

REUNION 6 : LA FIXATION DES INFORMATIONS

Cette rencontre ouvre un moment charnière de l'Atelier. Nous entrons dans la **deuxième Mi-Temps**. Il est utile de s'appuyer sur cette prise de conscience du temps compté qui nous est donné, pour ouvrir la réflexion sur le meilleur usage de l'atelier et sur la préparation de l'après-atelier.

Pour le temps de l'atelier, il s'agit de renouveler l'énergie provoquant la transformation des comportements dans la vie quotidienne. Que chaque journée soit pour chacun l'occasion d'une **pratique de mémoire**.

Pour l'après atelier, il s'agit de la mise en oeuvre progressive du "deuil de l'atelier". Moins en évoquant la séparation de la fin qu'en préparant l'après. La **feuille dite de stimulation** (N°5 des exercices) peut être d'une remarquable efficacité si elle est bien utilisée. Elle permet une réflexion sur les centres d'intérêt d'hier et sur ceux d'aujourd'hui et de demain, comme une attention particulière sur les personnes avec qui nous sommes appelés à vivre ces centres d'intérêt. Les changements perçus permettent toute une interrogation sur la réorganisation de son existence. La réflexion commune éveille souvent l'attention d'autres qui n'avaient pas senti l'importance de la réflexion sur ces points. Une fois encore, nous sommes au cœur de ce que l'atelier permet, à l'occasion de l'attention portée à la mémoire.

Reprise de l'acquis des rencontres précédentes :

Les informations scientifiques nous ont appris qu'il n'y avait pas de fonction vivante sans un entretien permanent. Pas de synapse active sans une stimulation régulière.

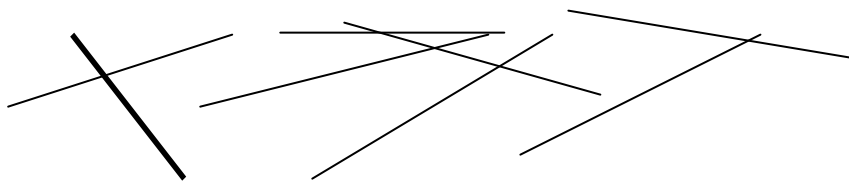
Les informations sur la **mémoire comme fonction** nous ont confirmé cette nécessité. Elles nous ont appris aussi qu'il y avait à s'adapter aux changements en en découvrant la dimension positive beaucoup plus qu'à nous plaindre et à regretter le passé.

Dans la **pratique**, nous avons mis en évidence la qualité nécessaire de **l'image mentale** que nous constituons de ce que nous voulons retenir. Sans image mentale forte, pas de souvenir stable. Le **double codage** est une pratique qui doit devenir familière et habituelle à chacun dans les petites circonstances habituelles de la vie quotidienne: courses, N° de téléphone, nom ou prénom à retenir, N° de parking etc....

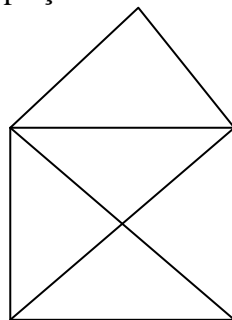
Les **béquilles** utilisées par chacun ont retenu notre attention. Il est utile de savoir comment chacun continue de les vivre ou de s'en passer. Rappelons qu'il ne faut pas confondre béquille et moyen mnémotechnique, béquille et moyen normal de soulager sa mémoire, comme le carnet d'adresses ou de téléphone. Ce qui est en cause c'est la suppression des béquilles qui entretiennent notre paresse. On peut, pour faciliter la prise de conscience de la différence, distinguer deux sortes de béquilles :

- **les bonnes** : celles qui nous permettent de faire des choses que nous ne pourrions pas faire sans elles. Un temps viendra peut-être où nous pourrions nous passer d'elles. (Béquilles après accident ou pour un apprentissage)
- **les mauvaises** : celles qui nous dispensent de faire un effort dont nous sommes capables, et qui nous établissent en permanence dans une situation d'handicapé physique ou mental. Nos difficultés à retenir certains noms ou N° de téléphone familiers sont souvent de mauvaises béquilles: elles nous entretiennent dans une incapacité qui, petit à petit, va s'installer pour de bon et devenir réelle.

Les moyens mnémotechniques simples sont une des façons de sortir du "béquillage". Ils consistent presque tous à trouver un ordre, un lien entre les informations à retenir. Se rappeler que **la mémoire aime l'ordre** : autant il est difficile de retenir un ensemble de traits disparates comme ceux-ci :



autant il n'y a aucun effort à faire pour que se fixe en mémoire le relevé des mêmes éléments organisés en un ordre immédiatement perçu et retenu :



Les divers types de fixation

Fixer une information, c'est en quelque sorte l'accrocher, la retenir, pour être en mesure de la retrouver lorsque nous aurons besoin d'elle.

Dans la vie courante nous donnons asile à une foule d'informations dont nous tenons compte pour l'action immédiate. Un petit nombre d'entre elles seulement seront fixées réellement. On peut distinguer 3 types de fixation. Nous leur avons donné le nom de fixation: "légère", "normale", ou "forte".

La **fixation légère** correspond un peu à tout ce que nous avons énoncé comme objet de la mémoire immédiate. Ces informations sont utiles pour l'organisation de notre vie immédiate ; elles ne sont pas nécessairement l'objet d'une attention qui va amener à la fixation du souvenir quelques minutes ou quelques heures plus tard. Il y a bien sûr en ce domaine une très grande part de subjectivité, d'attention, d'intérêt. Avec un certain effort, nous pouvons dans la soirée nous revoir nous habillant le matin, prenant notre petit déjeuner, ou déambulant dans les rues pour aller à notre travail ou faire les courses. Mais bien des éléments sont déjà perdus. Ils n'ont eu de temps de fixation que les quelques instants nécessaires pour orienter l'action. Ensuite, c'est le flou dont, sauf accident, rien ne les sortira plus.

La **fixation normale** correspond aux actes de la vie quotidienne nécessitant une certaine attention, mobilisant un certain intérêt, dont nous aimerions pouvoir transmettre l'information à qui nous la demanderait. De cette fixation "normale" on peut signaler :

- Elle est très variable selon les individus. Certains ont une sorte de capacité spontanée à retenir les noms, les visages, les lieux, les couleurs... qui ne sera accessible à d'autres qu'au prix d'efforts plus ou moins importants. La nature est inégale.
- Elle est très variable selon les moments. Il y a des heures de la journée, des moments de la vie, où la vigilance est moins éveillée qu'à d'autres. Là où il y a moindre vigilance, les chances sont fortes de moindre fixation.
- Elle est très variable selon l'utilisation habituelle. Celui qui s'exerce à l'attention et à la fixation de façon permanente, afin de répondre aux exigences de son métier ou afin de pouvoir raconter ses souvenirs de vacances, aura plus de chance d'une fixation efficace.

La **fixation forte** correspond aux événements ou situations qui se gravent, comme de façon définitive dans notre mémoire, sans que nous ayons quelque effort que ce soit à accomplir. On ne les choisit pas: ils s'imposent à nous. Souvent ce sont des événements marqués par une connotation psychoaffective très importante. Parfois nous avons eu l'occasion de les raconter à d'autres peu après les avoir vécus, ce qui a approfondi et solidifié les traces dans notre mémoire.

Beaucoup, à l'occasion de cette réflexion signalent que les événements qui jouissent de ce statut de souvenir indélébile sont :

- soit les **événements forts**, heureux ou malheureux, de leur vie.
- soit **certains événements de l'enfance**, apparemment anodins souvent, mais qui, pour une raison inconnue, se sont maintenus hors de toute atteinte d'oubli: maison, affections, petits événements, détails de la vie quotidienne, impressions d'enfants, qui reviennent parfois à l'improviste, occasion de vérifier que nous ne sommes pas les maîtres de la fixation opérée par notre mémoire. Elle retient ce qu'elle veut comme elle veut... et quand elle veut. Elle oublie ce qu'elle veut. Nous avons plutôt à essayer de comprendre ce qu'elle nous dit de nous-mêmes à l'occasion de ces souvenirs ou de ces oublis.

Les conditions d'une bonne fixation

Il peut être intéressant de procéder ici à un travail en commun de recherche des conditions qui semblent les plus favorables à une bonne mémorisation. Cela évite un aspect doctrinal ennuyeux, et permet d'éveiller l'attention. A l'usage on peut dire que chaque groupe reconstitue, avec son rythme et ses mots, la liste suivante :

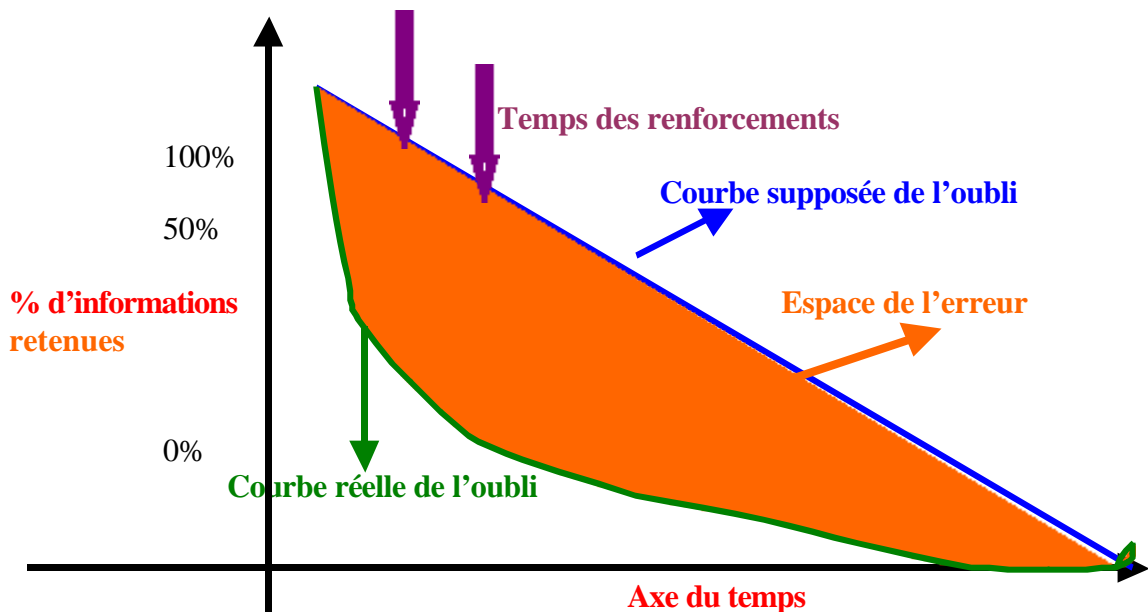
- **L'INTERET** est presque toujours proposé en premier. On ne retient vraiment que ce qui intéresse. La vraie question étant de savoir à quoi chacun s'intéresse, comment retrouver des centres d'intérêt, comment continuer à s'intéresser quand on est tenté par la tentation de l' "à quoi bon"...
- **L'ATTENTION** qui nous renvoie à la rencontre suivante. Déjà beaucoup ont perçu qu'ils ne perdaient plus leurs lunettes simplement parce qu'ils avaient décidé de faire attention. La porte est ouverte : on sait en partie comment maîtriser le symptôme.
- **L'EMOTION** liée à l'information est souvent décrite comme une des clés de la fixation. On se rappelle l'émotion, le sentiment vécu, et l'information vient au souvenir en même temps, comme portée par sa connotation affective.
- **LE TRAVAIL DE L'INTELLIGENCE** permettant de découvrir un ordre : ordre dans les éléments à retenir : alphabétique, chronologique, découlant d'une histoire...; ordre aussi dans les parties d'un texte ou dans le fil d'un livre...; ordre qui relie un événement avec d'autres. Cet ordre qui fait apparaître une structure est l'une des conditions de toute mémorisation.
- **LA REPETITION** pour soi-même, ou pour raconter à d'autres, est sans doute l'une des conditions les plus favorables de la fixation. On écoute différemment ce que l'on doit retransmettre. Les souvenirs de vacances se fixent mieux si je sais que je dois en faire le récit à mon retour. Un livre dont je dois raconter la trame à des amis sera lu avec une attention beaucoup plus éveillée. On se rappelle autrement ce que l'on a soi-même raconté à d'autres. Tout un travail de fixation s'est opéré en nous.

En opposition avec cette découverte des conditions de la fixation, il peut être pédagogiquement utile de faire apparaître les conditions à remplir pour ne pas pouvoir retenir quoi que ce soit :

- Sous-vigilance et sous-stimulation
- Inintérêt et inattention
- Dispersion, déconcentration
- Absence de projet, de désir, de curiosité

La Courbe d'Ebbinghaus

Ebbinghaus, psychologue allemand (1850-1909) a beaucoup étudié la mémoire avec les méthodes de la psychologie expérimentale. Il a mené beaucoup d'expériences, en particulier avec les étudiants de la faculté, qu'il soumettait à toutes sortes d'exercices. Voulant répondre à la question: "Comment oublie-t-on ?", il soumettait les étudiants à des apprentissages multiples, puis mesurait ce qu'il en restait quelques instants, quelques heures, quelques jours plus tard. Les résultats de son enquête sont traduits dans la célèbre courbe dite "Courbe d'Ebbinghaus", ou courbe de l'oubli. Cette courbe nous renseigne sur la façon dont notre cerveau a coutume d'oublier ce qu'il a auparavant emmagasiné.



Ce que nous indique cette courbe :

- La courbe **supposée** de l'oubli était progressive. On était censé oublier petit à petit les choses apprises.
- La courbe **réelle** de l'oubli est très brutale. On commence très vite à oublier après un apprentissage. La trame en gris met en évidence l'importance de l'erreur.
- Si on veut éviter d'oublier un apprentissage, il convient donc de ne pas laisser l'oubli s'installer, et de commencer très tôt les exercices de réapprentissage. Ce sont les **temps de renforcement** de l'information indiqués par les flèches.

Si donc nous avons réuni les diverses conditions indiquées plus haut d'une bonne fixation, il convient encore de procéder aux renforcements de l'information 1/4 d'heure ou 1/2 heure après l'apprentissage, de manière à ne pas laisser s'installer le désapprentissage qui commence dès le premier instant.

Si, en outre, on utilise les capacités de notre cerveau au cours de la nuit, en lui confiant avant le sommeil les éléments dont on tient à se souvenir, on met de son côté toutes les chances d'une mémorisation stable.



Indications pour les exercices:

- On peut refaire quelques **exercices d'apprentissage d'une liste de 10 mots**. Ne serait-ce que pour vérifier les "stratégies" que chacun utilise maintenant pour résoudre ce type de problème. Faire prendre conscience qu'on a appris quelque chose et que l'on n'est plus maintenant désarmé devant une tâche impossible. Retenir dix mots n'est plus une affaire.
- Un **jeu** qui fonctionne très bien consiste à commencer une histoire que chacun de proche en proche va continuer. Mais il s'agit non seulement de continuer, il faut aussi reprendre toute l'histoire par le début avec les apports successifs des uns et des autres. On constate que s'il se glisse parfois quelques petites erreurs, avec un groupe d'une dizaine de personnes, il n'y a pas de problème. C'est avec étonnement que chacun constate la capacité de retenir et de reprendre dans les détails le fil de l'histoire. Fixer, lorsque il y a émulation et attention est pratiquement possible pour tous.
- Si l'on dispose du temps suffisant on essaiera de reprendre l'histoire un quart d'heure plus tard. On constatera sur le tas le désapprentissage en train de se réaliser.

On cherchera avec les participants les points où cette capacité de fixation leur semble particulièrement déficiente. A partir de leurs remarques, on cherchera quelles méthodes ils utilisent ou pourraient utiliser pour progresser: porter plus d'attention, éveiller son intérêt, être persuadé qu'il est possible d'arriver au résultat, ne pas se résigner. Il semble qu'il est intéressant d'être ici très concret: c'est tel N° de téléphone que je ne peux retenir, le nom de telle personne que je ne retrouve jamais. Il s'agit souvent de faire le dépanneur sur le tas. Trouver la solution qui doit marcher et dont la personne nous rendra compte lors de la prochaine réunion.

- **Le jeu de BUGGLE**, fait appel aux capacités d'attention et de création, de liens à créer entre les lettres. En ce sens il est un excellent éveilleur de l'attention et de l'imagination. Il peut terminer avec efficacité une rencontre qui aurait pu être vécue comme trop dense.

A propos des difficultés à retenir ce que l'on lit :

Beaucoup se plaignent de retenir difficilement ce qu'ils lisent ... Mais ils reconnaissent aussi volontiers lire surtout le soir avant de s'endormir, ne s'arrêtant de lire qu'au moment où le livre leur échappe des mains .

Le conseil simple, et qui n'a jamais été mis en échec malgré toutes les propositions faites de prévenir en cas de non réussite, est le suivant :

- Arrêter sa lecture quand on est encore lucide. Fermer son livre et faire un résumé rapide et précis de ce que l'on vient de lire. Confier ensuite ce résumé à son sommeil de la nuit. Le lendemain matin, avant de se lever, demander à sa mémoire de bien vouloir redonner ce qui lui a été confié la veille au soir. Lui laisser un peu de temps pour qu'il n'y ait pas d'erreur. Le soir venu, avant d'ouvrir son livre demander de nouveau à la mémoire de nous rappeler le contenu de la lecture de la veille.

- Il n'est pas possible, si l'on procède ainsi un peu systématiquement, que nous ne gardions pas un souvenir assez précis de notre lecture. Pour peu que nous ayons ensuite à en partager le contenu avec quelqu'un, la fixation en sera assurée, ferme et durable.