

Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tip***elle***.com**

Comme d'habitude, j'avais commencé à vous écrire dans ma tête à la faveur d'une balade en pleine nature. Je n'avais rien pour noter mes idées mais je me disais quelles étaient tellement bonnes (rire) que je m'en souviendrais bien lorsque je m'attellerai à la rédaction de cette NL, quelques jours après. Et puis, pschitt ! Tout a disparu dans les limbes de mon cerveau embrumé.

Entre-temps, la vie a repris son cycle infernal ; le thème-même de la NL ne m'est pas resté en mémoire. Voilà, voilà.

Par conséquent, je me dis que c'est peut-être pas mal de vous parler de mémoire et en particulier de sa phase la plus importante (c'est souvent celle qui pêche quand les gens pensent - à tort - qu'ils perdent la mémoire) : l'encodage.

Avant d'être mémorisée, n'importe quelle information doit être encodée. La plupart du temps, elle doit d'abord passer les filtres de vos organes sensoriels puis être "traitée" (la phase "organes des sens" étant accessoire dans le cas d'une pensée auto-construite) via votre mémoire de travail avant de pouvoir être éventuellement mémorisée.

Ces deux premières phases constituent ce qu'on appelle l'encodage. Tout ce qui suit est une simplification extrême de tout ce qu'on sait déjà sur cette phase - je prie les spécialistes de bien vouloir excuser ces honteux raccourcis (il existe des bouquins entiers sur la mémoire de travail).

Pour maximiser la probabilité de mémoriser une information, il n'est pas inutile de réaliser ces étapes de manière consciente et contrôlée (même s'il est possible, selon certaines conditions, d'encoder et donc de peut-être mémoriser des choses sans contrôle conscient). Pour notre cerveau, les processus contrôlés (l'attention que l'on porte à l'exécution de ces processus) consomment des ressources cognitives et c'est sans doute pourquoi nous préférons essayer de tout retenir sans porter attention à ce que nous faisons (en faisant la vaisselle, en regardant la télé, en marchant, en répondant à des textos...).

Sauf que ça ne fonctionne pas toujours bien - voire même carrément pas si nous voulons nous souvenir de certaines choses pendant plus de quelques heures. En effet, contrairement à la digestion, le traitement de l'information n'est pas un processus passif, qui se ferait de manière autonome sans notre intervention. Et même si une partie du traitement se fait de manière quasiment automatique (et d'ailleurs dans certains cas, on voudrait bien au contraire, ne pas se rappeler de certaines choses), si nous voulons nous rappeler des événements, il vaut mieux (je le répète) s'engager volontairement dans le processus.

Comment faire ?

Ne faire qu'une seule chose à la fois est un bon début. On peut aussi multiplier les formats de présentation des informations que l'on cherche à retenir (les gens qui vous disent qu'ils sont plus "visuels" ou "kinesthésiques" se trompent - désolée mais parfois, il faut remettre l'église au centre du village et cela fait plus de trente ans que les scientifiques ont prouvé ce que je vous raconte ici). Ce qui fonctionne, c'est la diversification des approches, celles qui permettent de construire des réseaux de neurones divers et enrichis en connexions avec les réseaux déjà construits (plus il y en a et mieux c'est). Bien sûr, vous pouvez avoir une appétence, une préférence pour un format mais cela ne veut pas dire que c'est celui qui vous permettra de mieux mémoriser. Par contre, si vous l'associez à d'autres, là, vous tenez une partie du combo gagnant.

Parlons maintenant du traitement de l'information ! Il est plus que conseillé de veiller à créer des liens entre ce qu'on veut retenir et ce qu'on sait déjà (voire plus haut) et pour créer des associations utiles, vous n'avez que l'embarras du choix : comparaison (c'est plus grand, moins fort... que ceci ou cela), confrontation (ça fonctionne comme ceci ou cela), opposition (c'est le contraire de ci ou de ça), combinaison (si je rajoute tel truc, il se passe ceci), image mentale (j'imagine un bidule sur un machin), déclencheur (lorsque j'entends tel truc, ça me mettra sur la piste de...)... Je ne continue pas la liste : il y a des tas de façons de "manipuler l'information", expression qui, dans ce contexte, ne signifie pas qu'on la transforme pour mentir ou faire croire quelque chose à quelqu'un mais qui veut dire qu'on la structure de manière à la faire correspondre à notre propre schéma de pensée (et pas le contraire - en effet, ce n'est pas le schéma qui doit s'adapter mais l'information qui doit s'y glisser naturellement). Évidemment, une fois l'info intégrée, le schéma est modifié dans son ensemble ; c'est un processus de changement perpétuel.

Et après seulement, il y a la phase de mémorisation proprement dite. Et là, c'est encore toute une histoire qui serait trop longue à développer ici.

Donc, la prochaine fois que vous voulez retenir quelque chose, ne faites pas comme moi. Au contraire, portez particulièrement attention à la phase d'encodage. Normalement à ce stade, je ne dois plus vous convaincre qu'il est vain d'essayer de rédiger une dissertation (ou un mémo qui tient debout) ou de résoudre un problème de maths un peu complexe (ou de créer la planification parfaite d'un projet qui implique de nombreuses personnes) en faisant tout autre chose. Par ailleurs, vous gagnerez un temps fou !! Faites-moi confiance.

C'est tout pour aujourd'hui.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie