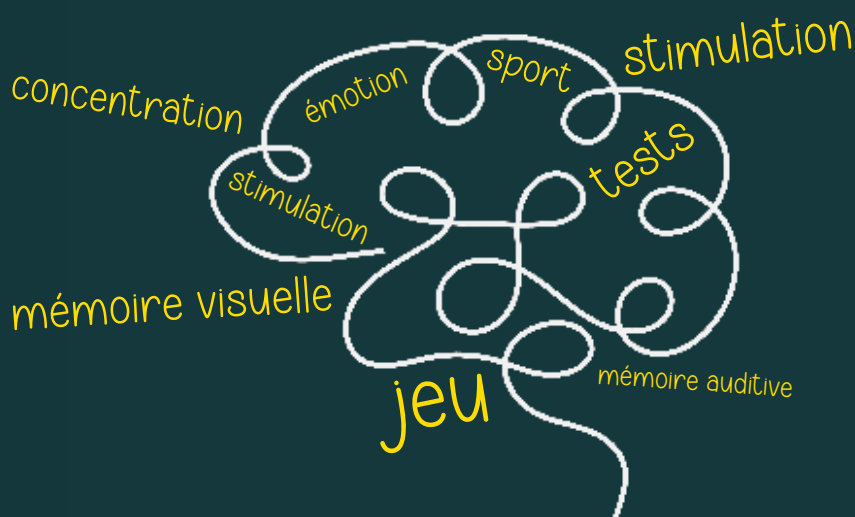


Florian Manicardi

UNE MÉMOIRE DE CHAMPION

Tout apprendre, tout retenir,
ne jamais rien oublier



PAR LE VICE-CHAMPION
DE FRANCE
DE MÉMOIRE 2022

A L I S I O

Vous pensez que...
vous êtes trop vieux pour apprendre ?
les poissons rouges n'ont pas de mémoire ?
nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau ?
le phosphore est le secret d'une bonne mémorisation ?

Déconstruisez tous ces clichés !

Que vous soyez étudiant, actif ou retraité, il n'est jamais trop tard pour apprendre : réviser son examen la veille au soir ou s'initier à une nouvelle langue à 60 ans, tout est possible avec les bonnes techniques !

Comment se forme un souvenir ? Quel type de mémoire avez-vous ? Quels sont les meilleurs outils pour la stimuler – les jeux, l'alimentation – et quels sont ses ennemis ? Comment améliorer sa concentration ? Quels sont les secrets des champions de mémorisation ?

À travers des exercices, des *fun facts* et des quiz, mais aussi grâce aux dernières études en psychologie et en neurosciences, découvrez dans ce livre comment vous pouvez développer votre mémoire.

On ne naît pas champion, on le devient !

C'est au cours de ses études que **Florian Manicardi** se rend compte qu'il oublie tout une fois ses examens passés. Il s'intéresse alors aux différentes méthodes de mémorisation. En les expérimentant, il constate que ses capacités augmentent rapidement, et il devient **meilleur espoir français de mémorisation** en 2019, puis **champion de France de lecture rapide** en 2020, et **vice-champion de France de mémoire** en 2022. Il a également fondé la plateforme Memorall (formations, coaching et ressources).

19,90 €

Prix TTC France

ISBN : 978-2-37935-516-5



9 782379 355165

A L I S I O



Rayons : Développement personnel,
développement professionnel

Une mémoire de champion

Conseil éditorial : Sophie Carquain
Suivi éditorial : Alix Lefief-Delcourt
Relecture-corrrection : Céline Haimé et Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Photographies et illustrations : Freepik
Maquette de couverture : Delphine Delastre
Image de couverture : ©Shutterstock
Photographie de couverture : © D.R.

© 2024 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 978-2-37935-516-5

Florian Manicardi

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Une mémoire de champion

**Tout apprendre, tout retenir,
ne jamais rien oublier**

A L I S I O

Peut-être est-ce un peu cliché, mais je voudrais dédier ce livre à ma grand-mère, qui s'est toujours demandé ce que je ferais une fois mes études terminées. Lorsque je lui ai dit que j'écrivais un livre, elle était aux anges. Elle a toujours été enthousiaste et n'a jamais cessé de demander où j'en étais, et ça c'est motivant !

Alors j'espère que ce livre sera à la hauteur de ses espérances.

SOMMAIRE

Introduction	9
--------------	---

PARTIE 1 | SECRET MEMORY

Chapitre 1 : Qu'est-ce que la mémoire et comment fonctionne-t-elle ?	19
Chapitre 2 : Comment mémorisons-nous ? (et les techniques des champions !)	47
Chapitre 3 : Les amis et les ennemis de la mémoire	65

PARTIE 2 | WORKING MEMORY

Chapitre 1 : Comment retenir les chiffres, les codes, les noms, ce qu'on lit... ?	111
Chapitre 2 : Comment développer sa mémoire inconsciente ?	135
Chapitre 3 : Développer son super-pouvoir : la synesthésie !	155
Chapitre 4 : Comment devenir un vrai champion de la mémoire ?	163

PARTIE 3 | SILVER MEMORY

Chapitre 1 : Améliorer sa concentration	199
Chapitre 2 : Comprendre le trou de mémoire et autres paramnésies	213
Conclusion	227
Remerciements	231
Notes	233

CAHIER PRATIQUE

Exercices	241
Correction des exercices	271
Avez-vous retenu ? Les réponses	279
Pour aller encore plus loin	281

INTRODUCTION

J'ai toujours été fasciné par les super-pouvoirs de notre cerveau. Quand j'étais enfant, j'adorais la série *Mentalist*, qui met en scène Patrick Jane, un enquêteur doté d'un sens très fin de la psychologie et de pouvoirs extraordinaires d'observation et de déduction lui permettant de résoudre les affaires les plus difficiles... J'aurais adoré avoir ce genre de dons! Mais moi, j'étais un enfant ordinaire, avec des capacités normales. C'est vrai que j'avais une excellente mémoire des films. Après les avoir vus plusieurs fois, je pouvais rejouer des scènes – voire le film entier – quasiment à la virgule près. Mais pour le reste, j'étais un élève moyen en classe, et surtout, je m'y ennuyais à mourir! Je souris quand les gens me disent aujourd'hui que c'est sûrement parce que j'étais surdoué ou HPI. En réalité, pas du tout, je n'avais pas d'aptitudes particulières, je détestais juste l'école. Ce n'était vraiment pas mon truc. C'est d'ailleurs la même chose pour la prise de parole en public, qui fait aujourd'hui partie de mon quotidien. Les gens sont toujours surpris quand je leur dis que je suis un ancien timide. En général, ils ne me croient pas.

Malgré tout cela, je me suis toujours dit qu'un jour je trouverais ma voie, ce pour quoi je suis fait. Avocat, artiste, chercheur, sportif? Je ne savais absolument pas

vers quoi j'allais me tourner. Et je ne l'ai pas su pendant très longtemps, même une fois arrivé en fac de droit, mais j'ai toujours été persuadé que je ferais quelque chose qui me plairait. J'ai donc choisi, un peu par hasard il faut bien l'avouer, de suivre une double licence en droit et économie-gestion. Je m'en sortais correctement, mais j'étais frustré par le fait d'oublier tout ce que j'avais appris pour l'examen à peine deux semaines après. J'avais l'impression de perdre mon temps. J'étais aussi parfois un peu désespéré face à la masse d'informations à apprendre par cœur. J'ai donc essayé de trouver des techniques pour mieux apprendre et mieux mémoriser.

En cherchant des informations sur Internet, je suis tombé sur une vidéo de Fabien Olicard, le mentaliste (un vrai, pas un mentaliste de fiction comme Patrick Jane !), que j'ai brièvement rencontré. Grâce à lui, j'ai découvert la technique de la « table de rappel », qui permet de mémoriser des chiffres, et même des listes infinies de chiffres ! Cette technique a été une vraie révélation pour moi : c'était exactement ce que je recherchais. Je n'ai pas du tout l'âme d'un artiste, mais j'ai de l'imagination, et la table de rappel est justement basée là-dessus, puisqu'il s'agit d'associer un nombre à chaque chiffre (je vous en reparlerai en détail p. 49). La mnémotechnie, qui est l'art de la mémoire, est elle-même principalement basée sur l'imagination. Pour moi, cela a été le déclic : j'avais l'impression d'avoir enfin trouvé mon truc. Je comprenais rapidement les mécanismes, et je n'ai eu aucun mal à apprivoiser la plupart des autres techniques, que j'ai utilisées pour retenir mes leçons de droit, les taux d'imposition en droit fiscal, etc. Cela m'a beaucoup aidé, et m'a fait envisager l'apprentissage autrement.

En janvier 2019, à la fin du premier semestre de mon master 2, suite à un désaccord avec mon directeur d'études,

j'ai décidé d'arrêter mon cursus. De toute façon, le droit et l'économie ne me passionnaient pas, et surtout, je ne savais toujours pas ce que je voulais faire de ma vie. C'est à ce moment-là que j'ai eu l'idée de creuser un peu plus ce sujet de la mémorisation. Certains en font leur métier, alors pourquoi pas moi ? J'ai donc choisi de rejoindre une structure appelée « Pépite Pon » (pour Paris Ouest-Nord) intégrée à la faculté de Nanterre, où je suivais mes études. C'est un incubateur qui accueille les étudiants-entrepreneurs ayant une idée innovante à développer. Pendant six mois, j'ai travaillé sur mon projet d'entreprise. L'approche était surtout théorique, pas vraiment pratique. À la base, je voulais proposer mes services de « coach en mémoire » aux étudiants. J'ai découvert que j'étais plutôt doué pour vendre mon projet, que je m'en sortais assez bien dans la prise de parole. Mon travail m'a valu de remporter le prix Starter de ma promotion. J'en suis très fier. Quelques mois après, j'ai lancé ma chaîne YouTube. En octobre de l'année suivante, j'ai gagné le Challenge BNP Paribas, toujours à Nanterre, où j'ai même été désigné « Coup de cœur du jury ». Bref, cette reconnaissance m'a confirmé que, même si mon projet ne fonctionnait pas, j'allais dans la bonne direction !

En parallèle, je me suis préparé pour les championnats de France de mémorisation 2019. Je suis assez compétiteur dans l'âme, mais à l'époque, il s'agissait plus pour moi de montrer de quoi j'étais capable. Et c'était vraiment un plus pour mon projet professionnel. Je me suis entraîné à fond pendant trois mois, je ne faisais plus que cela. Et mes efforts ont payé, car j'ai décroché le titre de Meilleur espoir de mémorisation français. Cela ne s'est pas fait sans douleur ! Ce qui est très long, c'est de construire ses « systèmes ». Par exemple, pour les chiffres, j'ai ce que

l'on appelle un « millénium », c'est-à-dire une image associée instantanément à chaque nombre de 0 à 999. C'est très fastidieux... mais aussi très efficace lors des épreuves. Donc, non seulement les entraînements étaient difficiles, mais surtout, la veille du championnat, j'ai eu la première insomnie de toute ma vie ! Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit, cela ne m'était jamais arrivé, même avant des examens à la fac ou des entretiens professionnels. Heureusement, cela ne m'a pas empêché de performer le lendemain.

Cette reconnaissance lors des championnats de France était importante à mes yeux, car j'avais enfin quelque chose à faire valoir. Mais pour moi, ce n'était pas suffisant. Il me fallait aussi une expertise professionnelle. Si je voulais à mon tour aider les autres à renforcer leur mémoire, il fallait que je développe mes capacités d'animateur et de formateur. J'ai donc décidé de suivre une formation de huit mois pour devenir formateur professionnel d'adultes. Après un parcours scolaire ultra-classique, je sortais enfin des sentiers battus. Je ne connaissais pas du tout ces domaines, mais je sentais que j'avançais dans la bonne direction. J'étais content de pouvoir rebondir, et fier de le faire aussi rapidement après l'arrêt de mon parcours de droit.

Lors de cette formation, j'ai pris conscience que l'animation me plaisait, et surtout, que j'étais fait pour ça. Mes collègues de promo me disaient que j'étais solaire quand j'animais, et que je réussissais à faire vivre mon sujet, que ce soit la mémoire ou tout autre thème. Encore une reconnaissance importante pour moi. Puis le confinement est arrivé... La formation s'est poursuivie jusqu'en juillet 2020 en distanciel, ce qui était pour moi plutôt confortable, car je pouvais facilement dégager du temps pour m'entraîner pour mes prochains défis : le championnat de France de mémorisation 2020 et le championnat de lecture rapide

français 2020. Les deux se sont déroulés en distanciel, ce qui m'arrangeait bien, car, pour moi, c'est une source de stress en moins de ne pas avoir à me déplacer (et donc risquer d'arriver en retard). Encore une fois, mes efforts ont payé, et j'ai remporté les deux compétitions : le titre de champion de France de mémorisation, et le titre de champion de France de lecture rapide.

Mais j'ai rapidement pris conscience qu'il fallait que je me concentre sur la suite. La phase préparatoire étant maintenant terminée, le moment était venu de lancer officiellement mon entreprise. Memorall a ainsi fait ses premiers pas en janvier 2021. Au début, quand j'évoquais autour de moi les services que je proposais, on me parlait régulièrement des seniors, de la prévention de la maladie d'Alzheimer... Les ateliers que j'élaborais n'étaient pas spécifiquement conçus, à la base, pour des personnes âgées, mais pourquoi pas ? C'était effectivement une bonne idée. J'ai réussi à décrocher un premier contrat pour des ateliers dans un Ehpad, mais ce n'a pas vraiment été un succès. Je n'arrivais pas à capter et à garder l'attention de ce public. Au bout de deux mois, le contrat s'est arrêté. Pour moi, ça a été un coup dur, car c'était mon plus gros client. C'est alors que j'ai eu une idée qui allait tout changer : proposer mes ateliers sous forme de jeux. C'était le jour et la nuit : non seulement les seniors étaient intéressés, mais en plus ils adoraient et en redemandaient. Pour ma part, j'appréciais de plus en plus ce public, et cela pour plusieurs raisons. D'abord parce qu'ils étaient très en demande : leur accueil me faisait toujours plaisir, les gens étaient contents de me voir arriver, et j'étais heureux de me sentir utile. Ensemble, nous passions de bons moments. C'était aussi un public très curieux, qui participait et s'intéressait vraiment à ce que je lui proposais, ce qui me motivait à créer

constamment de nouveaux jeux et de nouveaux ateliers. En parallèle, j'ai continué les compétitions et, lors des championnats de mémoire 2022, je suis devenu vice-champion de France. Je suis même parvenu à décrocher un record de France sur les chiffres binaires.

Aujourd'hui, la mémoire est devenue mon activité professionnelle. Je propose des ateliers, conférences et formations à tous types de publics : les personnes âgées bien sûr (dans les résidences autonomie, les Ehpad, les résidences services, les centres culturels...), mais aussi dans les entreprises, les services publics, les écoles... Je travaille également avec de nombreuses prépas (de droit ou de médecine, par exemple), des personnes qui passent des concours de recrutement de professeur des écoles, des BTS... Car la mémoire concerne tout le monde. Quand je montais mon projet d'entreprise, on n'arrêtait pas de me répéter : mais à qui voulez-vous vous adresser ? En réalité, à tout le monde ! Même si je comprends parfaitement l'intérêt de cibler ses clients, aujourd'hui j'ai des demandes pour tous types de publics.

La mémoire est un sujet sérieux, qui nous concerne tous et toutes, mais on n'en parle pas beaucoup. On ne sait pas vraiment comment ça fonctionne et, surtout, on en a bien souvent une vision extrême qui, soit nous fait peur (avec les pertes de mémoire des personnes âgées et la maladie d'Alzheimer), soit nous fascine (avec les fabuleuses capacités des champions de mémoire). La plupart du temps, quand on s'intéresse un peu à ce thème et qu'on tape par exemple « jeu mémoire » sur un moteur de recherche, on nous présente toujours les mêmes exercices de mémorisation. Or toute activité peut être stimulante, et mon objectif, dans ce livre, est de vous proposer des activités uniques, ludiques et variées pour stimuler un maximum de mémoires possibles.

Mon but est aussi de répondre à toutes les questions que l'on peut se poser sur la mémoire. En effet, lorsque j'explique qui je suis et ce que je fais, je peux être sûr qu'on me posera au moins une question que vous retrouverez dans le livre (sur Alzheimer, les poissons rouges, l'attention...). Enfin, j'aimerais que chacun ait envie de développer ses propres capacités, et qu'à la fin de votre lecture, vous puissiez vous dire : « Je sais comment développer ma mémoire », mais aussi, et surtout, que vous vous amusiez. Car stimuler sa mémoire est un jeu. Alors, prêt à relever le défi ?

FAKE NEWS

« Nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau. »

Il existe beaucoup de fausses croyances autour du cerveau, de la mémoire et de la concentration. Comme le fait que nous n'utiliserions que 10 % de notre cerveau, que notre capacité de concentration serait inférieure à celle du poisson rouge (voir p. 34), ou encore que le poisson serait bon pour notre mémoire (ah non, celle-là n'est pas complètement fausse, sans être entièrement vraie non plus, voir p. 74). C'est justement pour démonter ces idées reçues que vous trouverez tout au long de ce livre des encadrés « Fake news ».

Pour en revenir à ces fameux 10 %, sachez donc que c'est faux ! Nous utilisons l'intégralité de notre cerveau... mais, il est vrai, jamais toutes ses zones en même temps. Les différentes aires de notre cerveau sont activées de manière intermittente, mais bonne nouvelle : toutes fonctionnent. Donc non, le cerveau humain n'est pas « sous-utilisé », il travaille même à plein



régime. On peut cependant optimiser son fonctionnement en renforçant notre neuroplasticité, c'est-à-dire les connexions entre nos neurones. Chaque neurone peut avoir jusqu'à 10000 connexions, je vous laisse faire le calcul des possibles. Lors de la lecture de ce livre et de la réalisation des exercices que je vous propose, vous allez d'ailleurs créer le maximum de connexions neuronales afin de fortifier votre neuroplasticité.

PARTIE 1

Secret memory

**Comment fonctionne
notre mémoire ?**

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LA MÉMOIRE ET COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

Dans la vie quotidienne, la mémoire nous est indispensable. Nous la sollicitons en permanence, à tout moment, sans même en avoir conscience. Pas uniquement pour nous rappeler une liste de courses, un rendez-vous, ou le prénom d'un collègue, mais aussi pour penser, pour nous exprimer, pour nous déplacer, pour agir... bref, pour vivre!

En règle générale, nous ne lui prêtons guère attention, sauf à certains moments de notre vie, quand il s'agit d'apprendre une poésie ou un discours, de réviser des examens ou de se remémorer cette personne qui est en face de nous. Et bien souvent, c'est quand elle nous fait faux bond que nous nous intéressons vraiment à elle (ah, biais de négativité quand tu nous tiens!).

Il est capital de savoir que la mémoire se travaille tout au long de la vie. Contrairement aux objets qui nous entourent, la mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas!

D'où l'importance de la stimuler tout en s'amusant... Mais avant de passer à la pratique, prenons quelques instants pour comprendre vraiment ce qu'est la mémoire, et comment elle fonctionne.

LA MÉMOIRE, QU'EST-CE ?

La mémoire est l'ensemble de toutes les informations que nous stockons dans notre cerveau tout au long de notre vie. Elle nous permet de faire le lien entre notre passé, notre présent et notre projection personnelle. C'est cette association de souvenirs, ces liens particuliers que nous tissons entre eux qui configurent notre identité individuelle.

La mémorisation, elle, est un processus biologique qui nous permet de stocker et de restituer des informations. Elle s'appuie pour cela sur des réseaux de neurones présents dans le cerveau et résulte d'une modification des connexions entre ces neurones : c'est ce qu'on appelle la « plasticité synaptique » ou « plasticité neuronale ». C'est la capacité de notre système nerveux à faire et à défaire des connexions neuronales. Ces connexions se passent essentiellement au niveau des synapses, les zones de contact ou de jonction entre deux neurones. Lorsqu'un neurone A (présynaptique) envoie une information vers un neurone B (postsynaptique), il libère dans cette synapse de petites molécules, les neurotransmetteurs, qui viennent se fixer à des récepteurs spécifiques du neurone B. Chaque neurone cérébral (près de 100 milliards, même si certaines études parlent de 86 milliards pour être précis) peut ainsi potentiellement entrer en contact avec des milliers de synapses neuronales (environ 1 million de milliards de synapses au

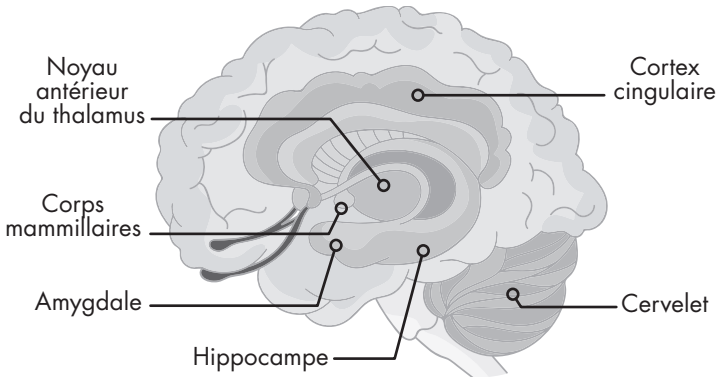
total). Au niveau de chaque synapse, la transmission peut se dérouler différemment : un neurone peut ainsi exciter ou au contraire inhiber un autre neurone.

FAKE NEWS

« La mémoire est localisée dans une seule zone du cerveau. »

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas *une* zone de la mémoire dans le cerveau, mais plusieurs. Chacune a un rôle bien particulier et met en jeu des réseaux neuronaux distincts.

ZONES DU CERVEAU IMPLIQUÉES DANS LA MÉMOIRE



- **L'hippocampe** est en quelque sorte le lieu de passage obligé de la mémoire. C'est la zone du cerveau où la plasticité synaptique a été découverte, d'où le fait qu'il a, pendant très longtemps, été considéré comme le siège de la mémoire. L'hippocampe



aide à rassembler les différents éléments d'un souvenir, qui sont codés par des neurones différents, par exemple le lieu et le moment où s'est déroulé un événement. C'est ce que l'on appelle la « synchronisation neuronale ». Cette partie du cerveau permet donc de donner un sens aux souvenirs et de les connecter à d'autres souvenirs. Il rend aussi possible le transfert des informations dans la mémoire à long terme. D'ailleurs, fait intéressant, cette zone est l'une des premières touchées par la maladie d'Alzheimer, ce qui explique pourquoi les personnes qui en sont atteintes commencent par perdre la mémoire, surtout à court terme.

- **L'amygdale**, elle, joue un rôle central dans le traitement de l'information émotionnelle. C'est notre système d'alerte : c'est elle qui régule notre réaction face au danger, et donc nos réflexes de peur, d'anxiété, d'agressivité, etc. Elle stimule l'encodage des souvenirs lorsque l'événement est émouvant sur le plan émotionnel.
- **Le cervelet et le cortex préfrontal**, eux, aident à consolider ce que l'on appelle la « mémoire procédurale », l'apprentissage moteur et les réponses conditionnées.

Comme nous venons de le voir, chaque zone de notre cerveau joue un rôle particulier dans la mémoire, et toutes ces zones fonctionnent en collaboration ou à la chaîne : on parle même de « circuit de la mémoire », ou « circuit de Papez » (du nom du neuroanatomiste américain qui l'a théorisé, James Papez). Également connu sous le nom extrêmement simple de « circuit

hippocampo-mamillo-thalamique-cingulaire », ce circuit est le lieu où les souvenirs se forment et sont consolidés.

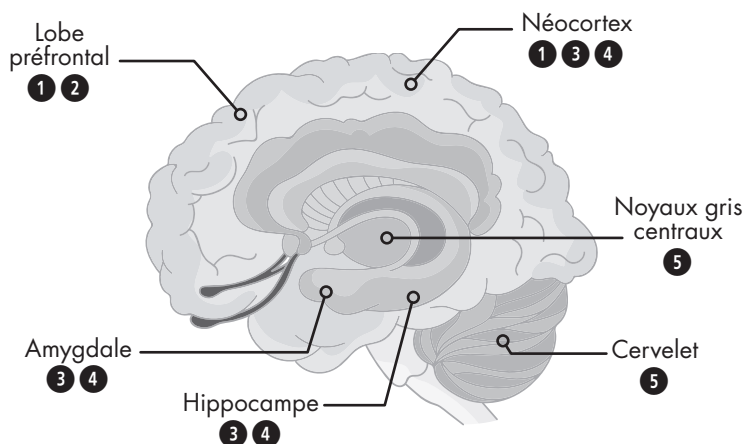
On commence par l'hippocampe, puis on enchaîne avec les corps mamilloires de l'hypothalamus, qui reçoit des informations de l'hippocampe, mais aussi de l'amygdale qui gère une partie de nos émotions et de nos réactions (on comprend mieux pourquoi les souvenirs jouent un tel rôle dans le processus de mémorisation). On passe ensuite par le thalamus, qui joue le rôle de porte d'entrée aux informations sensorielles (venues de nos cinq sens), puis par le gyrus cingulaire, qui est responsable de nos réactions émotionnelles face à une situation. Ce gyrus est connecté à un autre : le gyrus parahippocampique qui joue un rôle dans la reconnaissance d'un environnement. Ensuite, retour aux sources, en revenant dans l'hippocampe.

Plus ce circuit est réactivé pour un souvenir précis, et plus il sera intégré dans notre mémoire à long terme. Si celui-ci est endommagé, notamment à cause d'une maladie ou d'une consommation quotidienne et importante d'alcool, alors il peut déclencher de multiples amnésies.

IL N'Y A PAS « UNE », MAIS « DES » MÉMOIRES

Nous avons parlé de souvenirs, mais qu'en est-il des autres types d'informations mnésiques (ce que nous mangeons, nos automatismes, ce que nous lisons...)? C'est ce que nous allons maintenant voir avec nos différents types de mémoire. Mémoire à court et à long terme, mémoire auditive ou visuelle, mémoire épisodique, mémoire procédurale, mémoire sémantique... nous n'avons pas un seul type de mémoire, mais plusieurs. En voici quelques-unes.

LES CINQ TYPES DE MÉMOIRE



- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ① Mémoire perceptive | ④ Mémoire épisodique |
| ② Mémoire de travail | ⑤ Mémoire procédurale |
| ③ Mémoire sémantique | |

La mémoire épisodique

C'est en quelque sorte notre mémoire autobiographique. Elle enregistre tous nos souvenirs et nous permet de nous situer dans le temps et dans l'espace. Elle est donc très puissante : imaginez la masse de travail qu'elle effectue sur une vie entière ! C'est également une mémoire très sélective : vous avez sûrement oublié le repas que vous avez pris lundi de la semaine dernière. C'est normal, cette mémoire ne peut pas stocker les moindres détails de ce que vous vivez, sinon vous deviendriez rapidement... fou ! Elle est très sensible aux émotions (grâce au circuit de Papez, voir p. 22), qu'elle utilise d'ailleurs comme un filtre, pour déterminer si un souvenir doit être conservé ou non. Cela explique pourquoi nous nous souvenons en priorité des moments les

plus intenses pour nous. Il peut s'agir d'événements ayant déclenché des émotions positives (une rencontre importante, le premier baiser, un premier jour dans une entreprise, la naissance de son premier enfant...), mais aussi des émotions négatives (l'annonce d'une mauvaise nouvelle, un décès, un accident, une catastrophe naturelle...). Pour les mêmes raisons, elle peut aussi être facilement perturbée. La mémoire épisodique est par ailleurs très affectée par la maladie d'Alzheimer : les personnes qui en souffrent perdent leurs souvenirs (des plus récents aux plus anciens, en fonction du nombre de fois où le circuit de Papez a été réactivé).

La mémoire sémantique

C'est la mémoire des connaissances : elle stocke tous les savoirs que nous accumulons au cours de notre vie. Pour la décrire, j'utilise souvent la métaphore de la toile d'araignée : plus vous avez de connaissances sur un sujet, plus il vous sera facile d'apprendre de nouvelles choses en lien avec ce sujet. Logique, car vous avez déjà une base solide sur laquelle vous pouvez continuer à tisser votre toile : c'est beaucoup plus facile que d'en construire une nouvelle à partir de rien. En d'autres termes, quand vous démarrez dans un tout nouveau domaine, cela vous demandera beaucoup plus de temps et d'efforts que si vous êtes déjà en terrain connu : c'est ce que l'on appelle l'« effet d'apprentissage ».

C'est la raison pour laquelle cette mémoire doit être entraînée constamment : plus vous apprendrez, plus vous pourrez apprendre facilement. À l'inverse, si vous ne la sollicitez pas régulièrement, le jour où il vous faudra apprendre quelque chose de nouveau, cela vous demandera beaucoup d'efforts et de temps. Notons également que la

mémoire sémantique est très liée à la mémoire épisodique. En effet, dans nos souvenirs, nous stockons aussi de la connaissance. Cette mémoire est très stimulée à l'école et pendant les études. Elle est également très facile à développer grâce aux techniques de mémorisation que je vous présente dans ce livre.

FAKE NEWS

« Les jeunes peuvent apprendre plus facilement que les anciens parce qu'ils ont une meilleure mémoire. »

En réalité, cela dépend de qui on parle. Si on parle d'enfants, alors oui, ils ont une plasticité cérébrale extraordinaire, d'où le fait que l'on dit souvent que les enfants sont des éponges (ce qui vaut pour le positif comme pour le négatif). Dans leur cas, on peut dire qu'ils apprennent plus facilement, c'est vrai. Mais en ce qui concerne les lycéens ou les étudiants, ce n'est pas leur plasticité cérébrale qui peut expliquer le fait qu'ils emmagasinent beaucoup d'informations, c'est le fait qu'ils sont habitués à le faire. En effet, cela fait plus de quinze ans qu'ils ne font que ça : apprendre. Alors, logiquement, pour eux, c'est une routine (parfois ennuyeuse, mais quand même). Si vous sortez de ce circuit et que vous reprenez des études alors que cela fait dix ans que vous n'avez pas appris comme un étudiant, il est normal que vous soyez un peu rouillé. Ce n'est pas votre mémoire le problème, c'est le manque d'habitude, et donc effectivement vous aurez plus de mal à apprendre, enfin au début.

La mémoire procédurale

C'est l'une des mémoires les plus intéressantes. C'est la mémoire de nos savoir-faire, comme marcher, parler, nouer nos lacets, faire du vélo... Quand vous réalisez toutes ces activités, vous ne réfléchissez pas à la manière dont vous les faites, vous n'avez pas besoin de vous concentrer outre mesure. C'est normal, car à force de faire ces mouvements, ils deviennent des automatismes qui sont stockés dans cette mémoire procédurale. En général, c'est une mémoire qui est très sensible à la répétition. Voilà pourquoi elle est très développée chez les sportifs et toutes les personnes qui ont une activité manuelle, car ils répètent en permanence les mêmes gestes. À force de répétition, l'organisme demande moins de concentration et d'attention pour les exécuter. Cette mémoire a la particularité d'être moins sensible à la maladie d'Alzheimer. Même à un stade avancé de la maladie, les patients sont toujours capables de marcher ou de faire du vélo sans trop de difficultés. Vous avez aussi peut-être vu passer sur vos réseaux la vidéo de cette ancienne danseuse étoile atteinte de la maladie d'Alzheimer qui, cinquante ans après avoir dansé *Le Lac des cygnes* à New York, s'est soudain souvenue de la chorégraphie en entendant quelques notes de Tchaïkovski !

La mémoire de travail

C'est ce que l'on appelle aussi la mémoire « à court terme ». Elle intervient par exemple quand on vous donne un numéro de téléphone, et que vous devez essayer de le retenir. Elle a tendance à s'affaiblir en vieillissant : c'est la raison pour laquelle certains seniors disent qu'ils perdent la mémoire.