresse, on dit « chapeau pour la tâche » et non pas « chapeau pour la tache » ;
- etc.

Mnémotechnique des nombres

Pierre Hérigone, mathématicien et astronome français du XVII^e siècle, a élaboré un système pour mémoriser les nombres en passant par des mots. Il s’agit d’une conversion numérique : pour former un mot à partir d’un chiffre, on transforme chaque chiffre en consonne, suivant le tableau de codage ci-dessous, puis on ajoute une ou plusieurs voyelles de son choix pour former un mot.

Tableau de codage

Chiffres	Lettres associées	Commentaires	Exemples de mots
0	S, Z, C(sifflant)	Zéro évoque les sons : zzz, puis sss par extension	Os, ici, assis, ose
1	T, D	1 et T se ressemblent	Thé, dieu, hotte, hutte
2	N, Gn	N a 2 jambes	Nœud, nid, Noé, neuf, agneau
3	M	M a 3 jambes	Met, main, amour, mot, moi
4	R	4 et R sont symétriques	Raie, ru, roi, orée

Chiffres	Lettres associées	Commentaires	Exemples de mots
5	L	L est un 5 étiré L équivaut à 50 en chiffres romains	Lait, lit, lin, loi, Léo, île, aile
6	Ch, J, G(doux)	6 et G ont presque la même forme	Chai, hache, joue, âge
7	K, G(dur), Q, C(dur)	K est formé de deux 7 horizontaux	OK, cas, quai, gai, gars, gui
8	F, V	f manuscrit a la forme d'un 8	Fée, vue, vœux, voix
9	P, B	b ressemble à un 9 retourné	Pet, pie, boa, pain, poids, épée

Exemples de mots décomposés en chiffres :

- laineux = 52 (lait-nœud) ;
- karaté = 721 (ka-ra-thé) ;
- pentagone = 9162 (paon-ta-go-nœud) ;
- etc.

En s'inspirant de ce principe, Lewis Carroll a écrit un texte pour mémoriser les nombreuses décimales du nombre Pi. Il a remplacé chaque chiffre par un mot contenant le même nombre de lettres.

Pi = 3,141 592 653 589 793 238 462 643 383 279 5 0...

3,	1	4	1	5	9	2	6	5	3	5
Que	j'	aime	à	faire	connaître	ce	nombre	utile	aux	sages

TEST

Vous désirez restituer encore plus de décimales ? Quelle gourmandise ! Alors apprenez le texte suivant, et traduisez-le en chiffres. Ainsi vous connaîtrez pas moins de 30 décimales du nombre Pi !

« Que j'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages ! [3-1-4-1-5-9-2-6-5-3-5]

Glorieux Archimède, artiste ingénieur, [8-9-7-9]

Toi de qui Syracuse aime encore la gloire, [3-2-3-8-4-6-2-6]

Soit ton nom conservé par de savants grimoires ! [4-3-3-8-3-2-7-9] »

Système des rimes numériques

Ce système est utile pour retenir des listes ordonnées, spécialement pour les personnes dites « auditives ». Chaque mot est associé à un chiffre avec lequel il rime :

- 0 : héros (rime avec zéro) ;
- 1 : pain (on entend « un ») ;
- 2 : vœu (rime avec « deux ») ;
- 3 : proie (rime avec « trois ») ;
- 4 : plâtre (rime avec « quatre ») ;
- 5 : zinc (rime avec « cinq ») ;
- 6 : saucisse (on entend « six ») ;
- 7 : chaussette (on entend « sept ») ;
- 8 : fuite (rime avec « huit ») ;
- 9 : veuf (rime avec « neuf ») ;
- 10 : indice (on entend « dix »).

À vous de continuer cette liste à l'infini si le cœur vous en dit. (Le bonze vous amène le 11, la pelouse le 12, la fraise le 13, etc.)

CHAPITRE 4

MA MÉTHODE PRÉFÉRÉE !!!

Maintenant que nous avons visité, révisé, revivifié tous nos acquis, c'est l'heure de récolter ce que nous avons semé. Gravons et ancrons dans notre mémoire le savoir que nous voulons acquérir.



Chapitre 4

Cette méthode est un condensé simplifié des méthodes mnémotechniques évoquées dans le chapitre précédent. C'est celle que j'ai utilisée pour mes nombreuses démonstrations télévisuelles ou scéniques.

La mémoire visuelle étant la plus facile et la plus puissante, nous allons tout d'abord traduire des nombres en images. Pour que cette équivalence soit simple et évidente, nous allons établir une logique interne entre la forme ou le sens du nombre et sa mise en images.

■ Ma grille de base jusqu'à 20

Notre exercice va se dérouler en deux temps.



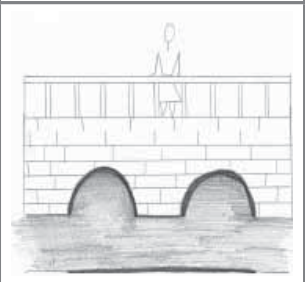
Première étape

Tout d'abord, comme un architecte qui dessine les plans d'une maison, construisons les fondations de notre édifice de mémoire grâce à une grille mnémotechnique, dite « grille de base ». Cette grille est celle avec laquelle nous allons systématiquement « travailler ».



Exercice 1 : mémorisation de ma grille de 1 à 20

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

11		16	
12		17	
13		18	
14		19	
15		20	

Pour bien associer un chiffre à une image, il est très important de faire jouer votre mémoire sensorielle afin de ressentir intérieurement ces images. Visualisez-les de manière précise afin de les graver durablement. N'hésitez pas à imaginer les odeurs, les bruits, les saveurs, les sensations tactiles que peuvent vous inspirer ces images...

Quelques commentaires pour vous aider à mémoriser



Le 1 ressemble à une bougie. Voyez la flamme vaciller au moindre courant d'air. Sentez la cire chaude qui coule sur vos doigts. Souvenez-vous de la difficulté qu'on a ensuite à enlever cette cire collante... et de l'odeur si particulière qui se dégage de la mèche lorsqu'on souffle la bougie...



Le 2 ressemble à un cygne. Voyez son bec, la couleur de ses plumes, comme il glisse majestueusement sur l'eau, entendez le bruit de ses ailes quand il les secoue, sentez le pain que vous lui jetez pour le faire approcher au bord de la rive...



Le 3 ressemble à une serpette (petite faux à deux lames avec laquelle on coupe l'herbe pour les lapins). Ressentez dans la paume de votre main son manche en bois, visualisez la teinte du bois, la lame bien affûtée, légèrement rouillée à certains endroits... Plus votre image est précise et mieux elle s'imprime.



Le 4 ressemble à un voilier. Voyez-le naviguer sur l'eau. Imaginez la couleur de ses voiles, celle de sa coque. Est-ce un jour de grand vent ? Son pont est-il large ? Entendez-vous le gling-gling des drisses ?



Le 5 fait penser à une main. Regardez attentivement votre main, prenez conscience de chacun de vos cinq doigts, remuez-les un à un en comptant de un à cinq... Ça y est, la main est gravée !



La forme du 6 évoque une pipe. Est-ce une pipe en bois, en terre, en bruyère ? Voyez sa couleur... Est-elle neuve, usagée, son culot est-il noirci ? Imaginez-vous en train de tirer sur cette pipe éteinte, sentez ce goût de tabac froid. Mordillez l'embout déjà marqué de traces de dents... et pardon si vous êtes non fumeur !



Le 7 ressemble à une potence. Pensez au jeu du pendu où l'on dessine au fur et à mesure une potence quand on ne trouve pas la bonne lettre. Voyez sa taille, la forme du nœud coulant qui pourrait vous étrangler...



Le 8 ressemble à un pain torsadé, à une fougasse. Sentez l'odeur du pain... Craque-t-il sous vos doigts ? Arrachez un petit morceau de croûte pour l'émietter...



Le 9, qui est composé d'un rond et d'une boucle vers le bas, ressemble à un lasso. Imaginez-vous en cow-boy, votre lasso bien en main, et faites-le tournoyer au-dessus de votre tête pour attraper un animal ou un objet...



Le 10, avec son 1 tout droit et son 0 tout rond juste à côté, peut faire penser à une femme enceinte. Imaginez-vous sur le point d'accoucher, marchant péniblement avec vos mains sur les hanches...



Ma grille de base jusqu'à 20

Nous voilà à la moitié du chemin. Faisons un petit récapitulatif dans le sens inverse pour voir si tout est en place : le 10 = la femme enceinte, le 9 = le lasso, le 8 = le pain torsadé, le 7 = la potence, le 6 = la pipe, le 5 = la main, le 4 = le voilier, le 3 = la serpette, le 2 = le cygne et le 1 = la bougie.



Les deux 1 du 11 évoquent les deux longues dents d'une grosse fourchette à gigot qui sert à maintenir la viande pendant qu'on la découpe. Visualisez bien le métal des deux piques, l'énergie qu'il faut pour l'enfoncer dans la viande, de quelle main vous la tenez...



Le 12 fait penser à une montre indiquant les 12 heures. Si vous en avez une, sentez son contact autour de votre poignet, regardez son cadran avant de vous fixer sur le 12 (ou le XII), entendez le bruit qu'elle fait, visualisez la façon dont elle se remonte...



Pour le 13, petite gymnastique visuelle : on renverse horizontalement le 13 avec le 1 au-dessous du 3 : on obtient un pont schématisé avec ses deux arches, au-dessus d'une rivière dont on entend l'eau couler. Visualisez la scène : un vieux pont en pierre en pleine nature, un lézard qui court sur le rebord...



Le 14 évoque le 14 juillet, notre fête nationale. Avec un superbe feu d'artifice dans le ciel étoilé : « Oh la belle bleue, oh la belle rouge ! »... Ça pétarade de tous les côtés... sans oublier les coups de tonnerre qui marquent la fin du bouquet final...





Pour le 15, pensez au tennis. C'est un sport où l'on compte de 15 en 15... Imaginez un court lors d'un tournoi, les gradins bondés, le juge sur sa chaise haute annonçant dans son micro « 15-0... 15-15... 30-15... ». Entendez le « han » des joueurs qui frappent la balle avec leur raquette... Le 15 est donc synonyme de raquette. Sentez l'adhésif qui entoure le manche, touchez les cordes pour vérifier qu'elles sont bien tendues...



Le 16 fait penser à Louis XVI, avec sa couronne royale tombant de sa tête lorsqu'il se fait guillotiner. Sentez le poids de la couronne sur votre tête. Elle vous appuie sur le crâne. Voyez l'éclat des joyaux...



Pour le 17, petite gymnastique visuelle : en collant le 7 au 1, on schématise une porte d'entrée, la barre du 7 faisant office de poignée. Visualisez cette porte (vous l'avez déjà fait dans l'exercice de mémoire sensorielle).



Le 18 fait penser au permis de conduire, car c'est l'âge auquel on peut le passer. Voyez sa couleur, la manière dont il se déplie, en trois volets, les inscriptions qu'on peut y lire, votre photo... la joie que vous avez eue ou que vous aurez en l'obtenant.



Pour le 19, on fait jouer la rime entre neuf et... œuf. Un œuf sur un coquetier. Sentez son odeur, voyez comme il est mollet. Imaginez le jaune qui déborde quand vous y trempez une mouillette... les petits bouts de coquilles que vous vous amusez à écraser...



Ma grille de base jusqu'à 20



Enfin pour le 20, on joue sur l'homonymie et on imagine une bouteille de vin avec une étiquette vierge. Prenez cette bouteille entre vos mains, soupez-la.... sentez le goulot de la bouteille, examinez la robe du vin...

Allez, une marche arrière sur les dix dernières images de notre grille : 20 = bouteille de vin, 19 = œuf, 18 = permis de conduire, 17 = porte, 16 = couronne, 15 = raquette de tennis, 13 = pont, 12 = montre, 11 = grosse fourchette à deux dents.

Maintenant, sans regarder notre grille de base, récitez la grille de 1 à 20 en donnant les images correspondantes. Puis récitez-la à nouveau dans le sens inverse, de 20 à 1.

Répondez rapidement aux questions suivantes :

- Quelle est l'image associée au 4 ?
- Au 14 ?
- Au 11 ?
- Au 19 ?
- Au 3 ?
- Au 17 ?
- Au 20 ?
- Au 6 ?
- La main, c'est quel chiffre ?
- Quelle image est associée au 9 ?
- Quel est le chiffre qui correspond au cygne ?
- À la couronne ?
- Le 10 ?
- Le 18 ?
- Le pont, c'est quel chiffre ?
- Le permis de conduire ?
- Le 15, c'est quelle image ?





Chapitre 4

- Le 7 ?
- Le chiffre du pain torsadé ?
- Et celui de la montre ?

Comme vous le constatez, vous êtes devenu incollable ! Et sans réel effort. Et plus vous répéterez cette liste, plus elle sera gravée. Votre ordinateur fonctionne à merveille ! On peut considérer les chiffres de 1 à 20 comme des dossiers, il suffit de cliquer sur n'importe lequel pour qu'instantanément apparaisse l'image correspondante !

Si nous avions lié chaque mot au suivant par une histoire, on n'aurait jamais pu ressortir les chiffres dans n'importe quel ordre et encore moins réciter la liste à l'envers.



Deuxième étape

Une fois que vous avez étudié cette grille avec attention et que vous la tenez parfaitement, le véritable exercice commence. Cette grille de base, ce sont les coulisses de notre démonstration, maintenant, il est temps d'entrer en scène.

Exercice 2 : mémorisation de 20 mots

Vous allez demander à une tierce personne de vous donner 20 mots qui lui passent par la tête, n'importe lesquels. Cette personne les écrit et les numérote de 1 à 20. Mais c'est vous qui définissez le rythme de mémorisation. Vous demandez par exemple « mot numéro 1 ? ». La personne vous le donne, vous l'enregistrez dans votre mémoire, et lorsque c'est chose





Ma grille de base jusqu'à 20

faite, vous poursuivez en demandant à la personne de vous donner le mot suivant.

*La technique consiste à visualiser
le mot que l'on vous donne et à l'associer
à l'image de votre grille de base.*

Comme deux diapositives qu'on superpose. Intégrez l'image du nouveau mot dans celle que vous avez déjà. Construisez un mini clip ! Ne vous dites jamais « cette association est facile, évidente, je m'en souviendrai », car c'est là que vous risquez de chuter.

Quand vous mémorisez, ne relâchez jamais votre concentration. Plus le mariage de vos deux images sera loufoque, absurde, incongru, et plus vous retiendrez le mot facilement. L'association sera définitivement soudée.

À quelques exceptions près, cette grille de base est celle du livre ancien découvert dans la bibliothèque de la villa de mes grands-parents. Vous connaissez l'adresse, je vous l'ai donnée dans l'introduction ! Il est évident que ces images de base sont interchangeables. À l'usage, vous pourrez les remplacer par des images qui vous parleront plus. Par exemple, le 13 peut vous inspirer un chat noir, le 11 une équipe de football, etc.

Démonstration

La liste de mots ci-dessous est celle que Sébastien Cauet m'a donnée lors de son émission *La Méthode Cauet* diffusée sur TF1 en octobre 2008.





Chapitre 4

Mot n° 1 : ASPIRATEUR

Dans notre grille de base, le 1 c'est une bougie.
Je me suis vu éteindre une bougie avec mon aspirateur en marche. (Dangereux, n'essayez pas !)

Mot n° 2 : MAISON

Dans notre grille de base, le 2 c'est un cygne.
Sur le lac, j'ai vu une petite maison flottante, de la taille d'une niche, dans laquelle mon cygne est entré pour se cacher.

Mot n° 3 : PANTALON

Dans notre grille de base, le 3 c'est une serpette.
Ma serpette m'a servi à couper mes bas de pantalon trop longs.

Mot n° 4 : COCHONNES

Dans notre grille de base, le 4 c'est un voilier.
Sur le pont de mon voilier, j'ai visualisé plusieurs cochonnes.

Mot n° 5 : ZÉBU

Dans notre grille de base, le 5 c'est une main.
Avec ma main, j'ai caressé un zébu. Sur sa tête, j'ai visualisé un grand Z tatoué pour être sûr de ne pas me tromper d'animal ensuite.

Mot n° 6 : TABOURET

Dans notre grille de base, le 6 c'est une pipe.
Après avoir tiré sur ma pipe, je l'ai posée sur un tabouret à côté de moi...





Ma grille de base jusqu'à 20

Comme il m'avait préparé une liste de 50 mots, ce serait fastidieux de tous vous les énumérer...

Allez, encore deux pour la route !

Mot n° 12 : CHAUSSURE

Dans notre grille de base, le 12 étant une montre, j'ai imaginé que le fond de ma montre avait pour motif une chaussure. Mais j'aurais très bien pu imaginer que ma montre ne marchant plus, de rage je tapais dessus avec ma chaussure. Les scénarios possibles sont innombrables. À vous de choisir celui qui vous parle le plus.

Mot n° 20 : DESSINER

Dans notre grille de base, le 20 est une bouteille de vin. Sur l'étiquette de cette bouteille, avec des crayons de couleur, j'ai dessiné un beau dessin.

Une fois que vous avez mémorisé vos 20 mots, vous allez les réciter de 1 à 20.

À chaque mot, vous penserez intérieurement par exemple : « 1, c'est la bougie... Qu'est-ce que je faisais avec ma bougie ? Ah oui, je l'éteignais avec mon aspirateur ! » Et vous dites « aspirateur », surtout pas bougie ! Ensuite : « 2, c'est mon cygne... il entrait dans sa petite maison. » Et vous dites « maison », et ainsi de suite.

Vous n'aurez aucune difficulté ensuite à réciter cette liste dans le sens inverse en commençant par le mot n° 20 – « 20 c'est ma bouteille de vin avec son étiquette... je dessinais dessus », et vous dites « dessiner ». Pour être certain de donner l'infinitif,





vous pouvez même avoir visualisé que votre dessin était un nez – « dessi-nez » –, le « z » ne s'entendra pas !

Et pour achever d'éblouir votre auditoire, vous demandez que quelqu'un vous interroge en vous donnant des chiffres dans n'importe quel ordre : immédiatement, grâce à votre image de base, celle que vous venez de juxtaposer vous viendra à l'esprit. Encore plus troublant, vous demandez qu'on vous donne un mot... et vous livrez le chiffre correspondant ! Il suffit de faire dans votre tête le chemin inverse. Par exemple, si l'on vous donne le mot « cochonnes », vous vous dites : « Elles étaient où mes cochonnes ? Sur mon voilier ! Et le voilier c'est le 4 ! » Et vous répondez donc « 4 ».



■ Quelques trucs pour surmonter les difficultés...

Mémorisation de mots plus complexes

Les verbes, les couleurs et les adjectifs sont plus difficiles à visualiser. Ainsi que les mots abstraits (amitié, plaisir, joie...), mais avec un peu d'entraînement on y arrive sans problème. L'important, c'est de bien vous concentrer au moment où vous associez les deux images. Par exemple, pour le mot « plaisir », je pense à Herbert Léonard qui chante *Pour le plaisir...* Idem pour le mot « voyages », je visualise la chanteuse Désirless en train d'interpréter son célèbre tube.

Pour les noms propres, si ce sont des noms connus, aucun problème. Par exemple, si l'on vous donne comme mot n° 9 « Nicolas Sarkozy », vous vous imaginez en train de capturer



le président de la République au lasso ! Sûr qu'ensuite vous n'oublierez pas. Pour des mots ou des noms compliqués, n'hésitez pas, comme pour une charade, à les décomposer.

Mémorisation de plusieurs listes à la suite

En fait, le plus difficile dans cet exercice, c'est de l'enchaîner deux fois de suite. Vos nouvelles images sont tellement bien gravées sur votre grille de base que vous allez avoir du mal à les effacer. Face à une nouvelle liste de mots, vous risquez de vous demander quelle est l'antériorité de ces nouvelles images par rapport aux précédentes. Mais si vous mettez à profit quelques heures pendant lesquelles surtout vous ne vous répétez pas la première liste de mots qu'on vous avait donnée, vous revisitez votre grille de base en ne pensant qu'à elle et vous pouvez repartir sur une autre liste. Sinon, et vous ferez le test, le lendemain ou le surlendemain, la première liste des mots est toujours présente.

Le saviez-vous ?

Les champions de mémoire ont un truc pour retrouver une copie vierge. Ils visualisent ce qu'ils viennent de mémoriser sur une feuille virtuelle à laquelle, dans leur tête, ils mettent le feu... et de voir partir en cendres le fruit de leur mémorisation leur permet de repartir à zéro !

Lorsqu'il m'arrive de réaliser cet exercice deux fois dans la même journée (matinée et soirée), comme sur scène je demande 70 mots, le soir même, pour ne pas risquer de me tromper, je préfère repartir du mot 71 pour aller jusqu'à 140. Car pour le plaisir du challenge je me suis établi une grille de base qui va jusqu'à 200 ! Mais lorsque le même jour on vous donne un mot déjà présent dans une autre liste, là il faut être attentif.



Chapitre 4

La difficulté supplémentaire sur scène, c'est qu'il faut que cet exercice reste vivant et distrayant. Donc sur certains mots, j'improvise des blagues, je rebondis sur les propos du public pour immédiatement me reconcentrer afin d'ancrer mes associations d'images. Les jours de grande forme, j'ai besoin de deux secondes par mot pour les enregistrer. Mais je pratique cet exercice depuis 50 ans !

Mémorisation d'une liste de courses

Astuce pour la vie quotidienne : lorsque vous avez des courses à faire, même principe, rangez ce que vous avez à acheter dans votre grille de base (bougie, cygne, serpette...) et vous n'aurez plus besoin de liste. Par exemple, si vous devez acheter de la lessive, des pâtes, des tomates, du beurre, du shampoing, etc. :

- imaginez que vous trouvez comme cadeau dans votre paquet de lessive une bougie ;
- votre cygne, vous lui proposez une assiette de pâtes sur le bord du lac ;
- votre serpette vous sert à couper vos tomates en rondelles ;
- sur le pont de votre voilier, il y a un énorme morceau de beurre en train de fondre au soleil ;
- dans votre main, vous tenez un flacon de shampoing qui fuit ;
- etc.



■ Ma grille de base jusqu'à 50

Une fois que vous posséderez parfaitement votre grille de base avec 20 mots, pour vous amuser ou épater vos proches, étoffez votre grille mnémotechnique. Mettez des images sur chaque nombre et montez jusqu'à 30, 40, 50 et plus si affinités ! Ce n'est guère plus difficile, croyez-moi. Il vous faudra seulement un peu plus de temps pour mémoriser 50 mots au lieu de 20, mais je vous garantis un triomphe !

Pour le plaisir, ma grille de base jusqu'à 50

21 = un assassin, car c'est bien connu, *L'assassin habite au 21* (film réalisé par Henri-Georges Clouzot en 1942).

22 = un flic... car vindicteux (= 22) v'la les flics !

23 = un jockey... car le 3 peut symboliser un jockey sur le 2, son cheval.

24 = le visage d'une amie que j'ai connue quand elle avait 24 ans.

25 = un de mes plus fidèles copains, on se connaît depuis 25 ans.

26 = ma fille aînée, car c'était son âge quand je l'ai mémorisée dans ma grille.

27 = un écureuil... le 2 étant son corps et le 7 sa queue.

28 = mon voisin. Quel rapport entre mon voisin et le 28 ? En tant qu'ancien flambeur de casino, je misais énormément sur le 28 et les voisins de ce numéro !

29 = les trois cylindres d'un jackpot, et je colle dessus l'image du mot qu'on me donne.

30 = le pape, en raison du concile de Trente.

31 = un ami hyper bien habillé car il se met toujours sur son 31 !

32 = Georges Marchais ! Paix à son âme... mais au casino (encore !) le 32 est rouge... et à l'époque où j'ai mémorisé ce nombre, le rouge par excellence, c'était Marchais !

33 = mon médecin généraliste (« Tirez la langue et dites 33 »).

34 = le visage de l'imitateur Éric Blanc. Il est noir et le 34 à la roulette est... noir !

35 = une pierre tombale, en souvenir d'un cimetière dans le département de l'Ille-et-Vilaine (35). Sur cette pierre tombale je superpose l'image du mot qu'on me donne.

36 = le cylindre d'une roulette française – 36 numéros à jouer (en omettant le zéro).

37 = un thermomètre (37° est la température idéale).

38 = Je me visualise dans un état de fièvre (38°), et c'est l'image du mot qu'on m'a donné qui a provoqué cette fièvre.

39 = les marches d'un escalier sur lesquelles je pose l'image du mot à mémoriser. En hommage au film d'Hitchcock *Les 39 marches*.

40 = Ali Baba... et les 40 voleurs.

41 = un superbe diamant de 41 carats.

42 = le soleil... en référence au film *Un été 42*.

43 = la plate-forme du bus de ma jeunesse : le 43 qui partait de Neuilly pour la salle Pleyel... et sur la plaque du bus, je grave à chaque fois l'image du mot qu'on me donne ou, plus simplement, je l'écris comme si c'était la destination.

44 = le port de Pornichet, en Loire-Atlantique (44), d'où je m'évade en bateau.

45 = Orléans (45), ma ville natale... avec Jeanne d'Arc comme image.

46 = un nombre pair, donc j'ai en main une paire de... l'image qu'on me donne.

47 = un nombre impair... donc c'est un **imperméable**.

48 = mon ancien partenaire de music-hall Patrick Green, car c'est son année de naissance.

49 = une grille de Loto, car il y a 49 numéros à cocher.

50 = le panneau de limitation de vitesse qu'on voit dans les agglomérations.

Encore une fois, cette grille de base, complétez-la avec vos propres images en trouvant des correspondances avec des dates d'anniversaire, les âges de vos proches, vos collègues de boulot, vos départements préférés...

Par jeu, j'ai établi une grille jusqu'à 200 : par exemple le 57 c'est Sacha Guitry, mort en 1957 ; le 87, c'est Fabrice, l'animateur de *La Classe* qui débute en 1987 ; 130, c'est un radar sur l'autoroute ; 185, c'est ma taille – en centimètres, etc.

Derniers conseils

Ne passez jamais au mot suivant tant que vous n'avez pas bien fixé celui qui vient de vous être donné. Attention, plus un mot est facile et logique par rapport à votre image de base et plus vous risquez de l'oublier. Tant que vous n'avez pas encore beaucoup de pratique, il est plus prudent de réviser votre grille de base avant de vous lancer dans l'aventure.

■ Quelques infos supplémentaires...

Dans la culture japonaise, où on accorde une grande importance à l'image, la récitation de l'alphabet fait fortement appel à la mémoire visuelle avec les pictogrammes.

Aux championnats du monde de mémoire, les épreuves se déroulent en dix disciplines, dont la poésie, avec un texte de 500 mots à mémoriser en un quart d'heure, ou encore les chiffres, avec des listes de 100, 200 et 300 nombres à retenir respectivement en 5, 10 et 15 minutes. Les participants doivent aussi retenir le plus grand nombre de noms et prénoms de personnes inconnues en les associant à leurs photos, ou encore classer des événements historiques fictifs dans le passé et le futur, entre les années 1000 et 2099. Il y a également une épreuve avec un jeu de 52 cartes. Après l'avoir mélangé, un huissier étale les cartes, face vers le haut. Les participants doivent le plus rapidement possible mémoriser l'ordre dans lequel les cartes sont étalées, et lorsque l'un d'eux estime avoir tout le jeu en tête, il l'annonce. On stoppe le chronomètre et, pour gagner l'épreuve, le joueur doit ensuite redonner l'ordre exact des 52 cartes.

Dans une interview, un champion français expliquait sa méthode : c'est exactement la même que notre grille mnémotechnique. Pour lui, chaque carte a sa propre image. Il n'a plus qu'à associer cette image à l'image de sa grille de base. En imaginant que sa case 1 soit une bougie, si la première carte est un 7 de carreau et que pour lui ce 7 de carreau est une araignée... il visualise sa bougie en train de griller une araignée... et ainsi de suite.

CHAPITRE 5

APPRENDRE UN TEXTE RAPIDEMENT

■ La théorie

Le mécanisme de la mémoire se met en place à l'occasion d'une situation de projet. Quand vous apprenez un texte, visualisez-vous en train de le restituer soit oralement soit par écrit. Si les comédiens de théâtre ont une bonne mémoire, c'est qu'ils savent dès le début des répétitions qu'ils joueront par cœur devant un public. Ça motive !

La représentation des mots

Il faut se représenter les mots pour bien les mémoriser. Il est déconseillé d'apprendre un texte en musique : il faudrait pouvoir, quand on le restitue, reproduire la musique que l'on a enregistrée en même temps. Le temps consacré à l'apprentissage d'un texte varie selon l'intérêt que vous inspire ce texte. Plus votre intérêt est faible et plus l'apprentissage est laborieux. Donc essayez quoi qu'il arrive de rendre attrayant tout ce que vous avez à apprendre.

L'importance du sommeil

Apprendre en dormant à l'aide d'un magnétophone qui fonctionne pendant votre sommeil ? J'y crois peu. Pour bien mémoriser, il faut être conscient à cent pour cent. En revanche, pour bien apprendre, il faut bien dormir. En effet, les connaissances acquises le jour peuvent se perdre si le cerveau ne bénéficie pas de 6 ou 8 heures de sommeil pour les consolider.



Le saviez-vous ?

D'après la prestigieuse école de médecine de Harvard, si certaines personnes apprennent plus facilement que d'autres, ce n'est pas une question d'intelligence mais de sommeil. Selon ces médecins, l'apprentissage est donc d'autant plus efficace qu'il est suivi rapidement d'un sommeil suffisamment long.

Des messages chimiques, nécessaires à la mémorisation, circulent entre les différentes parties du cerveau pendant le sommeil. Cela nécessite trois phases successives qui prennent environ entre 6 et 8 heures pour s'exécuter. Ceux qui dorment moins de 8 heures, et *a fortiori* moins de 6 heures, bénéficient très peu de la troisième phase. Pour la mémoire, bien dormir est plus efficace que de se « booster » à coups de vitamines ou de magnésium, pourtant réputé comme bénéfique pour la mémoire.

Plus vous prendrez l'habitude de mémoriser juste avant de vous endormir, et plus vous serez agréablement surpris, à votre réveil, de constater que les informations apprises sont « bétonnées » dans votre cerveau.

*On connaissait le proverbe « Qui dort, dîne ».
Nous, on dira « Qui dort, apprend » !*

La méthodologie étape par étape

Tout d'abord, lisez une première fois le texte dans son intégralité. Vérifiez que vous avez bien compris le sens du texte, et s'il y a des mots qui vous ne connaissez pas, n'hésitez pas à consulter un dictionnaire.





Chapitre 5

Recopier le texte à apprendre peut se révéler également salutaire. C'est une manière comme une autre de l'imprimer dans son corps.

Pensez également à boire. D'après un récent congrès de généralistes, le fait de ne pas boire suffisamment d'eau chaque jour peut entraîner une perte de 10 % de la mémoire. D'ailleurs ne parle-t-on pas de la « mémoire de l'eau » ?!

Le stress nuit également à la facilité d'apprendre. Donc avant de mémoriser, respirez profondément, relaxez-vous et positiver.

Procédez ensuite à une détection des particularités, des heureux hasards dans l'ordre des mots, dans la disposition des lettres, le rapport que ces lettres ont entre elles, trouvez une logique qui a échappé à l'auteur du texte... un vrai travail de détective. Repérez les mots-clés autour desquels vous mettrez ensuite la chair du texte. Ce seront ces mots que vous devrez impérativement retenir. S'il s'agit d'une poésie, vous pourrez facilement mémoriser grâce aux rimes.

Enfin, si vous êtes plutôt visuel, surlignez les mots-clés, faites un résumé schématique du texte. Si c'est une histoire, imaginez le scénario dans votre tête. Transformez ces mots en images. Visualisez ! Que le texte linéaire soit en 3 D devant vous, qu'il prenne du relief ! Un relief avec des aspérités auxquelles vous allez vous accrocher. Créez des charnières pour que les mots ou les phrases se tiennent entre eux (ou elles). N'hésitez pas à recourir à de mauvais jeux de mots ou à des images incongrues.

Si vous êtes plutôt auditif, lisez le texte à voix haute, enregistrez-vous.



■ Exercices pratiques

Retenir un monologue

Nous allons nous entraîner à partir d'un extrait du célèbre monologue d'Harpagon tiré de *L'Avare* de Molière. On l'a quasiment tous lu ou étudié.

Le monologue d'Harpagon

« Au voleur ! au voleur ! à l'assassin ! au meurtrier ! Justice, juste ciel ! Je suis perdu, je suis assassiné ; on m'a coupé la gorge : on m'a dérobé mon argent. Qui peut-ce être ? Qu'est-il devenu ? Où est-il ? Où se cache-t-il ? Que ferai-je pour le trouver ? Où courir ? Où ne pas courir ? N'est-il point là ? n'est-il point ici ? Qui est-ce ? Arrête. (*À lui-même, se prenant par le bras.*) Rends-moi mon argent, coquin... Ah ! c'est moi ! »

Comment l'apprendre rapidement et le graver à coup sûr dans sa mémoire et dans son corps ?

Après avoir lu lentement plusieurs fois le début de ce monologue à voix haute, en essayant de mettre les mots en images, on se concentre pour graver ce premier paragraphe.

Tout d'abord, tel Champollion face aux hiéroglyphes, cherchons à décrypter des assemblages de lettres, des repères, des logiques internes, d'heureux hasards auxquels même Molière n'a pas pensé. Ce décorticage est tout à fait personnel... Vous trouverez probablement d'autres pistes à explorer. Le but est de vous donner une idée de ce en quoi consiste le mécanisme d'« épluchage » d'un texte.

« Au voleur ! Au voleur ! À l'assassin ! Au meurtrier ! »

On a quatre interjections commençant toutes par un A, soit 4 A.



Chapitre 5

« Justice, juste ciel ! Je suis perdu, je suis assassiné »
Les amorces de phrases commencent toutes par un « J ».
Nous avons donc 4 J.

« On m'a coupé la gorge : on m'a dérobé mon argent »
On a 2 « On ».

« Qui peut-ce être ? Qu'est-il devenu ? » = 2 Q

« Où est-il ? Où se cache-t-il ? » = 2 « Où »

« Que ferai-je pour le trouver ? » = 1 Q

« Où courir ? Où ne pas courir ? » = 2 « Où »

N'est-il point là ? n'est-il point ici ? » = 2 « N'est »

« Qui est-ce ? » = 1 Q

« Arrête. » = 1 A

« Rends-moi mon argent, coquin... » = 1 R

« Ah ! c'est moi ! » = 1 A. **On termine par la lettre A, la même qu'au début, la boucle est bouclée !**

Si l'on résumait ce premier paragraphe à une formule algébrique, ça donnerait donc :

$4 A + 4 J + 2 ON + 2 Q + 2 O\grave{u} + 1 Q + 2 O\grave{u} + 2 N'est + 1 Q + 1 A + 1 R + 1 A$

Si l'on faisait un sigle de ce premier paragraphe, on obtiendrait : **AJONQOÛNESTQARA**



Les 4 A

Comment s'organisent nos 4 A ? Ils suivent un ordre croissant :

- « voleur » c'est moins grave qu'« assassin » et « meurtrier » ;
- « assassin » commence par un « A », première lettre de l'alphabet, c'est donc logique qu'on cite ce mot avant « meurtrier » qui commence par un « M » ;
- on répète deux fois « voleur » pour être sûr d'être compris, et si l'on suit l'ordre alphabétique, « assassin » passe avant « meurtrier ».

Première charnière

Pour enchaîner avec la série des « J »...

- Quand on est en danger, il faut agir, donc on se dit « Agis ! », que l'on peut décomposer en « A-J »... Le « J » coule alors de source.

Les 4 J

- Après avoir parlé de « meurtrier », c'est normal qu'on fasse appel à la Justice.
- Dans « Justice », on entend le son [s], comme dans « Ciel ».
- Tout ça n'est qu'un jeu, homonyme de « Je »... Et une fois qu'on est dans le ciel, c'est tellement immense, sans aucun panneau de direction, qu'on se retrouve perdu (« Je suis perdu »).
- Pour le 4^e « J », qui correspond à « Je suis assassiné », pensez à la rime avec « meurtrier ».



Chapitre 5

Deuxième charnière

Le mot « assassiné » se termine par « né », qui nous évoque l'homonyme « nez ». Pour la charnière avec le mot suivant, pensez que votre nez est éclairé par un néon. Je sais, c'est invraisemblable, mais l'image d'un mini-néon sur votre nez est tellement loufoque que vous ne l'oublierez plus ! Donc, on obtient « nez-on », et on peut alors enchaîner avec le « On » de la suite !

Les 2 « On »

Maintenant gravez gestuellement ce que vous devez dire. Touchez votre nez... et passez votre doigt sur votre gorge, comme si ce doigt était un couteau avec lequel vous vous coupez la gorge (« On m'a coupé la gorge »).

Comme dans la première phrase du monologue il y avait deux fois le mot « voleur », le premier « on » est pour le premier voleur, et il en faut un deuxième pour le deuxième voleur.

On vient de vous couper la gorge, vous avez une plaie **béante** : « on m'a [comme dans la phrase précédente « **on m'a coupé la gorge** »] **dérobé** ».

En mimant l'acte de dérober, visualisez dans la paume de votre main des pièces d'argent... Le mot « argent » vous viendra immédiatement.

L'avare est un égoïste, il ne pense qu'à lui, il est possessif, donc « on **m'a dérobé mon argent** ».

Troisième charnière

Une fois que cet argent a été pris, il faut trouver le coupable, autrement dit : qui ? Donc le « qui » qui suit est logique.

2 Q

« Qui peut-ce être ? » : « Peut-ce » n'est plus usité comme formulation. Pour enchaîner le « peut » au « Qui » du début de la phrase, pensez à l'expression « sauve qui peut ». Là, il faut





visualiser le petit « ce » accroché au « peut » comme s'il avait peur d'être vu et d'être pris pour le voleur. Il se cache derrière le « t » de « peut ». Parfois il faut vraiment donner une vie aux mots, faire d'eux des personnages ! Le verbe « être » donne son sens à cette phrase.

Si vous avez un esprit tortueux comme le mien : après « argent », « Kipeussêtre » en un seul mot peut être le nom du voleur auquel vous pensez : « Faites entrer l'accusé, Monsieur Kipeussêtre ! »

« Qu'est-il devenu ? » : quand vous avez prononcé « être », vous avez entendu la consonance [è], donc notre deuxième « Q » rime avec ce [è] : « Qu'est » (l'image d'un quai ?). Comme on a eu deux voleurs au début du texte, on peut transformer dans sa tête le « devenu » en « deux-venus ». Souvent, il suffit d'ancrer la première syllabe d'un mot et le reste suit. La charnière mnémotechnique a la même utilité que la charnière d'une porte : elle permet de faire pivoter l'ensemble de l'élément.

Donc cela nous donne « Quai-t-il deux-venus ? » (sur le quai nous avons nos deux voleurs qui sont venus).

Nous avons nos 4 A, nos 4 J, nos 2 « On », nos 2 Q... Avant de continuer, c'est bien de refixer tout ce qu'on vient de mémoriser. L'ingurgitation d'un texte, c'est comme la construction d'un pont. C'est inutile d'avancer dans le vide si les premiers mètres ne sont pas consolidés.

Quatrième charnière

On s'était quittés sur « devenu ». Une charnière ? Quelqu'un qui est « nu » en public, il arrive qu'on lui crie « Hou !!! ». Vous avez votre « où » ! Encore une fois, plus votre association d'idées est idiote et mieux vous vous en souviendrez. Les choses intelligentes demandent plus d'effort pour être mémorisées. Il faut les mériter !





Chapitre 5

2 « Où »

« Où... est-il ? » est encore la manière la plus simple de poser une question avec « où »...

Mais comme on ne le voit pas... on précise sa recherche. Si on ne le voit pas, c'est forcément qu'il se cache... Regardez autour de vous comme s'il était sous un fauteuil, sous le tapis : « Où se cache-t-il ? »

« Où est-il ? Où se cache-t-il ? » On lie les deux phrases l'une à l'autre. En plus ça rime. (On peut même sous-entendre « Où se cache-t-il, ce voleur qui m'a volé mon **cash** », homonyme de « cache » !)

Cinquième charnière

Pour penser au « Que ferai-je » qui suit, répétez-le plusieurs fois. L'image qui me vient, puisqu'on cherche de l'argent, quelque chose qui se cache, c'est celle d'un puits de pétrole d'où jaillit beaucoup d'argent. Pour creuser un puits, il faut forer. L'expression serait alors « Quel forage ! ».

1 Q

« Quel forage »... « Que ferai-je »... ça se ressemble, non ? Par analogie, l'image liée au verbe « chercher » peut donc vous conduire à « Que ferai-je », mais vous n'êtes pas obligé d'en passer par là.

Si votre corps est en mouvement pour trouver quelque chose, le mot « trouver » viendra de lui-même (« Que ferais-je pour le trouver ? »).

2 « Où »

Amorcez ensuite un départ rapide, comme si vous vous apprêtiez à démarrer une course : « Où courir ? »

Vous vous arrêtez de courir : « Où ne pas courir ? » Là c'est votre corps qui vous souffle les mots à dire, tout en reprenant son souffle après ce début de course...





Sixième charnière

En vous arrêtant de courir, car vous n'avez rien trouvé, on peut dire que vous vous êtes cassé le nez. Votre charnière est donc « Nez », qui vous amène au « N'est » de la suite.

2 « N'est »

« N'est-il point là ? » : on commence par la rime en « A », première lettre de l'alphabet...

« N'est-il point ici ? » : Avec « là », on a souvent « ici ». Il suffit de regarder dans la direction opposée, et le mot viendra de lui-même. Une fois de plus, le corps vous donne l'impulsion du mot...

Septième charnière

La rime en « i » d'« ici » vous amène le « Qui » de « Qui est-ce ? ».

1 Q

J'implore votre indulgence pour l'astuce suivante. Pour être sûr que le « Qui est-ce » vous vienne, pensez que pour mieux percevoir les bruits de votre voleur, vous enlevez de vos oreilles... vos boules « Quies » !

(Non, votre libraire ne vous remboursera pas ce livre, même si vous avez gardé le ticket de caisse ! Mais avouez que du coup le « Qui est-ce » est gravé !)

1 A

Le « Qui est-ce » a deux syllabes... Même consonance pour le mot qui suit : « Arrête ».

Le [è] de « arrête » rime avec « Qui est-ce ? ». Et si on devait décomposer ce mot pour en faire un rébus, on dessinerait une grosse arête de poisson.





Chapitre 5

Comme Molière l'indique dans la didascalie, vous vous prenez le bras...

1 R

Vous désirez récupérer votre argent. Vous voulez qu'on vous le rende : « Rends-moi mon argent ». Charnière moins ragoûtante, votre voleur vous a volé en plus un poisson. L'arête lui est restée dans la gorge, du coup il vomit, il « rend ».

Si vous avez des problèmes avec « coquin », visualisez un coq qui porte un maillot de foot numéroté « 1 » (coq -un). Vous ne l'oublierez plus jamais !

1 A

Et lorsque vous réalisez que vous avez pris votre propre bras... C'est un peu comme revenir à la case départ ! Du coup, ce premier paragraphe va se terminer comme il a commencé : par la lettre « A » – « Ah ! c'est moi ! » –, car cet Harpagon n'est qu'un « moi » permanent.

Voilà la recette à appliquer sur tout le texte. Ce travail de repérage est à la fois passionnant et distrayant. Une fois vos charnières en place, vous enchaînez vos idées avec une facilité déconcertante. Rassurez-vous, en phase finale, seul le vrai sens des mots restera. Comme pour la construction d'un immeuble, une fois qu'il tient debout, on fait disparaître les échafaudages.

Vous allez me dire : pourquoi se donner tout ce mal si on peut retenir ce texte d'une manière plus traditionnelle ? C'est une question pertinente ! Voici ma réponse, tout aussi pertinente (!) : lorsqu'on apprend un texte en faisant du bachotage, c'est-à-dire en le répétant encore et encore, évidemment qu'on le mémorise. Mais combien de temps restera-t-il dans votre mémoire ? Si vous le répétez tous les jours, il restera intact.



Mais sans l'entretenir, après un certain laps de temps, vous finirez par l'oublier. Si vous avez pris soin de le graver, selon cette technique d'ancrage physique et imagé, il vous suffira de le relire une fois et, instantanément, tout sera à nouveau en place.

La petite histoire

Récemment Francis Perrin m'a demandé de reprendre au pied levé le rôle de Pontagnac du *Dindon* de Feydeau. J'avais joué ce rôle au conservatoire il y a 35 ans ! Un rôle important, quasi omniprésent. Il m'a suffi de le relire une fois avant d'entrer en scène, uniquement parce qu'à l'époque où je l'avais appris, j'avais effectué un travail en profondeur.

Le test qui suit est à effectuer seulement une fois que vous avez bien mémorisé le début du monologue d'Harpagon. Quelques éléments ont été modifiés, changés de place, à vous de découvrir lesquels en visualisant à nouveau toutes vos charnières.

Monologue d'Harpagon modifié

« Au voleur ! à l'assassin ! au voleur ! au meurtrier ! Justice, juste ciel ! je suis assassiné, je suis perdu, on m'a coupé la gorge : on m'a volé mon argent. Qui ce peut être ? Qu'est-il devenu ? Où est-il ? Où se cache-t-il ? Que ferai-je pour le trouver ? Où courir ? Où ne pas courir ? N'est-il point ici ? N'est-il point là ? Qui est-ce ? Arrête. (*À lui-même, se prenant par le bras.*) Rends-moi mon argent, vaurien... Ah ! c'est moi ! »

Vous êtes sûr que les éléments qui ont été changés de place ne sont pas plus nombreux ? Très bien, vérifiez avec la version originale présentée au début.

Retenir les répliques d'un dialogue

J'ai choisi les premières répliques de la première scène de *On purge bébé !*, pièce en un acte d'un virtuose de l'humour, Georges Feydeau.

Au lever du rideau. Follavoine, seul en scène, à sa table de travail, compulse un dictionnaire.

Follavoine

Voyons : « Îles Hébrides?... Îles Hébrides?... Îles Hébrides?... »
(*On frappe à la porte avec humeur.*) Zut ! Entrez ! (*À Rose qui paraît.*) Quoi ? Qu'est-ce que vous voulez ?

Rose

C'est Madame qui demande Monsieur.

Follavoine

Eh bien qu'elle vienne ! Si elle a à me parler, elle sait où je suis.

Rose

Madame est occupée dans son cabinet de toilette ; elle ne peut pas se déranger.

Follavoine

Vraiment ? Eh bien moi non plus ! Je regrette ! Je travaille.

Rose

Bien Monsieur. (*Elle fait mine de remonter.*)

Follavoine, *relevant la tête, sans lâcher son dictionnaire*

D'abord, quoi ? Qu'est-ce qu'elle me veut ?

Rose

Je ne sais pas, Monsieur.

Premier réflexe face à un dialogue à ingurgiter : surlignez ou surlignez vos répliques à l'aide d'un feutre pour mieux les distinguer de celles de votre partenaire. À ne pas faire évidemment sur un livre que l'on vous a prêté ou que vous avez emprunté à la bibliothèque !

Première question du néophyte : faut-il également apprendre le texte de son partenaire ?

À défaut de le connaître parfaitement, retenez au moins le sens et les idées qu'il contient. Mémorisez les derniers mots de la réplique de votre partenaire pour savoir à quel moment précis enchaîner. Le plus important, c'est d'« écouter » votre partenaire pour trouver la logique qui vous pousse à parler à votre tour. Surtout n'anticipez pas : pendant que votre partenaire dit sa réplique, ne répétez pas intérieurement les mots que vous allez devoir dire dans les secondes qui suivent. Laissez-vous porter par les idées de l'auteur. Si vous avez bien préparé votre mémoire, ne doutez pas d'elle, elle ne vous trahira pas.

• Pour apprendre le rôle de Follavoine

Comme pour le monologue d'Harpagon, pour fabriquer des charnières mnémotechniques, il nous faut trouver des indices, des repères, des logiques internes qui permettent de lier facilement les mots entre eux. Et une fois de plus, je le répète, quitte à passer pour un radoteur, faites-vous des images. Visualisez. Vivez le texte en 3D.

Follavoine

Voyons : « Îles Hébrides ?... Îles Hébrides ?... Îles Hébrides ?... »
(*On frappe à la porte avec humeur.*) Zut ! Entrez ! (*À Rose qui paraît.*) Quoi ? Qu'est-ce que vous voulez ?



Chapitre 5

Les accessoires scéniques peuvent aider à mémoriser. Ici, notre personnage consulte un dictionnaire. Ne cédez pas à la tentation de recopier votre texte sur l'une des pages, vous valez mieux que ça ! Mettez-vous dans la peau de ce personnage qui cherche dans son dictionnaire une définition... d'où le « Voyons », premier mot de la réplique. Si vous craignez de le confondre avec un autre mot, commencez cette première scène avec votre dictionnaire ouvert à la lettre « V », qui vous fera penser à « voyons ». Dites-vous que votre personnage est nul en géographie, c'est pourquoi il cherche les îles Hébrides – faites la liaison (« Zébrides » avec un grand « Z »). Pour vous souvenir de ce nom, visualisez un zèbre qu'on dirige avec une bride, la contraction des deux donne « zébride ». Dans « Îles Hébrides » on n'entend que trois syllabes. (Îles-Zé-brid), donc il le répète trois fois.

On frappe à la porte : il faut trouver un mot qui traduit la mauvaise humeur du personnage, mécontent d'être dérangé ; un mot en trois lettres qui commence par un « Z » comme « Zébrides » : voilà notre « Zut ».

Quand on entend frapper à une porte, la réponse logique est « Entrez ».

Une fois que Rose est entrée, il y a désormais deux personnages en scène. Vous allez lui poser deux questions. Une très courte, une plus longue.

Vous restez coi devant cette domestique : vous avez votre « Quoi ? ».

Rose étant peu futée, on peut dire qu'elle est cucu (Q-Q) : vos deux questions commencent donc par un « Q ».

Vous doutez de son honnêteté : est-ce qu'elle ne piquerait pas dans la caisse (« Qu'est-ce ? ») ?

Vous désirez savoir ce qu'elle vous veut, vous la vouvoyez : lui demander « Qu'est-ce que vous voulez ? » est donc des plus logiques.





Je m’amuse à pousser au maximum le décortilage du texte mais peut-être n’aurez-vous pas besoin de tous ces détours pour le retenir !

Rose

C’est Madame qui demande Monsieur.

Retenez que Rose vous répond par une phrase courte qui se termine par « Monsieur », c’est-à-dire votre personnage. C’est donc à vous de parler.

Follavoine

Eh bien qu’elle vienne ! Si elle a à me parler, elle sait où je suis.



C’est votre deuxième réplique. Pour vous aider, Feydeau a écrit deux phrases.

Vous avez terminé votre précédente réplique par « voulez », soit le son [é]. Mémorisez que vous démarrez votre deuxième réplique par la même consonance : « Eh ».

Au théâtre, « Eh » est généralement suivi de « bien ». Et c’est bien.

Vous êtes installé avec votre dictionnaire, vous n’avez pas l’intention de vous déplacer ; votre manque de galanterie vous pousse logiquement à demander que ce soit votre femme qui vienne. Pour mémoriser le mot « vienne », imaginez que votre femme est née dans la capitale autrichienne, dans le quartier le plus chic. Elle ne vient donc pas de n’importe « quelle Vienne » ! Fin de la première phrase.

Pour retenir le « Si » qui démarre la phrase suivante : si vous obligez votre femme à se déplacer, elle sera de mauvaise humeur, son sourire sera donc en dents de scie (homonyme de « Si »).





Chapitre 5

Et pourtant, quand vous l'avez connue, c'était un ange avec deux ailes. On va donc avoir deux « elle » à placer. Le premier est suivi de la première lettre de l'alphabet qu'on répète deux fois : « si elle a à ».

Si ma femme me demande de venir, ce n'est pas pour repeindre le plafond, c'est pour me parler. « Me parler » coule de source.

Ensuite vient notre deuxième « elle », qui est suivi de la troisième lettre de l'alphabet « C » (qui évoque « sait » !), d'où « Elle sait ».

Pour me faire peur, ma femme est capable de pousser un « Hou ! » (homonyme de « où »), et « je suis » rime avec le « Si » du début de votre deuxième phrase.

Rose

Madame est occupée dans son cabinet de toilette ; elle ne peut pas se déranger.

La réplique de Rose est courte, les deux mots-clés à retenir sont « toilette » et « déranger ». Le second – « déranger » – vous pousse à répondre, vous qui avez justement horreur qu'on vienne vous déranger.

Follavoine

Vraiment ? Eh bien moi non plus ! Je regrette ! Je travaille.

Comment mémoriser ce « Vraiment » qui ouvre votre troisième réplique ? Plusieurs solutions :

- votre toute première réplique commençait elle aussi par un « V » (« Voyons ») ; là, vous avez envie de dire, énervé, « Mais c'est pas vrai ! », mais il vous faut un « V », donc à la place vous dites « Vraiment » ;



- que votre femme ne puisse pas se déranger, cela vous semble difficilement vrai ; cette Rose ment, d'où « Vrai-ment ».

La réplique de Rose s'est terminée par le mot « déranger », donc sur le son [é]. Comme précédemment, le jeu des consonances amène le « Eh » suivi de son « bien » habituel. Mais cette fois, le « Eh bien » n'intervient pas en début de réplique. On a d'abord les deux syllabes de « Vraiment » à caser.

Après « Eh bien », que votre personnage poursuive avec « moi non plus » semble logique, en réponse à sa femme qui ne veut pas se déranger. Pour retenir le « m » de « moi », on peut s'appuyer visuellement sur celui du « Vraiment » qui précède.

Cette réplique se termine par deux « Je » qui se suivent pour bien affirmer la volonté du personnage. « Regrette » vient avant « travaille », la lettre « R » venant avant la lettre « T » dans l'alphabet. Les initiales des mots « Je » et « regrette » donnent JR. Vous êtes aussi ignoble que le JR de la série américaine *Dallas*. (Qu'est-ce qu'il ne faut pas aller chercher pour ancrer définitivement un texte dans sa mémoire et non se contenter d'une mémoire à court terme !)

Rose
Bien Monsieur.

Votre précédente réplique se terminant par deux affirmations, Rose vous répond en deux mots. Là encore, le fait qu'elle dise « Monsieur » indique que c'est de vous dont elle parle, donc que c'est à vous d'enchaîner.

Follavoine, *relevant le tête, sans lâcher son dictionnaire*
D'abord, quoi ? Qu'est-ce qu'elle me veut ?



Chapitre 5

Lorsqu'on parle d'une chose que l'on veut savoir en priorité, on commence souvent sa phrase par « D'abord ». Pour ancrer le « Da » de « D'abord », sentez-vous une âme de Russe et exclamez-vous « Da ! » (qui veut dire « oui » en russe). Le « bord » suivra naturellement.

La suite est quasiment un copier/coller de la fin de votre toute première réplique (« Quoi ? Qu'est-ce que vous voulez ? »), sauf que là vous ne vous adressez plus à Rose, mais vous parlez de votre femme, il faut donc la troisième personne du singulier : « Qu'est-ce qu'elle me veut ? »

Rose

Je ne sais pas, Monsieur.

Encore une fois, le fait que Rose dise « Monsieur » vous indique que c'est à vous d'enchaîner. Etc.

• Pour apprendre le rôle de Rose

Il vous faut d'abord frapper à la porte au bon moment. Au théâtre on frappe les trois coups. Vous, vous allez attendre le troisième « Îles Hébrides » pour toquer à la porte. Et vous n'entrez que lorsque vous entendez « Entrez ». Plus obéissante, y a pas !

Follavoine

Voyons : « Îles Hébrides?... Îles Hébrides?... Îles Hébrides?... »
(*On frappe à la porte avec humeur.*) Zut ! Entrez ! (*À Rose qui paraît.*) Quoi ? Qu'est-ce que vous voulez ?

Une fois que Follavoine vous voit, il vous pose deux questions. Son « voulez » va vous amener à donner votre réponse – si vous le **voulez** bien.



Rose

C'est Madame qui demande Monsieur.

Dans la dernière question de Follavoine, vous avez « Qu'est-ce... ? ».

La réponse la plus classique au « est-ce » interrogatif, est « C'est... ».

Comme vous êtes envoyée par Madame pour demander Monsieur, gardez cet ordre logique en tête : c'est donc « Madame qui demande Monsieur ». Le monsieur en question, vous l'avez devant vous.

Follavoine

Eh bien qu'elle vienne ! Si elle a à me parler, elle sait où je suis.

Pour bien graver les derniers mots de Follavoine qui vous permettront d'enchaîner, vous dont le personnage est une femme de chambre chargée du ménage, pensez à une association cocasse : le « je suis » de Follavoine ressemble à « j'essuie ».

Rose

Madame est occupée dans son cabinet de toilette ; elle ne peut pas se déranger.

Étant donné la mauvaise humeur de Follavoine, protégez-vous derrière celle qui vous envoie, c'est-à-dire « Madame ».

Que fait Madame ? Visualisez votre patronne enfermée dans son cabinet. Dans les lieux publics, quand il y a quelqu'un



Chapitre 5

dans les toilettes, un voyant « occupé » près de la poignée vous explique pourquoi la porte du cabinet est fermée. Ainsi vous retiendrez la première partie de la phrase : « Madame est occupée dans son cabinet de toilette ».

Maintenant il faut expliquer le comportement de votre patronne.

Dans « occupée », on entend bien la lettre « p ». Dans la deuxième partie de votre réplique, vous allez vous resservir deux fois de ce « p » : « Elle ne **peut pas** ».

Et si vous estimez que votre patronne est un peu fofolle, c'est-à-dire dérangée... le « déranger » de la fin vous viendra naturellement.

Follavoine

Vraiment ? Eh bien moi non plus ! Je regrette ! Je travaille.



Le mot « travail » régit toute votre existence de salariée au service de ce couple. Le travail est pour vous une fin en soi, donc la fin de la réplique de votre employeur.



Rose

Bien Monsieur.

Aux deux « Je » prononcés par votre patron, vous répondez par deux mots qui traduisent votre soumission : « Bien Monsieur ».

Follavoine, *relevant le tête, sans lâcher son dictionnaire*

D'abord, quoi ? Qu'est-ce qu'elle me veut ?





Comme vous ignorez la raison pour laquelle Madame vous a envoyé quérir Monsieur, vous répondez avec sincérité que vous n'en savez rien : « Je ne sais pas ».

Et comme vous l'avez sans doute remarqué, vous terminez la plupart de vos phrases par « Monsieur », aussi rajoutez-le pour clore votre réplique.

Rose

Je ne sais pas, Monsieur.

Je pourrais continuer ainsi à éplucher la pièce entière, mais le présent ouvrage deviendrait trop volumineux ! Mon ambition est de vous éclairer sur la manière de détecter des aspérités auxquelles la mémoire peut ensuite s'accrocher.



Retenir des adresses et des numéros de téléphone

On utilise exactement les mêmes techniques que pour les textes littéraires ci-dessus. Associons, visualisons, utilisons la grille mnémotechnique du chapitre 4.

Quand vous vous dites machinalement « Ça me fait penser à... », vous pouvez considérer que vous avez mis en plein dans le mille ! C'est cette démarche qu'il faut absolument approfondir.

Voici le nom, l'adresse et le numéro de téléphone (entièrement fictifs) à retenir :

Gérard Dubois, 20 avenue Foch,
750016 Paris
Tél. : 12 32 23 90 13





Chapitre 5

Et maintenant, quelques accroches susceptibles de vous venir en tête.

Pour retenir le nom

Les initiales GD font penser à la bande dessinée de Reiser *Gros Dégueulasse*. Pensez aux Gérard célèbres (Depardieu, Jugnot, etc.). Ce Dubois a-t-il une ressemblance avec l'un d'eux ? Dans votre entourage, quels sont les autres Gérard que vous connaissez ?

Visualisez ce Gérard, à l'orée d'une forêt, caché derrière un arbre. Il est au coin du bois (Dubois).

Pour retenir l'adresse

Ce Gérard, on l'accuse de tous les maux. Non seulement il est porté sur la bouteille, sur le vin (= 20), mais en plus il se cache au coin du bois pour jouer les pickpockets. Les portefeuilles, il les fauche (= Foch). Pour couronner le tout, c'est un book-maker, il prend tous les paris (= Paris). C'est vraiment le roi des voleurs, on lui a d'ailleurs décerné une couronne. Or la couronne, selon notre grille du chapitre 4, c'est le 16 – vous avez l'arrondissement parisien de l'adresse.

*Plus vos images seront fortes et incongrues et
plus cette adresse vous restera en mémoire.*

Pour retenir le numéro de téléphone

Il s'agit du 12 32 23 90 13. (Je sais, aucun numéro ne commence par 12, mais j'évite ainsi tout risque de tomber sur un numéro déjà attribué !)

Personnalisons le numéro de téléphone de Gérard.

Continuons d'inventer une histoire à son sujet. Plus on lui colle d'images et moins il nous échappe.





Son plus beau vol, c'est une superbe montre (dans notre grille du chapitre 4, montre = 12).

Le jour où il l'a volée, il arborait un superbe sourire : on voyait toutes ses dents. Et comme on en a 32...

Un jour, l'une de ses victimes lui a donné un coup de poing, il s'est retrouvé la tête à l'envers et il a perdu des dents. Combien il lui en reste ? 32 à l'envers, ça fait 23...

Un jour il a même volé la voiture d'un jeune conducteur. Même qu'à l'arrière de la voiture, il y avait le macaron 90.

S'il continue comme ça, il fera de la prison et finira par coucher sous un pont (dans notre grille du chapitre 4, le pont équivaut au 13).

Et voilà, le numéro de téléphone est complet : 12 (montre), 32 (toutes ses dents), 23 (32 à l'envers), 90 (la voiture du jeune conducteur) et 13 (sous un pont).



On peut évidemment trouver une multitude d'autres scénarios. À vous de faire travailler votre imagination. Illustrez-vous dans la mémorisation des adresses et des numéros de téléphone comme Luc Besson ou Bertrand Blier l'ont fait au cinéma !



POUR LE PLAISIR :

La ballade du grand Chalclintlicuc

Raymond Girard, célèbre professeur de théâtre disparu depuis une vingtaine d'années, demandait aux élèves de son cours d'apprendre un texte en vers de huit pieds qui développait aussi bien la mémoire que la diction. Je ne résiste pas au plaisir de vous le livrer... de mémoire... et sachez que tous les mots ci-après existent bel et bien.



La ballade du grand Chalclintlicuc

De Pernambouc au Potomac,
L'antique Inca lègue aux métèques
Sa brocante et son bric-à-brac
En vrac, avecque ses pastèques,
Maintes statues en toc d'Aztèques
Maints masques de caciques en stuc
Sculptés en stock, pour glyptothèques
Au temps du grand Chalclintlicuc

Lequel n'ayant fait qu'un micmac
Du sachem des Cercopithèques,
Sur mille écorces de sumac
Dénombra ses pinacothèques
Puis fit par septante archevêques
Translater en copte Habacuc
D'après des palimpsestes tchèques
Au temps du grand Chalclintlicuc

Mais ce fut sous Manco Capac
Qu'Osques, kiosques, Étrusques, Èques
Suivis des menhirs de Carnac
Qui se repaissaient de beefsteacks
Jetèrent sur les Yucathèques
L'immense aqueduc du Trouduc
Sur les monts Chiquisicathèques
Au temps du grand Chalclintlicuc

Prince, les Anthropopithèques
N'ont rien bâti qui fut caduc,
On conservait les hypothèques
Au temps du grand Chalclintlicuc.

Allez, à votre tour de mémoriser !

CHAPITRE 6

LA MÉMOIRE, C'EST CE QUI RESTE QUAND ON A TOUT OUBLIÉ...

Difficile d'accepter un tel postulat lorsqu'on s'évertue justement à bien mémoriser. Mais il est vrai que parfois, en suivant des jeux télévisés, on répond à des questions en s'émerveillant d'en connaître la réponse. Ces informations étaient restées stockées sans qu'on en soit conscient.

Allez, à vous de vous surprendre !

■ Test 1 : la tirade des nez tirée de *Cyrano de Bergerac*

Vous avez certainement lu, étudié ou entendu la célèbre tirade des nez de *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand. Nous avons enlevé quelques mots, saurez-vous les retrouver ? Pour vous aider, sachez que le nombre de tirets correspond au nombre de lettres du mot manquant. Et si vous êtes attentif aux rimes, vous aurez au moins les dernières lettres de certains mots à trouver.

COMPLÉTEZ

« Ah ! non ! c'est un peu jeune homme !
On pouvait dire... Oh ! Dieu !... bien des en
somme...
En variant le ton, . . . /, tenez :
Agressif : « Moi, monsieur, si j'avais un tel nez,
Il faudrait . . . / . . / que je me l'amputasse ! »
Amical : « Mais il doit t dans votre tasse !
Pour boire, faites-vous f un hanap ! »
Descriptif : « C'est un roc ! C'est un . . . ! C'est un
cap !
Que dis-je, c'est un cap ? C'est une ! »
Curieux : « De quoi sert cette oblongue capsule ?
D'écritoire, monsieur, ou de boîte à ? »
G : « Aimez-vous à ce point les oiseaux
Que paternellement vous vous préoccupâtes
De tendre ce à leurs petites pattes ? »
Truculent : « Ça, monsieur, lorsque vous pétunez,
La du tabac vous sort-elle du nez
Sans qu'un voisin ne crie au feu de ? »

Prévenant : « Gardez-vous, votre tête entraînée
Par ce poids, de tomber . . . / sur le sol ! »
Tendre : « Faites-lui faire un petit
De peur que sa couleur au soleil ne se fane ! »
Pédant : « L'animal seul, monsieur, qu'A
Appelle Hippocampelephantocamélos
Dut avoir sous le tant de chair sur tant d'os ! »
Cavalier : « Quoi, l'ami, ce croc est à la mode ?
Pour pendre son , c'est vraiment très
commode ! »
Emphatique : « Aucun vent ne peut, nez magistral
_e tout entier, excepté le mistral ! »
Dramatique : « C'est la mer quand il saigne ! »
Admiratif : « Pour un , quel enseigne ! »
Lyrique : « Est-ce une , êtes-vous un triton ? »
Naïf : « Ce , quand le visite-t-on ? »
Respectueux : « Souffrez, monsieur, qu'on vous salue,
C'est là ce qui s'appelle avoir / . . . / . . . ! »
Campagnard : « Hé, ardé! C'est-y un nez? Nanain !
C'est quequ'n géant ou bien quequ'melon
nain ! »
Militaire : « Pointez contre cavalerie ! »
Pratique : « Voulez-vous le mettre en ?
Assurément, monsieur, ce sera le gros lot ! »
Enfin, parodiant P en un sanglot :
« Le voilà donc ce nez qui des t de son maître
A détruit _' / h ! Il en rougit, le ! »
Voilà ce qu'à peu près, mon cher, vous m'auriez dit
Si vous aviez un peu de lettres et _' :
Mais l'esprit, ô le plus l des êtres,
Vous n'en eûtes jamais un a , et de lettres
Vous n'avez que les trois qui forment le mot : . . . !

Eussiez-vous eu, d'ailleurs, l'invention qu'il faut
Pour pouvoir là, devant ces n galeries,
Me servir toutes ces folles plaisanteries,
Que vous n'en eussiez pas a le quart
De la moitié du commencement d'une, car
Je me les sers moi-même, avec assez de
Mais je ne permets pas qu'un autre me les serve. »

VERSION INTÉGRALE

Ah ! non ! c'est un peu **court**, jeune homme !
On pouvait dire... Oh ! Dieu !... bien des **choses** en
somme...

En variant le ton, **par exemple**, tenez :

Agressif : « Moi, monsieur, si j'avais un tel nez,
Il faudrait **sur-le-champ** que je me l'amputasse ! »

Amical : « Mais il doit **tremper** dans votre tasse !
Pour boire, faites-vous **fabriquer** un hanap ! »

Descriptif : « C'est un roc !... c'est un **pic** !... c'est un
cap !

Que dis-je, c'est un cap ?... C'est une péninsule ! »

Curieux : « De quoi sert cette oblongue capsule ?
D'écritoire, monsieur, ou de boîte à **ciseaux** ? »

Gracieux : « Aimez-vous à ce point les oiseaux

Que paternellement vous vous préoccupez
De tendre ce **perchoir** à leurs petites pattes ? »

Truculent : « Ça, monsieur, lorsque vous pétenez,
La **vapeur** du tabac vous sort-elle du nez

Sans qu'un voisin ne crie au feu de **cheminée** ? »

Prévenant : « Gardez-vous, votre tête entraînée
Par ce poids, de tomber **en avant** sur le sol ! » Tendre :
« Faites-lui faire un petit **parasol**
De peur que sa couleur au soleil ne se fane ! »
Pédant : « L'animal seul, monsieur, qu'**Aristophane**
Appelle Hippocampelephantocamélos
Dut avoir sous le **front** tant de chair sur tant d'os ! »
Cavalier : « **Quoi**, l'ami, ce croc est à la mode ?
Pour pendre son **chapeau**, c'est vraiment très
commode ! »
Emphatique : « Aucun vent ne peut, nez magistral
T'enrhumer tout entier, excepté le mistral ! »
Dramatique : « C'est la mer **Rouge** quand il saigne ! »
Admiratif : « Pour un **parfumeur**, quel enseigne ! »
Lyrique : « Est-ce une **conque**, êtes-vous un triton ? »
Naïf : « Ce **monument**, quand le visite-t-on ? »
Respectueux : « Souffrez, monsieur, qu'on vous salue,
C'est là ce qui s'appelle avoir **pignon sur rue** ! »
Campagnard : « Hé, ardé ! C'est-y un nez ? Nanain !
C'est quequ'**navet** géant ou bien quequ'**melon**
nain ! »
Militaire : « Pointez contre cavalerie ! »
Pratique : « Voulez-vous le mettre en **loterie** ?
Assurément, monsieur, ce sera le gros lot ! »
Enfin, parodiant **Pyrame** en un sanglot :
« Le voilà donc ce nez qui des **traits** de son maître
A détruit l'**harmonie** ! Il en rougit, le **traître** ! »
Voilà ce qu'à peu près, mon cher, vous m'auriez dit
Si vous aviez un peu de lettres et d'**esprit** :
Mais l'esprit, ô le plus **lamentable** des êtres,
Vous n'en eûtes jamais un **atome**, et de lettres
Vous n'avez que les trois qui forment le mot : **sot** !

Eussiez-vous eu, d'ailleurs, l'invention qu'il faut
Pour pouvoir là, devant ces **nobles** galeries,
Me servir toutes ces folles plaisanteries,
Que vous n'en eussiez pas **articulé** le quart
De la moitié du commencement d'une, car
Je me les sers moi-même, avec assez de **verve**
Mais je ne permets pas qu'un autre me les serve. »

■ Test 2 : culture générale

Voici quelques questions de culture générale pour voir ce que vous avez effectivement oublié !

Sciences

1. À quoi sert un anémomètre ?
2. Qui a créé le tableau des éléments chimiques ?
3. Quels sont les différents états de l'eau ?
4. Dans quelle partie du corps se trouve le radius ?
5. Combien de pattes possèdent les insectes ?

Mathématiques

1. Pouvez-vous énoncer le théorème de Pythagore ?
2. Qu'est-ce qu'un triangle isocèle ?
3. Qu'est-ce qu'une hypoténuse ?
4. Comment appelle-t-on le résultat d'une multiplication ?
5. Combien de côtés possède un hexagone ?

Littérature

1. Zola a écrit *Au bonheur des dames*. Qu'est-ce qui portait ce nom ?
2. Quels sont les noms de famille de Roméo et Juliette ?
3. Quel est le prénom de Madame Bovary ?
4. Qu'est-ce qu'un sonnet ?
5. Qui a écrit l'*Encyclopédie* ?

Histoire

1. Comment se nomment les deux périodes de la préhistoire ?
2. Quels étaient les trois dirigeants qui ont signé les accords de Yalta ?
3. Comment s'appelle l'écriture de l'Égypte ancienne décryptée par Champollion ?
4. Quelle est la date de l'indépendance des États-Unis ?
5. Comment se nomment les créateurs légendaires de Rome ?

Géographie

1. À quelle altitude culmine le mont Blanc ?
2. Quel est le fleuve le plus long d'Europe ?
3. Quelle est la capitale de la Turquie ?
4. Quel pays possède la plus grande superficie ?
5. Combien de pays font partie de l'Union européenne ?

Réponses

Sciences

1. L'anémomètre sert à mesurer la vitesse et la pression du vent.
2. Mendeleïev a créé le tableau périodique des éléments chimiques.
3. Les différents états de l'eau sont : l'état solide, l'état liquide, l'état gazeux.
4. Le radius se trouve dans l'avant-bras.
5. Les insectes possèdent six pattes.

Mathématiques

1. Théorème de Pythagore : le carré de l'hypoténuse est égal à la somme des carrés des deux autres côtés.
2. Un triangle isocèle a deux côtés égaux.
3. L'hypoténuse, c'est le côté opposé à l'angle droit dans un triangle rectangle.
4. Le résultat d'une multiplication, c'est le produit.
5. Un hexagone possède six côtés.

Littérature

1. Pour Zola, *Au bonheur des dames* était un grand magasin.
2. Les noms de famille de Roméo et Juliette sont respectivement Montaigu et Capulet.
3. Madame Bovary se prénomait Emma.
4. Un sonnet est un poème composé de deux quatrains et de deux tercets.
5. L'*Encyclopédie* a été écrite par Diderot et d'Alembert.

Histoire

1. Les deux périodes de la préhistoire sont le paléolithique et le néolithique.
2. Les trois dirigeants qui ont signé les accords de Yalta en 1945 sont Staline, Churchill, et Roosevelt.
3. L'écriture de l'Égypte ancienne, ce sont les hiéroglyphes.
4. La date de l'indépendance des États-Unis, c'est le 4 juillet 1776.
5. Les créateurs légendaires de Rome sont Romulus et Rémus.

Géographie

1. Le mont Blanc culmine à plus ou moins 4810 mètres.
2. Le fleuve le plus long d'Europe, c'est la Volga.
3. La capitale de la Turquie, c'est Ankara.
4. Le pays ayant la plus grande superficie, c'est la Russie.
5. À ce jour, 27 pays font partie de l'Union européenne.



CHAPITRE 7

ANECDOTES CÉLÈBRES ET VÉCUES

Quelques anecdotes sur la mémoire me reviennent à l'esprit...

■ Albert, Louis, Sacha, Jules...

Albert Lambert

Lors d'une représentation à la Comédie-Française, Albert Lambert, grand sociétaire de 1895 à 1935, jouait une tragédie classique quand subitement il eut un trou de mémoire. Le souffleur lui souffla les deux syllabes qu'il devait dire : « Hélas ». Mais l'acteur était comme tétanisé, l'œil vide. Un spectateur au troisième rang, certainement un fêru de théâtre, lui souffla à son tour « Hélas ». Rien. Albert Lambert n'enchaînait pas, comme statufié. D'autres spectateurs prirent le relais. Des « Hélas » de plus en plus forts commencèrent à fuser, de l'orchestre au poulailler. Sur scène, sa partenaire s'y mit à son tour puis c'est une salle entière qui hurla des « Hélas ! Hélas !!! ». Après une minute de chahut monstre, Albert Lambert reprit vie et, au plus grand soulagement de tous, il sortit enfin son « Hélas » qui allait permettre à la pièce de continuer. Mais c'était sans compter sur le vers suivant que sa partenaire déclama comme tous les autres soirs sans imaginer la catastrophe qu'elle allait déclencher : « Dieu que cet hélas a eu de peine à sortir ! » Fou rire général sur scène comme dans la salle. Ils durent baisser le rideau. On s'est toujours demandé si Albert Lambert ne l'avait pas fait exprès...

Louis Seigner

À une certaine époque, quand la Comédie-Française partait en tournée et qu'il y avait un tout petit rôle à pourvoir, le régisseur recrutait dans la ville où la troupe se produisait la personne adéquate. Ainsi, dans un drame religieux qui se passait sous l'Inquisition, avec Louis Seigner dans le rôle d'un évêque, un garde devait entrer en scène à un moment donné pour dire à ce dernier : « Monseigneur, le muet veut vous voir. »

Ce soir-là, le régisseur avait engagé le pharmacien de la ville, très excité à l'idée de jouer avec une troupe aussi prestigieuse. Toute la journée il avait mâchonné son texte sur tous les tons possibles : obséquieux, discret, déterminé... Arrive la représentation. La salle est pleine à craquer. Au moment d'entrer en scène, notre pharmacien, impressionné, est pris d'un trac fou. Les jambes en coton, il entre sur scène et, face à l'œil rond de Louis Seigner, d'une voix blanche il balbutie : « Monseigneur, le muet veut vous parler. » Stupeur et sur scène et dans la salle. Louis Seigner tente d'aider le malheureux en lui demandant : « Vous êtes sûr ? » Et le pauvre pharmacien de s'enfoncer à jamais en lui répondant : « C'est ce qu'il dit ! »

Sacha Guitry

Voici une autre anecdote, mais avec Sacha Guitry cette fois. Alors qu'il jouait l'une de ses pièces entre en scène un comédien qui devait saluer son personnage. Le comédien attaque : « Bonjour monsieur... euh... » Et là, le trou. Le comédien, très gêné, murmure à l'oreille de Sacha : « Comment tu t'appelles déjà ? » Et le maître de lui glisser à l'oreille : « Sacha Guitry ! »

Jules Berry

Parmi les comédiens connus pour ne pas apprendre leurs rôles à la virgule près mais dotés d'une grande facilité d'improvisation, on peut citer Jules Berry, un expert en la matière. Quand il était en forme, la pièce pouvait durer trente minutes de plus !

■ ... et moi !

Mes débuts

C'est à ma mémoire que je dois mon premier rôle parlant rétribué !

En 1971, j'étais élève au centre de la rue Blanche (devenu depuis l'ENSATT, l'École nationale supérieure des arts et techniques du théâtre¹), et les professeurs ainsi que le directeur du centre, Jean Meyer, grand homme de théâtre, sociétaire du Français, élève de Louis Jouvet, metteur en scène réputé, avaient remarqué que j'apprenais très vite. Je lisais deux fois une scène et je pouvais la jouer sans brochure.

Un 1^{er} avril (date facile à retenir !), j'étais en cours et Jean Meyer me fait demander au téléphone. Il m'appelait de Lyon où il dirigeait le Théâtre des Célestins en plus du Théâtre Michel à Paris. Dans son théâtre parisien, il avait mis en scène une pièce qui remportait un énorme succès, *La Ville dont le prince est un enfant* de Montherlant. Et il m'apprend qu'un des jeunes comédiens a eu dans la nuit un accident de mobylette – pas trop grave heureusement. Il me demande si je me sens capable de le remplacer le soir même ! À ce moment-là, je cachetonnais comme figurant au Théâtre de Paris dans *Hadrien VII*, une pièce avec Claude Rich. J'étais un haliebardier du Vatican. Jean Meyer arrange le coup avec Raymond Rouleau, le metteur en scène du Théâtre de Paris, qui accepte de me libérer. Me voilà donc avec la brochure de Montherlant en main, commençant à l'ingurgiter tout en cherchant un jean pour mon personnage (je n'en avais pas dans ma garde-robe !). Je jouais Henriet, l'élève mouchard de cette institution religieuse. Un rôle superbe, dense, mais qui n'arrivait qu'au deuxième acte. Et comme le

1. C'est en fait le seul lycée technique consacré à toutes les disciplines du théâtre : costumes, régie, mise en scène, administration, comédie... L'ENSATT est désormais installée à Lyon.



... et moi !

décor du premier acte était déjà planté sur la scène du Michel, je n'ai pu voir – difficulté supplémentaire – avant de jouer le décor dans lequel j'allais évoluer, la place des sièges sur lesquels je devais m'asseoir. Avant la représentation, les autres comédiens étaient encore plus stressés que moi, chacun y allant de sa recommandation : « Et n'oublie pas ci, et n'oublie pas ça, on sera tous dans les coulisses et, à la moindre hésitation, on te soufflera. » Et moi de les implorer : « Surtout pas ! Même si je ne restitue pas le texte intégral, connaissant les idées et la longueur des répliques, vous aurez le sens et les mots-clés qui vous permettront d'enchaîner. Par contre, si je vous sens prêts à me souffler au moindre arrêt de ma part, ça va m'oppresser et me paralyser. » Mon cœur battait à cent à l'heure : passer en une journée d'un petit rôle de hallebardier à un rôle important dans l'un des spectacles les plus courus de Paris, c'était un vrai conte de fée ! Et pour que je sois encore plus décontracté, juste avant le lever du rideau, le régisseur m'avertit de la présence d'Henry de Montherlant au premier rang.

Pendant cette représentation mémorable, j'étais tellement concentré, porté par une sorte d'inconscience et d'état de grâce qu'à un mot près, j'ai restitué tout le texte appris l'après-midi même. Le rideau se referme, toute la troupe me tombe dans les bras, n'en revenant pas qu'il n'y ait eu aucune anicroche... et on annonce l'arrivée de Monsieur de Montherlant dans les loges. Jean-François Balmer, qui faisait partie de la distribution, me prend à part : « Au moment des saluts, t'as vu que Montherlant portait des lunettes noires ? » « Je lui réponds que oui, et Jean-François d'ajouter : « C'est qu'il a un œil de verre et qu'il ne veut surtout pas le montrer. Et s'il se met au premier rang, c'est qu'il est sourd de l'oreille droite. Alors quand il sera là, si tu veux continuer à jouer avec nous, surtout tu ne regardes que son œil droit, et au moment de lui parler, tu vises son oreille gauche. » Je remercie chaleureusement Balmer





pour son précieux conseil... et me voilà devant ce monument de la littérature qui, s'appuyant sur une canne, me dit : « Jeune homme, je voulais vous féliciter, vous avez sauvé le spectacle. » Et moi, plus qu'angoissé, de me demander intérieurement : « C'est quel œil déjà ? Le gauche ou le droit ? Et l'oreille, c'est laquelle ? La droite ou la gauche ? » Ne sachant plus trop, c'est en regardant mes pieds et d'une voix très forte que je lui réponds : « Maître, tout le bonheur est pour moi ! » C'est alors qu'Henry de Montherlant enlève ses lunettes noires, révélant des yeux tout à fait normaux. Je l'entends encore demander au reste de la troupe : « Mais pourquoi il hurle comme ça ? Il se croit encore sur scène ? » Merci Balmer pour ce bizutage imparable ! Aujourd'hui j'en ris, mais, ce soir-là, j'ai rougi de honte. S'il y avait eu une trappe, je m'y serais engouffré. J'ai tout de même gardé le rôle, aussi bien à Paris que pendant la tournée qui a suivi.



Une gaffe mémorable...

En 1972, j'étais en première année au conservatoire national supérieur d'art dramatique de Paris, et Sabine Azéma m'avait demandé de lui donner la réplique à l'occasion de son concours de sortie, événement des plus stressants. Le point d'orgue de trois ans d'études. Le superbe théâtre à l'italienne du conservatoire était plein comme un œuf, il y avait tout ce que le métier pouvait compter de décideurs importants pour l'avenir d'un comédien. Sabine avait choisi une scène de *Je t'aime je t'aime* de Sacha Guitry. Le trouillomètre à zéro, nous voilà propulsés face à nos juges. Tout allait se jouer en cinq minutes. Qu'est-ce qui m'est arrivé dans cette scène qu'on avait pourtant répétée cent fois ? Sans doute la pression... Je n'ai pas eu de trou de mémoire, j'ai fait pire ! Une contrepèterie lamentable. Au lieu de dire « Il n'y a pas une minute à perdre », je me suis entendu dire « Il n'y a pas une pinute à merdre ». Évidemment, énormes



éclats de rire dans la salle, œil furibard de Sabine, déstabilisée et persuadée que j'avais préparé ma trahison, histoire de me faire remarquer. J'ai terminé la scène, désespéré de lui avoir gâché son concours de sortie, perdant tous mes moyens et redoutant d'entendre ma langue fourcher à nouveau sur les répliques suivantes. Que n'ai-je entendu en sortant de scène ! Sabine n'a jamais cru à ma bonne foi. Peut-être que ce livre, près de 40 ans après, réparera cette bétise. Dieu merci, ça ne l'a pas empêchée d'avoir son prix de comédie et de faire une carrière éblouissante !

Un coup de main

Dernier dépannage en date : en 1999, au Théâtre Saint-Georges pour remplacer Robert Lamoureux dans sa pièce *Si je peux me permettre* qu'il jouait avec Jacques Balutin. Robert ayant été hospitalisé d'urgence, Jacques me téléphone : « On dit que t'as une mémoire d'éléphant, c'est le moment de le prouver ! » Et en 24 heures, j'ai mémorisé les 800 lignes du rôle de Robert Lamoureux. On m'a montré une seule fois la mise en scène car il fallait jouer au plus vite, on attendait de nombreux spectateurs dont il était impossible d'annuler les réservations. Quelques heures de sommeil sur un texte fraîchement appris, c'est comme de la laque sur la toile d'un peintre. Le sommeil permet de fixer. Drôle de sensation que celle que l'on ressent lorsqu'on remplace un tel comédien, un tel auteur comique qu'on admire autant. Son rôle était si bien écrit qu'il suffisait de sortir les mots avec sincérité, de reprendre certaines de ses intonations et la salle explosait de rire. J'ai joué la pièce plus de cent fois... passant le cap de la 1 000^e devant un Robert Lamoureux spectateur, tout sourire. Mais quel trac ce soir-là de le savoir dans la salle ! J'entends encore le rire magique d'Henri Salvador qui éclatait toujours dans un grand silence, ce qui relançait les rires du public. Avec lui dans la salle, chaque effet comique était suivi de deux avalanches de rires.



Dans les pièces dites de divertissement, la mémoire est importante car il n'y a qu'une manière de rendre certains effets comiques efficaces. Il faut non seulement l'intonation qui fait mouche mais surtout le *timing* parfait. Tout est une question de tempo. Il suffit parfois d'un quart de seconde pour que l'effet désiré tombe à l'eau. Parfois le public rit uniquement sur la musique de la réplique et non sur les mots eux-mêmes. Toute cette cuisine interne, une fois qu'elle est gravée dans votre disque dur, il faut la restituer fidèlement chaque soir. Comme un instrumentiste virtuose. Le théâtre de boulevard est techniquement plus difficile à jouer que le répertoire dramatique. C'est un match de tennis de haut niveau entre vous et le public. Vous lui envoyez en permanence des balles qu'il vous renvoie. À vous de les ramasser sans vous étaler...

Une vraie rencontre

Encore une autre expérience passionnante que j'ai vécue : en Suisse, un établissement psychiatrique réputé (Préfargier, près de Neuchâtel) m'a demandé en 2005 de monter un spectacle avec des résidents souffrant de pathologies lourdes (schizophrénie, retard mental, alcoolisme, toxicomanie) et, vu leurs médicaments, certains médecins me disaient qu'ils seraient incapables de retenir le moindre texte. Non seulement ma petite troupe a été super performante – on a travaillé l'ancrage des textes avec les méthodes évoquées dans ce livre –, mais ensemble nous avons donné un spectacle extraordinaire au Théâtre du Passage à Neuchâtel devant une salle éblouie par l'efficacité de ces comédiens amateurs et le cœur qu'ils ont mis à se surpasser. C'est à ce jour mon plus beau souvenir théâtral. Rires, larmes, émotion alternaient avec le bonheur de voir ces personnes surmonter leurs souffrances intérieures pour exulter sur scène. Et quelle joie de voir dans leurs yeux émerveillés que l'amour du public pouvait être un formidable médicament, un





... et moi !

dopant supérieur à l'EPO ! Cette mémoire, à laquelle ils ne croyaient plus, ne les avait pas trahis. Quelle immense victoire sur eux-mêmes...

Un remède contre le trou de mémoire

Lorsque vous cherchez un nom qui ne vient pas, la meilleure stratégie c'est de passer commande à votre cerveau : « Allez, fais ton boulot, tu trouves et, quand t'as trouvé, tu me préviens. » Puis vous pensez à autre chose. Ne restez pas bloqué sur cette recherche. C'est le meilleur moyen de ne pas trouver. Et même si ça prend plusieurs heures, subitement votre mémoire vous donne la réponse... même si c'est à un moment où vous avez complètement oublié que vous cherchiez ce nom ! Votre cerveau a continué à fouiller dans les dossiers archivés de votre mémoire.



Un jour une amie m'a demandé : « Comment s'appelait-il le serviteur black dans *La Cage aux Folles* ? » Et là, le trou. Pourtant, j'avais vu la pièce au Palais-Royal avec Poiret et Serrault, j'avais vu les films italiens, je savais que je le savais, mais pas moyen de le trouver. Je donne une dizaine de coups de téléphone pour tenter de trouver ce précieux renseignement – c'était devenu une affaire d'État. Pas de librairie théâtrale aux alentours, et à l'époque, Google n'était pas encore né. La journée passe. Tous les quarts d'heure, j'engueulais mon cerveau : « Alors tu trouves, feignant ? » J'étais d'une humeur massacante. Je m'arrête sur une aire d'autoroute pour aller aux toilettes... et subitement, face à l'urinoir, je hurle de rire. Les gars aux alentours me regardent comme si j'étais devenu fou. Un type qui se tord de rire tout seul rien qu'en ouvrant sa braguette... La réponse était écrite sur l'email de l'urinoir : Jacob. Eh oui, le serviteur black de *La Cage aux Folles* s'appelait Jacob – mais attention, pas Jacob Delafon !





Le cauchemar du comédien

J'ai souvent fait le cauchemar classique du comédien : j'arrive en courant au théâtre, on me pousse entièrement nu sur scène, le public et mes partenaires m'attendent avec des mines catastrophées, toute l'assistance est suspendue à mes lèvres... mais je ne sais pas de quelle pièce il s'agit. Donc impossible de faire marcher ma mémoire. Et j'ai beau demander aux autres comédiens sur scène « Mais quelle pièce on joue ce soir ? », ils restent muets. « Soufflez-moi au moins les premiers mots, ça m'aidera à trouver ! » Rien ! Ah les vaches ! Dans ces cas-là, seule la sonnerie du réveil peut me sauver du déshonneur.

Face au public scolaire...

Certaines troupes sont spécialisées dans ce qu'on appelle « les matinées scolaires ». Elles jouent les grands classiques du répertoire face à des lycéens souvent chahuteurs et sans pitié. Je jouais *Les Plaideurs*. Chaque membre de la troupe avait appris son rôle sur le même petit fascicule Larousse. On démarre la représentation... et on réalise très vite que quasiment tous les enfants avaient en main le même fascicule. Ils suivaient le texte pour vérifier que l'on ne se trompait pas. Et comme un comédien a une très bonne mémoire photographique de son texte ainsi que du support sur lequel il l'a appris... Quand on arrivait aux répliques situées au bas d'une page, on marquait une légère pause pour que nos jeunes spectateurs aient le temps de passer à la page suivante. Dès qu'on avait entendu 300 pages se tourner en même temps, on enchaînait... jusqu'à la prochaine page !

Faux fou rire

J'ai joué avec Jean Lefebvre dans *Le Bluffeur* de Marc Camoletti. Il avait énormément de mal à apprendre, mais une fois que c'était gravé, c'était gravé. En revanche, dans quasiment toutes





... et moi !

ses pièces, il obligeait l'un de ses partenaires à faire semblant, en pleine représentation, d'avoir un trou de mémoire. Et cette fois c'était tombé sur moi ! Le public n'y voyait que du feu. Je commençais par bredouiller puis je m'arrêtais net, l'air contrit... et Jean Lefebvre de dire au public : « Là, il a un trou de mémoire ! Si j'étais pas là, il s'en sortirait pas ! » Les spectateurs explosaient de rire, applaudissaient... mais s'ils étaient revenus le lendemain ils auraient vu qu'on faisait ça tous les soirs. Ce faux trou de mémoire était suivi d'un faux fou rire. C'est facile, vous tournez le dos au public, vous secouez vos épaules en hochant la tête... et dans la salle, c'est l'hilarité générale. Les faux fous rires sont monnaie courante encore aujourd'hui. La seule contrefaçon qui n'est pas punie par la loi !

Partenaire en détresse...

Il peut arriver des incidents incroyables de mémoire. Un soir, une comédienne célèbre avec qui je jouais depuis 500 représentations, a été incapable de dire le moindre mot. Elle était complètement déconnectée, l'œil hagard... Je faisais les questions et les réponses, je la prenais par le bras pour qu'elle se déplace aux bons endroits, comme avec une marionnette... Je n'arrêtais pas de lui dire à voix basse : « On baisse le rideau ? » Mais elle faisait « non » de la tête. Je voulais son accord, ne pas prendre seul cette décision. Et pendant ce temps-là je continuais à jouer les deux personnages. Inutile de vous décrire l'angoisse du reste de la troupe, du directeur du théâtre. À un moment, on devait sortir de scène tous les deux pour un changement rapide de costume. Là, je supplie ma partenaire : « Laisse-moi arrêter la représentation ! » Elle me fait toujours « non » de la tête et je l'entends commencer à marmonner. En me changeant, je dis au régisseur : « On est sauvés, elle se souvient à nouveau de son texte. » Une fois changé, je la rejoins et, en fait, elle récitait « Je vous salue Marie, pleine de grâce »...





Ça m'a tellement touché de la voir si fragile, elle qui avait gagné tant de batailles théâtrales, que je l'ai reprise par le bras et en rentrant en scène, je lui ai glissé à l'oreille « On va jusqu'au bout et on va s'en sortir », et petit à petit, ses répliques lui sont revenues et nous avons terminé la représentation. Le public lui a fait une ovation, comme tous les soirs ! Et la représentation suivante, ma star a joué à merveille comme si la veille n'avait jamais existé.

Ma pire angoisse de trou de mémoire

La pire chose qui me soit arrivée avec ma mémoire c'est dans *Le Menteur* de Corneille. Je jouais le premier rôle, Dorante, soit près de 800 vers à connaître sur le bout des doigts... Un soir, alors que le Théâtre des Célestins était bondé – public d'abonnés, les spectateurs les moins indulgents ! –, je ne sais pas ce qui m'a pris, j'ai douté de ma mémoire. À chaque alexandrin que je commençais, j'avais une peur panique que le suivant ne vienne pas. Quand mes partenaires jouaient, je ne pensais qu'au texte que je devais dire ensuite, quitte à commencer dans ma tête à réciter le vers suivant. L'horreur absolue. Pendant toute la pièce j'ai eu des sueurs froides, en proie à des angoisses inextricables à l'idée que ma mémoire me lâche. Ce qui n'est pas arrivé. Évidemment, la représentation suivante, j'étais terrifié à l'idée que ce calvaire puisse recommencer. En me raisonnant et en m'interdisant sur scène de penser à l'avance à ce que je devais dire, j'ai évité un nouveau chemin de croix. Il faut donc faire confiance à sa mémoire. Si elle a été travaillée correctement, il n'y a aucune raison qu'elle ne soit pas au rendez-vous. Elle est pareille à un animal qu'on veut caresser : approchons-la doucement, sans la brusquer, en la traitant comme une amie...



À propos d'animal...

Je jouais le comte Almoviva dans *Le Barbier de Séville* de Beaumarchais, et Jean-Marc Thibault jouait Figaro... et si vous ne le savez pas, dans les bons théâtres, il y a des hauts parleurs dans les loges qui retransmettent la représentation en direct. Au cours de la pièce, je devais, accompagné d'une guitare, chanter une romance à Roseline, ma bien-aimée : « Je suis Lindor... » Malheureusement j'ai toujours chanté extrêmement faux, bien que j'aie l'oreille juste et que j'aie joué de plusieurs instruments. Bref, cette romance que je chantaais était un calvaire pour moi comme pour les spectateurs. Mais le pire, c'est que sur scène on entendait le chien de Jean-Marc Thibault qui hurlait à la mort depuis les loges deux étages au-dessus. Il hurlait uniquement pendant les 90 secondes que durait ma chanson. Après, tout rentrait dans l'ordre. Inutile de vous dire combien il était difficile sur scène de résister à un fou rire. Je lisais dans les yeux de Jean-Marc : « Pardon, je ne peux pas laisser mon chien dans ma voiture mais, pauvre bête, faut avoir pitié, vu ce qu'il endure ! » Un supplice à chaque représentation ! J'en avais la jambe bleue tellement je me pinçais à travers mon costume pour éviter d'exploser de rire. Eh bien, pendant les années qui ont suivi, à chaque fois que je rencontrais Jean-Marc dans la rue avec son chien, celui-ci, en me voyant, se remettait immédiatement à hurler à la mort... sans que je chante !

Souvenir de voyage

Je terminerai par une anecdote cocasse survenue en Polynésie en 1982. J'avais été engagé par le CEP (Centre d'expérimentation du Pacifique) pour distraire les militaires sur l'atoll de Mururoa. Ma petite maman m'avait fait jurer avant mon départ pour cette contrée où l'on faisait péter des bombes atomiques de ne pas me baigner dans les eaux du lagon. Et j'avais jusque-là



tenu parole malgré une chaleur étouffante et une envie de plonger dans ces eaux turquoises si tentantes. Juste avant mon spectacle, je vois arriver un homme en chemisette, la bouche tordue jusqu'à l'oreille, qui me dit : « Alors vous avez bien profité du lagon ? » Je lui réponds : « Je n'ai pas osé de peur que l'eau soit radioactive. » Et lui de me dire de sa bouche extrêmement tordue : « Vous avez tort, moi je me baigne tous les jours ! » Et moi bêtement de lui rétorquer : « Ça se voit ! » C'était le *big boss* de toutes les forces navales du Pacifique. Il était en civil. Indécelable ! Mortifié, pour oublier ma gaffe et me donner du courage avant de me produire sur scène devant lui, je mets le nez dans le punch et, à l'heure de mon show, j'étais quelque peu imbibé. Le présentateur m'annonce dans mon numéro de mémoire légendaire. Je prends 70 mots parmi le public et, au moment de les restituer, l'horreur : la page blanche. Un grand moment de solitude. Rien ne me revenait. Même pas un seul mot ! Je n'avais rien retenu. Là, c'est l'inverse de l'anecdote précédente, j'étais trop sûr de moi. Et le rhum m'y avait aidé ! C'est la seule fois où j'ai capitulé dans ce numéro pourtant réputé infailible. Comme quoi, c'est malgré tout une question de forme physique et de concentration. De rage, je suis allé me baigner en pleine nuit dans le lagon atomique.

Mais comme il ne faut jamais terminer (même un chapitre) sur une défaite, je vais vous en raconter une petite dernière : il m'est arrivé de revenir jouer à deux ans d'intervalle dans une même ville ; une spectatrice, qui avait assisté à ma première représentation, avait gardé la feuille sur laquelle elle avait écrit les mots à retenir... Eh bien quand elle m'a interrogé, grâce à la disposition des lieux, à la sonorité de la salle, au placement des sièges, j'ai retrouvé un mot sur deux. Pourtant, entre-temps, j'avais mémorisé une centaine d'autres listes. Ah mais !



CHAPITRE 8

MÉMOIRES DE *PEOPLE*

À chacune des personnalités ci-après, j'ai demandé quels étaient leurs trucs pour mémoriser, leurs difficultés, si elles avaient déjà eu des trous, si elles pouvaient me raconter des anecdotes par rapport à la mémoire... Voici leurs réponses.



Étienne Bacrot, grand maître français du jeu d'échecs

« Je n'ai aucune méthode particulière, je révise par ordinateur toutes les ouvertures que je visualise sur l'écran. Je le fais particulièrement lorsque je participe à un tournoi. Jouer une partie, c'est ensuite une question de logique et d'analyse des situations. Lors d'un tournoi, Kasparov avait déjà remporté huit victoires contre son adversaire. Ce dernier s'est souvenu d'une ouverture ancienne datant de 1985 que Kasparov avait totalement oubliée. Kasparov s'est retrouvé échec et mat en cinq coups. Alors que normalement son adversaire n'avait aucune chance de gagner. »

Bernard Billis, magicien

« J'ai une bonne mémoire visuelle, j'oublie facilement les noms mais pas les visages. Il me suffit de mettre des photos, des images sur les noms. Je pense qu'on retient mieux quand on est jeune plutôt qu'à 50 ans. Je me souviens très bien des trucs appris quand j'avais 20 ans, alors que c'est plus difficile pour ceux que je mémorise aujourd'hui. Une fois, j'étais en train de dire mon texte quand un fou rire a éclaté dans la salle et ça m'a complètement déconnecté. Je ne savais plus où j'en étais. J'ai mis du temps à retrouver l'état, la phrase, le mot juste pour pouvoir continuer mon sketch. Ce trou de mémoire était dû à une émotion autre que la mienne. Je crois me souvenir qu'on a surnommé Georges Descrières "le gruyère" ! »

Nicolas Boukhrief, réalisateur

(Notamment du film *Cortex*, sur le thème de la maladie d'Alzheimer dans lequel j'ai joué !)

« Ma mémoire dépend de mes centres d'intérêts. Si un sujet ne m'intéresse pas, j'ai une mémoire déplorable. Il m'est arrivé de lire des pages économiques pour comprendre les différentes crises. Je lisais, je comprenais et, tout de suite après, je ne



me souvenais de rien. En tant que réalisateur, j'ai plus une mémoire visuelle que littéraire. Je me souviens très bien des visages mais pas des noms. Mes premières découvertes de la conscience de ma mémoire remontent à l'âge de trois ans : mon entrée en maternelle ! Je me souviens de l'énergie de ma grand-mère penchée sur mon berceau. Lorsque je prépare un film, je le visualise, je le projette dans ma tête. Dans mes récits, j'utilise ma mémoire sensorielle pour pouvoir visualiser ensuite l'histoire. *Cortex* est un film sur la mémoire. J'ai associé cette mémoire à mes sensations. Je me suis souvenu de mon séjour dans un préventorium quand j'avais cinq ans pour placer mon histoire dans une maison de retraite. J'ai donné des directives très précises sur les chambres que j'ai voulu bleues, jaunes, vertes, comme lorsque j'avais cinq ans dans ce préventorium. Quand j'ai un problème de mémoire, je passe à autre chose sinon cela devient obsédant. Le meilleur moyen de se rappeler ce qu'on a oublié, c'est de ne surtout pas essayer de le retrouver. Ça va remonter à la surface tout seul. Au cinéma, le trou de mémoire est sans importance puisqu'il suffit de refaire la prise. Néanmoins, le jeu qu'on peut pratiquer dans le milieu du cinéma, c'est de demander "Quel était le César ou l'Oscar du meilleur film l'année dernière ? Qui a eu le prix d'interprétation ? La palme d'or à Cannes il y a deux ans ?" Très peu s'en souviennent ! À croire que toutes ces manifestations ne sont pas si importantes que cela ! Au niveau de l'image, je peux très bien me souvenir qu'un plan d'un grand cinéaste a été copié par un autre. Je pourrais vous donner des dizaines d'exemples. Les gens qui font travailler régulièrement leur mémoire ont moins de risque d'avoir la maladie d'Alzheimer que les autres. Le cinéma qu'on regarde possède une mémoire alors qu'une série télé telle que *Les Feux de l'amour* amène des images négatives. Ce type d'histoire est comme un fleuve sans fin qui ne laisse presque pas de souvenirs aux gens d'un épisode à l'autre. Vu que cela dure depuis des années, on peut dire que



Chapitre 8

ce sont des concepts sans mémoire. Un médecin spécialisé dans la maladie d'Alzheimer m'a expliqué que ce genre d'émission peut complètement perdre les malades puisque leur mémoire ne peut pas travailler sur une histoire qui ne contient ni un début, ni un milieu, ni une fin. »

Jean-Pierre Coffe, auteur gastronomique, comédien

« Je n'ai aucune mémoire. Ce n'est pas dans mes habitudes d'apprendre les textes par cœur. Sauf lorsque j'ai joué ma propre pièce en tournée. Il n'y avait pas de repère, aucune suite logique dans le texte. C'était de la mémoire pure, comme un texte de Perec. Si vous ratez une phrase, vous ne pouvez pas vous raccrocher à la suivante : "Une saucisse, une pivoine, une poule, un kangourou." Il n'y a aucune logique. Si vous ne vous souvenez pas de l'ordre des mots vous n'avez rien pour vous rattraper. J'ai tellement peu de mémoire qu'il y a même des passages de ma vie que j'ai totalement oubliés. Ce sont mes amis qui me rappellent des anecdotes qui me sont arrivées. La mémoire est un muscle qu'on doit faire travailler, et malheureusement je ne le fais pas. »

Maître Gilbert Collard, avocat

« J'ai une mémoire affective. J'essaye de raccrocher, de retenir, d'ajouter une dimension personnelle aux éléments que j'ai à retenir. Ma méthode, c'est de raccrocher des événements liés à l'affectif à des éléments que j'ai à étudier. En revanche, j'ai du mal à retenir les noms. Récemment j'avais un dossier qui ne contenait que des noms malgaches. Impossible de les retenir, un véritable calvaire ! J'ai aussi du mal avec les chiffres. Pour bien retenir, je crois qu'il faut vraiment en faire une affaire personnelle. »



Jacques Collard, auteur-adaptateur

« J'ai une mémoire sélective, les choses tristes, je zappe. Parfois je parle à quelqu'un et, l'espace de 30 secondes, je me dis "Mais qui c'est ?". Le fait de rencontrer autant de personnes différentes dans la journée m'oblige à parler et à répondre à des gens sans avoir aucune idée de qui ils sont. Pour *Hello Dolly*, dont j'avais fait l'adaptation en français, j'avais été invité aux États-Unis pour voir le spectacle. C'était la créatrice du rôle qui le jouait ; elle n'avait plus l'âge et comme sa mémoire n'était plus toute fraîche ils avaient engagé un souffleur pour l'aider. Ce soir-là, elle a eu un trou de mémoire. Le souffleur lui disait le texte mais elle ne l'entendait pas. Dans la salle, les murmures s'amplifiaient. Pour la dixième fois le souffleur lui a soufflé son texte vraiment très fort. Un spectateur s'est mis à hurler : "On entend le souffleur !" Et la vedette de répondre : "Vous avez de la chance !" »

Annie Cordy, chanteuse, comédienne

« Pour apprendre une pièce, je la lis et relis et j'essaie de mettre les dialogues en bouche. Si j'accroche à certaines tournures de phrase, j'apporte des modifications (avec l'accord de l'auteur) qui me semblent plus directes pour la compréhension du public sans que cela change le déroulement de l'histoire.

Il y a des pièces que l'on apprend plus facilement que d'autres. *Madame Sans-Gêne*, que j'ai eu le bonheur de jouer et qui est longue, ne m'a posé aucun problème. Comme *La Célestine* de Fernando de Rojas, que j'ai apprise très vite, mais... Lorsque je me suis retrouvée en face de mes camarades, plus rien. Comme si mon disque dur avait été tout effacé. Le néant.

Mes partenaires me rassuraient : "Ça va s'arranger, tu verras." J'ai vu !!! Je suis arrivée la première à Ramatuelle, j'y suis arrivée très tôt... Essayant de répéter dans ma loge les bribes de phrases. J'étais dans un état de nervosité, je répétais que jamais je n'allais



Chapitre 8

y arriver. Croyez bien que ce trac là était épouvantable ! J'en ai vomi.

Le soir, 21 h, les trois coups. Je suis entrée en scène et j'ai tout dit. Miracle ? Remise en route du disque dur ? Je ne le saurai jamais. Mais si à chaque pièce je devais me retrouver dans cet état ? J'abandonne le théâtre. La chanson, c'est plus facile, les rimes, la musique sont un apport primordial. J'apprends souvent mes textes, chansons, en voiture durant 300 à 400 km, je suis à l'arrière, et je répète comme une litanie mes chansonnettes. Je ne souffre pas du mal de voiture même dans les gorges du Tarn !! Youpi !

Le trou de mémoire, ça, c'est un très mauvais moment à passer. Dans *La route fleurie* où je partageais l'affiche avec Guéthary et Bourvil, avec lequel nous avions un sketch où il était censé me mettre en scène dans la chanson de Piaf *Padam Padam* il me disait ou m'indiquait les gestes à faire. Un soir je me suis arrêtée au milieu d'une phrase et suis restée muette. Bourvil m'a regardée, a regardé le public et a déclaré : "Elle a un trou ! Elle a toujours un trou au même endroit." Le public était plié de rire. Un triomphe ! Depuis ce fait, notre sketch, qui faisait quatre minutes, s'est terminé à neuf minutes ! Bourvil prenait le public à témoin et rajoutait des répliques qui faisaient mouche. »

Michaël Denard, danseur étoile et comédien

« Les danseurs sont aidés par la musique. Les pas, puis la tête. Nous avons une triple mémoire. Lorsqu'on apprend un ballet, nous savons que sur telle phrase musicale il y a tel mouvement et enchaînement de pas. Sinon, nous avons aussi une mémoire corporelle. À force de travailler notre corps, nous conservons une mémoire. Comme dans un texte où il y a un sens d'un mot à l'autre, la danse est une discipline où chaque geste est lié au suivant. Dans le cadre d'une création contemporaine,



j'invente toujours des noms rigolos pour les mouvements. Par exemple, j'ai trois fois le kangourou, une fois le zèbre. Les pas m'évoquent des images. Je me dis "Ah oui, après le kangourou, je vais à gauche et je fais le pas de la poule puis celui du héron". Ce qui fait que lorsque j'apprends un ballet rapidement et que je le note moi-même, il est très difficile pour quelqu'un d'autre de comprendre la signification de la chorégraphie. S'il s'agit d'un texte, il n'y a pas de mystère, il faut apprendre. J'ai une technique qui consiste à recopier de ma main, comme ça j'ai déjà un contact avec le texte. Puis je le divise en paragraphes en fonction des situations. À l'intérieur d'une phrase, je m'appuie sur les différentes lettres. Par exemple, il y a des mots avec deux "n" ou deux "a" ; je fais l'effort de retrouver ce mot sans regarder le texte. Lorsqu'il y a une énumération, j'essaie de retenir les deux premières lettres de chaque mot et avec les six premières lettres de composer un mot. C'est un principe de mots-croisés que je pratique beaucoup. En cas d'hésitation, on peut toujours improviser. Un soir, j'ai eu un léger trou de mémoire dans une pièce sur la psychanalyse. J'ai pris un air inspiré, j'ai respiré, j'ai attendu et c'est revenu. Mais c'est très désagréable. »

Dominique Duvivier, *magicien*

« Pour moi, la mémoire c'est comme un muscle du corps. Cela veut dire que si on ne l'entretient pas, le muscle s'atrophie. Pour l'éviter, je sollicite cette mémoire en permanence. En tant que magicien je répète des centaines de mouvements, de reparties, de mises en scène magiques. Je n'ai pas de méthode mnémotechnique. Ma manière, c'est d'inventer les choses. Ce qui est une bonne façon de mémoriser. Je me souviens mieux quand ça vient de moi. Une fois que j'ai inventé un geste, un mouvement, je vais l'écrire de ma main et je l'apprends facilement. Je me filme ensuite en vidéo et je me regarde



deux, trois, quatre, dix fois, jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature. Ensuite je m'interroge, je me crée des difficultés pour voir si ma mémoire fonctionne bien sur l'ensemble des mouvements techniques. Bizarrement, je ne me rappelle pas les prénoms. J'ai écrit 22 spectacles et lorsque je fais participer une spectatrice, la moindre des choses est de lui demander son prénom pour sympathiser avec elle. Mais je n'arrive jamais à le retrouver. Aussi j'ai trouvé un stratagème. Pour le spectacle, j'ai inventé deux prénoms qui sont Kate et Cindy. À la spectatrice je demande : "C'est quoi votre prénom ?" Elle me répond par exemple "Virginie". Aussitôt j'enchaîne : "Eh bien je vous propose de jouer une pièce magique. Vous êtes comme une comédienne qui, lorsqu'elle joue dans un spectacle, a un prénom pour son personnage. Je vous appellerai donc Kate." En fait, c'est de l'enfumage total, mais grâce à cette astuce je suis certain de me rappeler son prénom. Quand j'ai un trou de mémoire, je compense, j'improvise. Parfois, ce qui est en fait une compensation s'avère meilleur que l'original. »



Sophie Forte, comédienne, chanteuse, auteure

« J'écoute, je lis, surtout pour les chansons. Je repère des mots-clés avec des associations d'idées qui font que, du coup, le mot me fait me souvenir des phrases. Je le répète jusqu'à ce que ce cela devienne instinctif. J'ai du mal avec les films d'entreprises où je me sens moins concernée. J'ai plus de trous de mémoire avec un ancien texte que j'ai beaucoup joué qu'avec un texte tout récent. Ils surviennent quand je suis fatiguée ou trop décontractée. J'ai fait un sketch sur le trou de mémoire. Je commençais mon spectacle avec une minute de silence où j'exprimais tous les sentiments en répétant "non, non, c'est pas ça, non, non, c'est pas ça", et je concluais en disant "Ça ne peut plus m'arriver". »



Danièle Gilbert, présentatrice, comédienne

« J'ai une bonne mémoire visuelle. Je fais des associations de mots qui n'ont rien de logique mais qui pour moi s'imposent. C'est extrêmement variable. Lorsque je présentais mes émissions, j'avais des mots-clés. Dès le début de ma carrière, j'ai compris que lorsque j'écrivais, je retenais tout par cœur. Aujourd'hui lorsque j'écris un article, je ne l'écris pas tout de suite parce que cela fixe ma mémoire. Je préfère avant le brasser dans ma tête jusqu'à ce qu'il prenne forme. J'oublie ce qui est désagréable. Ce n'est pas une difficulté, c'est un mode de fonctionnement. J'oublie même que je me suis disputée avec quelqu'un. Je ne me rappelle jamais les trajets en voiture. Ils me viennent automatiquement. Mais si je me mets à raisonner, c'est sûr, je prends la mauvaise direction. Peut-être parce que je suis une gauchère contrariée. »

Gaby Kappus, championne de mémoire (21^e au classement mondial)

« Pour moi, la méthode la plus rapide, c'est la méthode Loci [méthode des lieux, évoquée dans le chapitre 3]. Si l'on avait plus de temps durant les championnats, j'aimerais inventer des histoires. Ma plus grande difficulté c'est de mémoriser de façon régulière. Tout dépend de la discipline. Par exemple, si je me souviens que le nom de "Joseph" est apparu pendant l'épreuve "Noms et visages" mais que je ne me souviens pas de son visage, alors j'écirai "Joseph" en dessous de toutes les photos d'hommes. Pendant une compétition stressante, ça peut détendre d'écrire aussi "Joseph" en dessous de toutes les photos de femmes. En dehors des championnats, j'essaie de me sentir bien en tant qu'être humain. Mais je suis loin d'être infaillible dans la vie quotidienne. Un jour, je me suis brossé les dents en pensant à autre chose. Une heure plus tard, je suis retournée dans la salle de bains pour me brosser à nouveau les

dents tout en me sentant un peu bizarre. J'ai alors demandé à mon mari si je les avais déjà brossées. En me répondant par l'affirmative, il m'a évité un travail supplémentaire ! »

Chantal Ladesou, comédienne, humoriste

« J'ai beaucoup de mal à mémoriser. Je me copie mes phrases en gros et je les laisse devant moi. J'ai une mémoire visuelle. Je repère la place des mots par rapport à la page. Pour les numéros de téléphone, j'ai une mémoire affective. Je retiens les numéros des gens que j'aime bien. Quand sur scène j'ai un trou de mémoire, c'est le vide total. Si mes partenaires ne me rattrapaient pas, je ne m'en sortiraient pas. J'en ai fait un gag dans mon one-woman show. J'ai encore plus de mal à mémoriser mes propres textes. Je me permets de dire au public pendant le spectacle : "Excusez-moi, je ne sais plus mon texte, je vais le relire en coulisse, je reviens !" Une fois j'ai même donné mon manuscrit à un spectateur du premier rang en lui disant : "Si j'ai un trou, vous me soufflez." Le pauvre homme était mal à l'aise tellement il avait peur de se tromper. Il n'a pas dû passer une bonne soirée. Dans un Feydeau, j'ai eu un trou de mémoire et plus on me soufflait fort, moins j'entendais. J'étais complètement perdue, prise par un bourdonnement. Ces trous sont sans doute dus à la fatigue et au manque de concentration. Le danger c'est d'être en pilote automatique et de débiter son texte. C'est là que les incidents surviennent. »

Michel Leeb, comédien, humoriste

« J'enregistre les répliques de mes partenaires sur un dictaphone et je laisse des blancs correspondant au temps nécessaire pour glisser mes répliques. Ensuite je répète jusqu'à ce que je les sache vraiment par cœur. À part apprendre un texte estonien en vers qui parlerait de la physique quantique, je n'ai aucune difficulté majeure ! Il m'est arrivé d'avoir des trous de

mémoire... mais jamais sur scène. Lors d'une représentation de *Douze hommes en colère*, un comédien a loupé sa première réplique. Pris de panique, il a été incapable de jouer le reste de son rôle. Heureusement les onze autres comédiens, dont je faisais partie, connaissaient son texte et tous, à tour de rôle, ont joué ses répliques à sa place. Lui est resté muet pendant toute la durée de la pièce. À l'issue du spectacle, il a été incapable d'expliquer ce trou gigantesque qu'il n'a plus jamais eu par la suite... »

Virginie Lemoine, comédienne, auteure

« Avec mes tournages télé, j'ai souvent énormément de texte à apprendre. Je lis mon rôle le soir et en trois heures j'ai tout enregistré. J'ai la compréhension et la logique du texte. J'ai une excellente mémoire mais pas celle du geste. Quand je jouais avec Francis Perrin à la Renaissance, je devais, dans cette pièce, m'excuser vis-à-vis d'un personnage et Francis devait me montrer comment faire au niveau de l'attitude. Quand il a réalisé que je n'avais aucune mémoire du geste il m'a manipulée comme une marionnette et chaque soir il était hilare en voyant que je ne me souvenais de rien. »

Nicolas Lhuissier, champion du monde de bridge des moins de 21 ans

« Je mémorise les cartes pour savoir, au cours du jeu, quelles sont les cartes qui sont tombées, celles de mes adversaires, celles de mon partenaire. Je fais comme une photographie, puisque chaque joueur procède par levée. On voit les cartes étalées devant soi un court instant – cinq ou six secondes – puis les joueurs ramassent leurs cartes et, pendant ce temps-là, il faut visualiser les cartes, se rappeler la hauteur de chacune d'elles, qui les a posées... Ça devient automatique. On peut comparer cette visualisation à un flash. Quand j'avais cinq ou



Chapitre 8

six ans, je retenais tous les dimanches de l'année, les numéros de téléphone. Je retiens facilement les chiffres et ensuite ça devient une habitude. Le bridge, c'est l'assimilation par la vision. Mais le lien entre visualisation et assimilation, c'est là où je peux avoir du mal. C'est vraiment lié à la concentration. Il m'est arrivé d'oublier une carte au cours d'un jeu. Surtout dans des compétitions ou l'on joue sept ou huit heures d'affilée. À la septième heure, il est normal que le niveau d'attention baisse et qu'à la fin d'une donne, on ne sache plus comment étaient les cartes. Au niveau du bridge, il n'y a pas de trous de mémoire, il y a une inattention ou des éléments pas assimilés. Les champions américains retiennent 2 000 pages de codes par rapport aux annonces des enchères dans le jeu. Pour avoir le meilleur contrat, le but du jeu est de remporter le plus de levées. Certains joueurs projettent mentalement les 52 cartes et au fur et à mesure que les cartes apparaissent ou sont jouées, ils les effacent dans leur tête et ils parviennent ainsi à visualiser les cartes restantes. »

Roland Magdane, comédien, humoriste

« J'ai une très mauvaise mémoire. Olivier, ton livre va m'être salulaire ! Je n'ai toujours pas compris comment j'ai pu réussir ma carrière avec une aussi mauvaise mémoire. Les chiffres par exemple, j'en suis incapable. Mon disque dur, c'est ma femme. Elle retient tout. La seule chance que j'ai, c'est d'écrire mes spectacles. À force de les travailler, ça finit par rentrer. Ma mémoire est surtout liée à ma gestuelle. Par exemple, si je ne fais pas les quatre pas que j'ai l'habitude de faire à un moment précis de mon spectacle, tout s'enraye et c'est le trou. Pour apprendre par cœur, il faut que je sache d'abord quelle est ma mise en place. Le texte n'a pas d'importance, c'est l'influx, l'intelligence que je vais lui donner qui va déterminer ma mémoire. Mon digicode change tous les six mois. Je ne suis pas foutu de



savoir le numéro. C'est mon doigt qui se rappelle quel trajet suivre sur le clavier. Lorsqu'il change, je fais quatre ou cinq fois le mouvement. C'est mémorisé mais je ne sais pas quels sont les chiffres. C'est comme les numéros de téléphone. Si l'on me met un clavier inversé, mes doigts deviennent incapables de composer un numéro imprimé dans la gestuelle. J'aurais pu être un excellent danseur si ce n'est ma corpulence qui m'empêche d'enfiler un tutu et de faire des pointes ! Le fait d'avoir une mauvaise mémoire peut avoir un avantage considérable : quand je reprends un sketch, je dois le retravailler comme pour une première fois puisque j'ai tout oublié. J'ai donc à chaque fois une grande fraîcheur et je ne me lasse pas de mes anciens sketches. Pour les trous de mémoire, on dit qu'à 10 ans "il est trop petit pour s'en souvenir", à 20 ans "il est étourdi", à 30 ans "il a tellement de travail", mais quand on dépasse 60 ans, "il va falloir le soigner, lui donner des pilules" ! Bref, la mémoire est un sujet permanent ! »

Jacques Mailhot, chansonnier

« J'apprends comme à l'école, en répétant tous les mots, puis je fais un enregistrement que je copie sur un CD et je me le passe dans la voiture. Cela favorise les mécanismes reproducteurs de la parole. Le soir avant de s'endormir, c'est également très efficace. Mais j'oublie très vite les choses une fois que je n'en ai plus besoin. Les trous de mémoire, c'est comme les vieux couples. Quand on est trop sûr de soi, c'est là que ça flanche. Au bout de 100 ou 200 représentations, le moindre mot qui manque dans la construction de la phrase est ce qui va vous faire vaciller. C'est la raison pour laquelle cela arrive longtemps après une première. Lors d'une retransmission à la télé d'un spectacle dont je possédais absolument le texte – vu que je l'avais joué plus de 150 fois –, je me suis vu chuter sur un mot et je n'ai pu reprendre le fil du texte qui était en vers. Je savais



que la dernière rime était en “on”. J’ai essayé de construire une pseudo-phrase pour pouvoir retomber sur mes pieds et dire : “Un seul remède possible, l’opposition.” En regardant l’enregistrement, j’ai vu que ce que je disais était complètement abracadabrantesque. C’est exactement comme lorsque l’on rate une marche dans un escalier. »

Marthe Mercadier, comédienne

« Pour moi, la mémoire est une lutte permanente puisque j’ai été bègue et muette pendant plus d’un an à l’âge de six ans. J’ai eu sans doute un choc et cela a été la base de mon comportement dans la vie : l’excès. Je suis devenue, comme le disait Louis Jovet, “la championne du synonyme”. J’ai toujours trois ou quatre mots à placer en même temps. C’est un atout mais aussi un blocage. Ma mémoire a donc hérité de ce don pour les synonymes dû à mes blocages d’enfance. J’apprends les sentiments, j’apprends tout, le texte des autres, la mise en scène. Récemment j’ai eu l’apprentissage de l’oreillette. Sur scène, je porte une oreillette et une personne en coulisse me dit le texte. Je joue avec une joie et une sécurité extraordinaires ! Des trous de mémoire, à la ville, oh oui, j’en ai eu ! Mais sur scène jamais. Ou bien c’est un trou de mémoire permanent, mais vu que je remplace tout de suite les mots par trois mots de remplacement, on ne peut pas parler de trou de mémoire. J’ai joué avec Maria Pacôme *Un mot pour un autre* de Jean Tardieu. Cette pièce durait vingt minutes mais on a dû la répéter plus d’un mois tous les jours parce que là c’était impossible de se tromper, sinon tout l’humour de la pièce tombait à plat. Un soir, un acteur très imposant, très prétentieux, sans aucun humour, a eu un trou de mémoire. Il en fut totalement surpris, réagissant comme si c’était la fin du monde. On est tous partis en fous rires et on a été incapables de lui souffler tellement on riait. »



Gilbert Montagné, auteur-compositeur, chanteur

« Je n'ai aucun problème de mémoire. Je me souviens qu'il ne faut pas oublier. Le cerveau étant le plus beau des ordinateurs, je pense que si l'on fait confiance à sa mémoire, ça marche. Quand on cherche des moyens de se souvenir, c'est qu'on a peur d'oublier. Mes plus grandes peurs, c'est d'être en direct à la télé. J'adore, mais quel stress. Du fait que je n'utilise pas les canaux de la vision, je peux diriger mon énergie vers la mémoire. Les rares défaillances que j'ai eues et qui ont été de très courte durée, c'est quand j'ai perdu confiance en ma mémoire. Quand je suis avec mon épouse, c'est souvent moi qui lui rappelle le nom des gens que nous rencontrons. Elle connaît leur visage et moi à la voix je sais précisément comment ils s'appellent et qui ils sont. Pour moi, mémoire = concentration. »

Jean-Luc Moreau, comédien, metteur en scène

« Il faut que je comprenne ce que je dis ou ce que je lis. Je dois passer par la case "réflexion" et comprendre pourquoi le mot a été mis là. En général, j'ai des difficultés avec des dialogues de télévision qui sont assez mal écrits. Ils sont, en ce qui me concerne, "non mémorisables". Pour y arriver, c'est du travail, il faut se concentrer, se lever plus tôt que les autres. Pas de bruit dans la maison. J'écris les phrases que je dois retenir, je les vois dans ma tête et cela m'aide beaucoup. J'apprends plus facilement des textes classiques, car ils sont plus riches. Je n'ai jamais eu de trous de mémoire. Disons qu'il m'est arrivé d'hésiter, de dire des mots approchants au lieu de ceux que j'avais à dire. Un comédien avec qui je jouais un Feydeau a eu à la première représentation un énorme trou de mémoire. Il y a ce que l'on appelle dans notre métier une "parlante". C'est-à-dire une phrase qui amène une autre phrase. Par exemple : "T'as l'adresse de Michelle ?" "Oui, j'ai l'adresse de Michelle : 23, rue Ampère." Si cette réplique ne vient pas, c'est catastrophique



Chapitre 8

parce que cela peut empêcher de donner du sens à toute la scène, voire à toute la pièce. Donc ce comédien a eu dans ce début de pièce un trou de mémoire complet. Et j'ai vu une chose extraordinaire : j'ai vu de l'eau jaillir de son front, de son visage ; il s'est mis à devenir une fontaine. J'attendais car je ne pouvais pas le sauver. Dans la salle, l'assistante scripte s'est levée, a couru, a fait claquer les portes pour aller en coulisse. Elle est arrivée derrière le décor avec le texte à la main et là elle a soufflé une mauvaise réplique. Ce qui fait que l'on a baissé le rideau, recalé le texte et ensuite le spectacle a pu reprendre normalement. »

Claire Nadeau, comédienne

« Je possède une mémoire photographique. Je sais qu'en haut de la page il y a une phrase de telle longueur, qu'en bas de la page, telle réplique doit me faire tourner la page... Je ne mémorise pas le sens mais la place que prend la réplique sur la page. J'apprends vite mais j'oublie aussi vite dès que je ne joue plus la pièce. Une fois j'ai eu un trou de mémoire quand je jouais toute seule, j'ai paniqué mais ça n'a pas duré longtemps. J'ai des souvenirs où l'on s'est tous retrouvés dans un marasme qui s'est terminé en énorme fou rire. »

Francis Nani, directeur du Théâtre du Palais-Royal

« J'ai une très bonne mémoire sauf quand les agents me donnent le montant d'un cachet pour un comédien ! »

Yannick Paternotte, député-maire de Sannois (95)

« Je suis député, mais également pharmacien. Ma méthode mnémotechnique, c'est celle de l'entonnoir. J'écris un ensemble de choses puis je les résume une première fois, et une deuxième, jusqu'à les réduire à un mot ou deux, de façon à pouvoir



remonter à l'envers. Ma difficulté c'est d'arriver à me souvenir des prénoms et des noms des personnes rencontrées. Un militaire ou un policier, si vous le revoyez ensuite en civil, là ce n'est pas évident. Au cours d'une cérémonie, un député s'était trompé de sujet et avait commencé à discourir de tout autre chose. Réalisant sa bétise, il a enchaîné en parlant des choses de la vie de façon futile et il a terminé son discours par des généralités agréables qui pouvaient passer en toute occasion. »

Jacques Pessis, journaliste, auteur, comédien

« Je travaille ma mémoire en voiture. Quitte à passer pour un fou, je chante à tue-tête des chansons de Charles Trenet : son *Débit de l'eau Débit de lait*, c'est pas évident. D'autres sont totalement impossibles à mémoriser mais je me force. Un texte, je le mémorise en le visualisant sur la page. Sur scène, la mise en place fixe aussi ma mémoire. Quand je réalise une interview, je me construis un ordre par rapport au sujet : cinq ou six points de départ qui me permettent de questionner la personne. Mon vrai problème, c'est de reconnaître les gens. Certains me disent "Vous m'avez fait un formidable papier", et je ne m'en souviens pas. En revanche, des interviews de personnalités comme Orson Welles, je m'en souviendrai toute ma vie. Je crois que la mémoire est sélective. Il m'est plus facile 20 ans après de me souvenir d'un numéro de téléphone que de mettre un nom sur un visage. J'oublie parfois ce que je dois faire dans la journée. Un jour, Line Renaud a téléphoné au directeur du Palais-Royal pour lui expliquer qu'elle était fatiguée, car lundi elle avait présidé le gala de la recherche contre le sida ; mardi, celui de la recherche contre le cancer ; mercredi, celui de la recherche contre la maladie d'Alzheimer, mais celui-là, elle avait oublié d'y aller !" »

Laurent Petitgirard, chef d'orchestre, pianiste, compositeur, président de la SACEM

« En musique, c'est spécial. Ce n'est pas pareil lorsque vous êtes chef d'orchestre ou soliste "pianiste". En musique, vous avez une mémoire émotionnelle, intellectuelle, rythmique et même photographique. Certains voient leurs partitions de cette manière. D'une manière digitale – tout est une question de doigté pour l'instrumentiste. Lorsque le pianiste joue, il se produit un phénomène étrange. Son "intellect" va ailleurs. Il se met à penser quelque chose qui va apparemment le distraire. Alors que c'est tout le contraire car il a une mémoire rythmique. Le moment où il est en danger, c'est quand il revient à la réalité et qu'il se pose la question "À quoi suis-je en train de penser ?". Là, il risque d'être déconnecté.

La mémoire des chefs d'orchestre est différente : vous n'émettez aucun son. Il y a un ensemble de paramètres au niveau de la gestique, au niveau des compréhensions. Le temps d'apprentissage n'est pas le même. L'aspect intellectuel est beaucoup plus fort. Vous répétez seul, et le temps consacré à la mise au point avec l'orchestre est très court. Il m'arrive de me jouer une œuvre complète dans la tête. Par exemple j'ai joué mille fois *L'Italienne* de Mendelsohn. Dans le 3^e mouvement de cette symphonie il y a un système de répétitions, de rappels, de renvois... Il y en avait un où j'avais un doute. Et pendant l'exécution j'ai fait un geste *a minima* pour ne pas avoir l'air ridicule si ce n'était pas la fin. Cela s'est bien passé. L'orchestre a continué et n'a rien vu. Heureusement que je n'avais pas arrêté l'orchestre ! Le truc, c'est de bétonner les endroits qui sont dangereux, d'avoir la partition en mémoire photographique et de repérer les pièges. À la fin, c'est tellement mémorisé que je ne peux plus me tromper. Le danger c'est lorsque je connais une œuvre pratiquement par cœur mais pas totalement. S'il me reste la moindre incertitude, je suis partagé entre le désir

de regarder la partition et celui de ne pas le faire... et ce côté entre chien et loup est insupportable, c'est le facteur de danger. Dans le 2^e mouvement de la 7^e *Symphonie* de Beethoven, où il y a ce sublime thème du violoncelle – une pure merveille –, je prends mon air inspiré et, au moment où je vais pour baisser ma baguette, je vois l'air absolument ahuri de ma violoncelle solo, et en une fraction de seconde je me souviens que ce mouvement commence d'abord par un accord pour flûte, hautbois, clarinette et basson, et que le violoncelle n'arrive que deux mesures après. J'ai pivoté comme un fou et tout l'orchestre a éclaté de rire ! Une autre fois, j'ai zappé deux mesures alors que je dirigeais le *Requiem* de Mozart. Je me suis arrêté, j'ai dit au public "Pardonnez-moi, je me suis trompé". On a repris et le public a beaucoup aimé !

» Mon père a vu Alfred Cortot qui était son professeur jouer les 24 études de Chopin et, à la deuxième étude, Cortot ne retrouvait pas la fin et il l'a jouée trois fois de suite avant d'y arriver.

» Le pire qui me soit arrivé, c'était pendant le *Concerto* de Ravel pour la radio coréenne en direct. La pianiste a sauté plusieurs pages. J'ai essayé de rattraper cet oubli en disant aux musiciens en anglais les chiffres pour reprendre. Les trois quarts ne parlaient pas la langue mais quelques-uns ont compris. J'ai pu ramener l'orchestre et au moment où j'y arrivais, la pianiste, réalisant sa bétise, a essayé de se rattraper et ça a été fatal. C'est la seule fois de ma vie où j'ai dû arrêter l'orchestre pour pouvoir repartir en souriant.

» Il y a une jolie anecdote à propos du pianiste Arthur Rubinstein. Un soir, au Théâtre des Champs-Élysées, il termine son récital par des valse de Chopin. Énorme succès. Rubinstein part pour son hôtel et, dans le taxi, il dit soudain : "J'ai oublié quelque chose dans la salle." On revient devant la salle, qui était fermée, on appelle le concierge qui finit par ouvrir. Rubinstein remonte sur scène, on rallume le plateau, il



se met à jouer la dernière valse du concert et soudainement il s'arrête en disant : "Ça y est, j'ai retrouvé le *fa* dièse !" »

Popeck, comédien humoriste

« J'ai la chance d'avoir une mémoire d'instinct. Le music-hall m'a énormément aidé. Je mémorise uniquement en répétant un nombre incalculable de fois et souvent je m'endors avec le texte. Je mémorise assez vite. J'ai une mémoire photographique, je fais très peu de fautes d'orthographe. Lorsque je cherche un mot, je ferme les yeux et je retrouve ce mot de mémoire, tel qu'il est imprimé sur le livre. Je n'ai pas fait d'études, j'apprends des poèmes ou des passages classiques et, en marchant dans la rue, je me les répète sans arrêt. Tous les deux ou trois jours, je m'efforce de dire une dizaine de poèmes – de Prévert, Verlaine, Baudelaire... Par exemple, je vais me réciter *L'Horloge* de Baudelaire ou le passage sur la calomnie dans *Le Barbier de Séville*, sans oublier les différents sketches que j'écris. Dans mes spectacles, il m'arrive d'avoir des trous. Cela ne me gêne pas, j'essaie d'en tirer parti. Dans des pièces de théâtre, ça m'est aussi arrivé. Je jouais *L'Avare* ; il y a eu un incident technique qui aurait dû interrompre le spectacle, mais comme je n'ai pas voulu arrêter je ne me souvenais plus du texte. Je suis parti sur autre chose mais cela n'a pas plu à tout le monde. Si j'ai un trou de mémoire, c'est par manque d'attention. Pour éviter cela, je viens très tôt avant le début du spectacle mais pas aussi tôt que la chanteuse Barbara qui se faisait ouvrir le théâtre tôt le matin. Michel Roux, au niveau précision, était un métronome. Un soir que je jouais avec lui, il m'a regardé sans répondre. Je ne pouvais rien lui dire par rapport à la situation. Nous avons dû baisser le rideau et faire venir un médecin qui a constaté un problème de tension. On a arrêté le spectacle trois jours. »



Daniel Russo, comédien

« Je lis énormément le texte dans tous les sens. Ensuite je m'attache à des endroits qui me semblent plus ardues que d'autres, ce qui me permet de voir le trajet du rôle. Sur un tournage, si l'on me dit "On fait la 35 b", je sais exactement à quelle température se trouve le jeu du personnage. J'arrive à mémoriser les séquences par rapport à son trajet. Quand on répète, il m'arrive de changer quelques mots. Ces touches personnelles me permettent de bien mémoriser, comme si je mettais des cailloux sur ma route. Je mémorise très rapidement, mais j'oublie aussi très vite. Si le spectacle s'arrête 15 jours, il faut que je m'y remette comme pour une création. Quand j'ai un trou de mémoire, je suis pervers. Je regarde le partenaire comme si c'était lui qui avait oublié son texte. Ce n'est pas bien de ma part, je le regrette mais c'est comme un réflexe. Si je suis seul en scène, je sors mais en tentant de trouver une logique. Dans une pièce où je jouais avec Francis Perrin, les scènes s'enchaînaient rapidement. Un des comédiens m'avait dit pendant les répétitions que pour ses entrées, beaucoup de phrases se ressemblaient. Je lui avais dit "Sois vigilant car tu peux te tromper". Que n'avais-je dit ! Je lui avais mis le doute. Et ça n'a pas manqué. J'étais en scène avec Francis et d'un coup le comédien ouvre la porte et reste muet, à nous regarder. Il réalise que nos places ne sont pas celles de son entrée, donc qu'il se trompe. Paf ! Il referme la porte. Avec Francis on reste interdits, puis on reprend le texte et un peu plus tard le même comédien rouvre la porte mais toujours pas au bon moment. Il s'en rend compte à nouveau et paf, il repart. Là je vois mon Francis commencer à craquer. Le public comprend qu'il y a gourance. Je dis aux spectateurs "Ne vous inquiétez pas, il va revenir". Rires du public, de Francis et de moi-même. On continue à jouer. Le comédien ouvre la porte, cette fois au bon moment. Il nous regarde et, là, le public l'applaudit à tout rompre alors que d'habitude il n'obtenait aucune



réaction. Et ça a provoqué chez lui un trou de mémoire. Il était incapable d'enchaîner et il est reparti. Je suis allé en coulisse le chercher en lui disant que c'était bien le bon moment. Et ce soir-là, chaque fois que le comédien revenait en scène, le public l'applaudissait. »

Patrick Sébastien, comédien, auteur, animateur, imitateur

« J'ai une mémoire infailible pour les parfums. Les parfums, quels déclencheurs de mémoire ! Je me souviens instantanément de la tête de la femme qui le portait. Les senteurs de l'enfance qui vous reviennent d'un coup. Pour mes premiers shows d'imitations, je n'écrivais pas les textes, je les avais en tête. Les trous de mémoire arrivent généralement dans ce qu'on connaît le mieux. La deuxième représentation d'un spectacle est la plus dangereuse, car on relâche son attention... La chaleur peut me faire perdre la mémoire... mais pas le froid. J'ai gagné plusieurs fois des spéciales *Questions pour un Champion* sur France 3. Pour aller puiser dans sa mémoire des informations dont on ne se souvient même pas qu'on les avait emmagasinées... il faut être vif et calme, très attentif, et pas trop décontracté. Pour imiter une voix, il faut commencer par écouter le timbre et le rythme de la voix. Il y a une différence entre écouter et entendre. On écoute de l'intérieur, on entend de l'extérieur. Je n'ai jamais pu faire une imitation sans avoir au préalable capté la gestuelle de la personne à imiter. C'est la gestuelle qui déclenche tout et qui vous fait vraiment devenir la personne imitée. On la vampirise de l'intérieur. Par exemple, j'ai trouvé De Funès le jour où j'ai tapé mon poing droit dans ma main gauche. Pour Bourvil, tout est venu des mains, il avait des mains de paysan. Pour Charles Aznavour, j'enregistrais la voix d'Aznavour, puis mon imitation... À l'oreille, c'était impossible de savoir qui était l'original... Mais si on passait les deux voix dans l'appareil d'un orthophoniste, les



graphiques étaient totalement différents ! Les imitations chantées sont plus faciles que les imitations parlées. Dans les voix seules il y a une musique à trouver alors que dans le chant, il y a déjà la musique. Mais une fois qu'on tient une imitation, aucun problème de mémoire, elle est gravée pour toujours. Un imitateur qui "trouve" une voix, qui est le premier à faire une personnalité, fait un vrai travail de caméléon, de synthèse... que les autres imitateurs s'empressent ensuite de lui piquer. J'ai été le premier à faire Bourvil, Paul Préboist, Coluche... »

Sim, comédien, humoriste, romancier

« J'ai une mémoire moyenne. Je rabâche beaucoup, je n'ai pas ce que l'on appelle une mémoire visuelle. Ce que d'autres avalent par les yeux, moi il faut que je me l'enfonce dans le crâne. Dans la phrase, je repère un mot, une "borne" qui va me permettre de reconstruire la phrase complète. Je n'ai pas la mémoire des chiffres. Ne me demandez pas mon numéro de téléphone, je l'ignore. J'en ai eu des trous de mémoire ! J'en ai même fait un sketch. "Maître corbeau sur un arbre perché tenait en son bec..." Et là, plus rien. Mais qu'est-ce qu'il tenait dans son bec ? Et moi je me disais : " Un livarot ? Un camembert ? Un chèvre ?" Soudain un spectateur s'est mis à crier : "On ne va pas en faire un fromage !" Au théâtre, je mets des antisèches partout dans les coulisses. Quand ça m'arrivait au cinéma, on refaisait la prise, ce qui nous procurait d'intenses fous rires. »

Daniel Tammet, autiste de génie, calculateur prodigieux

Né en 1979, il vient de publier *Embrasser le ciel immense*. En 2004, il bluffe les scientifiques en récitant 22 514 décimales du nombre Pi en cinq heures et neuf minutes. Ils sont à peine cinquante dans le monde à pouvoir réaliser un tel exploit. D'après les scientifiques, il est le chaînon manquant entre

l'univers impénétrable des autistes et le nôtre. Il parle le français, l'allemand, l'espagnol, le lituanien, le gallois, le roumain et l'islandais qu'il a appris en quatre jours pour un documentaire. Pour apprendre une langue, il associe les différentes couleurs et émotions de chaque mot et de chaque signification. De cette façon, les mots prennent vie. Par exemple « complexité » lui fait penser à une natte ou une tresse, « fragile » lui évoque un verre et, pour l'expression « paix fragile » il voit une colombe de verre.

Enfant, il avait du mal à avoir des amis à cause de son autisme, mais il pouvait comprendre les nombres. Ils étaient pour lui ses amis, alors il jouait avec eux dans sa tête. Pour lui, chaque nombre a sa propre forme, sa couleur, sa texture et même sa propre personnalité. Quand il rencontre quelqu'un, la personne lui fait penser à un nombre. Récemment dans une interview, il a confié que Marc-Olivier Fogiel, pour lui, c'était un 8 (comme les lucioles qui volent et qui pétillent dans la nuit, c'est beaucoup d'énergie). Nicolas Sarkozy, qui déborde lui aussi d'énergie, c'est le 125 ; et Ségolène Royal, qu'il trouve séduisante, lui fait penser au 11. On le surnomme l'« homme-ordinateur », il peut faire n'importe quelle multiplication. Il y arrive à cause ou grâce à sa forme rare d'autisme : le syndrome d'Asperger. Les neurologues s'accordent à dire que les deux régions de son cerveau sont en connexion, alors qu'elles devraient normalement être cloisonnées. Sur Europe 1, on lui a demandé en direct, et sans qu'il ait été prévenu à l'avance, de calculer combien font $37 \times 37 \times 37 \times 37 \times 37$, et instantanément il a donné le résultat exact, soit 69 343 957 !

Il ne peut analyser d'où lui vient ce don miraculeux ; il lui suffit de lire le résultat qui s'inscrit dans son cerveau. En revanche, il a besoin d'être accompagné, sinon il se perd. Il ne peut pas conduire, car il ne peut pas voir les choses dans son ensemble. Avant, sa forme particulière d'autisme faisait qu'il ne pouvait pas ressentir les émotions. Par exemple, un film drôle ne le fait

pas rire, ou alors il doit beaucoup travailler pour comprendre. Mais s'il s'agit d'un humour visuel, il comprend immédiatement. Il n'a pas une vision déformée du monde, mais une vision « pointilleuse » car il voit les détails avant de voir l'ensemble. Par exemple, il a du mal à mémoriser un visage, alors il lui attribue le numéro auquel la personne lui fait penser et ainsi il la reconnaîtra. Passionnant, non ?

Tex, animateur, comédien et humoriste

« Je me dis et me redis le texte. Je dors avec. Je pense que la mémoire agit énormément la nuit. Je crois en la méthode de Stanislavski. Je me remémore des moments de la journée. Par exemple je pense au moment où je suis descendu de ma voiture et je m'interroge sur ce qui s'est passé entre ma sortie de la voiture et la fin d'un rendez-vous avec une personne. Je situe précisément ce moment. Je visualise mon pied sur le trottoir, c'est la première vision large. Après, j'arrive sur une deuxième vision entre le moment où je descends et le moment où je rencontre mon interlocuteur. Comment était le trottoir ? Est-ce qu'il pleuvait ? Y avait-il des gens dans la rue ? Comment étaient-ils ? Je fixe mon pied de plus en plus précisément, comme si je faisais un zoom. Cela fait travailler ma mémoire active. Si je suis énervé, si je me laisse happer par l'extérieur, mes sensations prennent le dessus. Quand je ne maîtrise pas mes émotions, tout ce que j'ai appris part en vrille. Mes trous de mémoire sont dus à la fatigue. Je tourne six émissions du jeu *Les Z'amours* sur France 2 par jour. À la sixième, il peut y avoir une très grande fatigue intellectuelle qui s'installe. Je peux commencer une phrase et, en plein milieu, ne plus savoir quelle était la question que j'étais en train de poser. Cette sorte de désarroi est pour moi une forme de trou de mémoire. Je les comble par des attitudes. Je jongle avec les alexandrins pour que finalement il y ait douze pieds. Il m'arrive

de faire le cauchemar du comédien. Pendant que je dors, je rêve que je fais un one-man show et que je ne sais absolument pas ce que je dois dire. Cette nuit par exemple, j'ai rêvé que je jouais Aureillo. Je ne sais pas qui est cet Aureillo, mais dans mon rêve quelqu'un me disait d'entrer en scène, qu'Aureillo y était et moi je ne savais absolument pas ce que je devais dire. Avec ce rêve je me demande si ce n'est pas un signe du destin qui me souffle que je devrais peut-être jouer un jour Aureillo dans un opéra ou une opérette ! »

Marc Veyrat, chef triplement étoilé

« J'écris un texte et une fois que je l'ai regardé, c'est enregistré. Les recettes que j'ai apprises il y a trente ans, à la manière d'un autodidacte – à la stupéfaction de ma famille –, je les ai toutes en tête. Même des recettes basiques comme la pâte à brioche, à crêpes. J'en ai plus de mille que je peux ressortir sans aucune difficulté. Apprendre par cœur ces recettes était sans doute une façon de me prouver que je pouvais les réaliser alors que je n'avais pas d'expérience. Au début, cela me décourageait puisque j'apprenais le métier de façon non conventionnelle. J'ai la manie des petits feuillets. Ma femme hurle parce qu'il y en a partout dans l'appartement, entre deux piles d'assiettes, entre les poutres... Je ne mémorise pas les choses dont je n'ai pas envie. J'en fais abstraction et elles ne s'impriment pas dans ma mémoire. J'ai eu un très gros trou de mémoire en 1998, lorsque mes banquiers ont voulu que j'arrête mon activité. J'ai effacé de ma mémoire ces milieux qui ont du fric. Avec un très gros industriel français très connu, on travaillait chez moi, on parlait de l'installation d'une usine et il ne se souvenait plus de l'endroit qui était prévu. Il a fallu qu'il téléphone à son collaborateur ! »



Conclusion

Excepté lorsqu'ils sont dus à des déséquilibres au niveau des habitudes alimentaires ou du rythme du sommeil, les troubles de la mémoire sont souvent liés à un manque d'attention et de concentration. L'anxiété, par exemple, constitue un obstacle à l'observation et à la réflexion nécessaires à la concentration. Pour faciliter l'enregistrement dans son esprit et le rappel du souvenir, il faut donc commencer par la relaxation. Des exercices respiratoires peuvent se révéler bénéfiques. Le plus simple consiste à s'installer confortablement, à détendre ses muscles et à prendre une profonde inspiration jusqu'à remplir au maximum ses poumons. On expire ensuite doucement pour les vider complètement. Ce cycle peut être répété de nombreuses fois.



Pour avoir une bonne mémoire, et sans me mêler de ce qui ne me regarde pas, mangez sainement et de manière équilibrée, ayez une activité physique, jardinez, faites des mots-croisés, du Sudoku, jouez aux cartes, aux échecs. Apprenez pour le plaisir des textes classiques ou modernes, mémorisez les numéros de téléphone que vous devez composer régulièrement, retenez les adresses de vos proches et faites en sorte que votre agenda devienne un accessoire obsolète. Ne capitulez jamais. Georges Duhamel a dit, à juste titre : « On ne méprise pas la mémoire, on la dresse et on la fait obéir. » Tiens, voilà un beau métier d'avenir : dompteur de mémoire. Et pour parodier une pub célèbre : « La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. »



Ma plus grande satisfaction serait que vous vous souveniez longtemps de ce livre.

PS : C'était quoi déjà l'adresse de la villa de mes grands parents ?





BONUS

Pourquoi les bonus n'existeraient-ils que dans les DVD ? Vous trouverez ci-dessous les paragraphes coupés au montage... les loupés, les ratés, les phrases sans intérêt... les fous rires... les remarques hors sujet... une première chez Hachette !

■ Petit cours magistral

La mémoire fonctionne de façon discontinue. Prenons par exemple le réflexe de Pavlov : si plusieurs fois de suite vous donnez une friandise à un chien après avoir fait sonner une clochette, le chien se met ensuite à saliver au seul son de la clochette. Si l'on continue à faire sonner la clochette sans donner la friandise tant attendue, le chien cesse rapidement de saliver. Sauf qu'après quelques jours de repos, il recommence à saliver au seul son de la clochette : l'apprentissage qui semblait avoir été oublié, effacé, n'était en fait que bloqué. Ce mécanisme de blocage est aussi valable pour la mémoire humaine.

Pour bien retenir, il faut réviser si l'on est visuel, et répéter si l'on est auditif.



Intelligence et mémoire sont dissociées. On peut avoir une très bonne mémoire sur un sujet précis, mais être incapable de retenir un numéro de téléphone ou un nom. On se souvient de 30 à 40 % des noms des camarades de classe 40 ans après.

Mais qui suis-je donc pour oser gloser sur la mémoire ?!



■ Quelques idées reçues

Est-ce qu'on devient vraiment grand quand on mange sa soupe ? J'ai beaucoup d'exemples qui prouvent le contraire. Manger du poisson, est-ce vraiment bon pour la mémoire ? C'est vrai que le poisson contient beaucoup de phosphore (100 g de poisson = 150 mg de phosphore), mais du phosphore il y en a aussi dans la viande, les œufs, le fromage et les féculents.



Bonus

Les Finlandais sont formels, manger trois fois par semaine du poisson riche en acides gras oméga-3 diminue le risque d'altération de la matière grise des personnes âgées en bonne santé. Mais ces bienfaits disparaissent si le poisson est consommé frit. Outre dans le thon, les acides gras oméga-3 sont aussi abondants dans le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines, les anchois... ainsi que dans les noix.

■ Les hommes et les femmes face à la mémoire

Qui a la meilleure mémoire ? L'homme ou la femme ? Auparavant, les femmes avaient une moins bonne mémoire spatiale car elles sortaient moins de chez elles ! Depuis, leur mémoire s'est développée et elle est désormais comparable à celle des hommes car les différences sociales entre hommes et femmes se sont atténuées.

Les femmes ont une meilleure mémoire pour ce qui touche à la vie de famille, aux dates, aux souvenirs généalogiques, car les mères expliquent plus aux filles qu'aux garçons. Elles possèdent mieux la mémoire du langage. La ménopause et le changement hormonal qui l'accompagne font que les femmes voient leur concentration diminuer. La testostérone chez l'homme lui permet d'avoir une mémoire spatiale plus efficace.



■ Anecdotes en vrac

Dix euros pour avoir oublié de composer mon billet de train... Désormais, je ne suis plus prêt d'oublier...

Peut-être devrais-je développer l'expression : « Il a oublié d'être con... »

Heureusement que ce livre n'a pas été édité en 1963, car si Jeanne Moreau l'avait lu, jamais elle n'aurait chanté *J'ai la mémoire qui flanche*.



■ Derniers exercices pour la route

Exercice 1 : il en manque toujours un !

Aux questionnaires ci-dessous, vous allez constater qu'il vous en manque toujours un. Mais après, non !

1. Le nom des trois petits cochons ?
2. Les noms des trois rois mages ?
3. Les noms des trois Pieds Nickelés de Louis Forton ?
4. Le nom des trois caravelles de Christophe Colomb ?
5. Les noms des trois mousquetaires qui étaient quatre ?
6. Les prénoms des quatre Dalton de la bande dessinée *Lucky Luke* ?
7. Les noms des sept nains de *Blanche-Neige* des frères Grimm ?
8. Le commandant Charcot a fait construire quatre bateaux avec le même nom. Quel était ce nom ?
9. Les quatre joueurs de la partie de cartes dans *Marius* de Marcel Pagnol ?
10. Dans un jeu de cartes, quels sont les noms des 4 valets ?
11. Des 4 dames ?
12. Des 4 rois ?
13. Quels sont les cinq doigts de la main ?
14. Quels sont les six personnages du groupe « Village People » ?
15. Quels sont les six personnages de la série *Friends* ?
16. Les 7 couleurs de l'arc-en-ciel ?
17. Les sept merveilles du monde ? (Si vous avez trouvé du premier coup, à coup sûr vous êtes la 8^e merveille du monde de la mémoire !)
18. Trouvez au moins six des douze travaux d'Hercule !
19. Comment se nomment les 12 Apôtres ?

Exercice 2 : les deux font la paire

À chaque nom de cette première colonne correspond un élément de la deuxième colonne. Reformez les bonnes paires en les reliant avec un crayon !

Diogène •	• <i>Mémoires d'outre-tombe</i>
Pinocchio •	• <i>En attendant Godot</i>
l'abbé Pierre •	• <i>Le Pont Mirabeau</i>
Newton •	• éléphants
Charlemagne •	• pomme
Belle Hélène •	• <i>Ubu roi</i>
Clovis •	• barbe fleurie
Archimède •	• poire
Jeanne d'Arc •	• vase
Chateaubriand •	• euréka
Ulysse •	• cheval de Troie
Hercule •	• $E = mc^2$
Einstein •	• Dulcinée
Rodrigue •	• Chimène
Hannibal •	• <i>La Religieuse</i>
Henri IV •	• <i>Les Mouches</i>
Ionesco •	• poule au pot
Esméralda •	• <i>La Jeune Veuve</i>
Jean de La Fontaine •	• brioches
César •	• <i>L'œuf</i>
Félicien Marceau •	• Gepetto
le Petit Prince •	• tonneau
Apollinaire •	• cailloux
Esau •	• allumeur de réverbères
Sartre •	• Cauchon
Balzac •	• <i>Que diable allait-il faire dans cette galère</i>
Rousseau •	• Quasimodo
Diderot •	• <i>Le Père Goriot</i>
Don Quichotte •	• <i>Les Particules élémentaires</i>
Jarry •	• <i>Les Confessions</i>
Beckett •	• travaux
Démosthène •	• Emmaüs
Scapin •	• Rubicon
Marie-Antoinette •	• <i>La Cantatrice chauve</i>
Houellebecq •	• plat de lentilles

Exercice 3 : histoire de dates

Et si on retenait toutes ces dates, histoire de se prouver qu'on peut le faire ?

753 av. J.-C. : fondation de Rome
52 av. J.-C. : bataille d'Alésia
476 : fin de l'Empire romain d'Occident
732 : Charles Martel arrête les Arabes à Poitiers
800 : couronnement de Charlemagne
843 : traité de Verdun
1214 : bataille de Bouvines
1337 : début de la guerre de Cent Ans
1450 : invention de l'imprimerie par Gutenberg
1453 : chute de Constantinople
1492 : Christophe Colomb découvre l'Amérique
1539 : le français devient la langue officielle
en France
1598 : signature de l'édit de Nantes
1610 : assassinat de Henri IV
1815 : bataille de Waterloo
1848 : abolition de l'esclavage
1887 : Pasteur a la rage de ne rien trouver
1888 : Pasteur trouve le vaccin contre la rage
1895 : les frères Lumière font leur cinéma
1898 : début de l'affaire Dreyfus
1909 : Blériot traverse la Manche en avion
1919 : signature du traité de Versailles
1948 : promulgation de la déclaration universelle
des droits de l'homme
2040 : Ségolène élue présidente... de son club
de bridge
2060 : arrivée de l'homme sur Mars
2065 : arrivée de tous les martiens sur Terre
2085 : réimpression du livre *Mémoire d'éléphant*

Réponses exercice 1

1. Naf-Naf, Nouf-Nouf et Nif-Nif
2. Melchior, Gaspard et Balthazar
3. Croquignol, Filochard et Ribouldingue
4. La Pinta, La Nina, la Santa Maria
5. D'Artagnan, Porthos, Athos et Aramis
6. Joe-Jack-William-Averell
7. Prof, Grincheux, Simplet, Atchoum, Timide, Dormeur, et Joyeux
8. *Le Pourquoi Pas ? (I, II, III et IV)*
9. César, Panisse, Escartefigue et Monsieur Brun
10. Valet de cœur : Lahire, compagnon d'arme de Jeanne d'Arc
Valet de carreau : Hector, héros de la guerre de Troie
Valet de pique : Ogier (ou Hogier) l'un des pairs de Charlemagne
Valet de trèfle : Lancelot du Lac
11. Dame de cœur : Judith, héroïne biblique
Dame de carreau : Rachel, héroïne biblique
Dame de pique : Pallas
Dame de trèfle : Argine (anagramme de Regina)
12. Roi de cœur : Charles (Charlemagne ou Charles VII)
Roi de carreau : César (Jules César)
Roi de pique : David (héros biblique)
Roi de trèfle : Alexandre le Grand
13. Le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire dit petit doigt
14. L'ouvrier du bâtiment, le motard, le G.I., le cow-boy, l'Indien et le policier
15. Monica, Rachel, Phoebe, Ross, Joey, Chandler
16. rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet
17. Pyramide de Khéops, Jardins suspendus de Babylone, Statue chryséléphantine de Zeus olympien, Temple d'Artémis, Mausolée d'Halicarnasse, Colosse de Rhodes, Phare d'Alexandrie

18. Étouffer le lion de Némée
Tuer l'hydre de Lerne
Vaincre à la course la biche de Cérynée
Rapporter vivant l'énorme sanglier d'Érymanthe
Nettoyer les écuries d'Augias. Tuer les oiseaux du lac
Stymphale
Dompter le taureau crétois de Minos
Capturer les juments mangeuses d'hommes de Diomède
Rapporter la ceinture d'Hippolyte
Vaincre Géryon le géant aux 3 corps
Rapporter les pommes d'or du jardin des Hespérides
Descendre aux Enfers et enchaîner Cerbère
19. Pierre, Jean, Jacques, André, Philippe, Thomas, Barthélemy,
Matthieu, Jacques fils d'Alphée, Simon le Zélote, Jude fils
de Jacques et Judas

Réponses exercice 2

Diogène-tonneau/Pinocchio-Gepetto/L'abbé Pierre-
Emmaüs/Newton-pomme/Charlemagne-barbe fleurie/
Belle Hélène-poire/Clovis-vase/Archimède-eureka/Jeanne
d'Arc-Cauchon/Chateaubriand-*Mémoires d'outre-tombe*/
Ulysse-cheval de Troie/Hercule-travaux/Einstein- $E=mc^2$ /
Rodrigue-Chimène/Hannibal-éléphants/Henri IV-poule au
pot/Ionesco-*La Cantatrice chauve*/Esméralda-Quasimodo/
Jean de la Fontaine-*La Jeune Veuve*/César-Rubicon/Félicien
Marceau-*L'oeuf*/Le Petit Prince-allumeur de réverbères/
Apollinaire-*Le Pont Mirabeau*/Esaü-plat de lentilles/Sartre-
Les Mouches/Balzac-*Le Père Goriot*/Rousseau-*Les Confessions*/
Diderot-*La Religieuse*/Don Quichotte-Dulcinée/Jarry-*Ubu*
Roi/Beckett-*En attendant Godot*/Démosthène-cailloux/
Scapin-*Que diable allait-il faire dans cette galère*/Marie-
Antoinette qui voulait donner des brioches au peuple en colère/
Houellebecq-*Les Particules élémentaires*

■ Point final

S'il ne fallait garder qu'un seul mot de ce bouquin, ce serait lequel ? Sans hésiter : VISUALISER !

Pour communiquer avec moi :

- ou vous contactez mon avocat ;
- ou vous allez sur www.olivierlejeune.fr, où une page a été créée pour pouvoir échanger des idées de mémorisation.

Et d'abord, l'éléphant a-t-il une si bonne mémoire que ça ? Oui, car il mémorise les pistes qu'il emprunte chaque année pour aller d'une région à l'autre.

Mais ça je l'ai déjà écrit ! Je voulais voir si vous suiviez...

Allez, refermez immédiatement ce livre et récitez-le par cœur !





Les auteurs

Olivier Lejeune est acteur, metteur en scène, humoriste et dramaturge français. Au music-hall, il a vendu des millions de disques. Il a participé à toutes les grandes émissions de variétés (animées par Guy Lux, Philippe Bouvard, Patrick Sébastien, Cauet...). Il a joué une quarantaine de pièces, et dans plusieurs téléfilms. On l'a vu récemment au cinéma dans *Cortex* de Nicolas Boukhrief. Il a écrit des sketches pour une centaine d'humoristes. Il est aussi auteur de sitcoms, créateur de jeux de société et de jeux télévisés. À ce jour, il a écrit quatre pièces de théâtre qui ont été également adaptées à l'étranger : *Tout bascule* (2003), *Dévorez-moi* (2006), *Presse Pipole* (2007), *Pourquoi moi ?!* (2008) et deux livres : *Le dictionnaire des horreurs* (Éd. Hors collection, 1994) et *Le guide des petites méchancetés* (Éd. Hors collection, 1998).

Isabelle Louis est agrégée de lettres françaises et d'histoire dans l'enseignement secondaire, et diplômée en droit. « J'ai accepté de collaborer à ce livre parce qu'il paraît que j'ai une bonne mémoire ! Je me suis aperçue qu'avoir une bonne mémoire n'est pas une chose acquise, qu'il faut l'entraîner, et parfois trouver des moyens mnémotechniques pour aider la mémorisation. De plus, je ne pouvais pas refuser de travailler avec Olivier qui a aussi la mémoire de l'amitié. »





Remerciements à Nikolai Arutène
pour son aide précieuse coutumière !



« Pour l'éditeur, le principe est d'utiliser des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable.

En outre, l'éditeur attend de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue. »



Dépôt légal : juin 2009
ISBN : 978-2-01-237906-0
23-39-7906-01-3

Imprimé en France par Rodesa

