



Cortex pas minus

Sébastien Martinez Le champion de France de la mémoire estime qu'apprendre à mieux se souvenir est le meilleur moyen d'être libre, et donc heureux.

Reconnaissons, avant de rencontrer le personnage, une légère inquiétude. Un champion de la mémoire, c'est intimidant. Serait-ce un moloch hypermnésique, dévorant les informations comme le dieu carthaginois les enfants, pour ensuite mieux les recracher quand vient le moment utile? Que fera-t-il de tous les détails personnels qu'on lui donnera, sans même s'en rendre compte?

On a vite été rassuré. Sébastien Martinez, 29 ans, bien peigné, le visage encore poupon et la chemise propre, n'a rien d'un hirsute barbu perché sur une montagne, récitant des suites de nombre à la folie. Oh, il le pourrait! Après tout, l'enchaînement, attention, retenez votre respiration, des mots «taureau, talons, panneau, châte, malle, vampire, cape, mine, muffins, ruche, neige, rame, muffin, mine, cape, lasso, navet, phare, tapis, cadeaux» permet de se souvenir des quarante premières décimales de Pi soit, 3,14159 26535 89793 23846 26433 83279 50288 41971. Vous ne voyez pas le rapport? C'est très simple pourtant, explique Sébastien Martinez dans un livre qui vient de paraître, *Une mémoire infailible. Briller en société sans sortir son smartphone*. Tout est une question d'imagination, l'enjeu est de construire un «palais de la mémoire» et une «toile

d'araignée» de références qui permettent d'avoir accès le plus rapidement possible aux informations. Ici, pour Pi, à chaque chiffre est associée une consonne. Par exemple, avec le «t» pour le «1», le «r» pour le «4», le «l» pour le «5», 14 donne «taureau» et 15, «talons». Ensuite, il suffit d'imaginer une histoire de «taureau sur vos talons qui», etc. Vous êtes toujours perdus? Nous aussi, un peu, mais, ça finit par venir, puisque ce sont des systèmes que l'on connaissait inconsciemment mais qu'on ne systématisait pas. Devant un plat de pâtes, à Paris, où il est de passage, Sébastien Martinez sourit. Il dit qu'absolument tout le monde est capable d'y arriver, à condition de travailler. Avant, il ne retenait rien, il n'en avait même pas vraiment envie. Il a commencé à s'intéresser à cette question lors de ses études d'ingénieur, aux Mines d'Alès. Aujourd'hui, il est capable en 1mn30 de restituer l'ordre d'un paquet de cartes. La légende de la discipline s'appelle Dominic O'Brien, un Britannique pouvant mémoriser 52 paquets de cartes à la suite. Et, a priori, ce n'est pas un extraterrestre.

En novembre 2015, Sébastien Martinez est devenu le premier champion de France de la mémoire, un sport encore naissant

dans l'Hexagone mais qui l'oblige déjà à une vraie hygiène de vie. Pas d'alcool ni de cigarette, et méditation chaque jour avec des techniques apprises en Inde lors de son année d'études à l'étranger. «A l'école, on emmagasinait des données brutes, j'avais l'impression que ça ne servait à rien, je n'y prenais aucun plaisir», raconte Sébastien Martinez. Il continue: «Pour mémoriser, il y a toujours deux chemins. Le chemin de la logique et celui de l'imagination. Enfant, on a le second hyperdéveloppé mais, arrivé dans le système éducatif, on muscle la partie logique, et on oublie l'autre.»

L'entrepreneur estime que ça ne sert à rien de tout retenir, qu'être hypermnésique serait même une petite horreur car l'oubli est parfois salvateur. Avec ses techniques, le SEL, «sens, enfant, lien», ou le SAC, «sélection, association, connexion», il souhaite simplement nous aider à rééquilibrer les chemins de nos souvenirs pour, il en est sûr, mieux comprendre le monde qui nous entoure. «Il faut prendre conscience du fonctionnement de la mémoire, et en faire une alliée. Être capable de savoir quand on a vraiment besoin de retenir, et quand on peut, d'une certaine manière, externaliser notre savoir.» Il n'a rien contre Google, pointe simplement le risque de succomber à la simplicité de chercher tout le temps sur le Web, et de perdre du coup notre capacité à retenir. Le jeune homme ne voudrait pas que cette toute puissance d'Internet nous empêche «in fine d'être heureux et libre, puisque c'est tout ce qu'on cherche, non? Ce n'est pas une opposition, c'est complémentaire». S'il a un jour des enfants, le marié depuis un an avec une camarade de promo («la plus belle»), il ne les empêchera pas de s'immerger dans les nouvelles technologies, mais les poussera simplement à trouver un équilibre.

L'amateur de jeu de cartes et de société, belote, Dobble, Puerto Rico, Colons de Catane, a grandi dans le sud de la France, à La-Seyne-sur-Mer, près de Toulon, père cadre et mère technicienne dans un bureau d'études. Après un passage dans l'énergie solaire, il a décidé, il y a quatre ans, de se lancer vraiment dans le business, encore balbutiant, de la mémoire. Retourné vivre dans sa ville natale, Sébastien Martinez a commencé par donner des cours particuliers à des élèves ou à intervenir dans son ancienne école d'ingé. Il a fait quelques remplacements dans des établissements scolaires, mais cela ne lui a pas vraiment plu. «Je me suis rendu compte que j'adorais transmettre, mais il y a trop de règles dans l'Éducation nationale. Ce n'est pas l'élève qui doit s'adapter à l'école, mais l'école qui doit s'adapter à l'élève.» Aujourd'hui, il a vraiment lancé sa boîte, donne des formations dans des entreprises, et se verse un Smic pour pouvoir investir dans sa société. Il cherche encore son modèle économique mais espère qu'il va pouvoir se développer pour «rendre les personnes autonomes». Il sait qu'il gagnerait bien plus s'il était resté ingénieur, mais qu'est-ce que le bonheur, se demande-t-il. «Ce n'est pas l'argent, la célébrité, mais la qualité des relations, le fait de ne pas se sentir seul.» Il sait malheureusement qu'entre les principes et la pratique, il y a un gouffre que tout le monde n'arrive pas à franchir. Cela reste plus facile de jouer à *Candy Crush* que d'apprendre le japonais, lui-même connaît sa tendance addictive à se plonger des heures dans *Diablo*, mais il espère que la solution viendra des jeux eux-mêmes: «On en est à la préhistoire. Un jour, les jeux les plus addictifs seront ceux qui nous permettront d'apprendre le mieux.» Politiquement, Sébastien Martinez regrette d'être de la génération qui vote «contre» plutôt que «pour», et s'intéresse aux réflexions de l'enseignant Etienne Chouard sur le tirage au sort et la démocratie.

Reste maintenant à chacun à créer son palais de la mémoire. Le jeune homme en a plusieurs. Son préféré ressemble à la maison de ses parents, et est déjà bien encombré. Du coup, on a créé le nôtre aussi, presque vide pour le moment. Pour retenir le nom de deux des héros de *l'Insoutenable Légèreté de l'être*, Tomas et Sabina, on les a fourrés dans le tiroir de soutie-gorge de notre mère. Dans notre tête, c'est tout à fait logique, mais ne nous demandez pas pourquoi... ◆

Par **QUENTIN GIRARD**
Photo **IORGIS MATYASSY**