

# «J'ai la **mémoire** qui flanche...»

Exercices de mémorisation, gestion des émotions, hygiène de vie... Ce sont les secrets d'une bonne mémoire, mais aussi d'une bonne concentration. Car les deux vont de pair! Voici comment les booster.

Entretien : Barbara WITKOWSKA



Elisabeth Lê

**P**ourquoi certains ont-ils une mémoire d'éléphant quand d'autres ont celle d'un poisson rouge? Parce que nous ne sommes pas égaux en matière de mémoire! Mais il est tout à fait possible d'entretenir, de consolider et d'améliorer mémoire et concentration. C'est ce que nous explique Elisabeth Lê, docteur en Sciences du Sport à l'Université Lyon 1, dans son passionnant ouvrage «Mémoire & concentration». Une vraie mine d'informations et d'exercices pratiques pour les lycéens, les étudiants, les cadres et tous ceux qui souhaitent améliorer leurs performances cognitives. Entretien.

## Commençons par la concentration...

Tout d'abord, je voudrais souligner que concentration et attention sont interdépendantes. Être attentif à tout ce qu'il se passe est très important dans bien des situations, pour ne pas avoir d'accident

par exemple. Et être présent à son travail, ne penser qu'à un seul sujet permet d'être efficace. Car la concentration, c'est se focaliser sur un seul objet. Si on est concentré, toutes les capacités du cerveau se mettent au service du travail à accomplir. Lorsqu'on est concentré sur son travail, on va prendre du plaisir à le faire. Et ce plaisir va booster nos capacités!

## Pourquoi certaines personnes ont-elles «plus de mémoire» que d'autres?

Je crois qu'il n'y a pas de personnes «extraterrestres» de la mémoire. En revanche, il y a

**«Les détails viennent ensuite»**

des personnes qui l'ont entraînée, ont appris avec beaucoup de concentration et de plaisir. Bien retenir, c'est avoir du plaisir à retrouver facilement l'information, à découvrir de nouvelles choses et à associer toutes les informations. Il faut savoir comment mettre les informations dans sa tête. Le secret? Les classer et s'entraîner à les restituer. On veut toujours ajouter de l'information, mais il faut commencer par dire ou écrire ce que l'on sait sur le sujet. Un exemple. Un étudiant apprend un cours, du début à la fin. Il lit,

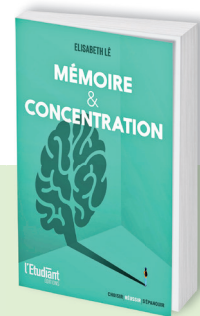
relit et relit encore, de manière linéaire. Or, ce qui est plus efficace, c'est de réciter devant un tiers ce que l'on sait déjà sur le sujet, puis de compléter ses connaissances avec ce qui manque. On peut commencer par une vision globale des choses, les détails viennent ensuite. J'insiste beaucoup sur la répétition. Plus l'information est répétée, mémorisée et restituée et plus cette information est ancrée dans la mémoire. La répétition doit être espacée. Un étudiant qui apprend la veille de l'examen ne peut pas retenir durablement. Nous nous souvenons facilement des répliques qui nous ont fait rire dans certains films vus à plusieurs reprises. C'est de la répétition!

## Que conseillez-vous pour optimiser sa mémoire?

Le sommeil! C'est le plus important. Pendant le sommeil, notre cerveau passe en revue toutes les informations de la journée, les trie et les classe en deux catégories, ce

*Le secret d'une bonne mémoire? Classer les informations et s'entraîner à les restituer.*

qu'il faut conserver et ce qu'il faut oublier. On jette ce qui est inutile. On restaure aussi nos capacités à stocker l'information. Quelqu'un qui ne dort pas suffisamment fait entrer de l'information dans une boîte qui serait pleine. Il faut donc jeter. L'hygiène de vie est très importante, notamment une bonne alimentation. J'insiste aussi sur l'importance d'exercices physiques. L'effort physique permet d'améliorer les performances intellectuelles. Et puis, il faut rester ouvert, curieux, émerveillé, accepter d'être surpris par un tableau, un livre, une discussion. Se questionner, lire, échanger et méditer. Utiliser ses fonctions intellectuelles permet de les utiliser longtemps. ■



## À lire

Elisabeth Lê, «Mémoire & concentration», 448 pages, 14,90 € (L'Étudiant Éditions)