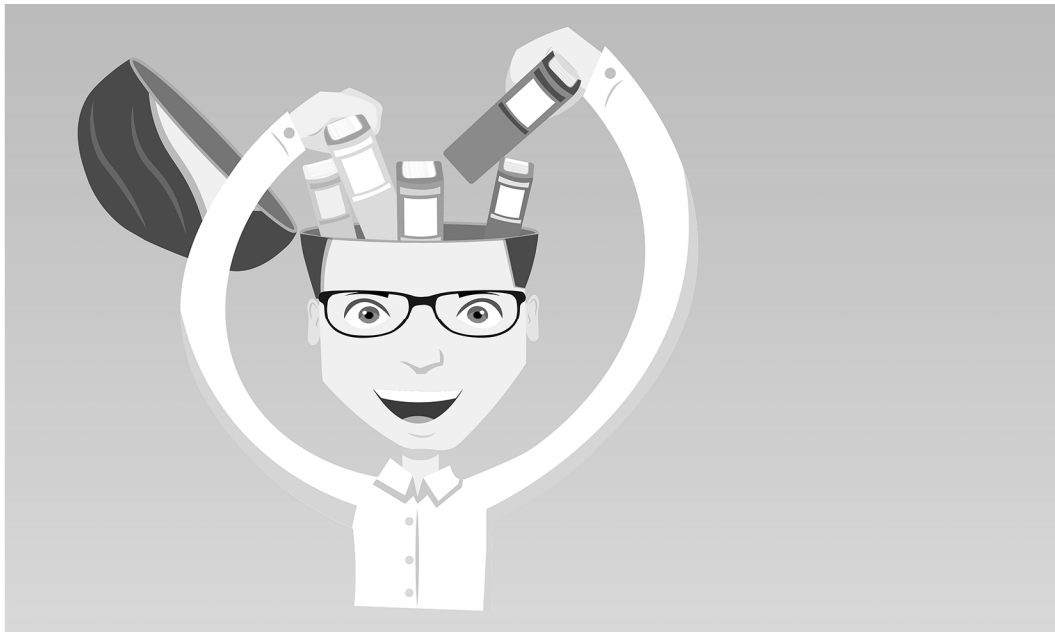


Champion de France de la mémoire



Sébastien Martinez connaît par cœur le nom des 639 muscles du corps humain et peut mémoriser une suite de 52 cartes en moins de deux minutes. Entretien avec Phospore.

(1) Facile, le lycée quand on a une bonne mémoire ?

Je n'ai jamais eu une mémoire exceptionnelle ! C'est vrai qu'au
5 lycée, j'étais plutôt bon élève et je retenais assez facilement mes cours.
Mais en 2009, alors que j'étais étudiant ingénieur, j'ai voulu passer
un test d'anglais. Et là... j'ai eu du
10 mal ! Impossible de retenir tout ce vocabulaire anglais. En bon scientifique, j'ai cherché des techniques. Et je suis tombé sur celle des concaténations¹). Ça consiste à
15 inventer une histoire pour retenir des choses.

(2) Comment devient-on champion de France de la mémoire ?

Quand je suis tombé sur les
20 championnats de la mémoire en cherchant les fameuses techniques

de mémorisation sur Internet, ça m'a amusé. Je partageais ces méthodes avec mes copains, car à l'école,
25 personne ne nous a jamais appris ces techniques, alors que ça pourrait tellement nous aider ! J'avais envie de transmettre ces trucs. J'ai laissé tomber mon boulot d'ingénieur pour
30 écrire des livres et organiser des stages sur les techniques de mémorisation. J'ai décidé de m'inscrire à ces fameux championnats. Pour montrer que ma
35 méthode marchait !

(3) C'est comment l'ambiance entre champions ?

On est entre 15 et 200 rassemblés dans une salle. On partage nos
40 méthodes. Il n'y a pas du tout de compétition entre nous. Chacun est là pour battre son propre record. Lors

du dernier championnat, par
exemple, j'ai battu mon record de
45 mots restitués : 200 mots en
5 minutes ! J'ai joué au basket
pendant dix ans et on y retrouve les
mêmes ingrédients que dans les
championnats de la mémoire :
50 technique, endurance, stratégie... Il
faut remporter un maximum de points
sur dix épreuves : des suites de
chiffres, de lettres, de mots, de
cartes, de visages... à mémoriser et
55 à reproduire dans un temps donné.

**(4) Champion de la mémoire, c'est
pratique dans la vie de tous les
jours ?**

Oui, bien sûr. Maintenant, je retiens
60 surtout mes numéros de place dans

les trains ou ceux des vols que je
prends, les mots de la langue des
pays dans lesquels je voyage. Lors
d'un séjour à l'étranger, j'ai appris à
65 maîtriser un vocabulaire de base
entre l'aéroport et l'hôtel, avec l'aide
du chauffeur de taxi. 14 il y a
aussi le revers de la médaille :
comme tout le monde, il m'arrive
70 d'oublier le nom de quelqu'un, l'heure
d'un rendez-vous ou une date
d'anniversaire. Je ne suis pas un
ordinateur, je reste un humain qui
oublie parfois ce qu'il n'a pas envie
75 de retenir.

*d'après Phosphore
du 15 avril 2019*

noot 1 une concaténation = hier: een ezelsbruggetje