

*« Vos meilleurs amis, ce sont vos ennemis,
car ce sont eux qui vous font avancer dans la vie ».*

GANDHI

INTRODUCTION

« Votre mémoire est atrophiée, vous n'êtes pas capable d'apprendre quoi que ce soit, vous ne ferez jamais rien de votre vie ! Vous ne pourriez même pas devenir fleuriste, vous n'arriveriez pas à retenir le nom des fleurs ! »

J'étais en troisième. Mme V., mon professeur de Français, m'avait assené ces phrases froidement. Je me demandais comment, sans aucune mémoire, j'avais pu survivre jusque-là !

Je gardais pour moi cette humiliation, ne voulant pas infliger à mes parents, qui étaient dans l'enseignement, la honte d'avoir une fille sans mémoire.

Je cumulais les zéros en récitation, j'étais irrécupérable, je m'étais résignée. Par contre, j'étais très bonne en mathématiques, je ne comprenais pas pourquoi.

Mme V. arriva un jour dans notre classe avec un électrophone et un disque du Cid de Corneille, enregistré pendant une représentation au Théâtre national populaire. La mise en scène était de Jean Vilar, Gérard Philipe y interprétait Rodrigue.

Dès les fameuses premières répliques : « Rodrigue as-tu du cœur ? Tout autre que mon père l'éprouverait sur l'heure... », je fus transportée par une vague d'émotion. Ces phrases s'inscrivaient dans ma tête, faisaient écho en moi, j'étais Rodrigue, j'étais le père, j'étais tous les personnages. Submergée par une sensation extraordinaire de bien-être, j'entendis à peine Mme V. donner les consignes pour le lendemain : « Vous devez choisir un extrait à réciter pour demain... Y compris vous ! » s'exclama-t-elle en me pointant du doigt.

TOUS FORMATEURS !

Toute la nuit, je repensais au Cid, à Gérard Philipe... J'en rêvais, heureuse!

Le lendemain matin Mme V. m'interpella: « On va commencer par le pire, qu'en dites-vous, Mlle Paolini? ». Mes camarades s'esclafèrent. Je me levais un peu tremblante, montais sur l'estrade. Je vécus alors une expérience que je n'avais jamais connue. À vrai dire, je ne me souviens plus trop de ce que j'ai fait, j'étais Rodrigue, j'étais Don Diegue, j'étais tous les personnages. Quand je suis revenue à la réalité, j'étais juchée sur une table, une épée imaginaire à la main... Mes camarades étaient tétanisées, Mme V. aussi. À la fin de ma prestation, je me demandais si je n'avais pas fait n'importe quoi... Tous mes camarades m'applaudirent. « Ça mériterait un 20, concéda Mme V., mais ce ne serait pas juste pour vos camarades qui ont travaillé toute l'année; aussi je vous mets 19, divisé par deux ça fait 9,5. Suivante! ».

L'année suivante je décidais de faire du théâtre. Chaque fois que j'incarnais un personnage, la même magie opérait, je n'étais plus moi, mais cet autre, le personnage; le plus incroyable était que, dans cet état, je pouvais retenir des pages et des pages de texte.

J'eus la chance de jouer avec Michel Serrault sous la direction de Claude Chabrol dans le film « Les fantômes du chapelier ». J'ai découvert ce qu'était la bienveillance du metteur en scène, de son partenaire, de toute l'équipe. J'avais gagné en confiance, le texte n'avait plus de mystère pour moi, je savais comment le retenir, j'avais compris que l'expression « apprendre par cœur » ne me convenait pas, je l'avais transformée en « apprendre avec cœur »! Je cherchais pourquoi mon personnage devait dire telle ou telle phrase, je lâchais prise et le texte s'imprimait sans effort dans ma mémoire.

J'avais compris les bienfaits du regard de l'autre posé sur soi. Croire en soi et en l'autre produisait des miracles. Une expérience passionnante!

Pendant six ans j'ai vécu de mon métier de comédienne, parfois avec facilité, parfois avec difficulté. Puis, malgré mes recherches, le téléphone s'est arrêté de sonner... Le destin m'a offert un nouveau cadeau, sous les traits de celui qui allait me permettre d'être formatrice.

Patrick, un chef d'entreprise rencontré au cours d'une soirée me proposait un travail inattendu.

CHAPITRE 1



LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE

J'ai bien souvent entendu cette question fatidique et récurrente : « *Toi qui es comédienne, comment fais-tu pour apprendre tous ces textes ? Parce que moi, je n'ai pas de mémoire, je serais incapable de retenir tout ça !* »

Plutôt que de vous donner des « recettes », je vous propose d'identifier tout d'abord les différents types de mémoire puis de repérer les conditions optimales permettant de s'appropriier des connaissances dans tous les domaines.

À chacun de reconnaître son type de mémoire et, partant de là, les meilleures conditions pour le développer.

Toute mémorisation comprend trois phases : l'acquisition, le stockage et la récupération de l'information.

1) L'acquisition

C'est la capacité à acquérir de nouvelles informations en provenance de nos différents sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Cette capacité a une portée infinie.

TOUS FORMATEURS !

Les informations sensorielles sont traitées pour être mises en mémoire. Par exemple, l'enfant qui se brûle le doigt à une flamme de bougie, apprend et retient à ses dépens le danger du feu. Dans ce cas précis, cette information est clairement identifiée.

D'autres informations sont liées à des associations : si je vois quelqu'un mettre la table, je réalise que c'est l'heure de déjeuner, et cela peut me déclencher la faim...

2) Le stockage de l'information

Stocker c'est emmagasiner de l'information dans le cerveau.

Pour pouvoir restituer cette information, par exemple apprendre un texte, il est indispensable de mettre en place une structure qui vous permettra de faciliter la mémorisation. Certaines techniques permettent d'ancrer l'information dans notre mémoire de façon durable. Il faut aussi être capable de situer l'information dans la mémoire et bien entendu, la restituer.

Selon les personnes, le stockage de la mémoire peut être limité dans le temps. L'information disparaît ou se déforme.

Certaines informations (par exemple une expérience traumatisante) se logent dans notre inconscient. Nous les oublions. La stimulation d'un sens permet parfois de la faire resurgir à notre niveau conscient : une odeur, un timbre de voix, une personne que l'on retrouve, le goût d'une madeleine...

La plupart des informations que nous stockons restent dans l'inconscient. Certaines seulement sont rappelées à la conscience. L'essentiel de notre mémoire demeure caché ! Cela permet d'éviter à notre cerveau de s'encombrer d'informations inutiles pour faire place à des informations nouvelles et importantes.

Ce phénomène n'est pas contrôlable : il nous arrive aussi de retenir des informations totalement inutiles... et d'oublier les plus importantes.

3) La phase de récupération

C'est la capacité à retrouver l'information stockée et à la restituer. L'accès aux informations est facilité par des « clés », des repères mis en place au moment de la rétention. Parmi ces clés, nous retrouvons la répétition, les associations d'idées, la visualisation, ou la stimulation de plusieurs sens. Ces clés déclenchent le rappel des souvenirs.

OUTILS PRATIQUES

- Identifier les éléments qui facilitent la mémoire à long terme.
- Faire travailler tous les sens.
- Faire répéter.
- Structurer les informations à transmettre.
- Utiliser un langage adapté à la personne (enfant, adolescent, collègue, compagne, patient...).

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Être vigilant concernant son interlocuteur et identifier tout ce qui peut nuire à son écoute, à sa compréhension.
- Réagir avant de s'apercevoir qu'il n'a rien appris.
- Ne pas le juger.

PISTES DE LA RÉUSSITE

- Rassurer la personne.
- Reformuler ou faire répéter au moins trois fois.
- Valider les acquis.
- Rendre la formation ludique et attractive.
- Faire de cette expérience un réel moment de communication.
- S'adapter à son interlocuteur pour qu'il retienne le mieux possible.

CHAPITRE 2



IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES PARTIES DU CERVEAU ET LEUR FONCTIONNEMENT

Les mécanismes de la mémoire sont indissociables du fonctionnement du cerveau. Vous trouverez donc dans ce chapitre :

- **Des exemples concrets** qui illustreront les différents types de cerveaux.
- **Des processus en relation avec la pédagogie** qui nous conduisent à adopter des comportements spécifiques illustrés de façon imagée et concrète.
- **Des types de comportements inhérents aux quatre quadrants du cerveau**, selon le modèle de Ned Herrmann qui permettront d'identifier les styles d'apprentissages préférentiels.
- **Ce qui se passe en nous** lorsqu'une émotion nous envahit.
- **Les différentes façons d'affronter le trac** pour être à l'aise face à tous types de personnes et de situations.