

APPRENDRE PAR CŒUR

Par Ghassan DAOUK

QUAND

- Choisir le Meilleur moment pour soi (différent d'une personne à l'autre) : au réveil, après la sieste, la nuit...

Combien de temps : “Souvent mais peu à la fois comme le pauvre père Swann”, adage confirmé par les sciences cognitives : des séances courtes et répétées seront beaucoup plus efficaces qu'une séance longue. Mieux vaut 8 séances de 15 minutes qu'une séance de 2 heures.

- Régulièrement

CONDITIONS

- Concentration (attention sélective) : “je demande à mon esprit un effort de plus...j'écarte tout obstacle...”

Certains trouveront la concentration dans le silence alors que d'autres auront besoin d'un fond sonore (musique, bruit de la rue...)

“mais sentant mon esprit qui se fatigue...” ne pas hésiter à faire de courtes poses (respirer boire grignoter regarder par la fenêtre)

- Si échec de la concentration, remettre à plus tard. Il n'y a pas d'échec, j'apprends pour me faire plaisir

QUOI

J'apprends ce qui me plaît ! Principe du plaisir stimulant.

COMBIEN

- Peu à la fois. Peu et bien. Une ligne mais parfaitement
- La réussite est stimulante
- Progressivement quand les chemins de la mémoire seront défrichés on pourra s'attaquer à des phrases et des textes plus longs.

COMMENT

- Lire à haute voix pour comprendre : on retient par le sens et/ou par la musique des mots
- Apprendre : Connaitre le type de sa mémoire dominante : Visuelle, auditive, kinesthésique (mouvement, marche), émotionnelle et la solliciter en premier : Lire en silence, lire à voix haute, écouter (enregistrer), écrire, assis-couché-debout-en marchant...

- Répéter : **Régulièrement** dans différentes situations et circonstances : au réveil, en promenade, au coucher.

CONCRETEMENT

- 1ère séance : Je lis la phrase et j'essaie de la mémoriser, par fragments si nécessaire, jusqu'à pouvoir la dire sans l'avoir sous les yeux. La phrase est inscrite dans ma mémoire de travail, mémoire très volatile qui ne tient que quelques minutes...
- 2ème séance : Très rapprochée de la première (une heure). Sans reprendre le texte écrit, j'essaie de retrouver la phrase dans ma mémoire (souvent il ne reste pas grand-chose !). C'est toujours cet **effort de recherche** pour retrouver les mots qui va permettre de les inscrire dans une mémoire plus profonde et durable. Je reprends le texte pour vérifier voire apprendre à nouveau.
- 3ème séance : Dans la même journée, peut-être dans un lieu ou circonstance différents, refaire l'effort de recherche puis corriger.

Revoir le texte ou se le remémorer au moment du coucher permet aussi de l'ancrer, le travail continu pendant le sommeil.

- 4ème séance : Au réveil, même déroulement.

Ensuite les séances seront de plus en plus espacées jusqu'à des semaines et des mois ...

CONCLUSIONS

- S'éprouver est plus efficace que relire : prendre le temps de chercher dans sa mémoire le mot manquant.
- Repérer et accepter les erreurs pour les retravailler.
- Il existe des techniques de mémorisation, astuces souvent utiles pour retenir des listes ... (palais de la mémoire...)

Souvent ayant perdu la nécessité d'apprendre par cœur (depuis l'âge de l'école) la mémoire est endormie mais ne demande qu'à être réveillée à n'importe quel âge. Cela demande un grand effort au début (défricher) mais progressivement tout devient possible !

Laissez-vous griser par le plaisir d'apprendre et de posséder en soi de beaux textes qui vous appartiendront alors, trésors incomparables que nul ne pourra vous prendre !