

La mémoire

La mémoire revêt une importance majeure pour l'épreuve, puisque vous vous exprimerez sans notes lors de l'exposé. Vous pouvez donc apprendre votre texte par cœur. Même s'il vaut mieux ne pas tomber dans la simple récitation, ce sera le plus rassurant pour vous dans le feu de l'action. Vous pourrez aussi apprendre par cœur vos deux courts discours sur le projet d'orientation, de la même manière que ceux de l'exposé de la question. En revanche, vous ne préparerez que les idées des réponses aux questions prévisibles de l'échange.



© Deagreez/iStock

Le par cœur

Apprendre un texte par cœur est une question de **technique**. En mettant en place certaines astuces, chacun en est capable. Il s'agit d'envisager cette mémorisation comme un **défi**. Il existe un certain nombre d'astuces. Trouvez celles qui vous conviennent le mieux. Cette étape vous permet enfin de vous **approprier** le texte, et de le modifier à la marge quand vous sentez que telle phrase ou telle idée sonnent moins bien que prévu.

La structure de l'exposé

À ce stade, vous avez déjà entièrement rédigé votre discours.

→ Reportez-vous à l'étape n° 11 du carnet de bord.

La mémoire selon saint Augustin

Dans ses *Confessions* (écrites entre 397 et 401), le philosophe et théologien chrétien saint Augustin a recours à la métaphore des « vastes palais » de sa mémoire, ou encore à « l'immense galerie de [sa] mémoire » (livre 10) : « Là, demeurent toutes nos pensées, qui augmentent, diminuent ou changent ces épargnes thésaurisées par nos sens ; et enfin tout dépôt, toute réserve, que le gouffre de l'oubli n'a pas encore enseveli. » Il met en évidence à la fois le lien de la mémoire avec les sens, et ses miracles mystérieux. Selon lui, ce que nous retenons est lié à ce que nous avons perçu : « je sais par quel sens chaque impression est entrée ». Tirez profit de cette idée pour l'apprentissage des différentes parties de votre oral. Trouvez le sens qui vous convient le mieux pour assimiler vos textes. Visualisez-les, réécrivez-les, réécoutez-les après enregistrement, et répétez l'action après avoir trouvé votre moyen de prédilection. Et n'oubliez pas : « Que cette puissance de la mémoire est grande ! »



Botticelli, *Saint Augustin dans son cabinet de travail*, 1480.

Réécriture du texte

C'est l'une des techniques les plus répandues : **réécrire** encore et encore le texte. Des études ont démontré qu'il fallait le faire avec un stylo bleu. Soyez **actif** dans votre réécriture. Si vous l'effectuez comme une tâche automatique, vous aurez beau réécrire votre texte cent fois, vous ne vous en souviendrez pas tellement plus.

Réfléchissez donc à ce que vous écrivez, et essayez, à chaque nouvelle réécriture, **d'anticiper sans lire ce que vous allez écrire**. Si cette technique vous correspond vraiment, vous devriez être capable de retranscrire tout votre texte de tête, au bout d'un moment.

Dans un sens, puis dans l'autre

Lors des premières sessions d'apprentissage, vous suivrez l'ordre de votre texte. Assez rapidement, cependant, procédez **à rebours** : commencez par vous remémorer précisément votre conclusion, puis votre deuxième partie, puis votre première, puis votre

introduction. Les trous ne doivent survenir nulle part. Pas question donc de privilégier la première moitié de votre exposé, au détriment de la deuxième.

De même, dans une phase avancée de votre apprentissage, remémorez-vous les phrases de vos parties **dans le sens inverse** : dernière phrase en premier et ainsi de suite. Ne le faites qu'après avoir déjà bien assimilé vos textes, au risque sinon de vous emmêler les pinceaux.

Les moyens mnémotechniques

Un moyen mnémotechnique est une astuce qui vous permet de mémoriser une phrase, ou une liste de mots, avec moins de risques de l'oublier. Le terme est issu du grec « mnêmê », qui signifie « la mémoire ». Pour retenir vos textes, vous serez conduit à inventer vos moyens mnémotechniques personnels, en fonction du contenu de ceux-ci.

Sachez surtout que vous pouvez vous aider : des images, des acronymes ou acrostiches (séries d'initiales), des rimes, des codes, des phrases, des associations, des objets, des événements de votre vie, des dates.

Le feedback mental

La technique du *feedback mental* a prouvé son efficacité. Son principe est très simple. À des moments ordinaires de votre journée, remémorez-vous le plus précisément ce que vous êtes censé retenir. Récitez mentalement des passages de votre texte. Assurez-vous que vous le maîtrisez parfaitement.

Dans les transports en commun, quand vous marchez, sous la douche, que vous êtes dans l'ascenseur ou que vous montez vos escaliers, **repensez en détail** aux textes que vous avez préparés. Si vous séchez sur un passage, reprenez votre carnet de bord et clarifiez l'incertitude.

Déclamer son texte

Vous arrivez à retranscrire votre texte, ou à vous le formuler mentalement. Maintenant, vous devez vous entraîner à le dire à haute voix, en gagnant toujours plus en **fluidité**. Prendre son temps pour se remémorer son texte, ce n'est pas encore l'exprimer à voix haute, à l'attention d'un public.

Exercez-vous face à un miroir, devant vos proches, encore et encore, jusqu'à ne buter sur aucun passage de vos exposés. Quand vous réussirez à varier les contextes de déclamation, à le dire en suivant un rythme expressif et convaincant, alors vous serez fin prêt !

La mémoire, une toile

Sébastien Martinez, champion de France de la mémoire, conçoit la mémoire davantage comme une **toile** que comme un récipient. Selon lui, la mémoire à court terme est certes un vase que l'on remplit, mais pas celle à long terme, qui est plutôt une toile qui s'étoffe à mesure que l'on se rafraîchit la mémoire.

Pour l'épreuve, vous avez tout intérêt à tisser une toile, c'est-à-dire à commencer à vous approprier votre texte **plusieurs semaines en amont**. Votre maîtrise en sera plus grande, et, le jour J, vous limiterez considérablement le stress par rapport à quelqu'un qui se sera contenté de tout apprendre par cœur la veille ou l'avant-veille. En vous rafraîchissant régulièrement la mémoire, un sentiment de familiarité avec vos textes vous mettra à l'aise.

La technique du minuteur Pomodoro

Le développeur informatique Francesco Cirillo a mis au point la technique du minuteur Pomodoro dans les années 1980. Selon cette technique, des pauses à des intervalles réguliers prévus en amont favoriseraient le travail intellectuel, et donc l'apprentissage. Pour ce faire, il faut décomposer son travail en tâches de 25 minutes. À chaque tâche accomplie, on s'accorde une pause de 5 minutes.

Toutes les quatre tâches, on prend une pause un peu plus longue, de 15 ou 20 minutes.

En utilisant un minuteur de cuisine, le tic-tac rythme le travail et permet, en théorie, de rester concentré jusqu'à ce qu'il sonne. Si les techniques ci-dessus ne vous permettent pas de maîtriser pleinement vos textes, essayez donc celle-ci !



Par Original/Wikicommons

À éviter coûte que coûte

- Négliger la mémorisation par cœur.
- Se contenter d'une remémoration lente et écrite.
- Se décourager rapidement.
- S'y prendre au dernier moment.