

20230627 TED Vous avez une mémoire infallible.

Bonjour.

Je m'appelle Sébastien Martinez, je suis ingénieur et je suis devenu champion de France de mémoire.

Et je suis bien devenu champion de France de mémoire.

Avec 2 secrets.

Le premier secret, c'est de connaître les clés, les techniques.

Et 2e secret, c'est l'entraînement. Et pourtant.

Hier encore, j'arrivais dans ma cuisine.

Et là, je savais plus pourquoi j'étais dans ma cuisine.

Ça vous est déjà sûrement arrivé ?

Qu'est-ce que j'ai fait?

J'ai fait demi-tour.

Et là, en arrivant dans mon. Dans mon salon.

J'ai vu le canapé et je me suis dit. Mais oui.

C'est du jus d'orange qu'il me fallait, donc je suis retourné chercher mon jus d'orange.

Voyez cette mémoire, cette frustration ?

Vous l'avez déjà tous vécus et ça arrive à tout âge.

On va appeler cette mémoire, cette mémoire de poisson rouge.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'on l'a tous en nous.

Par contre, on a tous aussi une autre mémoire.

Vous savez, il y a toujours des détails de notre vie qui rentrent et qui veulent plus sortir.

Moi je me rappelle très bien la première fois que j'ai dansé La Macarena.

J'avais un t-shirt rouge avec un troll dessiné dessus.

J'en ai rien à faire de cette information et pourtant.

Je suis sûr qu'elle va rester dans mon cerveau jusqu'à la fin de mes jours.

Alors cette mémoire d'éléphant ? Ce qui est frustrant.

C'est qu'on a l'impression de pas la maîtriser, de pas pouvoir la libérer.

Lorsqu'on a vraiment envie.

Parce qu'elle est en quelque sorte enchaînée.

Et ce que je vais vous partager, c'est une clé que j'ai découverte.

Qui m'a permis de libérer cet éléphant lorsque j'en ai vraiment envie.

Et lorsque j'ai commencé, lorsque j'étais étudiant, j'avais pas forcément une mémoire exceptionnelle.

J'avais des domaines de prédilection comme tout le monde, alors moi dans mon cas, c'était les sciences.

J'adorais les maths, la physique, ça rentrait tout seul.

Par contre, tout ce qui était plus par cœur comme le Français, l'anglais, l'histoire. Impossible !

Et. Et très vite, j'ai découvert des stratégies et ces stratégies m'ont permis d'arriver aujourd'hui à les transmettre.

Parce qu'aujourd'hui ce qui m'anime, c'est vraiment les transmettre et je les transmets.

Grâce donc à des conférences, à des formations même à des livres.

Mais ce qui est important, s'il y a une chose à se souvenir, c'est cette clé. Moi qui a changé vraiment ma vie.

Cette clé, c'est l'imagination.