

Se souvenir c'est déjà écrire

On sait que la mémoire est infidèle, tant mieux ! Car elle embellit, enlaidit, nuance et déforme nos souvenirs. La mémoire est comme une bonne cave à vins, les faits conservés prennent d'autres saveurs.



La
mé
mo
ir
e
es
t
no
tr
e
pr
em
ie
r
in
st
ru
me
nt
de
pe
ns
ée
.
C'
es
t
el
le

qu
i
no
us
fa
it
qu
it
te
r
le
pr
és
en
t
po
ur
pa
rt
ir
ex
pl
or
er
le
pa
ss
é,
c'
es
t
el
le
qu
i
st
im

ul
e
no
tr
e
im
ag
in
at
io
n
et
pa
r
co
ns
éq
ue
nt
,
no
tr
e
éc
ri
tu
re
.
Pe
ut
-
êt
re
êt
es
-
vo

us
en
co
re
al
lo
ng
é
su
r
un
e
se
rv
ie
tt
e
de
pl
ag
e,
au
so
mm
et
d'
un
e
mo
nt
ag
ne
,
ou
si
mp
le

me
nt
as
si
s
au
bo
rd
d'
un
ru
is
se
au
?
C'
es
t
l'
in
st
an
t
pr
iv
il
ég
ié
po
ur
en
te
nd
re
ce
qu
e

vo
tr
e
mé
mo
ir
e
a
en
vi
e
de
vo
us
di
re
d'
éc
ri
re
.
Pu
is
de
tr
an
sc
ri
re
ce
s
so
uv
en
ir
s,
p

lu
s
ou
mo
in
s
co
nf
us
,
su
r
le
pa
pi
er
.

Mais il se peut que votre mémoire rechigne à interrompre sa sieste, c'est l'été...

Dans ce cas, éveillez-la en essayant de vous souvenir de tout ce que vous avez touché depuis votre réveil, ce matin : draps, lavabo, bol, café, eau, etc.

Tâcher de retrouver ces contacts en vous concentrant quelques instants.

C'est un bon exercice pour stimuler la mémoire et l'imagination.

Si ce petit truc ne fonctionne pas, essayez celui-là.

Répondez à cette question immédiatement et sans réfléchir : »
Si vous vous retournez sur votre passé et que vous imaginez la distance qui vous sépare de votre enfance, quelle image vous vient immédiatement à l'esprit ?

Puis, essayez de retrouver :

- une odeur liée à un événement marquant de votre vie
- un bruit lié à un événement marquant de votre vie
- une sensation liée à un événement marquant de votre vie

puis, revivez l'itinéraire de votre vie en utilisant la formule de Georges Perec : « Je me souviens de.. »

Après quoi, ce sera peut-être l'heure de l'apéro, avec ou sans [alcool...](#)

Bonne fin de vacances, c'est déjà le 31 août...
jour de mon anniversaire.