

Mémoire phénoménale

Autor(en): **Berger, Alain / Lorayne, Harry**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 5

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827363>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mémoire phénoménale

cipe également au bon fonctionnement du cerveau. Les aliments riches en calcium et en phosphore sont d'excellents supports de la mémoire. Parmi eux, citons le lait, le fromage, les œufs, les oléagineux et les poissons.

Il est important, d'autre part, de conserver une activité physique et psychique, car c'est le moteur principal d'un bon fonctionnement de la mémoire. «Il s'agit de rester curieux, éveillé, d'utiliser quotidiennement sa mémoire, il ne faut pas s'arrêter, mais au contraire continuer de l'entretenir».

De nombreuses activités sont proposées aux seniors pour entretenir la mémoire: «Le jass et la pétanque sont souvent des prétextes à sortir de la solitude, mais c'est important. Si l'on n'a personne à qui raconter ses souvenirs, on n'a plus besoin de la mémoire...»

Dans les cours de Pro Senectute, des renseignements sont donnés sur la relation entre le vieillissement et les difficultés mnésiques; les causes des éventuelles défaillances sont analysées et des jeux et des exercices permettent de stimuler la mémoire.

Un nouveau moyen d'information vient d'être mis sur le marché par Pro Senectute Vaud. Il s'agit d'une vidéo de trente minutes, réalisée par Philippe Nicolet, intitulée «Les Terriers de la mémoire». Cette vidéo sera utilisée dans le cadre d'une campagne d'information et de prévention du mal-vieillir à la population vaudoise âgée de 55 à 80 ans.

A.V.

Informations: Pro Senectute Vaud, Joëlle Gervais-Berney, Maupas 41 à Lausanne. Tél. 021/646 17 21. Polyclinique universitaire de psychogériatrie, Av. de Morges 10, 1004 Lausanne. Tél. 021/625 25 95.

Conférence: «Oubli et vieillissement, agir ou s'inquiéter». Le 17 juin à 9 h 30 au Rond-Point de Beaulieu, Lausanne.

Le magicien américain Harry Lorayne a longtemps utilisé sa mémoire dans le domaine du music-hall. Aujourd'hui, il propose un livre permettant de développer une mémoire exceptionnelle. Interview.

– On découvre que vous pouvez mémoriser en vingt minutes les noms et les visages de 300 personnes, retenir des nombres de plus de 30 chiffres et retrouver du premier coup les pièces manquantes d'un jeu de 52 cartes. Qu'est-ce qui vous a poussé à développer une mémoire aussi phénoménale?

– Lorsque j'étais enfant, à New York, j'avais de grosses difficultés à l'école. Alors, pour améliorer ma mémoire, j'ai cherché parmi les techniques qui existaient à l'époque. Et puis, sans même m'en rendre compte, j'ai adapté ces méthodes à mes besoins.

– Votre livre décrit des méthodes qui se combinent selon ce que l'on souhaite mémoriser. Il y a la méthode dite des liens. Brièvement, de quoi s'agit-il?

– Elle permet de mémoriser des listes de choses, d'objets ou d'articles de façon séquentielle, en les liant les uns aux autres. Toute la mémoire fonctionne par liens. Ce que j'enseigne, c'est comment faire des liens consciemment, en faisant intervenir l'imagination, l'humour et l'absurde. Plus l'association que vous faites entre éléments à mémoriser est ridicule, plus vous vous en souviendrez. Prenons un exemple très simplifié: vous devez sortir pour acheter la litière pour le chat, des cigarettes, des clous, un stylo, etc. Si vous imaginez un chat avec une cigarette dans la gueule, puis que vous fumez des clous, vous créez des as-

sociations loufoques entre les objets, qui permettent de mémoriser très vite de longues listes et de les retenir longtemps.

Un bon entraînement

– Vous parlez ensuite d'une méthode qui consiste à substituer les mots. Quel en est le principe?

– Si je rencontre un M. Smolesky, comment m'en rappeler? Cela ne veut rien dire en français. Il faut donc donner un sens à ces sons abstraits. «Smolesky», par exemple, évoquera en français «ce mollet» et «ski». Vous imaginez un mollet à côté d'une paire de ski. Je simplifie, mais c'est avec cette méthode que je mémorise des centaines de noms et visages en un rien de temps.

– Pensez-vous vraiment que tout le monde puisse développer une mémoire comme la vôtre?

– Avec le recul que j'ai depuis aujourd'hui et les millions de personnes qui utilisent ces méthodes, il est désormais prouvé que tout le monde peut développer sa mémoire de manière exceptionnelle.

– Donc pour vous, il n'y a pas de mauvaise mémoire, mais seulement une mémoire non-exercée?

– Exactement. Il y a deux catégories de mémoire: la mémoire entraînée et la mémoire non-entraînée. La plupart des gens ont une mémoire non-entraînée, tout simplement parce qu'ils ne savent pas comment l'utiliser. Aux Etats-Unis, mes systèmes commencent à être enseignés dans des écoles privées, dans quelques écoles publiques, dans des universités. Ils sont également présentés dans le manuel de base des étudiants en psychologie.

Interview: Alain Berger

«Développez une mémoire exceptionnelle!», de Harry Lorayne. Editions Jakin.