



Et pendant ce temps-là...

# Des exos pour booster sa *mémoire*



(Photo Patrick Blanchard)

Le Seynois Sébastien Martinez, champion de France de la mémoire en 2015, livre quelques-uns de ses secrets pour garder l'esprit éveillé

**A**pprendre aux gens à bien apprendre et surtout à retenir ce savoir, c'est le boulot de Sébastien Martinez, formateur/boosteur de mémoire pour les particuliers (étudiants, lycéens...) et les entreprises.

« Il faut savoir que la mémoire se maintient grâce à l'activité sociale. Lors des interactions avec les autres, on est obligé de se concentrer, d'écouter, voire de raconter. Or, en cette période de confinement, on est beaucoup moins amené à le faire. » Rassurez-vous, rien n'est perdu. La mémoire, c'est comme un muscle, ça se travaille. Et Sébastien a réfléchi à de petits exercices aussi simples que courts qui vont contrecarrer les éventuels effets de l'isolement.

« D'abord, on peut refaire sa journée. On prend cinq minutes, idéalement le soir pour faire un petit récap' de ce qu'on a fait, ce qu'on a vu, ce qu'on a mangé. On fait remonter les informations », conseille-t-il. Soit on le fait à l'oral soit par écrit. Et c'est là que l'on peut dégainer à nouveau son vieux journal intime !

On peut aussi se mettre à un nouvel apprentissage. « Choisissez un domaine qui vous attire ça sera plus facile. L'idée, c'est de le faire 10 minutes par jour. »

Ok. Mais alors comment fait-on pour apprendre ? Sébastien a la méthode. Elle tient en trois étapes : on focalise son attention d'abord. On apprend à faire des associations ensuite. « Pour maîtriser des listes de vocabulaires ou de noms par exemple, on va souvent partir dans des associations loufo-

ques pour les retenir. Concrètement, je veux assimiler le mot dichotomie, la partition d'un tout en deux parties. Je vais d'abord imaginer un dictionnaire puis quelqu'un qui mange de la tomate. En fait, chacun va faire sa propre association, ses propres images... »

Afin de bien retenir et donc d'exercer sa mémoire, il faut répéter. Plusieurs fois par jour puis plusieurs fois par semaine, puis plusieurs fois par mois... Histoire de ne plus avoir à faire appel à l'association, et d'entrer dans de la mémoire sémantique.

Troisième exercice possible : lire le journal. Ça, vous savez faire ! Avec pour objectif de faire l'ef-

“ **Se concentrer, associer et répéter.** ”

fort de ressortir trois points clés d'articles que vous venez de lire. Ça fait travailler votre esprit de synthèse et vous verrez que vous retiendrez mieux ce que vous avez parcouru.

À noter que ces petits exercices peuvent se faire en équipe ! Et attention aux enfants, ils sont très forts à ce petit jeu. « On dit souvent que ce sont des éponges. En fait, ils sont surtout très habitués à faire des associations pour apprendre et tout particulièrement ces fameuses associations loufoques », précise Sébastien Martinez.

Maintenant il ne vous reste plus qu'à vous souvenir que la mémoire ça s'exerce !

AMANDINE ROUSSEL

Rens. sebastien-martinez.com

## Les brèves !

film *Giacometti et les heures chaudes*

Montparnasse.

### Giacometti chez vous !

En vous connectant sur le site [www.fondation-giacometti.fr](http://www.fondation-giacometti.fr) vous pourrez découvrir l'œuvre d'Alberto Giacometti. Mais pas que. Plusieurs activités ludiques sont proposées comme, par exemple, découvrir des œuvres de Giacometti cachées dans des émojis. La fondation diffuse en direct plusieurs conférences (que l'on peut également revoir en replay) ainsi qu'un

### Concerts de la Sacem

Pour la Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique, la Sacem, « la musique reste un formidable vecteur de lien social, autant qu'une source de distraction et d'enrichissement personnel ». Elle a donc mis en place des concerts, appelés Sacem Oxygène, que vous pouvez voir et entendre en direct... de chez vous, grâce aux réseaux

sociaux. Ils ont lieu les mardis, mercredis et jeudis à 19 heures sur sa page Facebook. C'est également sur cette page que vous trouverez le programme des concerts proposés.

### Ce jeudi soir, Brel ! Le spectacle sur Azur TV et Var Azur

Le producteur de spectacles niçois Directo Productions, en partenariat avec les chaînes locales Azur TV, Var Azur et Provence Azur, propose de découvrir certains de ses shows à la télé. Ce jeudi soir, à 21h15, ce sera *Brel ! Le Spectacle*.

## “ Confinés déchaînés ”

Les amis, l'heure est grave : j'ai appelé le chat par le prénom de l'enfant ! Treize ans de vie commune avec la boule de poils qui me prend tour à tour pour son oreiller, son doudou, sa bouillote, qui cherche le contact en multipliant les « babillages » (oui enfin... Il n'arrête pas de miauler quoi !) ne seront pas sans laisser des traces post-confinement, c'est moi qui vous le dit. Pourquoi ? Parce que je lui réponds ! C'est grave docteur ?

K. M.