

## Du "Par coeur" au "Par le coeur"

Bonjour,

Je voudrais aborder le problème de la mémoire chez les personnes âgées et vous expliquer comment un petit changement d'habitude pourrait faire diminuer la méfiance qu'on a envers sa propre mémoire. Je sais bien de quoi je parle, moi qui en souffre horriblement depuis que j'ai commencé à apprendre le français à cinquante-neuf ans. Mais ce n'est pas pour rien que je souffre. J'ai fait une petite découverte l'hiver dernier, qui pourrait aider mes semblables à se sentir mieux, plus rassurés sur l'avenir de leur santé mentale. Apprendre par coeur, c'est décidément du passé.

Ce soir-là, j'allai me coucher tôt, mon ordinateur allumé sur le côté. J'avais l'habitude d'écouter des émissions de radio française la nuit. Mais je ne pouvais pas me connecter à mon réseau sans fil à cause d'une très forte interférence. N'ayant donc plus rien à faire, je m'endormis. Des pensées vont et viennent, des bribes de français apprises dans la journée surgissent, se mélangent à de vieux souvenirs. Par exemple: des oiseaux provençaux survolent les collines de mon enfance, des amandiers fleurissent dans mon jardin. Rien d'étonnant, tout est en règle. Dans le pays de Morphée, on ne connaît pas de frontière.

La vraie surprise, c'est que le lendemain matin, comme j'allais me lever, le passage de français de la veille sur un vol d'oiseaux me revint tout seul, tout entier, cette fois sans altération onirique, comme si j'avais le texte sous mes yeux, "*un vol noir d'étourneaux qui descendaient et remontaient en suivant une courbe imprévue, comme une fourmilière emportée par le vent...*" Et je me suis dit, "Ça vaut la peine d'explorer."

Ce que j'ai découvert en passant en revue ce qui s'était produit, c'est que la moindre perturbation comme la radio, la télévision, le portable ou même la bouche de votre professeur d'où affluent des informations en continu empêche votre mémoire à court terme de trouver le temps de s'élaborer et de s'attacher à quelque chose de fixe, de solide où vous irez récupérer plus tard ce que vous venez d'apprendre. Quand

le par coeur ne marche plus, notre mémoire a besoin de s'ancrer quelque part. Et ce port d'attache se trouve, le plus souvent, dans des souvenirs lointains, qui remontent dans le temps, mais qui ne se perdent jamais. L'actualité récente ne sert pas d'attache, car elle est éphémère. Elle risque de s'effacer à tout moment.

Bon d'accord, mais comment s'y prendre pour retrouver ce port d'attache? D'abord, faites travailler votre mémoire. Moi, puisque les exercices à l'oral ne marchent plus, je copie des textes à la main, à l'ancienne. L'activité manuelle met au pas les diverses zones du cerveau que contournent les exercices répétitifs et la simple action de frapper au clavier. Et après, prenant pour fil conducteur quelques mots clés choisis du texte ainsi digéré, je laisse courir mon imagination pour fouiller dans mes souvenirs. Et de fil en aiguille, des événements lointains, parfois complètement oubliés me reviennent.

Un jour, par exemple, je lisais et copiais un passage d'un écrivain breton qui parlait de "pieds-de-cheval". Cela ne signifiait rien pour moi quand je commençai ma lecture. Mais au bout d'un moment, je me suis rappelé brusquement de quoi il s'agissait: le pied-de-cheval, c'est un fruit de mer dont je n'avais pas entendu parler depuis cinquante-cinq ans. Aussitôt compris, aussitôt je me voyais accroupi devant un feu de cheminée dans lequel je plaçais des huîtres plates que j'avais ramassées à marée basse. Oui, l'auteur parlait des huîtres plates, aujourd'hui devenues rarissimes. Et je pense à l'enfant que j'étais qui pataugeait dans la vase à la recherche de cette précieuse friandise, grossie et embellie par le temps et la distance. Là, c'est du "par le coeur", un renouvellement d'un souvenir sentimental provoqué par l'activité manuelle qui complète la lecture. Ce qui passe par le coeur est infiniment plus puissant que ce qui passe par le cerveau. Travaillez et rêvez, ça marche.

Et si vous doutez de l'efficacité de mon idée de faire la navette entre passé et présent, si vous pensez que la vie moderne, farcie d'information sur information, grignote notre passé, qui ne fait plus écho au présent, et que le flot d'informations avale les mots qui veillent sur nos souvenirs, je dois vous dire que ne vivre qu'avec son temps, ici et maintenant, est un luxe que seuls peuvent se permettre ceux qui se

sentent bien dans leur peau et leur cerveau.

Depuis que j'ai pris l'habitude de copier à la main, et de compulsier les pages de mon histoire personnelle, je sens clairement que ma mémoire s'améliore. J'arrive à mémoriser plus vite et beaucoup plus qu'avant. J'oublie moins vite, et si j'oublie, je le fais avec un sourire. Et mieux encore, à nouveau je dors comme un enfant, un enfant qui tombe dans la page d'un conte de fées.

Merci,