

## LA SEYNE

# Sébastien Martinez partage ses astuces avec Michel Cymes

Le Seynois champion de France de mémoire réalise des vidéos pour le magazine Santé et bien-être du célèbre docteur. Ses conseils s'adressent notamment aux parents durant le confinement

**P**rofitier de la période de confinement pour apprendre à travailler sa mémoire et sa concentration. Mais surtout, conseiller les parents qui doivent aider leurs enfants à faire les devoirs et apprendre des leçons à la maison. Tel est le double objectif de Sébastien Martinez, qui partage chaque semaine ses techniques de mémorisation sur la page Facebook et la chaîne YouTube créés par le docteur Michel Cymes. A ce jour, six vidéos ont été mises en ligne. Explications avec le jeune champion seynois.

### Comment est né ce projet ?

En 2015, j'ai rencontré Michel Cymes et Adriana Karembeu pour préparer l'émission *Les pouvoirs extraordinaires du corps humain* à laquelle j'étais invité à participer. Suite à cela, nous avons continué à échanger avec Michel sur d'autres projets. Et il y a deux ans, j'ai démarré une chronique pour son magazine (papier) *Mr. Good*, sur le thème des "astuces du coach mémoire", avec des exercices pour les lecteurs. En février dernier, une réflexion a porté sur la manière de développer la partie digitale du magazine, notamment avec des vidéos. Nous allions démarrer quand le confinement est arrivé. Du coup, le projet de chronique a été orienté sur le thème de conseils et astuces pour les parents qui doivent aider les enfants à faire les devoirs et apprendre les leçons à la maison. L'idée étant de répondre à un besoin concret, sachant d'ailleurs que ces

**“ La vidéo la plus regardée atteint 195 000 vues ”**

conseils sont aussi valables pour les plus grands, les étudiants notamment, les apprenants en général.

### Comment sont réalisées ces vidéos ?

Mes conseils reposent sur la méthode de mémorisation que j'ai mise au point et qui s'appuie sur trois clés (être attentif, associer dans l'imaginaire, et répéter). Dans les vidéos, je décline tout cela sur différents thèmes. Au départ, on me demandait de tenir un format d'une minute trente. Mais je n'y arrivais pas ; du coup mes vidéos font entre deux et trois minutes. J'en réalise au moins deux par semaine. Et plus j'en fais, plus j'ai d'idées ! J'enregistre chez moi, à La Seyne, puis j'envoie au webmaster qui s'occupe de la post-production (montage, incrustations, effets...).

### Avec les conférences et les stages que vous animez, vous êtes habitué à vous exprimer en public. Mais là ; il n'y a pas de public ! C'est plus compliqué ?

Pas vraiment, j'imagine que je parle à quelqu'un que je connais et que je lui donne mes conseils en direct. Mais clairement, ce n'est pas la même énergie que lors d'une prestation en public, d'autant que je réalise ça à la maison où j'ai mes deux enfants en bas-âge... Mais j'essaie toujours de faire ça de manière détendue, de plaisanter si possible. C'est un chouette projet qui m'enthousiasme vraiment et qui, je l'espère, contribuera à donner de la bonne humeur et du courage pour travailler à la maison pendant cette période exceptionnelle.

### Quelle est l'audience de ces



Champion de France de mémorisation en 2015, Sébastien Martinez enregistre depuis chez lui, à La Seyne, des vidéos pour faire travailler votre mémoire... et celle de vos enfants. (Capture d'écran)

### vidéos ?

Elles font entre 40 et 60 000 vues. Mais celle qui a eu le plus de succès (sur le thème de l'attention) a atteint 195 000 vues.

### Quels bénéfices en retirez-vous ?

Je ne suis pas rémunéré pour cette activité, mais j'en tire quand même avantage. Déjà en termes de visibilité, de notoriété. Et puis ça me permet de structurer différemment ma manière de m'adresser au public. Ça m'oblige à être plus direct, plus percutant. J'y prends goût et en plus, ça me permet de disposer d'un outil supplémentaire pour les stages de mémorisation que j'organise et qui fonctionnent actuellement

sous la forme de classes virtuelles.

### A ce propos, comment tourne actuellement votre activité de formation ?

Celle à destination des professionnels est à l'arrêt. Et j'ai transformé mes stages pour les particuliers en classes virtuelles<sup>(1)</sup>. Au lieu de les faire sur une journée complète, on propose des séances en ligne de deux heures réparties sur quatre semaines. Et entre deux sessions, on alimente chaque jour les stagiaires avec des exercices et les vidéos que je réalise pour *Dr. Good*. Du coup, je m'aperçois que cette pratique quotidienne est plus efficace qu'un stage

### « La première asso française des sports de mémoire »

En temps normal, Sébastien Martinez devrait être en train de préparer le prochain championnat de France de mémoire, prévu mi-octobre. « Mais pour l'heure, personne ne sait s'il aura lieu », explique-t-il. Pour autant, le jeune Seynois ne cesse jamais de s'entraîner. Et désormais en groupe. « En début d'année, avec trois autres athlètes de la mémoire, on a créé la première association française des sports de mémoire, dont je suis le président et dont le siège est à La Seyne. L'objectif premier est de promouvoir l'activité, mais aussi de nous entraîner. Nous sommes ainsi une quarantaine de participants à nous régulièrement retrouver en ligne sur le site web<sup>(1)</sup> ».

1. [asmemoire.fr](http://asmemoire.fr)

condensé sur une journée ! Les stagiaires apprennent mieux, leurs résultats en fin de session sont meilleurs. Comme quoi, la contrainte du confinement aura permis de montrer que, plus on laisse de temps aux stagiaires pour répéter les exercices, mieux ça fonctionne. Ce qui est d'ailleurs assez logique puisque la répétition fait partie des bases de ma méthode !

**PROPOS RECUEILLIS PAR M. G. mguillon@nicematin.fr**

### Savoir +

Voir ses vidéos sur la page FB "DR Good" et sur la chaîne YouTube "Dr. Good Mag"  
1. Infos sur le site [www.sebastien-martinez.com/](http://www.sebastien-martinez.com/)

## Marinette s'en est allée

Son état de santé l'avait éloignée depuis quelque temps des ruelles du centre-ville qu'elle a si souvent arpentées. Mais nombre de Seynois se souviendront longtemps de Marinette, ce petit bout de femme au fort accent corse et aux coups de gueule légendaires. Elle vient de disparaître, à l'âge de 85 ans. Cette ancienne travailleuse

des chantiers avait certes une grande gouaille, mais elle distribuait aussi volontiers aux gens qu'elle croissait et qu'elle appréciait (pas tous !) de touchantes marques de gentillesse, saluant celle-ci d'un « *Alors ma nine ?* », celui-là d'un « *Mon niño* », échangeant quelques mots et une bise, avant de continuer son chemin d'un petit pas tonique.

Marinette avait également fait parler d'elle dans nos colonnes. C'est elle toute seule qui empêcha pendant plusieurs années la destruction de deux barres d'immeuble délabrées dans le quartier des Mouissèques dont elle était la dernière occupante, parce qu'elle refusait de quitter son logement, malgré les nombreuses propositions du bailleur

social. Elle avait finalement fini par accepter de partir dans un petit appartement beaucoup plus décent, mais dont elle n'aura pas profité longtemps. Entre plusieurs séjours à l'hôpital, Marinette a passé ses derniers mois à la résidence Saint-Honorat où, là-bas aussi, c'est certain, sa sacrée personnalité manquera.

J. P.



(Capture d'écran La Seyne.Info)