

DANIELLE LAPP

Améliorez votre mémoire à tout âge

4^e édition

DUNOD

Traduction de l'ouvrage paru en langue anglaise sous le titre
Don't forget !
Easy exercises for a better memory at any age
publié par Mc Graw Hill Book Company et Addison Wesley, 1995
© 1987 by Danielle C. Lapp

Illustration de couverture :
Fotolia © doublebubble-rus
et Shutterstock © Ryger

Composition : Soft Office

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements		d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	---	---

5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com

© Dunod, 2016
ISBN 978-2-10-074799-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

REMERCIEMENTS

*À ma mère
toujours présente
dans mon souvenir.*

Ce livre n'aurait pas pu être écrit sans le soutien moral du Docteur Jérôme Yesavage. Il m'a donné l'occasion d'expérimenter de nouvelles idées et a toujours été confiant sur l'issue de ce travail, m'encourageant à écrire et à utiliser le traitement de texte. Grâce à son concours, j'ai terminé le manuscrit plus tôt que je ne l'espérais. Je lui suis infiniment reconnaissante d'avoir passé tant de temps à mettre le manuscrit sous sa forme finale.

Je voudrais également exprimer ma gratitude au Docteur Michel Allard qui m'a si généreusement assistée dans la tâche ardue de la traduction de l'anglais.

Enfin il me faut remercier tous ceux qui m'ont encouragée à traduire le livre, me persuadant qu'il serait le bienvenu en France et dans les pays francophones.

En 2015, j'ai eu le privilège de bénéficier de l'avis judicieux de Laurence Baulande, éditrice exceptionnelle qui m'a encouragée à mettre à jour la 4^e édition. C'est elle qui m'a proposé de restructurer le livre, en peaufinant les exercices qui répondent davantage aux soucis du moment. Je la remercie de tout cœur pour la clarté de sa vision du présent et du futur. Je suis également très reconnaissante à Valérie Briotet de retour de son congé et Mathieu Schopp qui ont pris la relève en complétant le gros du travail avec enthousiasme et efficacité.

PRÉFACE

Ce livre est un texte sur la mémoire, sur l'art et la manière de retenir plus facilement et à bon escient les informations et de les rappeler en temps utile.

Si le fonctionnement intime de la mémoire n'a pas encore livré tous ses secrets aux scientifiques qui en étudient les mécanismes, point n'est besoin d'attendre une théorie parfaite pour améliorer les performances de son cerveau. Il existe déjà des certitudes sur cette faculté fondamentale de l'esprit et on peut apprendre à mieux s'en servir. Si l'école nous a apporté bien des choses, rien n'y est dit sur le fonctionnement de la mémoire et surtout sur son « mode d'emploi ». Sans y avoir réfléchi nous appliquons des procédures mentales élaborées, partiellement et maladroitement dans bien des cas. C'est plus tard, lorsque surviennent des ratés (les « trous », appelés distractions chez les enfants), que l'on se préoccupe des explications et des solutions à apporter. Ce livre est là pour ça.

La quête du médicament miracle, comme celle de la fontaine de jouvence, continue et peut-être le trouvera-t-on un jour... En attendant, il existe des méthodes psychologiques et des stratégies mentales éprouvées visant à accroître les capacités de se souvenir. Parfois leur simplicité apparente ou leur côté ludique amènent les sceptiques à sourire. Pourtant leur efficacité est parfaitement démontrée et les possibilités qu'elles offrent sont bien réelles. Les résultats en sont surprenants et remarquables.

Toutes les techniques développées ici ont fait l'objet d'un suivi scientifique rigoureux et poussé, sous l'égide du NIH (Institut National de la Santé). La méthode proposée dans cet ouvrage est issue de l'expérience pratique de l'équipe de

recherche du Professeur Jérôme Yesavage de l'Université de Stanford en Californie, qui depuis dix ans compare des stratégies différentes. Celui-ci a évalué les résultats obtenus tant pour l'ensemble du programme que pour ses composantes. Les différentes parties font un tout séquencé selon une progression définie; il apparaît difficile de fragmenter la méthode sans en compromettre l'efficacité globale. Les résultats obtenus de la sorte sont à la fois immédiats et rémanents et tous ces travaux ont donné lieu à de multiples publications scientifiques internationales. On a constaté qu'avec l'âge l'apprentissage des « mnémotechniques » ou techniques d'associations s'avérait difficile lorsqu'ils étaient présentés isolément. La cause en était l'anxiété et la difficulté de visualiser des associations d'images illogiques. Un « entraînement préliminaire » à plusieurs volets a été alors mis au point dans le but de restituer la capacité mnésique: Relaxation, Imagerie mentale, Élaboration verbale, etc. La méthode a fait ses preuves pour des centaines de sujets participant à des groupes « actifs » que l'on a comparés à des groupes « témoins ».

Dans son livre, Danielle Lapp utilise ses dons pédagogiques pour rendre la méthode accessible à tous ceux qui ne peuvent bénéficier de son entraînement aux États-Unis. Il comporte les caractéristiques suivantes: la simplicité d'un ton direct et familier, une détermination positive pour aboutir à son but, une conviction confiante dans la démarche et un important souci d'efficacité s'appuyant sur une spécialisation poussée.

C'est un livre pragmatique qui répond à des besoins précis car il propose des solutions simples et directes aux oublis de la vie quotidienne. Il a le mérite de présenter une méthode qui touche toutes les facettes de la fonction mnésique: les sens, l'affectivité et l'intellect en les harmonisant au profit du souvenir. Certains de ces aspects nouveaux peuvent paraître étranges de prime abord. C'est pourquoi la méthode requiert un certain degré de docilité, de coopération et de persévérance de la part du lecteur. Comme manuel pratique il peut avoir sa

vie propre et être utilisé isolément ou pour organiser des stages d'entraînement de la mémoire. Nul n'est besoin d'être « spécialiste » pour enseigner la méthode. Il suffit de bien la connaître et d'être un tant soit peu pédagogue.

Bien que née de la recherche sur la mémoire et le vieillissement, la méthode peut s'appliquer à tous les âges, comme l'a constaté l'éditeur américain. Cela explique sans doute la diffusion considérable de l'ouvrage aux États-Unis. Il apparaît de plus en plus net qu'il concerne tout le monde y compris les plus jeunes, élèves et enseignants en particulier. Découvrant comment fonctionne leur cerveau ils décuplent leurs capacités. Ils adoptent alors très vite des procédures mentales prodigieusement efficaces, parfois à partir de celles qu'ils pratiquaient empiriquement.

La formation littéraire de l'auteur explique le choix du matériel de l'entraînement : au lieu de s'en tenir aux seuls exercices formels souvent ennuyeux, Danielle Lapp a choisi des œuvres d'art et des textes littéraires pour pratiquer la méthode.

Enfin on pourra s'étonner du nombre de développements et de ramifications qu'un livre sur ce sujet comporte dans des domaines très variés comme la littérature, la peinture, la musique et bien d'autres. Souvenez-vous alors que si les Grecs (les premiers à structurer notre fond commun de mythologie indo-européenne) ont donné Zeus pour père aux neuf Muses, c'était Mnémosyne leur mère, personnification de la mémoire.

Docteur Michel ALLARD,
auteur de *Les 120 ans de Jeanne Calment la doyenne de l'humanité*

AVANT-PROPOS

À LA QUATRIÈME ÉDITION

Quoi de neuf sur la mémoire au ^{XXI}^e siècle ? Scanners, MRI (Imagerie par Résonnance Magnétique), et science de la neuroimagerie ont révélé le cerveau au travail. On a pu constater la régénérescence des neurones, ce qui donne à l'entraînement de la mémoire, un souffle nouveau. Il serait même possible d'accroître l'intelligence en choisissant ses activités... Comme nous avons pu le constater par les résultats positifs de l'entraînement, les nouvelles technologies permettent d'observer toutes les parties du cerveau activées dans les exercices de mémoire.

Cet optimisme est pourtant terni par certains effets négatifs de la vie moderne sur la mémoire. Les nouvelles technologies ont bouleversé notre vie quotidienne. iPhones, IPads, GPS, Emails, et SMS nous interpellent sans cesse. Nous sommes accros à nos écrans. Or, ces écrans à « lumière bleue » auraient un effet nocif sur le sommeil, essentiel à la mémoire car il consolide l'apprentissage

Plus troublant encore, une étude à l'Université de Stanford, a démontré que le « *multitasking* » (le fait de faire plusieurs choses en même temps) perturbe définitivement l'attention des meilleurs étudiants. Et c'est bien l'attention qui est la clef de voûte de l'édifice de la mémoire. Les scanners ayant permis d'observer le cerveau au travail avec ou sans interférences, le doute n'est plus permis. Il faudrait donc démystifier notre faculté d'adaptation et l'idée selon laquelle nous pourrions fonctionner normalement dans des conditions d'interférence constante. Il me semble plus important que jamais de bénéficier de l'efficacité de la méthode d'entraînement décrite dans ce livre, en particulier le chapitre 7 sur l'attention sélective.

Dans cette quatrième édition, je voudrais tenir compte des conditions nouvelles auxquelles nous sommes exposés et qui sont problématiques à plusieurs égards. L'attention étant de plus en plus fragilisée dans tous les domaines de la vie, que ce soit à l'école, au travail ou dans nos loisirs, il faut fournir un réel effort d'organisation pour restaurer la concentration et faciliter la mémoire.

Il faut faire la part des choses : les ordinateurs avec leurs ressources d'information nous libèrent de la nécessité de retenir de nombreuses références, mais ils nous rendent plus insensibles et plus négligents, (par exemple pour l'orthographe ou la simple arithmétique), car ils nous poussent souvent à abandonner la responsabilité de l'effort de mémoire. Puisque dans notre société moderne nous ne pouvons plus vivre sans, il faut les apprivoiser, en tirer le meilleur mais aussi savoir s'en passer. Dans le travail, comme dans la vie privée, il est vital d'assumer nos priorités.

Ainsi, la question de la mémoire à l'heure du web et des smartphones se poserait en ces termes : « Que faut-il encore mémoriser ? »

Il est temps de « repenser » notre mémoire.

Un exemple simple tiré de mon expérience personnelle : les téléphones portables nous ont habitués à cliquer sur un nom pour faire un appel. Pourtant, il est utile de retenir un numéro en cas d'urgence. Je l'ai réalisé dans un aéroport étranger où la puce de mon portable était inactivée. L'employé de la compagnie aérienne est parvenu à trouver le numéro de mon mari sur le billet électronique, et c'est lui qui l'a appelé pour annoncer le changement de correspondance... J'étais confuse, et je me suis mis à visualiser ce numéro clignotant en grosses lettres rouges. Désormais, je l'ai gravé dans l'esprit.

À chacun de décider sur quoi se concentrer et appliquer les stratégies qui faciliteront le rappel au moment opportun. Cet entraînement est toujours d'actualité ! Pour mieux vivre,

soignons notre mémoire avec des potions qui ont fait leur preuve.

Une chose est certaine, l'entraînement cognitif tel que je le décris dans ce livre permet à la mémoire de se développer et de se maintenir chez la plupart des gens. Le but, c'est de l'intégrer à la vie quotidienne, en acquérant de nouvelles habitudes. Dans un dernier chapitre, j'illustre comment j'applique ces stratégies dans la vie de tous les jours. Peut-être serez-vous tenté de faire de même, en notant vos propres exemples.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Vous pouvez utiliser ce livre pour améliorer votre mémoire ou comme source d'idées pratiques pour aider quelqu'un d'autre qui a des problèmes de ce genre. Il vous faudra trouver votre rythme de progression personnel en fonction de vos besoins et de vos possibilités. Définissez vos objectifs au début de cette lecture et accordez-vous suffisamment de temps pour appliquer vos nouvelles connaissances. Vous pouvez par exemple vouloir spécialement vous souvenir des noms propres. Dans ce cas, commencez d'abord par lire l'ensemble du livre en accordant une attention spéciale au chapitre qui concerne cette question et observez vos progrès dans ce domaine particulier. Puisqu'il s'agit d'un manuel pratique, vous y découvrirez comment appliquer les principes théoriques qui y sont exposés. Le simple fait de lire ce livre vous aidera car une connaissance même sommaire des processus mnésiques est déjà très profitable et cette méthode développe des habitudes qui facilitent la mémoire.

Si vous souhaitez accéder à une pratique plus approfondie et obtenir des résultats encore meilleurs, vous trouverez à la fin de chaque chapitre des exercices pour consolider ce que vous venez d'apprendre et vous aider à l'intégrer dans votre vie quotidienne. Vous verrez très vite les bénéfices que vous en retirerez et la satisfaction que cela vous apportera. Pensez à appliquer ce que vous avez appris progressivement tout au long de la journée. Si vous êtes plus détendu, plus réceptif, plus éveillé à votre environnement, plus positif et plus sélectif, vous améliorerez automatiquement votre mémoire.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, je suggère de suivre trois étapes:

- 1) Commencer par lire le chapitre et sa synthèse rapide, pour en retenir l'essentiel.
- 2) Faire les exercices qui suivent le texte.

Pour en augmenter le degré de difficulté, il suffit de différer le rappel.

- 3) Enfin, tenir à jour un « journal ». Cela vous aidera à suivre votre progression et continuer à mettre en application ce que vous avez appris dans les chapitres précédents, ce qui est bien l'objectif essentiel. N'écrivez que ce qui concerne votre mémoire, vos tentatives pour appliquer les méthodes proposées, vos impressions et vos résultats. Le suivi de vos acquisitions peut être particulièrement gratifiant si vous avez identifié vos problèmes. Pour vous aider à le faire, voici la liste des plaintes les plus communes ; si vous en avez d'autres, ajoutez-les, mais il est probable que vous vous reconnaîtrez dans celles des gens qui ont participé à nos études de recherche : la mémoire en général ; les noms et visages ; les mots et noms propres ; les rendez-vous ; les objets perdus ; les lectures ; perdre le fil après une interruption ; les propos des gens ; les endroits ; les directions et instructions.

Achetez un carnet de notes et utilisez un côté pour les exercices, et l'autre côté pour votre journal de bord. Gardez-le à proximité du livre et essayez d'y consacrer quelques instants chaque jour. Persévérez, n'abandonnez pas avant d'avoir donné le meilleur de vous-même. Au début cela prendra du temps. Personne n'a jamais supprimé une vieille habitude en l'espace d'une journée ou acquis une compétence sans entraînement. La mémoire est un art qu'il vous faut pratiquer quotidiennement mais c'est aussi une tâche fort plaisante dont vous retirerez bien des satisfactions. Si vous êtes décidé à l'améliorer, vous y réussirez avec l'aide de ce livre.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	III
Préface	IV
Avant-propos à la quatrième édition	VII
Comment utiliser ce livre	X

PARTIE 1 – LES CONDITIONS DE LA MÉMORISATION

1	Ce que nous révèlent la recherche et les écrans au ^{xxi}e siècle	2
	Alerte à l'attention	5
	<i>Multitasking</i>	6
	Le sommeil	8
	Exercice physique et nutrition	9
	L'émotion	11
2	Quelques faits sur la mémoire	13
	Enregistrer l'information	19
	Rappeler l'information	20
3	Comment fonctionne la mémoire	24
	Modèles physiologiques	25
	Modèles psychologiques	27
	La mémoire est imparfaite	36
	Une métaphore bien utile : l'appareil photo	39
4	Relaxation	43
	La respiration profonde et la visualisation : les vagues	45
	La respiration profonde et la visualisation : le ballon	47
	Réduire l'anxiété par l'anticipation	49

PARTIE 2 – AMÉLIORER LA CONCENTRATION

5	Imagerie mentale : visualisation et imagination	52
	Évocation visuelle ou « visualisation »	57
6	Réveil des sens : prise de conscience de la perception	67
	À la redécouverte de nos sens	68
	L'usage des sens	70
7	Attention sélective	76
	Prise de conscience émotionnelle	78
	Prise de conscience intellectuelle	79
	S'exercer à l'observation avec des tableaux	81

PARTIE 3 – AMÉLIORER L'ORGANISATION

8	Techniques d'association	94
	Catégories et principes généraux	101
9	La mémoire des noms et visages	108
	Discours de la méthode	110
	Trucs utiles pour appliquer ce système	118
10	La méthode des loci ou « en premier lieu »	130
	La méthode des loci	137
11	Lire pour retenir	145
	La méthode d'imagerie mentale : une nouvelle perspective de lecture	150
12	Les nombres	169
	Associations fixes et codes (long terme)	172
13	Les langues étrangères	180
	La sonorité et la signification	182

PARTIE 4 – LA MÉMOIRE AU COURS DE LA VIE

14 De l'enfance à l'âge adulte	195
La courbe du développement de la mémoire	196
Conseils pédagogiques pour activer la mémoire des enfants	204
15 De l'âge mur à l'âge des Seniors	222
Mémoire et vieillissement	222
Variations physiologiques liées au vieillissement normal	227
Changements psychosociaux du vieillissement	234
16 La distraction	249
Quels sont les remèdes à la distraction ?	249
Les « trucs » de B.F. Skinner	259
Bilan...	271
<i>Carpe diem : la mémoire au fil des jours</i>	273

PARTIE 1

LES CONDITIONS DE LA MÉMORISATION

1	C e que nous révèlent la recherche et les écrans au xxi ^e siècle	2
2	Q uelques faits sur la mémoire	13
3	C omment fonctionne la mémoire	24
4	R elaxation	43