

Eureka

## Comment mieux mémoriser : les conseils du champion de France

Selon Sébastien Martinez, champion de France de mémoire et formateur en techniques de mémorisation, mieux vaut commencer par apprendre ce qui nous intéresse.

Par Louise Cuneo

Publié le 07/04/2024 à 13h30



« Souvent, pour retenir des informations, on essaie d'établir des associations rationnelles. Mais mieux vaut jouer avec ses capacités créatives », explique Sébastien Martinez. © Marcella Barbieri/SP

Temps de lecture :  
5 min



Sébastien Martinez n'est pas né avec une mémoire hors norme. À 21 ans, alors que cet étudiant des Mines d'Alès doit passer le ToEIC, un examen d'anglais indispensable pour aller étudier à l'étranger, il se rend compte qu'il va falloir remédier à ses lacunes de manière efficace et rapide. Il n'a que trois mois pour doubler son score à ce test. Le défi est lancé : il doit apprendre en un minimum de temps un maximum de choses. Sébastien cherche la solution et la trouve : « J'ai découvert l'existence des championnats du monde de mémoire et j'ai appris les méthodes des experts. Cela a fonctionné : j'ai pu partir... et j'ai regretté de ne pas avoir connu ces astuces plus tôt ! »

### LE POINT DU SOIR

*Tous les soirs à partir de 18h*

Recevez l'information analysée et décryptée par la rédaction du Point.

temps », témoigne-t-il. Sébastien commence à donner des cours de soutien scolaire et s'aperçoit qu'il transmet surtout des méthodes de mémorisation : « J'ai eu l'impression de tricher au bac », lui a même confié un de ses élèves, tant retenir le cours n'avait plus été un problème pour lui avec ces techniques. Poussé par ses élèves, Sébastien s'inscrit à sa première compétition en 2014 : « J'ai compris que je n'étais pas au niveau. Je n'avais pas d'endurance et, surtout, je ne connaissais ni les règles ni les méthodes... » Il s'y met vraiment : un an plus tard, le voilà champion de France et, en 2018, vice-champion du monde.

Aujourd'hui, à 36 ans, il diffuse ses bonnes pratiques auprès du grand public, grâce à ses livres et à ses formations, mais aussi auprès d'entreprises, d'enseignants, de parents et d'élèves de classes préparatoires (École du Louvre, médecine...). Aux lecteurs du *Point*, il livre ses secrets.

---

**À lire aussi :** [Bac : les bons tuyaux d'un champion de France de mémoire](#)

---

► **Tout le monde peut progresser.** À condition d'être convaincu que vous y arriverez ! Le mieux est de vous y mettre dix minutes par jour, plutôt qu'une fois deux heures par semaine. Mémorisez tout ce qui vous passe par la tête : la liste des 17 objectifs pour le développement durable définis par l'ONU, les noms des dieux grecs... Tous les prétextes sont bons ! C'est satisfaisant, car vous obtiendrez tout de suite des résultats, mais, avec l'entraînement, vous gagnerez en rapidité et améliorerez votre habileté à manier les astuces de mémorisation et à établir des liens entre les éléments à retenir.

► **Il n'y a pas d'âge pour commencer.** Depuis que mes enfants sont tout petits, je leur ai appris la méthode du palais mental. À 2 ans, ils mémorisaient 7 ou 8 cartes prises au hasard dans un jeu et essayaient de les retrouver. Le plus grand, qui a 6 ans, commence à apprendre des poésies : on les travaille ensemble, et il va plus vite que moi ! Pour développer ses aptitudes, je choisis les thèmes de ses lubies ou de ses passions et je l'encourage en lui donnant des méthodes.

► **Le triptyque de la réussite.** Il y a trois outils pour mémoriser durablement : l'attention (sans quoi, à court terme, on ne peut retenir que 7 éléments en dix-huit secondes, ou entre 5 et 9 éléments en soixante secondes), l'association d'idées (pour les retenir à long terme) et la répétition (pour lutter contre l'oubli).

La première étape repose donc sur l'attention : supprimez toutes les sources de distraction, internes (laissez de côté vos pensées en étant actif) comme externes (restez au calme, sans téléphone...). Bien dormir est évidemment très efficace. Mais, pour augmenter votre attention, le mieux est de fractionner votre effort en vous ménageant de petites pauses. Raccourcir le temps et augmenter l'intensité, cela fonctionne bien.

Pour bien mémoriser, faites des associations d'idées, demandez-vous à quoi telle notion vous fait penser. Vous pouvez vous raconter de petites histoires. Par exemple, pour retenir la date du sacre de Cléopâtre en – 51 : associez Cléopâtre à Monica Bellucci (qui l'a incarnée au cinéma) et à un nez... Pour « 51 », pensez à la Marne ou au pastis. Ainsi, on peut imaginer Cléopâtre qui boit du pastis (avec modération, bien évidemment). Et, pour le « – », visualisez beaucoup de glaçons (très froids, donc à des températures négatives) dans le verre, et le tour est joué ! En « sensorialisant » l'histoire, on va mieux s'en souvenir. La règle : plus c'est personnel et sensoriel, plus ça fonctionne.

Quant à la répétition, rien de tel que de vous tester. Mais pas en vous relisant, car cela est trop passif. Mieux vaut utiliser des « flashcards » : écrivez la question d'un côté de la fiche (Cléopâtre), et la réponse de l'autre (– 51). N'oubliez pas de réviser régulièrement pour enregistrer durablement l'information.

► **Soyez créatif !** Souvent, pour retenir des informations, on essaie d'établir des associations rationnelles. Mais mieux vaut jouer avec ses capacités créatives. Par exemple, pour se souvenir qu'un bélier « blatère », on peut imaginer un ver de terre qui baratine (« blabla ») un bélier : plus on imagine un lien incongru, plus cela fonctionne. Les enfants y parviennent, mais les adultes doivent réapprendre à faire preuve de créativité en s'entraînant.

► **Appliquez la routine des champions.** Pour devenir champion de France, j'ai dû apprendre :

- les règles du jeu, c'est-à-dire les gestes à peaufiner : rien ne sert de relire ses cours si on ne connaît pas mieux son cerveau et les bonnes méthodes, notamment pour rester plus attentif et pour « encoder » l'information ;
- les méthodes d'entraînement, comme les flashcards pour s'autoévaluer ;
- une organisation méthodique : on ne fait pas les mêmes efforts pour les Jeux olympiques que pour un petit match. J'adore les plans qui répondent à un besoin spécifique : apprendre une poésie, une date, une définition, une carte... Pour chaque situation, il y a un enchaînement de méthodes à réaliser.

► **Mettez du sens... avec les cinq sens.** Il y a deux manières de procéder : de manière cartésienne et classique ou bien alors loufoque, avec les sens. Pour reprendre l'exemple du bélier, on peut imaginer l'odeur de la terre ou de l'animal, la sensation de toucher la terre... Le souvenir sera rappelé d'autant plus facilement que l'on fera intervenir les cinq sens (l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue). Certains synesthètes ont des facultés mnésiques incroyables (comme ceux qui associent des couleurs à des jours de la semaine ou ces artistes pour qui la musique a une couleur ou un goût). Parfois, seuls deux sens sont mobilisés, mais les plus forts utilisent les cinq. Plus l'association d'idées fonctionnera rapidement, plus le souvenir sera durable, fiable et stable.

**Pour s'y mettre.** Sur son site ([Sebastien-martinez.com](http://Sebastien-martinez.com)), Sébastien Martinez propose des jeux gratuits et une newsletter bimensuelle (actualités, astuces et ressources autour de

l'apprentissage et de la mémoire). Des formations sont également disponibles en visio pour les particuliers (parcours d'entraînement pendant les vacances scolaires, deux ou trois fois par an). Ses méthodes sont à retrouver dans ses livres, parmi lesquels *Les Champions de la mémoire* (Premier Parallèle, 2023, 176 p., 18 €), ou *Une mémoire infallible* (Le Livre de Poche, 2018, 176 p., 18 €).



*Retrouvez notre hors-série « La mémoire. Entraîner son cerveau à tout âge » (100 pages, 8,90 €) en kiosque ou dans notre boutique en ligne*

### La mémoire est un sport

Les championnats du monde sont nés il y a une trentaine d'années au Royaume-Uni. Il y avait des accros à la discipline, mais aucune association ne gérait l'ensemble des compétitions organisées en France. Alors Sébastien Martinez, champion de France 2015, s'est associé aux champions 2017 et 2019 pour créer une communauté : ainsi est née l'Association des sports de mémoire en 2020. Et, depuis, l'engouement gagne du terrain. Lors du championnat qui a eu lieu à Rennes (Ille-et-Vilaine) mi-mars, trois compétitions étaient programmées simultanément : l'Open de France (ouvert au monde entier), le championnat de France (qui ne regroupe que des Français) et même un événement destiné à faire découvrir la discipline au grand public, avec trois épreuves extraites de celles des champions. Concrètement, il s'agit de mémoriser des chiffres (dates fictives, chiffres parlés...), des images, des jeux de cartes, des listes de mots, des trombinoscopes... « Le niveau français a bien augmenté, se réjouit Sébastien. Sur Discord [une plateforme de discussion en ligne, NDLR], il existe de nombreux

“fils” sur lesquels les internautes posent des questions, s'entraînent. Plus de 1 500 personnes sont inscrites sur le serveur. Et cela augmente », témoigne-t-il. Mais pourquoi parler de « sport » ? La réponse du champion ne se fait pas attendre : « On travaille l'endurance, les gestes techniques, les règles du jeu. Plus on travaille ces composantes, plus on a des chances de faire de bons temps... En somme, ce sont les mêmes ingrédients que pour un sport. »

### Un avis, un commentaire ?

Partagez votre opinion avec les autres membres du Point.

S'abonner

Ce service est réservé aux abonnés. [S'identifier](#)

### L'INFO EN CONTINU

**14H21** - Dans l'Yonne, 70 kilos de cannabis découverts chez une maire...

**14H00** - Des bijoux et des hommes

**13H45** - Agression d'un brancardier à l'hôpital de Challans : ce que l'on prouve

**13H40** - Guerre Israël-Hamas : Israël a retiré ses troupes du sud de Gaza

Toute l'info en continu



# Rejoignez les esprits libres

**1€** | le 1<sup>er</sup> mois  
sans engagement

S'abonner

## LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

**P.** Mort d'Émile : quand l'IA aide à résoudre les enquêtes criminelles



**P.** Le retour dans l'édition d'Arnaud Nourry, ex-patron de Hachette



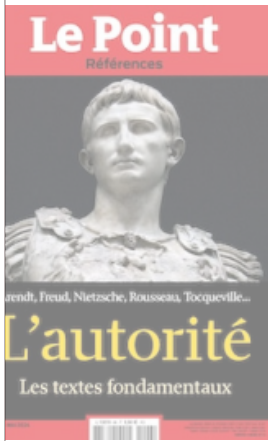
**P.** Les piques de la députée Élisabeth Prout



## LES PLUS LUS

- 1** Xavier Dupont de Ligonnès : ce que l'on sait des nouveaux signalements qui intriguent la justice
- 2** Les piques de la députée Élisabeth Prout
- 3** « Moi, Aurélien Saintoul, adversaire de Pascal Praud » : les dérapages du député Insoumis

NOS HORS-SÉRIES



Mercredi 3 avril 2024

[Voir les hors-séries](#)



LE CLASSEMENT DES HÔPITAUX



- P. EXCLUSIF.** Les tableaux d'honneur 2021 des hôpitaux et cliniques
- P.** Palmarès des hôpitaux : un professeur de médecine dénonce la censure

[Trouver le meilleur hôpital](#)

**Le Point**

Consultez toute l'actualité en France et dans le monde sur *Le Point*, suivez les informations en temps réel et accédez à nos analyses, débats et dossiers.

## LES UNIVERS



Le Point Montres



Le Point Vin



Le Point Auto



Le Point Pop



Le Point Afrique



Eurêka

---

## LIRE LE POINT

[Abonnement](#)

[L'édition de la semaine](#)

[La boutique](#)

[L'application mobile](#)

[Les newsletters](#)

## À PROPOS

[Expérience Le Point](#)

[Tutoriel Vidéo](#)

[Publicité](#)

[Le Point Stories](#)

[Nous sommes OJD](#)

[Les forums du Point](#)

## LIENS UTILES

[Nous contacter](#)

[Nos journalistes](#)

[Archives](#)

[Le Point pour les déficients visuels](#)

[FAQ](#)

[Abonnements](#)

[Crédit d'impôt](#)

[Plan du site](#)

## LES SERVICES

[Cours de langues](#)

[Forfait mobile](#)

[Comparateur PER](#)

Comparateur VPN

Code promo lastminute.com

Code promo C&A

Code promo Emirates

Code promo Bleu Bonheur

Code promo SFR

#### SUIVEZ-NOUS



---

[Portail de la transparence](#) - [Mentions légales](#) - [CGU](#) - [CGV](#) - [Conditions générales d'un compte client](#) - [Charte de modération](#) -

[Politique de protection des données à caractère personnel](#) - [Gérer mes cookies](#)