



Anne-Marie Gagnard

La revanche des têtes à trous

Comment tout apprendre à tout âge

par l'auteur de
**LA REVANCHE DES NULS
EN ORTHOGRAPHE**

Seuil

LA REVANCHE
DES TÊTES À TROUS

ANNE-MARIE GAINARD
avec THOMAS DE CHÂTEAUBOURG

LA REVANCHE DES TÊTES À TROUS

Comment tout apprendre
à tout âge

ÉDITIONS DU SEUIL
57, rue Gaston-Tessier, Paris XIX^e

Illustrations : Chloé Cooper

ISBN 978-2-02-140959-8

© Éditions du Seuil, août 2020

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.seuil.com

Introduction

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

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

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

Cinquante ans plus tard, me voilà l'auteure de deux méthodes d'apprentissage innovantes. Aujourd'hui, elles sont dispensées par l'ensemble des formateurs de mon

réseau en France et dans les pays francophones, qui les ont enseignées à des milliers d'enfants et d'adultes de tous âges. Ma première méthode, à mille lieues des discours obscurs de la grammaire française, avait pour objectif de réparer les mauvais apprentissages en matière d'orthographe ; une méthode très simple de remédiation orthographique¹, différente de tout ce qui peut être enseigné à l'école, et qui permet d'écrire sans fautes après seulement quelques heures de formation. La seconde, présentée ici, est destinée à vous apprendre à apprendre, à booster votre mémoire à l'aide de techniques très simples, souvent négligées, voire absentes, dans nos programmes scolaires et donc inconnues des enfants et des adultes. Ainsi, moi qui ne retenais absolument rien, je me retrouve à expliquer aux autres la manière de tout apprendre à tout âge, pour peu que l'on sache comment s'y prendre. Qui l'eût cru ? Sans doute pas ma maîtresse !

Tous ceux que j'ai accompagnés en stage de remédiation ont vite saisi que je ne pouvais pas leur mentir puisque nous avons vécu les mêmes galères à l'école ou dans notre vie professionnelle. Je me suis « réparée » toute seule, multipliant les nuits sans sommeil. J'ai trouvé le courage de me relever. J'avais une telle envie de comprendre pourquoi je ne correspondais pas aux critères attendus par l'école puis par le monde du travail. J'ai connu l'humiliation de laisser derrière moi des tonnes de fautes d'orthographe, et j'ai vécu entourée de post-it jaunes pour ne rien oublier. J'ai puisé en moi la force qui me permet aujourd'hui de me regarder sans honte dans le miroir de ma salle de bains. Je

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

Introduction

suis allée chercher au plus profond de mon être les bonnes ressources et, après les avoir découvertes, j'ai voulu les proposer aux autres, afin qu'ils aient à disposition des solutions faciles, sans avoir à trimer comme je l'ai fait.

Aujourd'hui, je ne passe plus des nuits blanches dans la peur de ne pas être capable de restituer des informations cruciales lors d'une présentation prévue le lendemain. Je sais que je n'oublierai rien. Mais, pendant des années, j'ai dû vivre avec ce poids, sans personne pour contredire le terrible verdict de ma maîtresse. Je ne souhaite cela à personne. C'est donc avec plaisir que je vous livre ici les clés de ma guérison et peut-être de la vôtre.

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

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

Notre meilleure ennemie a parfois le don de nous lâcher dans les moments décisifs et, pourtant, nous sommes tous capables d'enregistrer *ad vitam aeternam* des informations qui nous semblent futiles, comme de vieilles comptines, des génériques de dessins animés de notre enfance, etc.

Pour ma part, je me souviens encore de la hauteur du mont Blanc qui, vers la fin des années soixante, avoisinait les 4 807 mètres.

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

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

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

Ce livre n'a pas vocation à expliquer en détail le fonctionnement complexe du cerveau humain et des rouages

Introduction

qui animent notre mémoire. Il est destiné à vous exposer l'aboutissement de mes recherches sur le sujet.

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

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

La revanche des têtes à trous

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

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

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

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

Avertissement

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

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

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

La revanche des têtes à trous

et encore moins de retenir les différents itinéraires possibles. Il nous suffit de suivre les instructions.

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

Bonne lecture !

Partie I

FINIS, LES TROUS DE MÉMOIRE

Au fond du trou

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

Je n'étais pas une élève dissipée. J'écoutais en classe, je voulais réussir de tout mon cœur, mais je n'y arrivais tout simplement pas. Un enfant, si petit soit-il, a conscience de

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

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

éclataient. J'avais visiblement l'art de la faire sortir de ses gonds. Les mots fusaient, tous plus durs les uns que les autres, des traits empoisonnés qui me touchaient en plein cœur, me transperçaient la tête. Comme si j'avais besoin qu'on y creuse d'autres trous...

Une chose était sûre pourtant, je travaillais dix fois plus que mes camarades. Mais pas comme j'aurais dû. Et à cet âge, je ne disposais pas du recul nécessaire pour remettre en cause ma façon d'apprendre. Chaque nouvelle journée d'école m'apportait son lot de tourments, il n'y avait cependant rien de pire pour moi que les récitations de poésies. Ces jours-là, ma motivation s'effritait à vue d'œil. Je me liquéfiais. À quoi bon passer tout ce temps à apprendre une poésie à la table de la cuisine quand je savais pertinemment que j'aurais tout oublié le temps de monter l'escalier pour aller me coucher ? À chaque marche, je formulais un vœu : « Faites qu'une fois en haut, je me souviene du *Laboureur et ses enfants* ! » C'était peine perdue, il ne m'en restait que des bribes, des morceaux incohérents qui se bousculaient dans ma tête et créaient encore plus de confusion.

Les nuits étaient courtes, ou peut-être devrais-je dire interminables. J'aurais tout donné pour que le sommeil m'emporte loin de mes tracas, loin de cette sensation de ne pas être comme les autres, d'être « anormale ». Mais mon cœur et ma tête se disputaient violemment. Mon cœur tentait de rassurer mon cerveau : « Allez, ne t'inquiète pas, tu as fait de ton mieux ! » Et ma tête répondait : « Non ! Je sais bien que je n'ai pas les capacités des autres enfants de ma classe. Je n'y arriverai jamais ! » Chaque soir, je finissais par m'endormir en pleurant. Les larmes coulaient et le goût familier du liquide salé me faisait glisser dans le

sommeil. Je sais aujourd'hui que j'avais autant de capacités que mes camarades, mais elles ne correspondaient pas aux méthodes de l'école. Quand on me disait d'apprendre en relisant, en répétant à voix haute, c'était comme si on m'avait demandé de serrer un écrou avec un marteau : on ne me donnait pas les bons outils.

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

Je pense sincèrement que mon enfance a été gâchée le jour où j'ai été scolarisée. Le temps de l'apprentissage a été pour moi une torture, bien loin de l'insouciance dans laquelle les enfants de cet âge sont censés vivre. Je ne garde de cette période que les mauvais souvenirs... mais des souvenirs quand même, preuve que ma mémoire n'a

jamais été en cause. Aujourd'hui encore, j'en veux aux adultes en qui j'avais confiance. Ils sont passés à côté de moi. Personne n'a compris qui j'étais, personne n'est venu à mon secours. Pas une seule main tendue...

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

Un premier pas

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

J'ai 8 ans quand je prends conscience que je suis « équipée » pour être une bonne sportive. Dans ce domaine, tout me vient avec une facilité déconcertante. C'est comme si le fait d'être debout sur mes pieds, de courir, sauter, me suspendre, compter mes pulsations après une course, me retrouver à faire le poirier dans le jardin de mes parents

Hugo et la machine à remonter les mots
Le Robert, 2020

TÉMOIGNAGES

La Revanche des nuls en orthographe
Calmann-Lévy, 2012

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

FICTION

Corps accords
Le Robert, 2018