

8°V
104996
(27)

les
initiatives
professionnelles

GÉRER SA MÉMOIRE

André Picard



NATHAN

2_09T



ANDRÉ PICARD

Psychologue, diplômé de l'Université Paris VII et de l'Institut de psychologie de Paris. Intervenant chez Case-Poclain, Cebal, Jaeger, etc. en tant que consultant en ressources humaines et spécialiste de la formation psychologique de l'encadrement.

les
initiatives
personnelles

1611316

GÉRER SA MÉMOIRE

André Picard

805
104 396

(27)

NATHAN

— Dans la même collection —

- | | |
|---|---|
| n° 1 - ANIMER UNE RÉUNION
Thierry Delahaye — Louis-Marie Grousset | n° 15 - SURMONTER UN DÉPÔT DE BILAN
Pascale Deschamps — Bertrand Lobry |
| n° 2 - DIALOGUER AVEC SON BANQUIER
Marc Schinasi | n° 16 - RÉUSSIR SES TROIS PREMIERS MOIS
DANS UN NOUVEAU POSTE
Marie-Françoise Guignard — Jean-Pierre Thiollet |
| n° 3 - PARTIR TRAVAILLER À L'ÉTRANGER
Cécile Paulin — Marie-Hélène Sohler | n° 17 - ROMPRE UN CONTRAT DE TRAVAIL
Miriam Cahen |
| n° 4 - FRANCHIR LE CAP DES 50 PERSON-
NES DANS L'ENTREPRISE
Pascale Tourault | n° 18 - PARTICIPER AUX BÉNÉFICES DE
L'ENTREPRISE
Patrick Lamy |
| n° 5 - FAIRE DE LA PUB SANS BUDGET PUB
Charles Fauque | n° 19 - ACCUEILLIR SES CLIENTS
Jean-Charles Fauque |
| n° 6 - COMPRENDRE LES COMPTES DE SON
ENTREPRISE
Gérard Lejeune | n° 20 - BÂTIR LA FORMATION DE SON
ÉQUIPE
Bernard Touchebeuf |
| n° 7 - RÉORIENTER SA VIE PROFES-
SIONNELLE
Claude Daubercy | n° 21 - SAVOIR RECRUTER
Yann Boulanger |
| n° 8 - DÉVELOPPER LA COMMUNICATION
INTERNE
Philippe Béon | n° 22 - PRÉVOIR SA RETRAITE
Claude Leclercq — Sylvie Greno |
| n° 9 - RÉUSSIR EN EUROPE
Hélène de Largentaye-Schrameck — Martine
Frager-Berlet | n° 23 - SAVOIR UTILISER COURBES ET GRA-
PHIQUES
Jacques Pavoine |
| n° 10 - RÉSOUDRE UN CONFLIT DANS SON
ÉQUIPE
Christel Beaucourt | n° 24 - FAIRE FACE À UN CONTRÔLE
FISCAL
Francis Misslin |
| n° 11 - ANIMER UNE ÉQUIPE
Thierry Delahaye — Louis-Marie Grousset | n° 25 - FAIRE FACE À UN AUDIT
Christian Maréchal |
| n° 12 - RÉUSSIR UN ENTRETIEN D'APPRÉ-
CIATION
François Boneu — Jacques Vienney | n° 26 - CONCILIER VIE PRIVÉE ET VIE PRO-
FESSIONNELLE
Jean-Pierre Thiollet - Laurence Del Chiaro |
| n° 13 - COMMUNIQUER AVEC SES PARTE-
NAIRES EUROPÉENS
Christian Maréchal | n° 27 - GÉRER SA MÉMOIRE
André Picard |
| n° 14 - RÉUSSIR SES RELATIONS PRESSE
Anne-Catherine Kittel | n° 28 - ÊTRE CADRE DANS LA CRISE
BARBERINE D'ORNANO - FRANÇOISE
FETTU |

Introduction

La mémoire est nécessaire à la vie mentale comme l'oxygène est nécessaire pour le corps. Supprimez la mémoire et plus aucune activité de l'esprit n'est possible. Ne serait-ce que pour articuler trois mots pour faire une phrase : cela n'est possible que si l'on conserve jusqu'au bout de la phrase la mémoire des mots précédents. Mais pour la plupart d'entre nous, quand nous disons « j'ai des problèmes de mémoire », il s'agit de tout autre chose. Même si on voudrait qu'ils soient plus efficaces, nous n'avons pas perdu nos processus mnésiques. Ce que nous voudrions, c'est les améliorer. C'est possible. L'expérience démontre, en effet, qu'avec un minimum d'entraînement, votre mémoire peut s'améliorer, se débloquer, se fondre dans votre vie sans que vous y pensiez. Car vous n'y pensez, en fait, que quand cela ne va pas...

Imaginez, maintenant, que vous ayez déjà amélioré votre mémoire. Quelles choses, aujourd'hui impossibles, le deviendraient ? La simple observation vous montre que les bénéfices sont immenses, tant sur le plan professionnel que personnel.

Sur le plan professionnel, si vous êtes cadre, imaginez que vous ayez toujours en tête spontanément les chiffres, les données de votre société, tous vos dossiers en cours : vous serez plus efficace et vous inspirerez plus facilement confiance. En revanche, si vous avez l'esprit flou, si vous devez vous plonger dans vos dossiers pour un oui ou pour un non, si vous oubliez des réunions, comment vous jugera-t-on ? Aurez-vous les mêmes chances de promotion ? Dans une entreprise, les hommes sont souvent appréciés en fonction de ce genre de choses.

Vous êtes commercial ? Savez-vous qu'en retenant le nom de vos clients vous les fidéliserez mieux qu'un autre ? Un client veut toujours être reconnu. Si ce n'est pas le cas, il a le sentiment de n'être qu'un acheteur, un « payeur ». Il préfère porter sa clientèle ailleurs, là où il a le sentiment d'être reconnu comme *quelqu'un* avant d'être un client. Une bonne mémoire améliorera donc... votre chiffre d'affaires ! Etc.

Voyez aussi le bénéfice à titre personnel. Par exemple, finis les numéros de téléphone oubliés. Finies les contorsions verbales avec votre interlocuteur pour ne pas avoir à prononcer son nom... que vous êtes en train de rechercher désespérément ! Fini aussi les documents, les clés ou les lunettes introuvables, l'anniversaire de votre femme ou de votre mari oublié...

Pour obtenir ce changement, faut-il faire beaucoup d'efforts ? Même pas. Il suffit d'appliquer quelques règles simples. Encore faut-il les connaître. C'est pourquoi, dans un premier temps, vous devez *comprendre* comment fonctionne la mémoire. Ainsi, vous pourrez ensuite la faire fonctionner dans les meilleures conditions. Parfois, il suffit d'une image mentale, d'un « truc » mnémotechnique, voire de deux secondes d'attention, pour faire toute la différence. Encore faudra-t-il vous y mettre, évidemment. Ce n'est qu'une question de décision. Cependant, les « panes » de décision sont fréquentes, justement. Ne laissez donc pas le tourbillon de vos activités justifier votre absence de décision. Si l'enjeu est clair pour vous, *décidez* d'améliorer votre mémoire et consacrez un minimum de temps à lire ce livre... et à l'appliquer.

Q U'EST-CE QUE LA MÉMOIRE ?

La mémoire est la faculté de *percevoir des choses* souvent très diverses (événements, lieux, noms, numéros de téléphone, savoir-faire, itinéraires, listes, etc.), de *stocker ces informations*, et de les *rappeler à la conscience ou dans l'action* en cas de besoin. Pour fonctionner ainsi, votre mémoire met en œuvre :

- des capteurs : œil, oreille, peau, etc. qui sont à l'origine des perceptions ;
- des transmetteurs : fibres nerveuses qui transmettent les informations au cerveau ;
- des aires de stockage : cellules cérébrales qui conservent les informations ;
- un mécanisme de recherche et de rappel.

Ainsi, lors d'un événement quelconque, vos capteurs produisent des « influx nerveux » qui sont transportés par les fibres nerveuses jusqu'à votre cerveau où les informations sont classées et stockées avant d'être rappelées plus tard.

LES PERCEPTIONS

Les perceptions sont à la base de la mémoire. Chez l'Homme, il n'y a pas de mémoire sans perception. Seul l'instinct est une mémoire non perceptive. C'est ainsi que l'araignée tisse sa toile sans apprentissage préalable. Sans avoir vu (perception) aucune autre araignée faire le même travail auparavant. Il est probable que l'information codée se trouve dans les gènes de l'animal. L'être humain, lui, semble avoir conservé très peu de comportements instinctifs. C'est pourquoi nous nous intéressons donc ici uniquement à la mémoire perceptive, pratiquement la seule que nous utilisons.

L'expérience démontre que tous les sens fournissent des matériaux à nos processus de mémorisation. Cependant, certains sens prennent plus d'importance que d'autres dans l'élaboration du souvenir. Ce sont la vue, l'audition et la kinesthésie, c'est-à-dire la sensation que l'on a de son corps et de ses gestes. C'est pourquoi l'on parle parfois de mémoire visuelle, de mémoire auditive et de mémoire motrice.

Cela dit, chez certaines personnes prédomine un certain type de mémoire. Si vous êtes un « visuel », vous « voyez » mentalement la personne dont vous évoquez le souvenir, vous vous repassez mentalement les images du film dont vous discutez. Si vous êtes un auditif, vous entendez la voix de la personne évoquée, vous entendez la musique du film et la voix des personnages. Si vous êtes un kinesthésique, vous faites les gestes et vous parlez tout haut en vous remémorant une conversation animée, vous retrouvez l'orthographe d'un mot rien qu'en l'écrivant, vous retenez mieux ce que vous couchez par écrit. En général, cependant, on est à la fois visuel, auditif et moteur, à des degrés divers.

LA SOCIALISATION DES PERCEPTIONS

Il faut savoir aussi que les sens ne sont pas uniquement « techniques ». Vos capteurs fonctionnent dans un contexte social. Par exemple, l'ouïe ne sert à rien si vous ne donnez pas du sens à ce que vous entendez. Si ce que l'on entend n'a pas de sens, on aura du mal à le retenir. Ce sera le cas pour un bébé qui ne sait pas encore à quoi correspondent les bruits qu'il entend. Ce sera aussi votre cas si vous entendez une phrase dans une langue étrangère que vous ne connaissez pas. Il y a fort à parier que vous ne pourrez pas retenir cette phrase, parce qu'elle n'a pas de sens pour vous.

Si vous êtes attentif à ces choses, vous constaterez que l'efficacité de la mémoire varie en fonction directe de la socialisation des perceptions. En effet, la socialisation consiste très précisément à donner du sens aux perceptions, quelles qu'elles soient.

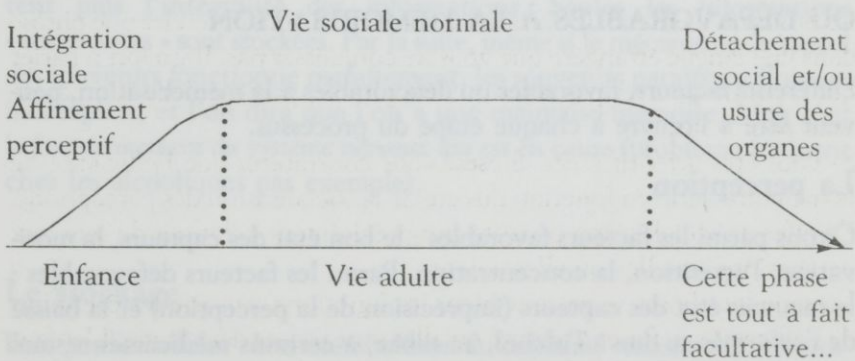
Lorsque les choses se passent bien, les fonctions sensorielles prennent de l'efficacité au fur et à mesure qu'elles sont rôdées dans la vie. L'enfant les rôde dans la vie familiale et la vie scolaire. La mémoire en bénéficie directement. Cette mémoire accrue permet à son tour de s'intéresser à plus de choses, de leur donner du sens et de les retenir. Mémoire et

expériences de vie progressent parallèlement, l'un entraînant l'autre. C'est un effet boule de neige.

Inversement, vous pouvez constater que les fonctions sensorielles perdent de l'efficacité si l'on se détache de la vie sociale. La mise à l'écart nuit à l'efficacité sensorielle : on ne reconnaît plus les bruits, on oublie les noms, etc. On constate souvent ce genre de difficulté lorsque l'on perd son réseau relationnel. Par exemple : après la perte d'un emploi, un divorce, une hospitalisation ou un départ à la retraite. Mais aussi parfois après un simple déménagement... Ce sont des moments de la vie où l'on se « désocialise » plus ou moins. Le côté social de la mémoire se dévoile alors. C'est pourquoi, si vous souffrez d'une diminution de vos capacités mnésiques, une des premières questions à vous poser est celle-ci : « Suis-je bien intégré dans la vie, avec les autres ? »

L'affaiblissement perceptif peut aussi être dû, outre la désocialisation citée ci-dessus, à l'usure des organes. Une mauvaise vue, autant qu'une mauvaise audition, exerce une influence négative sur la mémoire. Rappelez-vous que l'on ne peut conserver en mémoire que ce qui est issu de la perception : choses entendues, lues, vues, touchées, senties, etc. La courbe de performance de la mémoire est donc la même que la courbe sensorielle. Par conséquent, si vous devenez moins « perceptif », vous devenez en même temps moins « mnésique ».

En résumé, retenez que la mémoire évolue en fonction directe de la qualité de vos perceptions et de votre socialisation. Cela pourrait être figuré par le schéma ci-dessous :



COURBE DE PERFORMANCE
DES FONCTIONS SENSORIELLES ET DE LA MÉMOIRE

Exercice 2 : 88 54 27 40 = FF LR NK RS ou FV LR GnK RZ etc. Cela peut donner : « Vive le rénégal russe », « Vive la reine en carrosse », « Fieffé luron, n'a qu'à arroser », « Veuf et hilare », un eunuque rasé », « Vif à l'air naquit rosé » etc. Mais tout cela n'a pas beaucoup de rapport avec notre ami Daniel. Quelques minutes d'activité cérébrale supplémentaires peuvent amener :

Daniel Rivoire, dans son fief lorrain, n'est qu'un roseau

Cette fois, il y a un rapport avec le lieu (Metz) et la morphologie filiforme du sujet, figuré par le roseau. Rien n'empêche, en prime, de se créer une image mentale de notre ami habillé en roseau, installé devant son ordinateur et entouré de murailles (rappel de « fief »). C'est peut-être de la mnémotechnie à rallonge mais quand on débute, cela aide !

Exercice 3 : 34 28 96 57 = MR NF PCh LK ou MR GnV BJ LK etc. Vous avez peut-être fait mieux que moi. Je n'ai pas trouvé, en effet, de phrase-clé en rapport avec les caractéristiques de Mylène. Je me suis donc contenté de : *Mylène Balland, avec son petit ami araignée, va pêcher au lac.*

Dans un cas comme celui-là (pas de lien avec des caractéristiques réelles) il est indispensable de créer une image incluant la personne et liant les caractéristiques réelles et *celles supposées* par la phrase-clé. Ici, par exemple, je visualise mon amie Mylène sur son trente et un et très maquillée (ça c'est la réalité) accompagnée d'un homme déguisé en araignée — comme pour un bal masqué — et tenant à la main un filet de pêche en forme de toile d'araignée (ça c'est imaginaire). Maintenant cette image amène irrésistiblement sa légende ; « Mylène avec son petit ami araignée, va pêcher au lac ». Et la légende vous amène à son tour le numéro de téléphone...

Exercice 4 : 73 94 66 82 = KM BR ChCH FN ou GM PR JJ VGN, etc. Cela peut donner « Comme un père chouchou et fainéant », « Gommé, à part, un juge aviné », « Que mon père, jugé et aviné », « Que ma perruche âgée et fanée », « Comme un habit arraché et chiffonné » etc. Mais pourquoi pas :

Bernadette Lesourd est aussi timide *que ma perruche chiffonnée*. L'image correspondante, c'est Bernadette, gênée, habillée d'une robe verte avec des plumes (perruche) et toute chiffonnée. Comme la timidité et le fagotage de Bernadette sont réels, la légende va presque de soi.

Exercice 5 : 92 56 74 39 = BN LCh KR MP ou PGn LJ KR MB etc. Cela peut donner « Benêt, louche carrément bien », Bougnat louche et accourt en mob », « Hibou ne louche qu'à Rome ou au bois », « Hibou alléché qui rame bien » etc. Cependant, je vous propose :

Jean-Pierre Lebègue ordonne à son élève en *pagne léger* : « *accours à mes pieds !* » Et d'imaginer notre instituteur autoritaire, tiré à quatre épingles, régnant sur une colonie d'élèves vêtus à l'africaine et appelant ainsi l'un d'eux au tableau...

Ce qui vaut pour les numéros de téléphone vaut pour les adresses. Par exemple, si votre amie Mylène habite 18, rue des Tanneurs :

Quand tu vas chez Mylène, chez les tanneurs tu vas (18).

Ou bien si Bernadette habitait 79, Boulevard Blanqui :

Bernadette habite chez Blanqui, son copain (79).

Ainsi, vous pouvez faire deux phrases-clés, une pour le téléphone, une pour l'adresse. Ne cherchez pas à coder toute l'information en une seule phrase-clé, c'est quasiment impossible. Contentez-vous de les mettre bout à bout quand c'est possible. Par exemple : « Bernadette Lesourd est aussi timide que ma perruche chiffonnée ; elle habite chez Blanqui, son copain ».

En vous inspirant de ces exemples, faites-vous un carnet-bis comme indiqué au chapitre « Intégrer et consolider les informations ». Attention : si vous divulguez votre méthode à vos amis, ne leur révélez surtout pas le codage qui les concerne. Les humains sont susceptibles...

8 EXEMPLE DE TABLEAU DE MOTS-CLÉS

Il peut vous arriver de « sécher » pour coder un nombre. Dans ce cas, le tableau ci-dessous pourra vous dépanner. Par exemple, vous ne trouvez rien pour 47. Cherchez à l'intersection de la ligne des 4 avec la colonne des 7 et vous trouverez « requin ». Mais n'en soyez pas esclave. C'est juste un moyen de relancer votre mécanique mentale. À partir de requin, vous trouverez peut-être « rouquin », « raquer », « Irak », « Auroch », « arak » etc.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Son	Thé	Nid	Mat	Roue	Lion	Chat	Cou	Feu	Pot	
1	Tasseau	Tatou	Tonneau	Timon	Tarot	Toile	Toge	Tacot	Typhon	Tampon
2	Noce	Natte	Nana	Nouméa	Noir	Nylon	Neige	Nuque	Nef	Nappe
3	Masse	Moto	Moine	Momie	Mérou	Mulet	Mouche	Mica	Mauve	Mob
4	Ronce	Rata	Reine	Rameau	Aurore	Rouleau	Rocher	Requin	Rouf	Rupin
5	Lasso	Laitue	Laine	Lama	Loir	Lilas	Louche	Licou	Levier	Lapin
6	Chausson	Gitan	Genou	Jument	Char	Jalon	Chéchia	Choucas	Java	Chapeau
7	Caisse	Coteau	Canot	Camée	Kir	Colis	Cachou	Coq	Café	Képi
8	Fossé	Photo	Phono	Femme	Furet	Félin	Fuschia	Faucon	Fief	Phobie
9	Poussin	Putois	Poney	Puma	Poire	Pelle	Pigeon	Paquet	Piaf	Poupée

Pour 100, vous avez le choix : ton sosie, tisseuse, désosser, tes soucis... Pour 1000, voyez : ton saucisson, tes sots soucis, tousse Susie, tous ces sosies, tes assassins, dossier assassin, tes six scies scient, tes essieux suent, etc.

Un bon exercice consiste, pour bien assimilés le code phonétique, à construire soi-même son propre tableau de mots-clés. Essayez.

9 BIBLIOGRAPHIE

Philippe Chambon : *Comment décupler votre capital mémoire* (First 1990). En 180 pages, l'auteur s'adresse au monde des affaires : comment se rappeler ses rendez-vous, comment mémoriser un dossier, comment se préparer à faire un exposé ou une conférence etc. Pas d'exercices mais des conseils et des astuces.

A. Esposito : *Cours de lecture rapide et de mémorisation* (De Vecchi 1991). 180 pages traduites de l'italien à l'intention des « chefs d'entreprise, professionnels et étudiants ». Les cent premières pages sont consacrées à la mémoire. L'auteur propose une quarantaine d'exercices essentiellement centrés sur l'attention. Ce n'est pas un mauvais choix.

Robert Frances : *La perception* (PUF, collection Que sais-je ? 1966). Dans le style de la collection, une vulgarisation scientifique de qualité pour approfondir la question. Ouvrage théorique abordable si vous êtes motivé.

Françoise Gauquelin : *Développer sa mémoire, méthode Richaudeau* (Retz 1979). Une somme de plus de 400 pages. Tout y est ou presque. À noter un chapitre « affectivité et mémoire », un autre « inconscient et mémoire », encore un autre sur l'orthographe des mots... Les étudiants et les comédiens y trouveront même des astuces pour retenir leurs exposés ou leurs tirades ! Un ouvrage très recommandable. Il est un peu onéreux mais on en a pour son argent.

Christian Godefroy et Jean-Claude Reuille : *Comment développer une étonnante mémoire, méthode Godefroy* (Godefroy 1986). Environ 250 pages grand format présentées dans un classeur à anneaux. Les auteurs, très versés dans le « développement personnel » examinent, entre autre, les blocages psychologiques à la mémorisation et conseillent de recourir aussi à la relaxation, à l'autosuggestion, etc. Les principaux thèmes sont abordés de façon pragmatique et sans trop de théorie. Des exercices utiles sont proposés. Cet ouvrage est vendu (cher) uniquement par correspondance. On peut l'obtenir à l'essai.

Paul-Clément Jagot : *Méthode pratique pour développer la mémoire* (Dangles 1971). Un petit livre de 140 pages petit format, écrit en petits caractères. Mettez vos lunettes... Le style est un peu didactique. Cependant, la deuxième partie du livre donne des exercices et des exemples types intéressants (on les trouve aussi dans le livre de Françoise Gauquelin).

Monique Le Poncin : *Gym cerveau* (Stock 1987). Cet ouvrage n'est pas centré sur la mémoire mais sur le fonctionnement cérébral d'une manière générale. On y apprend plein de choses sur la neurologie (rassurez-vous, c'est accessible) et, surtout, on y trouve un programme sur quatre semaines pour faire marcher ses cellules grises. C'est un des rares ouvrages qui vous propose un vrai pro-

gramme d'exercices. De plus, des graphiques vous permettent de suivre vos progrès à la fin de chaque semaine. Excellent pour le « dérouillage mental ».

Stephan Meyer et Jean-François Tessier : *La mémoire* (Ellebore). Un ouvrage original en tout petit format, bourrée d'exercices, livré dans un coffret avec une cassette audio. Il partage avec celui de P.-C. Jagot le défaut d'être écrit trop petit : une nouvelle occasion de faire vérifier votre vue ! Disponible uniquement par correspondance.

Notre Temps : *Guide pratique de la mémoire* (revue *Notre Temps*, numéro hors série sous la responsabilité de Yves Ledanseurs). Une initiation claire et facile à lire en 140 pages, écrite à l'origine pour les personnes âgées. Mais utile à tous pour une première approche, avec quelques exercices. On peut se le procurer par correspondance au siège de la revue.

André Picard : *Décuplez votre mémoire par la méthode Memori* (Marabout 1993). Une méthode grand public pour entraîner systématiquement votre mémoire. La première moitié du livre est explicative. La seconde est une « banque d'exercices » avec différents itinéraires possibles : vous en trouverez bien un qui correspond à l'état de votre mémoire et à votre motivation.

Fanny Saferis : *Une révolution dans l'art d'apprendre* (Laffont 1978). 230 pages sur une méthode pédagogique révolutionnaire, notamment pour apprendre les langues étrangères : la suggestopédie.

Robert Tocquet : *Votre mémoire, comment l'acquérir, la développer et la conserver* (Dangles 1981). Par un grand Monsieur de la vulgarisation, un ouvrage de 250 pages avec des chapitres sur les maladies de la mémoire et leur traitement, les mémorisations prodiges, la diététique de la mémoire, les drogues cérébrales, etc. Vous y trouverez même des tours de « mentalisme » pour simuler une mémoire prodige auprès de vos amis ! Avec des exercices respiratoires et des exercices de culture de l'attention. Un ouvrage passionnant.



HISTORIQUE

Tous les penseurs de l'Antiquité se sont intéressés aux phénomènes de l'esprit : la pensée, la mémoire, l'oubli, la logique, l'imagination, etc. C'est ainsi que de multiples théories de la mémoire se sont succédées, malgré le peu de connaissances scientifiques disponibles, surtout depuis Aristote. Et l'on savait déjà utiliser, à l'époque antique, des procédés mnémotechniques...

Les théories de la mémoire

Aristote (384-322 av. J.-C.) s'est surtout intéressé au rappel du souvenir. Le précepteur d'Alexandre le Grand, inventeur de la logique formelle, pensait que les informations stockées (il ne s'exprimait pas tout à fait comme cela) étaient recherchées *par un processus logique apparenté au syllogisme*. (Rappelons ici qu'un syllogisme est un raisonnement déductif en trois temps. Par exemple : « Tous les hommes sont mortels, or les Grecs sont des hommes, donc ils sont mortels »). Aristote ne parvient pas à donner vraiment une théorie cohérente de la mémoire. Et, bien qu'il pressente qu'on ne peut pas penser sans images, il imagine que les éléments mémorisés sont plutôt de l'ordre du langage. Cette conception prévaudra jusqu'à Descartes.

René Descartes (1596-1650), en rupture de pensée avec ses prédécesseurs, voit en effet la mémoire comme une sorte de *réserve d'images*. Cette conception sera adoptée par les philosophes anglais du XVIII^e siècle.

LES PROCÉDÉS MNÉMOTECHNIQUES : UNE VIEILLE HISTOIRE

La plupart des traités font remonter la première relation de l'utilisation d'un moyen mnémotechnique au V^e siècle avant Jésus-Christ. Un texte grec daté de 264 avant J.-C. nous apprend en effet qu'en 477 une catastrophe se produisit, au cours de laquelle un bâtiment s'écroula sur un banquet donné par Scopas, un noble thessalien. Il n'y eut qu'un seul survivant, le poète grec Simonide de Ceros, qui était sorti juste avant que le bâtiment ne s'écroule. Alors qu'on ne parvenait pas à identifier les victimes trop mutilées, Simonide s'en acquitta avec une facilité déconcertante. Il expliqua qu'il avait noté où se trouvait chacun : à côté de telle porte, telle colonne, entre telle et telle personne, etc. Il lui suffisait donc de repérer la position des corps dans la pièce pour savoir de qui il s'agissait. C'est probablement, en effet, la relation la plus ancienne d'un moyen mnémotechnique.

On trouve aussi, dans un manuel romain écrit pour les étudiants (*Ad Herennium*, vers 85 avant J.-C.), la notion de « mémoire artificielle », c'est-à-dire d'« une mémoire renforcée ou consolidée par l'exercice ». Et l'auteur y traite déjà des moyens mnémotechniques. Cicéron (106-43 avant J.-C.) fait de même dans ses traités *Ars memorativa De oratore*. On remarquera seulement que le terme « artificiel » est assez mal choisi. L'utilisation de moyens mnémotechniques peut, certes, être volontaire et, en ce sens, « artificielle »

ils sont fondés sur le fonctionnement « naturel » de la mémoire. Simonide, qui n'avait pas de raison spéciale de mémoriser la disposition des convives, *les avait associés naturellement aux éléments de la maison*. La mnémotechnie n'est en fait qu'une systématisation des moyens naturels. En Europe, on constate aux XVIII^e et XIX^e siècles un véritable engouement pour la mnémotechnie. Un nombre considérable de publications font le panégérique d'un nombre tout aussi considérable de systèmes... Après décantation, il s'avère que les multiples moyens particuliers utilisables ne sont valables que pour leurs auteurs. Quant aux moyens généraux, les seuls transmissibles, ils se résument pratiquement à ceux exposés dans ce livre : le chaînage, le parcours ou la chambre (version moderne de la « méthode Simonide ») et le codage phonétique. Un grand vulgarisateur de ces méthodes fut l'abbé Moigno, qui était le secrétaire particulier de l'astronome et physicien François Arago (1786-1853) dont il était la mémoire vivante. Il savait de mémoire toutes les données, tous les chiffres dont pouvait avoir besoin l'académicien, dans les domaines les plus divers, au grand agacement de ce dernier comme en témoigne le bon abbé lui-même : « Après l'avoir laissé longtemps chercher en vain, je me hasardais à lui demander le nom de la montagne dont il s'agissait. S'il me nommait le mont Rose, le Vignemale, le Chimborazo, le mont Cervin, l'Himalaya, etc., je lui répondais aussitôt : 4 638 m, 3 298 m, 6 310 m, etc. ; et il me menaçait en riant de me faire brûler comme sorcier. »

Les théories de la mémoire

David Hume (1711-1776), philosophe écossais, et son continuateur anglais **James Mill** (1773-1836) vont plus loin en imaginant que les souvenirs sont regroupés en *réseau associatif*.

Hermann Ebbinghaus (1850-1909), avec ses études sur la mémoire, invente la psychologie expérimentale. On lui doit la publication de la première courbe expérimentale de l'oubli. C'est le début de l'ère scientifique. *La mémoire, désormais, n'est plus pensée par des philosophes mais expérimentée par des chercheurs.*

Dans son sillage, **Alfred Binet** (1857-1911) étudie la *mémoire des textes*, **Pierre Janet** (1859-1947) *l'évolution de la mémoire avec le temps*, **Théodule Ribot** (1839-1916) *la datation intuitive des souvenirs*.