



# IL VA MUSCLER VOTRE **MÉMOIRE!**

**Sébastien Martinez**  
enregistre un maximum  
d'informations en un temps  
record. Il nous livre ses secrets.

PAR EMMANUELLE VIBERT PHOTOS OLIVIER ROLLER

N e jouez pas au Trivial Pursuit avec lui, vous allez perdre. A 29 ans, Sébastien Martinez connaît par cœur les dates de toutes les inventions, les noms des 206 os et 600 muscles du corps humain... Il sait aussi, par exemple, mémoriser une suite de 52 cartes dans le désordre en une minute et demie. Le jeune homme est champion de France de mémoire ! Son cerveau n'est pourtant pas hors normes. N' imaginez pas un autiste ressemblant à Raymond, le personnage en grande souffrance joué par Dustin Hoffman dans le film culte *Rain Man* (1989), qui récite par cœur l'annuaire téléphonique ou la liste des accidents d'avion. Sébastien Martinez est au contraire hyper sociable et très souriant. Pour devenir ce recordman des méninges, il a juste appliqué des techniques et fortifié sa mémoire comme un muscle, tel un athlète de haut niveau. Dans un livre paru fin mai, *Une mémoire infallible* (éd. Premier Parallèle), il nous livre ses trucs. Et, bonne nouvelle, il affirme que tout le monde peut en faire autant.

## Une méthode de la Grèce antique

Sébastien a eu le déclic en 2009. « J'étais étudiant ingénieur à l'Ecole des mines, raconte-t-il. Je pensais avoir une mémoire sélective, bonne en maths ou en physique, mais mauvaise quand il fallait apprendre par cœur, comme en anglais ou en histoire. » Un préjugé démonté quand le jeune curieux découvre l'art de la mémoire, une discipline inventée dans l'Antiquité par les Grecs, qui connaît un renouveau ces dernières décennies. Il dévore les livres sur le sujet, notamment ceux de Tony Buzan. Ce psychologue anglais est ●●●

Sébastien Martinez, 29 ans, a posé pour notre magazine le 27 mai à Paris. Selon le champion de France de mémoire, il suffit de s'entraîner et d'avoir de bonnes techniques.

## 3 idées reçues à oublier



### 1 Non, la mémoire n'est pas limitée

Vous visualisez la mémoire comme un récipient qui peut déborder? Ou comme un disque dur à capacité limitée? Vous avez tout faux. La mémoire à long terme ressemble davantage à « une toile au développement exponentiel », selon Sébastien Martinez. « Les informations n'aiment rien tant que les informations: elles s'accrochent entre elles. Autrement dit, plus vous apprenez, plus vous disposez de moyens d'apprendre », écrit le champion dans son livre. Ce qui explique par exemple que les polyglottes qui connaissent déjà cinq langues en apprennent une sixième sans effort, ou presque.

### 2 On n'a pas bonne ou mauvaise mémoire

Pas la peine de décréter « je n'y peux rien, ma mauvaise mémoire est héréditaire ». Puisqu'il s'agit de faire des liens

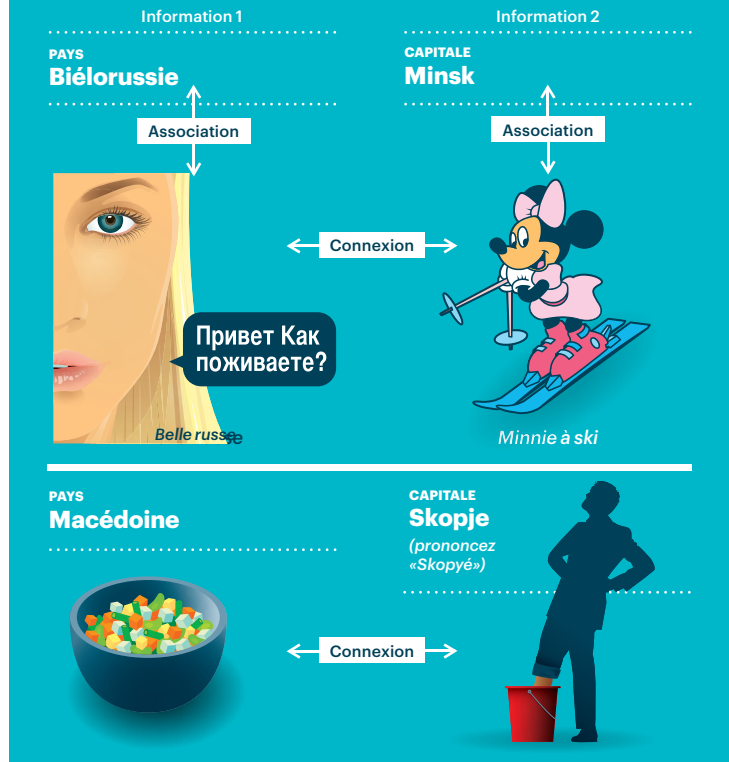
entre les informations et qu'il existe des techniques pour cela, tout le monde peut, avec un peu d'efforts, devenir un athlète de la mémoire. « Il ne s'agit pas d'une gélule miracle, mais d'une méthode de travail, qui nécessite d'y consacrer un peu de temps », souligne Sébastien Martinez. Mais les clés qu'il vous offre « vous serviront toute votre vie. Grâce à elles, plus jamais vous ne vous direz "je n'en suis pas capable" », promet l'expert.

### 3 Vieillir n'altère pas la mémoire

« En vieillissant, le principal problème, c'est la perte de motivation et d'attention. Mais l'âge, c'est un faux problème », s'exclame Sébastien Martinez. Le temps qui passe peut même devenir un atout (à moins, bien sûr, de souffrir d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer). Rappelez-vous: pour augmenter sa mémoire, il faut créer des liens entre les informations qu'on engrange. Donc, plus on vieillit, plus on a de matière à laquelle relier les éléments nouveaux et plus on a de facilité à les mémoriser.

## DES ASTUCES CAPITALES

Pour se souvenir des noms de pays et de leurs capitales, Sébastien Martinez suggère de procéder par association phonétique (Biélorussie/belle Russe) ou par évocation (Macédoine/salade), etc.



●●● l'inventeur du *mind mapping*: des « cartes mentales » qui consistent à organiser ses connaissances comme une carte géographique, en créant des liens entre les éléments. Très vite, le néophyte se familiarise avec des concepts, comme celui des concaténations. Mais si, vous connaissez! Il s'agit d'inventer un sens à une suite de mots pour mieux les retenir. L'exemple le plus connu, « Mais où est donc Ornica? », permet de se souvenir des conjonctions de coordination (mais, ou, et, donc, or, ni, car). On peut aussi évoquer « HOMES », qui permet de mémoriser les Grands Lacs d'Amérique du Nord (Huron, Ontario, Michigan, Erié, Supérieur).

### Jouer plutôt que rabâcher

Car voici le vrai secret des génies de la mémoire: ils s'amuse! Bien sûr, il faut se concentrer et travailler. « Mais mémoriser à long terme, explique Sébastien Martinez, consiste à raccrocher des éléments nouveaux à d'autres déjà intégrés, à tisser des liens entre des briques de connaissance. On peut y parvenir par la logique, mais aussi en créant des connexions loufoques. Et pour cela, il faut réveiller l'enfant qui est en vous. » Mémoriser en jouant, plutôt qu'en rabâchant, c'est tout de suite plus séduisant. « Et ça fait gagner du temps », assure l'athlète. Pour graver dans ses neurones les capitales des pays ou des suites de mots, Sébastien suggère donc d'inventer des histoires (voir



## DES CHIFFRES, DES MOTS, ET PI C'EST TOUT!

Sébastien a créé un jeu de 100 cartes. Les mots y sont associés à des dessins et à des nombres. Les experts comme lui associent ainsi les chiffres à des lettres puis à des mots. Pour mémoriser la suite de mots ci-dessus, qui correspond aux dix premières décimales du nombre pi (3,1415926535...), il invente une histoire: « Un

taureau porte des escarpins rouges à talons trop grands. L'une des chaussures glisse de son sabot et part manifester en brandissant un panneau. La manifestation aboutit dans un chalet meublé d'une malle. » On peut utiliser cette technique pour muscler son cerveau, ou pour mémoriser des mots ou des nombres dont on a besoin.

les illustrations ci-dessus). Et ça marche aussi pour apprendre une langue étrangère ou les planètes du système solaire.

Mordu de cette discipline singulière, il abandonne sa carrière d'ingénieur pour transmettre ses techniques lors de stages. Le passionné s'adresse à des lycéens, des étudiants en médecine ou aux nouvelles recrues d'entreprises censées assimiler très vite un vocabulaire technique pointu. Et, depuis 2014, il enchaîne les concours, à Rome, Madrid, Londres..., où amateurs et experts se mesurent à coups de mémorisation de noms et de visages, de suites de chiffres ou de cartes à jouer. Chaque fois, le score de Sébastien s'améliore, si bien que, le 7 novembre 2015, il devient champion de France de la mémoire. « Je compte continuer à progresser, promet le joueur, et ne raterai sûrement pas la compétition de Singapour\*, la plus importante de l'année, en décembre prochain. »

### « Une façon d'apprendre à apprendre »

Pour y battre ses propres records, il imaginera notamment des « palais de la mémoire », une autre stratégie détaillée dans son livre, parmi les plus utilisées des athlètes du genre: on construit mentalement un appartement, avec plusieurs pièces, des meubles, des portes, des fenêtres... Pour graver à jamais dans sa tête la liste des Français prix Nobel de littérature, par exemple, on se promène dans ce lieu, en se racontant

une histoire qui met en scène Sully Prudhomme (le premier lauréat, en 1901) en train de ranger des livres sur les étagères de l'entrée ou Patrick Modiano (le dernier en date, en 2014) dansant sur la table de la cuisine. Et pour retenir des suites de chiffres – comme les quarante premières décimales du nombre pi –, il les associe à des lettres, issues d'une forme d'alphabet très connue des pros. A partir de ce dernier, il invente des mots, qui forment un récit. Tout cela est-il vraiment utile à l'heure où toutes ces informations sont accessibles en un clic sur nos smartphones? « C'est un art de l'attention, une façon d'apprendre à apprendre, qui permet de se concentrer sur l'essentiel et de gagner du temps, souligne le champion. Je suis convaincu qu'on devrait enseigner ces techniques dès la maternelle. » ●

\*Championnats du monde du 14 au 18 décembre 2016; Open de France les 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2016. <https://arsmemoriaefr.com/>



## LE GUIDE DE LA SUPERMÉMOIRE

Dans ce livre très ludique, Sébastien Martinez transmet son enthousiasme et nous accompagne pas à pas dans la découverte des techniques de mémorisation, des plus simples aux plus complexes. Un outil précieux pour tous.

> *Une mémoire infallible – Briller en société sans sortir son smartphone*, de Sébastien Martinez, éd. Premier Parallèle, 160 p., 16 €.