

INTERVIEW

Q : En quoi consiste le Championnat des États-Unis de mémorisation ? Qu'est-ce qui vous a conduit à y participer ?

R : Il s'agit d'une compétition assez bizarre, qui a lieu chaque année au printemps, à New York. Un certain nombre de personnes se réunissent là pour déterminer qui est capable de se souvenir du plus grand nombre de noms et de visages inconnus, du plus grand nombre de vers de poésie, du plus grand nombre de chiffres aléatoires. J'y suis allé la première fois en tant que journaliste scientifique, pour couvrir ce que je croyais être une sorte de Super Bowl des grosses têtes. Et puis quand j'ai commencé à bavarder avec les concurrents, plusieurs m'ont dit une chose très intéressante. Ils ne se considéraient pas comme des grosses têtes. Ils n'avaient pas des QI exceptionnels. Ils n'étaient pas non plus dotés de mémoires photographiques. En fait, ils entraînaient leur mémoire en utilisant des techniques qui existent depuis l'Antiquité. Ils prétendaient que tout le monde pouvait faire ce qu'ils faisaient. J'étais très sceptique. Pour être franc, je ne les ai pas crus. J'ai dit : « Bon, eh bien si n'importe qui peut en faire autant, pourriez-vous m'apprendre comment m'y mettre ? » Un type du nom d'Ed Cooke, qui, à force d'entraînement, est devenu un des meilleurs mnémonistes du monde, m'a alors pris sous son aile et a enseigné tout ce qu'il savait sur les techniques mnémoniques. Un an plus tard, je suis revenu au championnat, cette fois comme concurrent, pour me livrer à une sorte d'exercice de journalisme participatif. J'étais simplement curieux de voir jusqu'où je pouvais aller, et puis... j'ai fini par gagner la compétition. Ça n'était pas du tout prévu.

Q : En vous préparant pour le championnat, quelle est la découverte la plus étonnante que vous ayez faite au sujet de vous-même ?

R : Avec l'étude des techniques de mémorisation, j'ai appris une chose très importante : nos esprits ont beaucoup plus de potentiel que nous ne le croyons *a priori*. Je ne parle pas simplement du fait que nous pouvons retenir d'immenses quantités d'informations grâce aux techniques mnémoniques. Je veux dire qu'il s'agit d'une leçon plus générale, et d'une certaine façon beaucoup plus essentielle : il est possible, grâce à l'entraînement, et avec beaucoup d'efforts, d'apprendre par soi-même à concrétiser un projet qui paraît à l'origine vraiment très difficile.

Q : Pouvez-vous expliquer ce qu'est le « palier satisfaisant » ?

R : Le palier satisfaisant, c'est ce stade que nous atteignons tous, quand nous apprenons une nouvelle aptitude, auquel nous cessons de progresser. Prenez la dactylographie, par exemple. Vous avez beau taper au clavier et taper au clavier et taper au clavier à longueur de journée, une fois que vous avez atteint un certain niveau de compétence, votre vitesse de frappe cesse pour ainsi dire d'augmenter. Parce que cette tâche est devenue un automatisme, vous l'avez reléguée dans un tiroir au fin fond de votre esprit. Si vous voulez améliorer vos capacités de dactylographe, c'est possible, bien sûr. Mais, à ce moment-là, vous devez reprendre consciemment le contrôle de la tâche. Vous devez vous pousser, vous motiver, pour dépasser le stade auquel vous vous sentiez jusqu'alors à l'aise. Vous devez vous observer vous tromper et

apprendre de vos erreurs. Voilà ce qu'il faut faire pour progresser dans n'importe quel domaine. C'est ce que j'ai fait pour ma mémoire.

Q : Que voulez-vous dire quand vous parlez d'« art » de la mémoire ?

R : Cette expression, « art de la mémoire », désigne un ensemble de techniques qui ont été inventées dans la Grèce antique. Cicéron utilisait ces techniques pour mémoriser ses discours et les érudits du Moyen Âge s'en servaient pour retenir des livres entiers. L'« art » consiste à créer une imagerie, dans l'esprit du mémorisateur, qui est tellement inhabituelle, tellement haute en couleur, tellement différente de ce qui a jamais été vu, qu'elle ne risque pas d'être oubliée. Voilà pourquoi les mnémonistes aiment dire qu'il y a dans leur activité autant de créativité que de travail de la mémoire.

Q : À votre avis, quel effet la technologie a-t-elle eu sur notre façon de mémoriser les choses, et sur le contenu de nos souvenirs ?

R : Jadis, les gens investissaient dans leurs souvenirs. Ils les cultivaient. Ils meublaient studieusement leurs esprits. Ils mémorisaient les éléments de leur culture. Aujourd'hui, bien sûr, nous avons les livres, les ordinateurs et les smartphones qui savent se souvenir des choses à notre place. Nous externalisons nos souvenirs dans des appareils qui travaillent pour nous comme des sortes de sous-traitants. Avec pour conséquence que nous ne faisons plus confiance à nos souvenirs et prenons chaque petit oubli comme la preuve que nos mémoires nous lâchent. Nous ne savons plus avoir de la mémoire.

Q : Quel rapport y a-t-il entre la mémoire et la perception du temps ?

R : À mesure que nous vieillissons, la vie semble passer de plus en plus vite. C'est parce que nous structurons notre expérience du temps autour de nos souvenirs. Nous nous souvenons des événements parce qu'ils sont en relation avec d'autres événements. Mais quand nous vieillissons, nos expériences sont moins diversifiées et nos souvenirs peuvent se fondre les uns dans les autres. Si votre déjeuner d'hier est le même que celui de la veille, il finira par être oublié. Voilà pourquoi nous avons tant de mal à nous souvenir de nos repas. De la même façon, si vous ne vous livrez pas, au cours de l'année, à des activités diversifiées, particulières, différentes les unes des autres et mémorables, cette année peut finir par ressembler à l'année précédente, et passer aux oubliettes comme votre déjeuner d'hier. C'est la raison pour laquelle il est si important de remplir votre vie d'expériences intéressantes qui la rendent mémorable et offrent une texture au passage du temps.

Q : Comment est votre mémoire, aujourd'hui ?

A : Ironiquement, pas vraiment meilleure que lorsque je me suis lancé dans l'aventure de l'entraînement pour le championnat. Les techniques que j'ai apprises sont formidables pour mémoriser des informations organisées, bien structurées, comme les listes de courses et les numéros de téléphone, mais elles ne permettent pas d'améliorer de façon généralisable les capacités de base de la mémoire. Malheureusement, il m'arrive encore de ne pas me souvenir où j'ai laissé mon trousseau de clés.

(Source : Amazon)