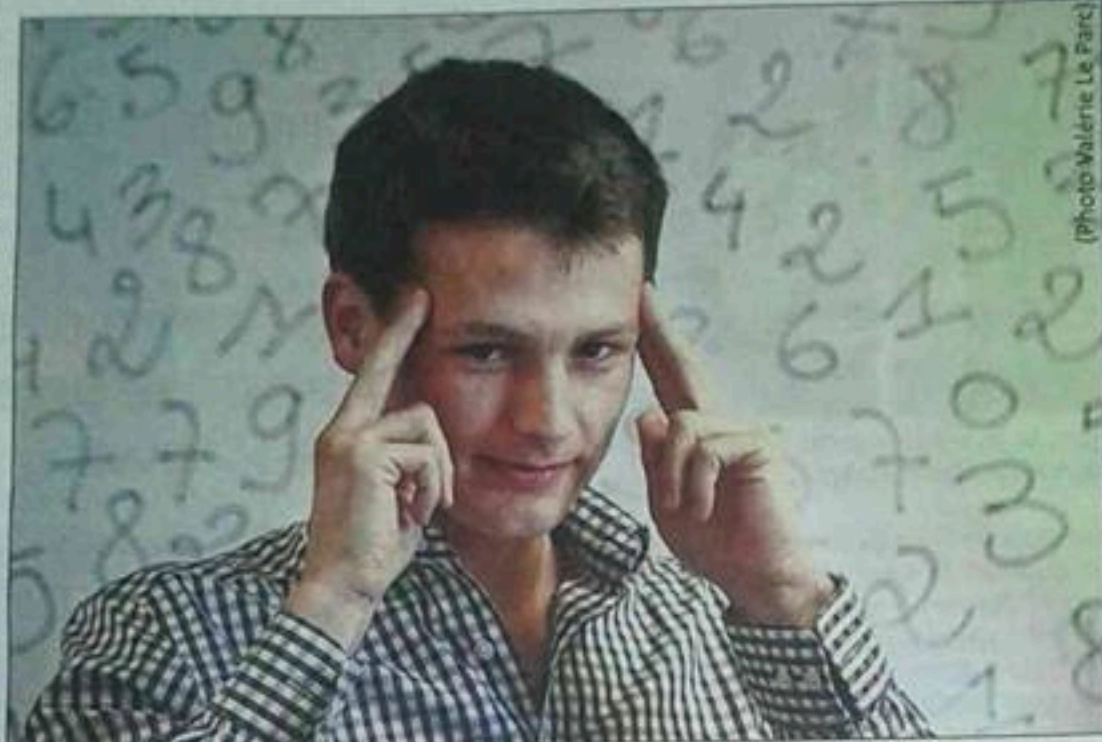


# « Apprendre par cœur devient ludique et marrant »

Sébastien Martinez est numéro un français au classement des championnats du monde de la mémoire depuis fin mars. Ce Seynois, spécialiste dans son domaine, nous dévoile ses secrets

J'ai toujours eu horreur d'apprendre ses cours par cœur. Pourtant, Sébastien Martinez appartient aujourd'hui au cercle restreint des sportifs de la mémoire de haut niveau. Lors de la dernière étape des championnats du monde de sa discipline à Rome fin mars, le Seynois de 28 ans est passé numéro un français du classement.

Il cultive cette passion pour les méthodes mnémotechniques depuis sa période étudiante à l'École des mines d'Alès, avant qu'il ne devienne ingénieur. Profession qu'il a laissé tomber après un an de pratique pour devenir spécialiste de la mémorisation (1). Tête à tête avec un Varois qui a la mémoire dans la peau.



(Photo Valérie Le Parc)

Même si Sébastien Martinez a passé le casting de l'émission de TF1 *Les Extraordinaires* diffusée début mars, le jeune Seynois estime que la mémorisation est à la portée de tous avec une bonne technique et un peu d'entraînement.

## En quoi consiste la mémorisation ?

Ce sont des techniques qui consistent à transformer une information abstraite en quelque chose que l'on connaît déjà. Il faut la rendre familière. À l'aide de ce principe de base, chacun va pouvoir trouver sa propre manière de mémoriser.

## Comment avez-vous découvert cette passion ?

Pendant la fin de mes études en école d'ingénieur, je suis tombé sur des livres qui expliquaient comment "apprendre à apprendre".

J'ai suivi ces techniques pour mémoriser plus rapidement avec des prises de notes, de la lecture rapide... Et en appliquant ces méthodes, cela fonctionnait très bien.

## Cela vous servait pour vos examens ou vos cours ?

Oui, pour les deux. Pour l'anecdote, j'avais un prof qui nous donnait énormément de photocopies et personne n'arrivait à suivre. Mais avec un travail précis de mémorisation, c'est comme si le brouillard persistant dans ma tête disparaissait petit à petit. J'ai alors posé une question et deux choses extraordinaires se sont produites. Le visage de l'enseignant s'est illuminé, comme si pour une fois le cours devenait interactif. Et mon collègue assis à ma

gauche m'a fixé avec de grands yeux écarquillés et un air ahuri qui signifiaient : « Tu n'es pas largué... Tu viens forcément d'une autre planète ». Il se trompait. J'ai

compris que je n'étais pas un extraterrestre, mais j'utilisais simplement la bonne technique au bon moment.

## Quel est l'élément déclencheur qui vous a fait changer de métier ?

Après un an de travail en tant qu'ingénieur pour Cayrol International à Sète, j'ai compris que ce n'était pas la vie professionnelle que je voulais mener. Il y a eu aussi deux facteurs qui ont appuyé ma décision. J'ai passé ma dernière année d'étude en Inde. Cette autre culture m'a permis de m'ouvrir tout en continuant de faire travailler ma mémoire dans un contexte totalement différent. Le deuxième point, ce sont mes amis qui s'imprégnaient des méthodes de

mémorisation avec succès. Là, je me suis dit : il faut qu'un maximum de gens les connaissent. Dès la maternelle, on devrait apprendre ça. J'ai voulu partager mes connaissances en devenant un spécialiste dans ce domaine. J'ai par exemple créé un jeu de carte qui s'intitule : "Boostez votre mémoire". Cela permet de travailler avec des images, des listes de mots et des chiffres dans la convivialité (2).

## Arrivez-vous à transposer vos méthodes à vos élèves ?

Mon entraînement, je le mets aux services des étudiants. Ces techniques de mémorisation sont géniales, mais elles deviennent vraiment intéressantes lorsqu'elles ont une application concrète dans la vraie vie.

J'ai presque envie de dire que la première année de médecine devient facile quand on a les bons outils pour apprendre, malgré les tonnes d'informations à assimiler. Apprendre par cœur devient même ludique et marrant. J'ai développé une méthode pour comprendre le fonctionnement de notre cerveau sur la mémoire. Le but

étant **« Un combat contre soi-même »**

d'accompagner et d'aider un élève qui souhaite réussir des concours et être efficace dans son apprentissage. On travaille ensemble autour de quatre éléments : la motivation, la compréhension, la mémorisation et l'ancrage de l'information.

## La mémorisation est-elle considérée comme un sport ?

Effectivement, il y a une fédération internationale basée en Angleterre qui existe depuis 1991. Ce sport commence à prendre de l'ampleur en Allemagne, en Grande-Bretagne, en Suède et également dans les pays asiatiques. Même si en France, cela reste encore méconnu. Comme dans toute activité sportive, il faut connaître des techniques. Au basket-ball, ce sont les shoots, les passes, les dribbles... On doit ensuite prendre du temps pour s'exercer et les intégrer. Pour la mémoire, c'est pareil. Et on peut tous être excellents avec la bonne méthode et de l'entraînement.

## Quel est le déroulement d'une compétition internationale ?

C'est un véritable combat contre soi-même. On a dix épreuves et on est seul face à sa copie. Par exemple, il faut mémoriser le plus rapidement possible un jeu de 52 cartes mélangées et retrouver l'ordre dans lequel il était. Le record du monde pour cette épreuve c'est 21 secondes.

Personnellement, j'arrive aujourd'hui à 1 minute 49 secondes.

## Vous êtes-vous fixé des objectifs pour les prochaines échéances ?

Je suis récemment passé numéro un français de ma discipline, et au niveau mondial, je suis dans les 400 meilleurs. Mais mon ambition avant la fin de l'année, c'est d'arriver en dessous des 100, voire des 50 premiers. J'espère également participer et faire bonne figure lors de la prochaine coupe du monde de mémoire en décembre qui se déroulera en Chine.

**PROPOS RECUEILLIS  
PAR VINCENT BELTRAN  
vbeltran@nicematin.fr**

1. Sébastien Martinez est formateur de l'utilisation de la mémoire. Il s'occupe principalement d'étudiants afin de les aider à préparer des concours. Il donne des conférences et intervient également dans des écoles à travers des stages. Son site internet et son adresse mail : [www.apprendrecestsamusec.com](http://www.apprendrecestsamusec.com) [sebastien@apprendrecestsamusec.com](mailto:sebastien@apprendrecestsamusec.com)

2. Jeu de carte bientôt disponible sur son site internet. Il le vend déjà personnellement au prix de 15 euros.