

CO
Re

Julia Shaw: la psychologue qui
«pirate» notre mémoire

Björn Rasch: le chercheur
qui fait l'éloge de l'oubli

Thomas Meyer: l'auteur de best-
sellers qui en veut à Guignol

MÉMOIRE

Ses performances. Ses échecs. Ses délires.

Le saviez-vous ?

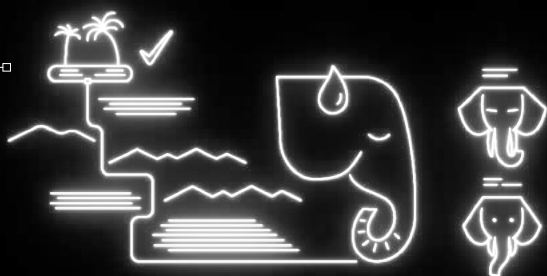
Ou l'avez-vous déjà oublié?
Sept constats qui éclairent
le monde étonnant de la
mémoire.

Texte: Patrick Tönz

Illustrations: Sandro Tagliavini

Mémoire d'éléphant

Les éléphants ont pour de bon une mémoire d'éléphant. Ils se souviennent de tous les points d'eau qu'ils ont fréquentés et savent comment s'y rendre sans détour, même s'ils se trouvent à des dizaines de kilomètres de là. Ils reconnaissent aussi les congénères qu'ils ont déjà croisés, même après des décennies.



Do it yourself

Les performances de notre mémoire dépendent de la manière dont l'information nous est parvenue. Comme le dit le site web du service de psychologie scolaire du canton de Zoug, nous nous rappelons de...



... 10% de ce que nous lisons.



... 20% de ce que nous entendons.



... 30% de ce que nous voyons.



... 50% de ce que nous voyons et entendons.



... 70% de ce dont nous parlons.



... 90% de ce que nous faisons nous-mêmes.

Hippocampe

L'hippocampe est une partie du cerveau qui joue un rôle central dans la mémoire. Il a un peu la même forme que l'animal marin qui lui a donné son nom. Il est intéressant de noter que l'hippocampe était jadis le symbole de ce qui dure et ne se modifie pas. Est-ce un hasard? Ou est-ce que nos ancêtres en savaient plus sur notre cerveau que nous ne le pensons?





Démence de l'allaitement?

Les femmes enceintes et celles qui allaitent sont nombreuses à se plaindre d'avoir des trous de mémoire. Or des tests montrent qu'il ne s'agit pas d'un fantasme. Par contre, le terme de démence est inapproprié, les recherches scientifiques n'ayant pas révélé de déficit cognitif. Les spécialistes pensent que ces troubles sont plutôt dû à la modification de l'équilibre hormonal. On sait par exemple que le cortisol et les œstrogènes ont un impact sur la transmission des stimuli au cerveau. Mais il existe aussi une autre explication, beaucoup plus simple: les jeunes mères souffrent souvent d'un manque chronique de sommeil.



Fer et acide folique

Selon des scientifiques américains, une carence en fer peut diminuer les capacités mémorielles, surtout chez les jeunes femmes. Ils préconisent donc un apport supplémentaire en fer. Dans une étude menée pendant trois ans avec 800 personnes âgées, des chercheurs néerlandais ont par ailleurs montré que l'acide folique avait un effet bénéfique sur la mémoire de nos anciens.

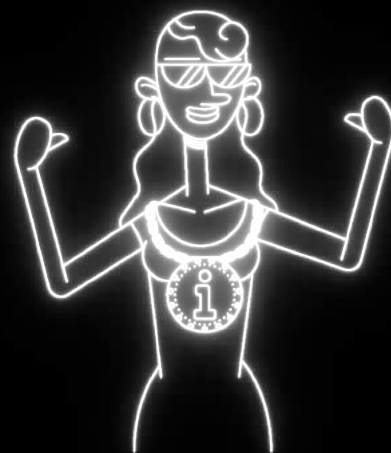
En baisse

Aujourd'hui, au quotidien, notre mémoire est moins sollicitée – merci les smartphones! Mais cela a des conséquences sur nos capacités mémorielles. Des études montrent qu'autrefois, nous conservions environ sept informations dans notre mémoire à court terme – contre cinq de nos jours.



22 ans, l'âge d'or!

Les performances de notre mémoire baissent dès l'âge de 37 ans. Et c'est à 22 ans que notre cerveau est le plus efficace.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous n'avez jamais perpétré de délit? En trois séances avec la psychologue juridique Julia Shaw, il est fort probable que vous avouerez une infraction que vous n'avez pas commise, preuves à l'appui. Car Julia Shaw sait comment s'y prendre pour manipuler les esprits.

Julia Shaw n'est pas une magicienne. Mais elle connaît parfaitement les rouages de notre mémoire et sait qu'elle est très peu fiable. «Notre mémoire fonctionne comme une page Wikipédia», explique-t-elle, «tout le monde peut y contribuer, nous et les autres.» L'article «Fausses vérités» débute à la page 4.

Le cerveau humain est fascinant, et la mémoire, thème de ce numéro, est l'une de ses fonctions les plus passionnantes. Parfois, elle refuse tout service, d'autres fois, elle nous trompe et, par moments, elle nous fait revivre nos plus beaux souvenirs. Selon le chercheur Björn Rasch, les souvenirs sont le fondement de notre humanité. Mais, dans l'entretien qu'il nous a accordé (voir page 8), il affirme aussi que l'oubli est crucial.

Chez Coop Protection Juridique, nous constatons tous les jours que la mémoire humaine est fragile. Notamment lorsque nos juristes doivent se fier aux déclarations de nos clients. Ces derniers ne nous mentent pas. Mais il arrive que leurs souvenirs ne reflètent pas la réalité. Si nous étions tous convaincus que notre mémoire peut nous jouer des tours et que personne ne détient la vérité absolue, nous serions peut-être plus enclins à faire des compromis, par exemple en cas de litige.

Je vous souhaite une excellente lecture – en espérant que vous vous en souviendrez longtemps.

Daniel Siegrist
CEO, Coop Protection Juridique SA



SOMMAIRE

Fausse vérité Page 4

La psychologue juridique Julia Shaw «pirate» les mémoires et prouve que nous sommes manipulables.



Question de genre
Pour des raisons de lisibilité, nous utilisons dans ce magazine le genre grammatical et renonçons à l'écriture inclusive.



Le spécialiste de la mémoire Page 8

Pour Björn Rasch, nos souvenirs sont le fondement de notre humanité, mais l'oubli est essentiel.

Deux millilitres de mémoire Page 16

Une Suissesse fait un test ADN pour le fun. Et soudain, elle a un demi-neveu en Afrique du Sud.



Un petit verre avec... Page 20

Leyla Gündöner aide ceux qui ont vécu un burn-out ou un traumatisme et nous parle des schémas mémoriels.

Ceci & Cela Page 24

Quelques anecdotes tirées de notre pratique quotidienne.

Le labyrinthe des souvenirs Page 28

Face à des souvenirs gravés dans l'argile, notre jeune auteure se demande ce qu'elle veut transmettre à la postérité.

Effacer Guignol? Page 34

Effacer? Expliquer? Se fier au bon sens? Thomas Meyer s'intéresse à la façon dont nous gérons notre passé colonialiste.



«La musique réveille la mémoire» Page 36

La chanteuse d'opéra Katia Ledoux doit apprendre à la fois le texte et la musique. Comment fait-elle?



Savoir d'où nous venons Page 42

Les bons musées nous révèlent d'où nous venons. Nos collaborateurs nous décrivent ceux qu'ils préfèrent.



Les derniers témoins Page 48

Le chroniqueur Max Küng se pose des questions sur l'espace.

Notre évolution en chiffres Page 46

Quelques chiffres qui racontent notre histoire.

Impressum

Éditeur: Coop Protection Juridique SA. Responsables du projet: Petra Huser, Sibylle Lanz, Coop Protection Juridique SA. Rédaction: Matthias Mächler, www.diemagaziner.ch. Maquette/réalisation: Qube AG, Aarau.
Production: Christoph Zurfluh, www.diemagaziner.ch. Impression et expédition: ZT Medien AG, Zofingue. Tirage: D 15000 / F 4000 exemplaires. Parution: une fois par an. Commandes: Coop Protection Juridique SA, Entfelderstrasse 2, Case postale, CH-5001 Aarau, petra.huser@cooprecht.ch. Les informations concernant des prestations de service et des produits publiées dans ce magazine ne constituent pas des offres au sens juridique du terme.



Fausse vérités

Dans 70 pour cent des cas, la psychologue juridique Julia Shaw parvient à faire avouer à ses cobayes un délit qu'ils n'ont pas commis - en «piratant» leur mémoire.

Texte: Matthias Mächler Photos: Boris Breuer

Notre mémoire fonctionne comme une page Wikipédia», dit Julia Shaw, «tout le monde peut y contribuer, nous et les autres.»

Grâce à une expérience qui a fait grand bruit, la psychologue londonienne a réussi à montrer qu'il était très facile de manipuler la mémoire. Elle a commencé par gagner la confiance de ses jeunes cobayes, une étape indispensable. Ensuite, elle a enquêté sur leur environnement et a questionné leurs parents et leurs proches afin d'en savoir plus sur leur vie pendant une période donnée. À partir de ces informations, elle a inventé de toutes pièces une histoire plausible et, pendant ses entretiens avec les jeunes, elle a prétendu leur révéler un délit qu'ils auraient soi-disant commis puis refoulé. Pour ce faire, elle leur a posé des questions

suggestives et leur a fait faire des exercices simples.

Bref, elle a fait croire aux jeunes qu'ils avaient frappé quelqu'un ou volé quelque chose. Leur première réaction était toujours la même: «Je n'ai jamais fait ça!» s'exclamaient-ils. Julia Shaw les renvoyait chez eux en leur demandant de se replonger dans leur passé et de laisser leurs souvenirs réémerger avec le plus de précision possible.

«En moyenne, au bout de trois séances hebdomadaires, 70 pour cent des jeunes finissaient par se souvenir de ce délit imaginaire», explique Julia Shaw. Elle était elle-même étonnée d'avoir pu implanter ainsi un souvenir chez ses cobayes. Ceux-ci ne se contentaient d'ailleurs pas de croire qu'ils avaient bel et

bien agi de la sorte. Ils acceptaient facilement cette nouvelle vérité et, avec le temps, se mettaient à décrire les circonstances de leur geste avec force détails et en exposant leurs fausses images intérieures de façon très convaincante.

LES JEUNES ACCEPTAIENT FACILEMENT CETTE NOUVELLE VÉRITÉ ET ÉTAIENT TRÈS CONVAINCANTS.

On ne peut s'empêcher d'être un peu sceptique lorsque Julia Shaw parle des résultats de son étude. On se dit: «Mais il faut être idiot pour accorder plus de confiance à une

étrangère qu'à sa propre mémoire.» Dans les faits pourtant, la propension à se faire manipuler n'a rien à voir avec l'intelligence. Julia Shaw a aussi étudié cette question. Et elle est formelle: indépendamment de

«UNE PARTIE DE NOS SOUVENIRS SONT DES ILLUSIONS. LES ÉMOTIONS DONT NOUS NOUS RAPPELONS SONT TROMPEUSES.»

l'appartenance sociale et de l'âge, il suffit pour se faire «pirater» d'avoir confiance en la personne qui nous interroge, de penser qu'elle en sait plus que nous et de disposer d'une imagination à peu près intacte.

Souvenirs imaginaires

Julia Shaw sait d'expérience que la mémoire n'est pas fiable: «Je me rappelle parfaitement de mon grand-père. Enfant, quand je courais vers lui, il me soulevait de terre. Mais c'est un leurre: il est mort bien avant.» Elle pense que ce pseudo-souvenir lui vient d'un film ou d'un livre et qu'elle a intégré les sentiments que cette image a provoqués en elle. Comme si la page Wikipédia de sa mémoire avait été réécrite par son imaginaire.

Destins tragiques

Ces courts-circuits ne sont pas des tragédies, mais la conséquence d'un phénomène tout à fait normal. Nos parents nous racontent régulièrement les mêmes anecdotes et, avec

le temps, elles deviennent de plus en plus rocambolesques. Au final, ces récits de notre enfance engendrent en nous des souvenirs qui sont loin de correspondre à la réalité. «Une bonne partie de nos souvenirs sont des illusions», souligne Julia Shaw, «car quoi que nous en pensons, nous changeons beaucoup au cours de notre existence. Les émotions dont nous nous rappelons sont trompeuses.»

Mais les choses se compliquent lorsque la justice s'en mêle. Car un simple témoignage erroné peut entraîner de véritables drames. «J'ai vu des victimes montrer du doigt un homme innocent en l'identifiant sans le moindre doute comme le coupable», raconte la psychologue. «Ou des personnes décrivant en pleurant et avec une précision impressionnante des actes qu'elles auraient subis, alors qu'en fait il ne s'est rien passé. Mieux encore: il arrive qu'au terme de plusieurs heures d'interrogatoire, des gens avouent avoir assassiné quelqu'un, alors que les empreintes digitales prouvent que ce n'était pas eux.» Aux États-Unis, une étude de l'Innocence Project a permis de révéler que, dans trois cas sur quatre, les erreurs judiciaires ont un lien direct avec des souvenirs ne correspondant pas à la réalité ou avec des témoignages contestables.

Julia Shaw n'insinue pas du tout que ces victimes, ces accusés ou ces témoins ont de mauvaises intentions, bien au contraire: «Ces personnes sont absolument persuadées de dire la vérité.» Parfois, un traumatisme peut être à l'origine de ces souvenirs déformés ou inventés. Il arrive par

exemple que la victime d'un viol soit dans un état de sidération, si bien qu'elle confond le visage du violeur avec celui de quelqu'un qu'elle a vu à la télévision juste avant. Ou qu'elle se convainque elle-même que sa version est la bonne afin de ne pas sombrer dans le désespoir. Ou encore, et ceci est malheureusement trop fréquent, qu'elle se fasse influencer par les questions suggestives de ceux qui l'interrogent. Ces questions ouvrent les portes de régions dissimulées de la mémoire et font remonter des images tirées de livres, de films ou de séries qui viennent se mélanger avec les vrais souvenirs de la victime.

Apparences trompeuses

«Plus on interroge quelqu'un fréquemment, plus on peut modifier ses souvenirs», affirme Julia Shaw. Les scènes deviennent plus nettes, les circonstances plus précises, les bruits plus distincts. Et quand on parvient à conférer à la fiction un déroulement vraisemblable, tout se met en place comme par enchantement. Notre cerveau veut de la cohérence, et nous aimons les histoires. Si, en outre, celui qui conduit l'interrogatoire montre qu'il est d'accord, le témoin interrogé est soulagé, ce qui renforce sa croyance qu'il est bien en train de dire la vérité: «La mémorisation n'est pas qu'un processus individuel, c'est aussi un phénomène social.»

C'est pour cela qu'elle accorde beaucoup d'importance aux techniques d'interrogatoire et qu'elle explique aux policiers, militaires et magistrats qu'elle conseille qu'il faut qu'ils cessent de vouloir faire avancer les choses en posant des questions sug-

gestives et qu'ils arrêtent de croire qu'ils sont capables, forts de leur expérience, de savoir quand quelqu'un ne dit pas la vérité. «Certaines personnes mentent bien sûr, mais il est aussi possible qu'elles aient de faux souvenirs. Or on ne peut pas les distinguer des vrais. Car, dans l'esprit du témoin, ces souvenirs se confondent avec la réalité», conclut Julia Shaw.

«PLUS ON INTERROGE
QUELQU'UN FRÉQUEMMENT,
PLUS ON PEUT MODIFIER
SES SOUVENIRS.»



Chercheuse et auteure de best-sellers

Allemande et Canadienne, Julia Shaw (1987) est psychologue juridique. Chercheuse au sein du département de psychologie de l'University College London, elle s'intéresse surtout à la falsification des souvenirs. Elle conseille par ailleurs des acteurs de la justice et des entreprises dans les pays germanophones et anglophones.

Elle a publié deux best-sellers de vulgarisation, «The Memory Illusion» (2016) et «Making Evil» (2019), qui ont été traduits dans de nombreuses langues. Ses travaux ont notamment inspiré la série «8 Zeugen», produite par TVNOW, et elle est aussi à l'origine de la série documentaire crime véritable «Mörderische Frauen» sur la même plateforme de streaming.

drjuliashaw.de

«Ce serait horrible si nous n'oublions rien»

Pour le spécialiste de la mémoire Björn Rasch, nos souvenirs sont le fondement de notre humanité. Mais il est content de ne pas se rappeler de tout.

Interview: Patrick Tönz et
Matthias Mächler
Photos: Gian Marco Castelberg



Professeur et chercheur à l'Université de Fribourg, Björn Rasch est spécialiste de la mémoire.

Monsieur Rasch, pourquoi notre mémoire est-elle aussi peu fiable? Est-ce que, du point de vue de l'évolution, cela vous semble cohérent?

Oui. Si nous étions capables de nous souvenir de tout, intégralement et jusque dans les moindres détails, de la météo du jour, de chaque repas, de chaque conversation, de chaque bruit, notre cerveau serait complètement dépassé. C'est un peu comme pour les voitures autonomes, qui doivent être programmées de manière à pouvoir filtrer le flux d'informations pour en extraire celles qui comptent à l'instant T. Notre cerveau le fait de lui-même, de façon absolument géniale.

Ce qui veut dire que ce que nous oublions n'est pas très important? Toutes ces clés perdues, ces anniversaires escamotés, ces visages effacés?

L'objectif de notre mémoire n'est pas d'être juste ou équitable, mais de faire la distinction entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas, et de retenir les informations qui nous aident à faire

Selon quels critères notre mémoire décide-t-elle de ce qui est important ou pas?

Ces critères varient d'une personne à l'autre et dépendent en partie de ma personnalité et des défis auxquels je dois faire face au quotidien. Mais on peut aussi donner de l'importance à une information en la répétant, en l'activant régulièrement, comme à l'école. Cela dit, l'émotion est le facteur le plus décisif, notamment pour ce que la mémoire conserve longtemps. Les expériences qui nous ont le plus marqués, les plus belles comme les plus terribles, sont celles dont nous nous souvenons le mieux.

Est-ce pour cela que nous savons encore où nous nous trouvons le 11 septembre ou le jour de la mort de Diana?

C'est ce que l'on appelle des *flashbulb memories*. Lorsque l'événement est très marquant, notre mémoire enregistre le plus de détails possibles, car elle comprend qu'il y a urgence sans savoir quelles informations seront importantes pour nous à l'avenir. Du coup, nous nous rappelons avec précision par exemple du temps qu'il faisait ce jour-là ou des vêtements que portait telle personne.

Et que se passe-t-il quand j'ai un accident ou quand je dois témoigner?

Un tel événement est très important pour vous. Or votre mémoire prend toujours votre parti. Elle enregistre donc avec précision les détails qui comptent pour vous. Mais il est bien sûr fort possible qu'une autre personne ait une tout autre vision de cet événement. Chaque situation est mémorisée différemment par chaque

personne, notamment en fonction de son passé. Nous devons être conscients que notre mémoire ne se soucie pas de la réalité objective. Elle travaille de façon constructive et elle est égoïste. Ma mémoire adopte toujours mon point de vue.

Même si je suis absolument sûr de dire la vérité, je n'ai donc pas forcément raison?

Il est possible que vous ayez raison et que d'autres personnes, dont les souvenirs de la même situation sont différents, aient eux aussi raison. Il est très important de comprendre que mon point de vue n'est qu'un point de vue et non la vérité absolue, même dans la vie quotidienne. Si vous demandez à un couple laquelle des deux personnes se charge de quel pourcentage des tâches ménagères, vous n'obtenez jamais 100 pour cent. L'une des deux avance le chiffre de 60 pour cent, l'autre celui de 70 pour cent, ce qui fait 130 pour cent. La vérité est toujours distordue. Nous ne nous rappelons égoïstement que de notre contribution.

Notre mémoire ne se contente pas d'oublier et de déformer la réalité, elle peut aussi inventer de faux souvenirs, comme nous l'explique Julia Shaw ci-dessus. Pourquoi?

Parce que notre mémoire sépare l'information de sa source, la source n'étant généralement pas essentielle. Qui vous a dit que Paris était la capitale de la France? Vous ne le savez plus, car cela importe peu. C'est pour cela qu'il existe des méthodes permettant d'implanter de faux souvenirs dans la mémoire des gens. Ils oublient qu'ils n'ont pas vécu

«NOTRE MÉMOIRE
N'EST PAS OBJECTIVE.
ELLE EST CONSTRUCTIVE
ET ÉGOÏSTE.»

les bons choix. Ma mémoire se souvient de la plante qui m'a donné la nausée lorsque je l'ai ingérée. Je ne la toucherai plus jamais, ce qui protège mon organisme et augmente mes chances de vivre longtemps.

«POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE, C'EST UNE VRAIE CHANCE QUE NOTRE MÉMOIRE NE SOIT PAS PHOTOGRAPHIQUE.»

eux-mêmes telle expérience et que ce souvenir provient d'ailleurs. Mais cette forme de manipulation n'est pas toujours négative.

À quoi faites-vous allusion?

Je pense à une méthode de thérapie des traumatismes qui s'appelle IRRT pour Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy. En réimaginant et en retraitant de manière ciblée l'expérience vécue, il est possible de modifier en partie le souvenir du traumatisme jusqu'à ce qu'il devienne supportable. Pour la psychothérapie, c'est une vraie chance que notre mémoire ne soit pas photographique.

Notre mémoire a-t-elle une capacité maximale?

Sans doute pas. Notre mémoire ne fonctionne pas comme un disque dur, qui enregistre chaque information individuellement. Notre cerveau mémorise les informations à l'aide d'une sorte de réseau et peut donc y intégrer de nouvelles données sans grand effort et sans que celles-ci ne «prennent de la place». Si, par exemple, vous êtes expert dans un domaine, il vous est très facile d'intégrer une nouvelle information dans l'ensemble de vos connaissances existantes, de la mettre en

Intuition: la mémoire des tripes

L'intuition, qui est aussi une fonction de la mémoire, désigne la faculté de prendre instinctivement la bonne décision dans une situation complexe avant même d'avoir analysé et compris consciemment son contexte. Notre inconscient peut traiter beaucoup plus d'informations que notre conscience, qui est plus précise, mais vite saturée. Certains scientifiques supposent que, lorsque la situation l'exige, la mémoire collabore entre autres avec le système nerveux entérique, situé dans le tube digestif, ce qui expliquerait que nous affirmions parfois «penser avec nos tripes». Par contre, la croyance qui dit que les femmes sont plus intuitives que les hommes est infondée. Il n'en existe pas de preuve scientifique.

Alzheimer: une lueur d'espoir

Les recherches sur la maladie d'Alzheimer progressent. S'inspirant de travaux de l'Université technique de Darmstadt, un article du magazine *Medica* avance qu'une réaction chimique entre différentes protéines du cerveau et des éléments comme le cuivre et le fer pourrait être l'une des principales causes de la maladie. Dans les agrégats de β -amyloïde, typiques de la maladie d'Alzheimer, trouvés dans les cerveaux des patients participant à l'étude, les chercheurs ont identifié, en plus des métaux habituels sous forme soluble, des nanoparticules de cuivre et de fer qui, jusqu'ici, ne jouaient pas de rôle biologique. Le magazine écrit: «Il est probable que les réactions chimiques à l'origine de la formation de ces particules entraînent aussi la formation de dérivés réactifs de l'oxygène nocifs pour les cellules du cerveau.» Cette découverte pourrait permettre de développer prochainement des thérapies intervenant sur le processus responsable de la maladie.

«UN TIERS DE
CE QUE NOUS
RÊVONS A UN
LIEN AVEC NOTRE
QUOTIDIEN.»

relation avec ce que vous savez déjà ou même d'en déduire un schéma général. Cela ne vous demande pas d'effort, c'est un jeu d'enfant. Parallèlement, votre mémoire ne cesse de réduire la complexité du réseau afin que vous puissiez vous

concentrer sur l'essentiel. C'est pour cela que l'oubli est essentiel. Ce serait horrible si nous n'oublions rien.

Notre subconscient est-il aussi une sorte de mémoire ?

Oui. Pendant notre enfance, nous avons appris et automatisé certains comportements ou désirs et les avons stockés de manière à ce qu'ils persistent inconsciemment. Pendant des années, nous avons eu des relations avec celles et ceux qui s'occupaient de nous et ces comportements étaient efficaces avec ces personnes-là. En conséquence, il se peut que, plus tard, nous recherchions par exemple un compagnon ou une compagne qui ressemble à notre père ou à notre mère. On peut en tout cas dire que notre inconscient a mémorisé des expériences. Et cela peut aussi entraîner des problèmes, notamment lorsque les stratégies comportementales automatisées ne sont plus adaptées à la vie d'adulte, ce qui peut être le cas si j'ai dû autrefois me défendre contre un père violent et que je transfère inconsciemment cette expérience sur mon conjoint. Dès lors, il est

Analyser les rêves: Björn Rasch
dans son labo du sommeil.

important d'identifier ces stratégies et d'apprendre qu'elles ne sont plus adaptées.

Et nos rêves? Ont-ils un rapport avec nos souvenirs?

Et comment! Un tiers de ce que nous rêvons a un lien avec ce que nous avons vécu dans notre vie quotidienne trois à six jours auparavant, même si ces expériences sont reconstruites de façon étrange. Nos buts et nos désirs, qui sont aussi stockés dans notre mémoire, s'invitent eux aussi dans nos rêves. C'est pourquoi mes rêves ont toujours un rapport avec moi-même et peuvent jusqu'à un certain point avoir une signification. Mais je doute qu'il faille absolument essayer de trouver une explication à toutes les péripéties absurdes qui peuplent nos rêves.

Au réveil, je me souviens de mon rêve, mais au moment où je veux le raconter à ma femme, il disparaît.

Pourquoi nous souvenons-nous aussi mal de nos rêves?

C'est fou, non? Il semblerait que notre mémoire trouve un moyen pour que nous oublions nos rêves rapidement. Et elle le fait parce que cela est bon pour nous: si nous devons nous rappeler de tous nos rêves, nous serions épuisés. De plus, au quotidien, nous devons pouvoir faire la différence entre nos rêves et la réalité, et il est possible que l'oubli rapide de nos rêves nous y aide. Les rêves sont fascinants, mais il se pourrait bien que notre cerveau préfère les oublier.

Quelle est l'importance du sommeil pour notre mémoire ?

Toutes les recherches sur le sommeil montrent qu'il consolide nos souvenirs et améliore ainsi notre mémoire. Du point de vue de l'apprentissage d'informations, le sommeil n'est donc pas du temps perdu et il ne favorise pas non plus l'oubli. À un moment donné, les étudiants ont donc tout intérêt à arrêter de réviser et à aller se coucher pour inscrire dans leur mémoire ce qu'ils ont appris.

Il n'est donc pas indiqué de tenter d'accumuler des connaissances sans faire de pause?

Non. Nous avons besoin de ces moments où nous ne sommes pas conscients, car, comme nous sommes occupés à faire d'autres choses, le fait d'être conscients perturbe le processus de mémorisation. Nous devons donc nous accorder des pauses, des moments où nous ne faisons rien sinon rêvasser.

Après toutes ces années de recherches sur la mémoire, qu'est-ce qui vous fascine le plus?

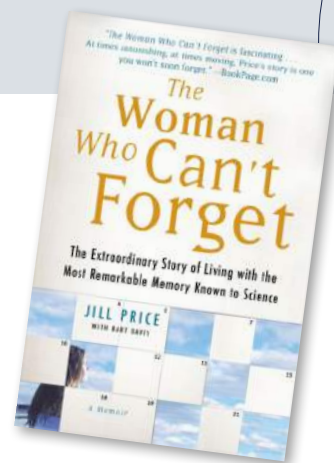
Pour moi, la mémoire est le fondement de notre humanité. Toutes les

«TOUTES LES RECHERCHES SUR LE SOMMEIL MON-
TRENT QU'IL CONSOLIDE
NOS SOUVENIRS.»

caractéristiques de notre personnalité et tout ce qui donne du sens à notre vie a un rapport avec elle,

Peut-on ne rien oublier?

Dans le monde, on dénombre une soixantaine de personnes souffrant d'hyperthymésie, ce qui signifie qu'elles se souviennent de chaque jour de leur vie, de chaque geste, de chaque événement et même de la météo. On pourrait penser qu'elles sont heureuses d'être des sortes de génies; mais en fait, elles souffrent énormément de cette omniprésence de leurs souvenirs, leur mémoire n'effaçant pas les plus douloureux d'entre eux comme elle le fait normalement. La plus célèbre des hyperthymésiques est la Californienne Jill Price, qui raconte son expérience dans le livre «The Woman Who Can't Forget».



qu'il s'agisse de nos expériences, de nos objectifs, de nos désirs ou de nos interactions sociales. Sans elle, nous ne pourrions pas traiter consciemment ce que nous vivons ou apprendre consciemment. Je trouve ce système phénoménal.

Quelle découverte aimeriez-vous faire en tant que chercheur?

La question de savoir si l'oubli advient tout seul me fascine. Je me demande s'il n'est pas le fruit d'un processus actif, mais inconscient, et s'il n'existe pas une sorte de potentiomètre permettant de régler le degré d'oubli. Cette découverte pour-

14 «SANS LA MÉMOIRE, NOUS NE POURRIONS PAS TRAITER CONSCIEMMENT CE QUE NOUS VIVONS.»

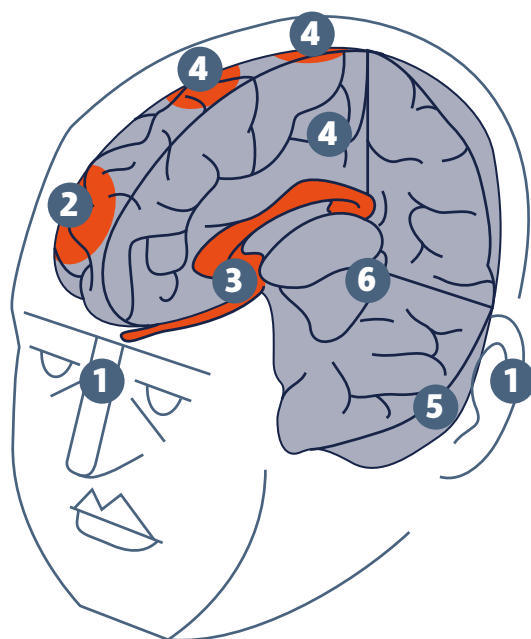
rait être très utile: nous disposerions d'une sorte de manette et pourrions la déplacer vers la droite pour nous souvenir de plus de choses ou vers la gauche pour en oublier davantage.



Björn Rasch: «Toutes les caractéristiques de notre personnalité ont un lien avec la mémoire.»

Spécialiste de la mémoire

Le professeur Björn Rasch (1975) dirige le département «Biopsychologie cognitive et méthodes» de l'Université de Fribourg et s'intéresse tout particulièrement à l'influence du sommeil sur la mémoire. Il présente le résultat de près de vingt ans de recherches dans le livre «Schlaf: Rasch erklärt» (hogrefe).



- 1) Perceptions
- 2) Cortex préfrontal (mémoire à court terme)
- 3) Système limbique
- 4) Cortex cérébral (mémoire à long terme)
- 5) Cervelet
- 6) Ganglions de la base

Le fonctionnement de notre mémoire

Tout ce que nous percevons, voyons ou entendons (1) parvient d'abord à notre mémoire à court terme, située derrière notre front dans le cortex préfrontal (2). Mais cette mémoire ne stocke les informations que pendant quelques secondes ou minutes, ce qui explique que, pour le retenir, nous devons inlassablement répéter un numéro de téléphone et le noter dès que possible. Notre mémoire à court terme collabore étroitement avec le système limbique (3), en particulier avec l'amygdale et l'hippocampe, profondément enfouis au cœur de notre cerveau. Ce système trie les informations et ne communique que celles qu'il considère comme importantes à notre mémoire à long terme.

C'est ici que les émotions entrent en jeu. Plus l'émotion associée à un événement est intense – la peur ou la joie, par exemple –, plus cet événement a de chances d'être

enregistré de manière durable dans notre mémoire à long terme, qui se situe dans différentes régions du cortex cérébral (4).

Lorsque nous nous souvenons de quelque chose, le processus est inversé. Le système limbique cherche le souvenir de l'événement en question dans le cortex cérébral comme dans une bibliothèque et le transmet au cortex préfrontal, où il est transformé en images et en sons intérieurs.

Mais nous avons aussi des souvenirs inconscients. Lorsque nous faisons quelque chose que nous avons l'habitude de faire sans même y penser, du vélo, par exemple, le cervelet (5) et les ganglions de la base (6) prennent le relais.

Deux millilitres de mémoire

Elle a fait un test ADN pour le fun. Il recherchait ses origines depuis des décennies. Comment une Suissesse et un Sud-Africain ont découvert sans le vouloir un lourd secret de famille.

Texte: Carole Koch Illustration: Sandro Tagliavini



En janvier 2019, pour s'amuser, Catrin Fontaine* crache dans le petit tube en plastique d'une entreprise californienne de biotech. Mais peu à peu, l'amusement se transforme en choc, puis en sombre histoire. Pourtant, à la fin, elle parlera de miracle.

Catrin Fontaine fait une expérience

Pour remplir le petit tube jusqu'au trait blanc, elle doit cracher plusieurs fois. Pourtant, deux millilitres de salive suffisent pour réaliser ce test ADN qui va lui en dire plus sur ses ascendants qu'elle ne l'aurait voulu. Sans la moindre hésitation, elle referme le couvercle et glisse le tube dans l'enveloppe, puis l'enveloppe dans la boîte.

«La découverte commence», dit la notice. Et voilà que, par un matin brumeux, le colis de Catrin Fontaine quitte son loft zurichois pour rejoindre la radieuse Californie, où est domiciliée l'entreprise de biotech 23andMe, allusion aux 23 paires de chromosomes qui nous rendent uniques et constituent une sorte de mémoire génétique.

Baptisé «Ancestry + Traits Service», ce test lui a été offert par un ami, qui a déboursé 99 dollars. «C'est un cadeau, je le fais», se dit Catrin Fontaine qui, à 69 ans, est plus ouverte d'esprit que bien des jeunes. En février 2019, les résultats de l'analyse de sa salive sont mis en ligne sur le site de 23andMe. Comme dans un cours de géographie, elle voit des cartes du monde où certaines régions sont teintées de bleu. Plus la zone est bleue, plus elle a d'ancêtres à cet endroit. Résultat des courses: 57,8 pour cent d'entre eux vivaient en France

ou en Allemagne et 40,6 pour cent au Royaume-Uni ou en Irlande.

Au fil des mois, Catrin Fontaine oublie son test. Mais le 19 janvier 2021, elle reçoit un mail via 23andMe. En le lisant, elle manque de tomber de sa chaise: «Hi Catrin», écrit un certain Anthony Walsh*, «je suis Sud-Africain, et il semblerait que nous ayons le même grand-père, Reginald Ellis.»

Reginald Ellis avait-il un fils caché?

Reginald Ellis? «Mais ce n'est pas mon grand-père, c'est mon père!», s'exclame-t-elle intérieurement. «C'est impossible! Je suis fille unique! Qui est donc cet inconnu qui prétend tout à fait sérieusement que son grand-père est mon père, que papa a eu un fils caché qui a lui-même eu un fils? C'est grotesque!»

Malgré ses doutes, elle ne parvient pas à oublier cet e-mail. Et elle ne peut malheureusement plus interroger personne, car son père est mort en 2009 et sa mère plus tôt encore. Pourtant, ses souvenirs d'enfance sont toujours vivaces. Elle se rappelle parfaitement de ce jour où, avec ses parents, elle a quitté Johannesburg, leur belle demeure et leurs employés de maison pour se retrouver en banlieue parisienne chez les parents de sa mère. Elle se souvient aussi que, le soir, son père buvait trop de vin rouge et sombrait dans une torpeur mutique. Pensait-il à la faillite de son magasin d'argenterie? Se disait-il qu'il était un raté? Ou avait-il un secret?

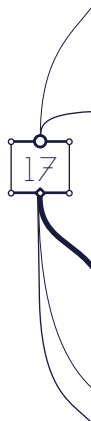
Anthony Walsh enquête

Nous sommes en 2016, et Anthony Walsh, 59 ans, est dans son salon, à Boston. Soudain, le téléviseur diffuse un spot publicitaire de 23andMe. «C'est exactement ce qu'il me faut», se dit-il. Avec sa femme, il a déménagé pour le travail de Johannesburg à Dubaï, puis aux États-Unis. Son accent n'a pourtant pas changé, il parle toujours comme un Sud-Africain et n'a pas oublié les étés de son pays d'origine. Pour lui, il y a eu un avant et un après son départ.

En voyant la pub de 23andMe, il repense à l'été 1990. Il fait chaud, il transpire. Son père vient de mourir, et il est en train d'aider sa mère à déménager quand, sans crier gare, elle lui tend un dossier: «Tiens, ça pourrait t'intéresser», lui dit-elle avant de disparaître dans la cuisine. «Quoi?» s'écrie-t-il lorsqu'il

«HI CATRIN», ÉCRIT ANTHONY WALSH, «JE SUIS SUD-AFRICAIN, ET IL SEMBLERAIT QUE NOUS AYONS LE MÊME GRAND-PÈRE.»

comprend ce qu'il tient entre les mains: des papiers qui prouvent qu'à l'origine, son père portait un autre nom de famille. Incroyable. Sauf qu'il trouve aussi un acte de naissance sur lequel il découvre que son grand-père n'était pas Frank Walsh, mais un homme dont il n'a jamais entendu parler: Reginald Ellis.



Anthony Walsh veut en savoir plus sur ce nouveau grand-père, sur son histoire et ses racines. Il veut comprendre d'où il vient, ce qui a fait de lui ce qu'il est aujourd'hui. Il ne sait pas exactement pourquoi, mais il en ressent le besoin. Pourtant, il réussit

À L'ÉPOQUE, IL N'ÉTAIT PAS CONCEVABLE D'AVOIR UN ENFANT HORS MARIAGE, SURTOUT DANS UNE FAMILLE D'IMMIGRÉS CATHOLIQUES.

juste à apprendre que son grand-père vit apparemment en France et qu'il a souvent proposé d'aider son fils. Pendant des années, Anthony Walsh fouille dans les archives et fait des recherches sur des plateformes dédiées. En vain. Il finit donc par envoyer sa salive en Californie, à la même adresse que Catrin Fontaine.

L'ADN d'Anthony Walsh parle

Enfin, en février 2019, une personne partageant 10,4 pour cent de ses gènes apparaît dans son profil chez 23andMe. On pourrait croire que cela fait peu, mais ce n'est pas le cas : il n'a par exemple que 49,8 pour cent d'ADN commun avec sa mère. Le 20 janvier 2021, Catrin Fontaine répond à Anthony Walsh : «Reginald Ellis était mon père. Ma mère était sa deuxième femme. On m'a toujours dit qu'il n'avait pas eu d'enfants avec sa première femme, Ann. Ann était-elle ta grand-mère?»

Walsh répond sur-le-champ : «Ma grand-mère vivait à Johannesburg, mais elle s'appelait Tecla Gandolfo. Elle ne m'a jamais parlé de Reginald et mes parents non plus. Mon père était sans doute un enfant illégitime, ce qui était inavouable. C'est sans doute pour cela que le secret a été si bien gardé.»

Catrin Fontaine fait une découverte étonnante

Il semblerait donc que le père de Catrin Fontaine et la mère d'Anthony Walsh ait eu un fils caché, à la fois demi-frère de Fontaine et père de Walsh, si bien que la Suisse serait la demi-tante du Sud-Africain.

Fontaine et Walsh se rapprochent rapidement, comme l'illustre l'évolution des moyens de communication qu'ils utilisent. De la messagerie de 23andMe, ils passent aux e-mails privés, puis aux SMS, avant de finir par s'appeler.

Le 14 avril 2021, Catrin Fontaine et Anthony Walsh se voient pour la première fois en visioconférence sur Teams. «Wow!» laisse échapper Fontaine quand elle découvre que son demi-neveu a la même calvitie que son père. «Eh oui, tante Catrin», répond Walsh, «nous avons des problèmes capillaires dans la famille!» Pendant une heure, ils se parlent, rient, font des suppositions et se complimentent mutuellement comme s'il s'agissait d'un rendez-vous galant.

Et à vrai dire, cela y ressemble un peu. Car désormais, ils ne sont plus uniquement parents, ils sont aussi devenus complices, recherchant ensemble la vérité, qui les obsède l'un comme

l'autre. Tous deux sont formels : Reginald et Tecla étaient jeunes et follement amoureux. Mais à l'époque, il n'était pas concevable d'avoir un enfant hors mariage, surtout lorsque l'on était issu d'une famille d'immigrés italiens très catholiques.

La génétique n'explique pas tout. Ils sont tous deux chaleureux et spontanés. Et ils sont tous deux émus. Elle est touchée par son désespoir et lui par sa générosité. Ils ne se sentent pas floués. D'ailleurs, Catrin Fontaine sourit aujourd'hui quand elle parle de son père, qui était apparemment plus séducteur qu'elle ne le croyait. Et maintenant qu'elle comprend mieux sa mélancolie, elle souligne : «Il a reconnu son fils, c'était quelqu'un de bien.» Elle a un nouveau neveu et trouve cela à la fois fou et magnifique. C'est comme si ce parent surprise venait de nulle part, comme s'il était né miraculeusement de l'analyse de deux millilitres de salive.

* Les noms ont été modifiés par la rédaction.

CONCOURS

10 TESTS ADN À GAGNER!

L'histoire de Catrin et Anthony a aiguisé votre curiosité? Vous souhaitez vous aussi savoir ce que votre ADN dit de vous et de vos origines? Dans ce cas, participez à notre concours en répondant à la question suivante:
En pour-cent, combien d'ADN Anthony a-t-il en commun avec sa mère?

À VOUS DE JOUER:

Envoyez votre réponse par e-mail à core@cooprecht.ch jusqu'au 31 décembre 2021. Dans le champ «Objet», veuillez écrire «Concours Test ADN». Avec un peu de chance, vous gagnerez peut-être un test ADN d'une valeur de CHF 100.- et découvrirez des choses que vous n'imaginez même pas.

www.23andme.com



La participation est gratuite. Aucune correspondance ne sera échangée. Les collaborateurs de Coop Protection Juridique SA ne sont pas autorisés à participer. Les gagnants seront tirés au sort et avertis par e-mail. Les prix ne pourront pas être convertis en espèces. Tout recours juridique est exclu.



Elle aime se détendre au bord de l'Aar:
Leyla Gündöner au Solheure, à Soleure.

Un petit
verre avec...

Leyla Gündöner

Elle aide les personnes ayant fait un burn-out ou vécu un traumatisme: «Il faut aussi inscrire dans la mémoire de nouveaux schémas», dit Leyla Gündöner.

Interview: Matthias Mächler

Photos: Valentina Verdesca

Nous sommes à Soleure. Aujourd'hui, comme tous les jeudis, les magasins ferment plus tard. Et comme presque tous les jours, le ciel d'été est gris et des averses chassent les rares éclaircies. D'aucuns s'en formaliseraient, mais Leyla Gündöner hausse les épaules: «C'est comme ça, et l'Aar est belle par tous les temps», dit la jeune femme de 39 ans. Elle nous a donné rendez-vous au Solheure, un joli bar situé sur les bords de la rivière. Elle commande un Virgin Mojito, histoire de faire comme si l'été n'était pas aussi pluvieux.

Leyla Gündöner, vous coachez des personnes qui ont subi un traumatisme, notamment à la demande de Coop Protection Juridique. Pouvez-vous nous donner un exemple?

Récemment, je me suis occupée d'une femme qui avait eu un accident de voiture. Elle avait des séquelles physiques et psychiques et ne pouvait plus travailler. Elle finit par perdre son emploi alors qu'elle ne touchait plus rien des assurances. Arrivée en fin de droits, elle s'adressa à son assurance protection juridique, qui ne parvint pourtant pas à gagner le litige qui l'opposait à l'assurance accident et à l'AI. Il fallut donc trouver une autre solution, et on s'adressa à moi.

Que faites-vous dans un cas comme celui-ci?

D'une part, je prends en charge le *case management*, c'est-à-dire que je coordonne les démarches auprès des assurances sociales, des médecins, des thérapeutes, de l'employeur et

des avocats. D'autre part, j'aide la personne à se reconstruire, notamment à l'aide du *mental coaching*, afin qu'elle soit à nouveau capable de travailler. Puis, en tant que *job coach*, je l'accompagne jusqu'à ce qu'elle ait trouvé un poste qui corresponde à sa situation.

Quel est votre taux de réussite?

Il est élevé! Dans ce cas, l'AI avait décidé, en s'appuyant sur des certificats médicaux, que ma cliente n'était plus capable de travailler. Nous réussîmes à prouver le contraire: aujourd'hui, elle a un job à plein temps et elle subvient intégralement à ses besoins au lieu de percevoir des allocations.

Comment faites-vous? Vous avez une recette?

Je pratique plusieurs disciplines comme le *case management*, le *mental coaching*, le *job coaching* et le conseil en psychotraumatologie, si bien que je suis en mesure d'appréhender toute la

Vous vous occupez souvent de victimes de traumatismes, des gens qui ont subi quelque chose de grave et dont la mémoire inconsciente les empêche de vivre normalement.

Comment les aidez-vous à se débarrasser de ces troubles?

C'est en premier lieu le rôle du traumathérapeute. Mais en ce qui me concerne, quand je les coache, je dois absolument adapter les mesures d'accompagnement à la personne en question. Nous commençons par définir les symptômes puis tentons d'obtenir une amélioration de la stabilité intérieure et extérieure. Ensuite seulement, nous nous attaquons progressivement à l'événement traumatisant lui-même, avant de viser la reprise d'une vie normale.

Comment procédez-vous en cas de burn-out?

J'examine de près la situation de la personne et tente de déterminer les facteurs qui sont à l'origine de son blocage et de son sentiment d'impuissance. S'agit-il de schémas cognitifs ou comportementaux dysfonctionnels qui lui sont propres? Ou faut-il plutôt tenter de modifier son environnement?

Lorsque le burn-out est clairement dû au comportement d'un supérieur hiérarchique, conseillez-vous à votre client de démissionner?

Non. En tant que coach, je ne propose pas de solution et je ne donne pas de conseils, je construis avec mon client un socle qui lui permet de trouver lui-même la solution. Pour modifier les choses de façon durable, il faut identifier le problème et se concentrer sur le but à atteindre.

Vous lui faites faire des exercices jusqu'à ce qu'il comprenne qu'il doit démissionner?

On a toujours deux possibilités. Soit on change de perspective et on apprend à vivre avec la situation. Soit on modifie cette situation. Ce sont mes clients qui décident quelle voie ils veulent suivre. Je leur dis quelles questions ils peuvent se poser, je les soutiens et j'élabore avec eux des stratégies permettant de trouver une solution.

Pourquoi a-t-on besoin d'un coach?

Parce qu'il faut beaucoup d'énergie pour changer ses habitudes, ne pas lâcher l'affaire, se remotiver. Nombre de nos comportements sont pilotés par notre inconscient, nos automatismes, la routine et les rituels. Il est donc plus ardu de s'en libérer pour défricher de nouveaux territoires que de ne rien changer. Dans les moments difficiles, la présence d'un coach qui nous aide à mettre en pratique nos résolutions, qui nous entraîne et qui nous motive permet souvent d'atteindre ses objectifs plus facilement.

Est-ce que vous le remarquez lorsque vos clients sont prêts à prendre une décision concrète?

Oui, et ce moment est fantastique! C'est celui que nous visons. Soudain, la personne semble se libérer, éprouver des désirs, retrouver de l'énergie, comme si elle était emportée par une vague. Dès lors, je n'ai plus qu'à m'assurer qu'elle surfe bien sur cette vague.

«IL EST PLUS FACILE DE SOUFFRIR SANS QUITTER SA ZONE DE CONFORT QUE DE DÉFRICHER DE NOUVEAUX TERRITOIRES.»

complexité de la situation et, par-là, de faire appel aux bonnes personnes et d'entreprendre les bonnes démarches. Mes clients sont d'ailleurs heureux de ne pas avoir à multiplier les interlocuteurs.



En lien avec le monde du travail

C'est pendant son apprentissage d'employée de commerce dans une banque que Leyla Gündöner a découvert que le lien entre le monde du travail et la psychologie l'intéressait. Après un diplôme de *mental coach*, elle a suivi des formations dans des domaines comme le *case management*, l'intégration au travail, l'analyse du potentiel et le développement personnel. Elle est aussi conseillère en psychotraumatologie. Depuis 2004, elle dirige son propre cabinet de conseil, «start it now». Depuis 2014, elle travaille pour Coop Protection Juridique en tant que *case manager* et coach externe.

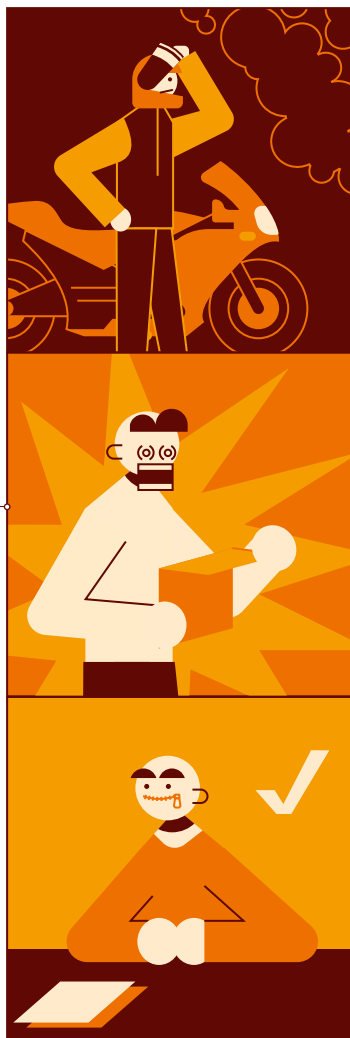
startitnow.ch

CECI & CELA

Notre mémoire nous joue parfois des tours, comme le montrent ces quelques exemples tirés de notre pratique quotidienne.

Texte: Petra Huser, Sibylle Lanz

Illustrations: Sandro Tagliavini



Évoquer ses souvenirs avec prudence

Notre client est soucieux. Alors qu'il roulait à moto dans un tunnel, il a été mêlé à un accident. Il n'a pas commis la moindre infraction, mais le conducteur responsable a pris la fuite. Malgré l'existence d'une vidéo de surveillance, voilà notre client convoqué pour un interrogatoire – en tant que fautif présumé.

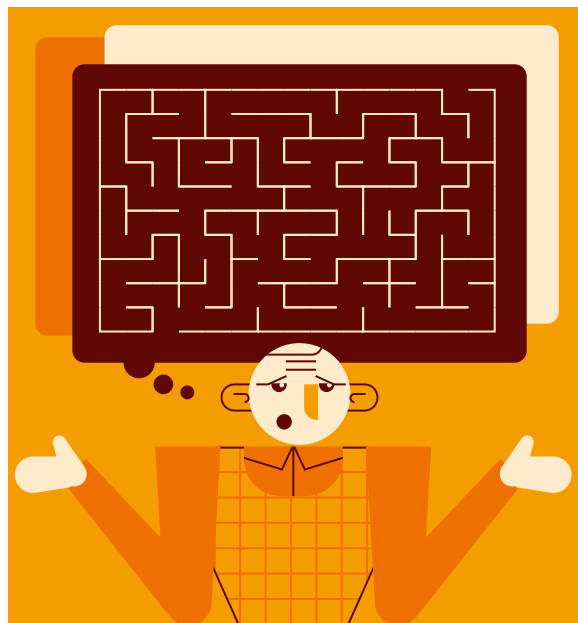
«N'ayez crainte», lui explique notre juriste, «il s'agit d'une procédure habituelle pour mieux appréhender les faits.» **Il lui donne les conseils suivants:**

- D'une manière générale, il vaut mieux ne rien dire. Vous avez le droit de refuser de déposer.
- Ne dites rien qui pourrait vous incriminer.
- Résistez à la tentation de répondre lorsque le représentant du Ministère public vous pose des questions qui vous irritent.
- Si vous répondez, faites des phrases courtes et claires qui ne contredisent pas vos précédentes déclarations. Si vous affirmez, par exemple: «J'ai dit ça, car j'étais sous le choc, mais maintenant je m'en souviens», on vous demandera des explications.
- Lorsque l'enquêteur vous parle de vos obligations, vous pouvez répondre par «oui», «non» ou «c'est noté».
- Si vous ne comprenez pas la question, dites-le. Au pire, refusez de répondre.

Notre client n'avait rien à se reprocher et il a été blanchi. Le conducteur en fuite a pu être retrouvé grâce aux images de la caméra de surveillance.

Des si et des mais

Le médecin reconnaît qu'il n'arrive pas à se souvenir s'il a commis une erreur lors du traitement de son patient. Suite à **la plainte de ce patient**, il explique pourtant que, si les choses s'étaient vraiment passées ainsi, il s'en souviendrait certainement. Nous ne pouvons vous révéler les dessous de l'affaire. Mais nous pouvons vous rapporter la réponse de ce médecin aux questions de notre juriste: «Il me semble peu probable que je puisse commettre une telle erreur.» Avant d'ajouter sur le ton de l'autocritique: «Mais il est possible que ma mémoire ne soit plus au top de sa forme...»

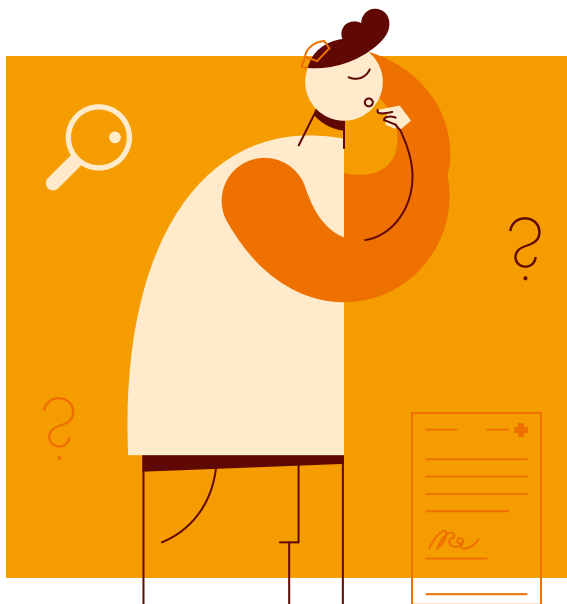


La nuit porte conseil

Une de nos clientes nous envoie un e-mail à une heure trente du matin pour nous parler de son cas. Elle s'excuse de nous écrire **au beau milieu de la nuit**, mais nous explique que sa mémoire fonctionne mieux quand elle est au lit et qu'elle n'a alors d'autre choix que de se lever immédiatement pour noter ses souvenirs avant de les oublier. Sauf erreur, son courriel ne nous a pas réveillé... Nos clients peuvent nous écrire quand ils le veulent. L'important, c'est qu'ils n'oublient aucun détail. Si vous êtes noctambule, n'hésitez pas.

Avec le temps...

La fille de notre client a eu un accident de ski. Quelqu'un lui est rentré dedans. Peut-on demander des dommages-intérêts? Que faut-il faire? Au téléphone, notre avocate comprend rapidement que les skieurs ont échangé leurs adresses, que l'assurance accident est informée, qu'il y a même un témoin et que tout est donc pour le mieux. Pourtant, elle **conseille vivement** au père de famille de faire déposer le témoin dès que possible. Car avec le temps, va, tout s'en va: les souvenirs sont toujours plus précis juste après l'événement.



Douloureux souvenirs

Nous constatons régulièrement qu'après un accident, nombre de nos clients ne souffrent pas uniquement de douleurs physiques. Souvent, ils se plaignent aussi de blessures psychiques. **Angoisses, problèmes de concentration ou trous de mémoire** sont en effet très fréquents. Heureusement, la plupart de nos assurés s'en remettent. Mais, dans ces moments-là, il est important de se faire accompagner par un médecin et de lui demander des certificats pour documenter ces symptômes.



Clin d'œil

Une de nos clientes nous a envoyé cette blague après un désaccord avec notre avocat – **mais avec un smiley**:

L'avocat: «Accusé, avez-vous pratiqué une autopsie sur monsieur X.?»

Le médecin: «Oui.»

L'avocat: «Êtes-vous sûr que monsieur X. était bien mort? En avez-vous la preuve?»

Le médecin: «Oui. Son cerveau était posé à côté de son corps sur la table d'opération.»

L'avocat: «Est-il malgré tout possible que monsieur X. vive quelque part, sans cerveau?»

Le médecin: «Oui, il est possible qu'il exerce quelque part en tant qu'avocat.»

Violents reproches

Pour les enfants, les divorces sont douloureux. Mais la situation est encore pire quand les parents se font **les pires reproches**. Nous ne savons pas si, comme le prétend notre cliente, son ex-mari est effectivement alcoolique et drogué ou s'il est vrai qu'il soumet leur fille à un «lavage de cerveau». Par contre, il est clair que cet ex-époux **va trop loin** lorsqu'il affirme sans preuve à qui veut l'entendre que le nouveau compagnon de son ex-femme commet des abus sexuels sur leur fille. Nous ne pouvons que conseiller à notre cliente de trouver rapidement de l'aide auprès d'un professionnel.





Memory of Mankind: les tablettes en argile et leurs données sont conservées dans cette mine de sel. Durée de vie estimée: 100 000 ans.

Le labyrinthe des souvenirs

Martin Kunze imprime des souvenirs sur de l'argile et les stocke pour l'éternité. Notre auteure se demande pourquoi et ce qu'elle souhaite transmettre à la postérité en tant que *digital native*.

Texte: Eva Reisinger

Photos: Mafalda Rakoš

Même si nous sommes très loin de la mer, il y a du sel dans l'air. Dehors, il fait 28 degrés. Mais en quelques minutes, nous nous retrouvons dans un vrai frigo. La température chute à 8 degrés, le vent siffle, de l'eau ruisselle le long des parois, et la vieille berline continue de s'enfoncer dans les entrailles de la terre. Nous sommes à Hallstatt, au centre de l'Autriche, dans la plus ancienne mine de sel du monde. Et c'est ici que je suis censée découvrir ce que les humains de demain sauront de nous? C'est en tout cas ce que m'a promis Martin Kunze, céramiste et artiste de 53 ans. Kunze ferme sa veste et s'engouffre dans une galerie obscure.

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous vouliez laisser comme trace à l'intention de vos petits-enfants, de vos voisins ou de qui sais-je? Honnêtement, pas moi. Mais bon, je suis

«NE RESTERA-T-IL DE NOTRE ÉPOQUE QUE DES PHOTOS DE CHATS?»

encore jeune, enfin pas trop vieille, pas encore 30 ans. J'ai le temps de réfléchir à ce que je vais léguer. Et puis il me semble que je ne disparaîtrai pas complètement, vu que j'ai écrit plein d'articles et un livre. En fait, je suis plus préoccupée par le fait qu'Internet n'oublie rien et que, dans 50 ans, je devrai continuer à lire tel commentaire gênant de mon cru ou de voir telle photo ratée de moi. Pourtant, ces derniers temps, j'ai remarqué que j'oubliais beaucoup de

choses. Lorsque je veux me souvenir d'un voyage ou d'un bon moment, je suis obligée de regarder des photos. Des pans entiers de ma vie s'envolent. Seul mon journal intime me permet de me rappeler de mon enfance. Et me voici donc dans cette mine, trotinant derrière ce Kunze en me demandant ce que j'aimerais transmettre à la postérité.

Une mémoire en argile

C'est en 2012 que Kunze lance le projet Memory of Mankind, ou MOM. Il imprime des images et des textes sur des tablettes en argile, qu'il place dans de grandes caisses en grès cérame, elles-mêmes stockées dans la mine de sel de Hallstatt, où les tablettes devraient pouvoir être conservées pendant plus de 100 000 ans. Les humains de demain pourront retrouver l'emplacement de ces archives à l'aide d'un jeton en argile ou *token*.

Kunze a les yeux tellement bleus qu'on a du mal à soutenir son regard. Ses cheveux et sa barbe sont gris. Mais quand il parle d'Internet et des supports de stockage du futur, son énergie est juvénile: «À l'avenir, les espaces de stockage coûteront beaucoup plus cher», prédit-il. «Les fichiers sont de plus en plus lourds, et la quantité de données augmente de façon exponentielle. À un moment donné, l'archivage deviendra trop cher pour le commun des mortels. Peut-être que les posts seront payants. Au moins, nous nous demanderons si nous devons vraiment publier toutes ces bêtises», explique-t-il en rigolant.

Le *digital dark age* préoccupe effectivement nombre d'entreprises, de gouvernements et de chercheurs.

Cette dénomination désigne la perte d'informations découlant de notre incapacité à lire les données stockées. C'est déjà le cas de certaines disquettes et bandes magnétiques obsolètes qui exigent le recours à des appareils spéciaux. Je dois reconnaître que, faute de lecteur, même un CD constitue pour moi un défi. Et je ne vous parle même pas des cassettes.

La conservation simple et durable de ces quantités absurdes de données que nous produisons est donc un vrai sujet. Et c'est ainsi que Kunze a pensé à l'un des supports les plus anciens et les plus pérennes de l'histoire: la céramique. Avec l'aide d'une firme allemande, il a développé un procédé lui permettant d'imprimer ce qu'il veut sur du papier recouvert de gélatine puis de transférer le tout, avec de l'eau, sur des carreaux en céramique. On dirait du papier journal. Sauf qu'après cuisson, les tablettes ainsi obtenues sont presque indestructibles.

Une peur justifiée

Kunze me tend des tablettes verdâtres qu'il éclaire avec sa lampe de poche et me dit: «On a conservé environ 0,1 pour cent des textes écrits pendant l'Antiquité. Je trouve donc ma peur justifiée: si on ne fait rien, on ne retrouvera de notre époque que des photos de chats et des vidéos de chutes.» Afin de pouvoir stocker encore plus de contenus, Kunze a aussi développé, grâce à la même technique, des sortes de microfilms en céramique, des tablettes beaucoup plus fines et plus légères qui ont une capacité de cinq millions de signes. Il m'en donne une, et je lis le texte à l'aide d'une loupe. Il s'agit de la Constitution autrichienne. Kunze me précise

K&K KERAMIK



Crée des souvenirs pour l'éternité:
l'artiste Martin Kunze avec Eva Reisinger.
À droite: les tablettes d'argile.





Une destination familiale: les «Salzwelten» de Hallstatt.

qu'il pourrait imprimer tous les tomes de la saga Harry Potter sur deux de ces tablettes.

MOM s'adresse aux particuliers, aux institutions, aux médias et aux entreprises, ces tablettes pour la postérité coûtant 350 euros la pièce,

duplicata à emporter chez soi compris. Mais Kunze reproduit aussi des pages Wikipédia, des livres ou des articles du *New York Times* qu'il trouve importants, notamment au sujet de la gestion de la pandémie de Covid-19.

Personnellement, les histoires privées m'intéressent plus que le reste. Kunze me raconte celle d'un jeune homme qui a gravé dans l'argile un testament original. Si les humains de demain

parviennent à voyager dans le passé, il leur demande de se rendre à telle date à Berlin, de lui taper sur l'épaule et de lui dire que, ce jour-là, il faut qu'il se comporte autrement pour éviter de perdre sa fiancée.

Kunze ne censure rien et ne choisit pas les participants au projet, si bien que MOM regorge de photos de mariage, de déclarations d'amour et de dessins d'enfants. Mais on y trouve aussi des portraits écrits très touchants, des cadeaux de première communion, des instructions de couture pour une blouse datant des années 1970, de cinglantes critiques de la société ou des excuses adressées aux futurs humains.

Je demande à Kunze ce qu'il imprimerait sur sa tablette. Pensif, il me regarde comme si c'était la première fois qu'on lui posait la question. Il finit par répliquer: «Sans doute une photo de ma famille et quelques mots sur ma conception du monde.» Puis il me retourne la question. Et je n'ai toujours pas la réponse.



Ici aussi, les souvenirs s'empilent. Martin Kunze en confie la sélection au destin.

Le monde sera-t-il mort?

Qu'est-ce qui pourrait bien intéresser nos descendants? Des selfies? Pas sûr. Une dissertation sur ce que je ressens en tant que jeune femme du XXI^e siècle? Le sujet sera-t-il encore d'actualité dans plusieurs centaines d'années? Le patriarcat aura-t-il enfin disparu dans mille ans? Le matriarcat l'aura-t-il supplanté et fait autant de ravages? Ou le monde sera-t-il mort depuis longtemps, une nouvelle espèce tentant de trouver sa place sur cette planète?

Les tablettes que je tiens entre mes mains finiront-elles un jour dans un musée? Kunze m'assure que non, même en cas de vente de la mine. Car il a signé un contrat qui stipule que ses caisses resteront ici, aux bons soins du sel. Les cristaux de sel poussent à peu près à la même vitesse que nos ongles et vont progressivement sceller les caisses, formant un manteau qui amortit la pression et les mouvements, ce qui garantit la conservation des tablettes. Quand j'essaie de prendre quelques photos avec mon téléphone, une tablette

tombe et, dans la chute, l'un de ses coins s'abîme. Confuse, je m'excuse. Kunze rit et me dit: «La détérioration fait aussi partie du processus.»

Tout ce que Martin Kunze immortalise ici n'est sans doute pas essentiel. Mais ce que son projet suscite comme émotions en nous, ici et maintenant, est passionnant. Pendant des semaines, j'ai continué à penser à ma tablette et à ce que j'y inscrirais. Je me suis même adressée à Siri. En vain. Je lui ai demandé: «Dis, Siri, comment on se souvient?» J'ai reçu pour toute réponse: «Je ne vois pas d'appli adéquate. Télécharges-en une.»

Notre auteure
Eva Reisinger

n'a pas encore 30 ans, et elle a publié un livre remarqué, intitulé «Was geht, Österreich?». Elle est considérée en Autriche comme l'une des jeunes journalistes qui comptent.



Pour l'éternité

Enfoui au cœur de la mine de sel de Hallstatt, en Autriche, le projet Memory of Mankind (MOM) est pour ainsi dire le pendant de la numérisation. Pour conserver les histoires de notre époque et les rendre accessibles à nos descendants dans des milliers d'années, Martin Kunze imprime des documents sur des tablettes en argile. On y trouve des livres, des articles de presse, des pages Wikipédia ainsi que des contributions de particuliers.

memory-of-mankind.com

EFFACER GUIGNOL?

Que faire des désignations racistes comme «tête de nègre»? Doit-on les bannir de la langue? Faut-il rebaptiser certains bâtiments? Déboulonner certaines enseignes? Ou tout laisser dans l'état pour ne pas en effacer la mémoire?

ANNULÉ

ANNULÉ

ANNULÉ

Honte à vous!!

PROTÉGE
NOS
ENFANTS

En Suisse alémanique, la plupart des gens sont capables de citer des extraits des pièces radiophoniques enregistrées entre 1967 et 1974 sous le titre de «Kasperlitheater» par Ines Torelli, Paul Bühlmann et Jörg Schneider. Outre-Sarine, ces œuvres qui mettent en scène Kasperli, l'équivalent de Guignol, sont connues de presque tous les enfants.

L'une d'elles, «Füürü, de Zeusli chunnt!», raconte l'histoire d'un petit pyromane nommé Zeusli. À cause d'un feu qu'il a allumé, le chat autrefois blanc de la famille est devenu tout noir et s'appelle depuis Negerli, l'équivalent de Négrillon. Ce nom revient plusieurs fois, sans aucune précaution oratoire. À un moment donné, lorsque le chat tente d'empêcher Zeusli de provoquer un nouvel incendie, celui-ci lui crie même: «Va-t'en, stupide nègre!»

Que faire de cette pièce lorsque l'on se considère comme un citoyen moderne qui sait que l'on ne doit pas parler ainsi et qui ne cesse de dire à ses enfants qu'il faut respecter tous les êtres vivants? Doit-on la faire disparaître, la «canceller»? Doit-on expliquer à ses rejetons pourquoi ce texte est, de ce point de vue, inadmissible? Doit-on leur faire écouter cet enregistrement qui témoigne d'un passé révolu et les laisser se forger leur propre opinion?

Le Conseil municipal zurichois s'est posé les mêmes questions à propos de différents bâtiments dont le nom contenait le mot «Mohr», qui signifie «Maure». Que faire? Enlever l'enseigne? Expliquer? Se fier au bon sens? Dans deux cas, l'enseigne fut retirée, dans un troisième cas rem-

placée. Est-ce la meilleure manière de traiter ces résidus d'une idéologie colonialiste et raciste? Ne faudrait-il pas plutôt laisser les choses en l'état et apporter un éclairage actuel, à l'instar de ce qui a été fait pour la nouvelle édition richement commentée de «Mein Kampf»?

Les deux camps n'ont pas discuté de la chose, mais ont passé leur temps à essayer de prouver que ceux d'en face étaient des idiots. Comme pour le climat, la viande, l'homéopathie ou, plus récemment, pour le coronavirus, les pesticides ou l'écriture inclusive.

QUELLE EST LA MEILLEURE MANIÈRE DE TRAITER CES RÉSIDUS D'UNE IDÉOLOGIE RACISTE?

Au lieu de chercher un compromis réaliste, on défend coûte que coûte son idéologie.

Les opinions tranchées révèlent souvent que la personne qui les exprime ne s'est pas intéressée sérieusement au sujet débattu. Ou qu'elle n'est pas particulièrement choquée par les problèmes sociétaux. Nombreux sont ceux qui se montrent très tolérants à l'égard du racisme ou du sexisme, expliquant en souriant que «ce n'est pas méchant». À propos des enseignes évoquées ci-dessus, un lecteur du *Zürcher Tagblatt* a ainsi écrit: «Est-ce que ça dérangeait vraiment les gens?» Il ne pouvait apparemment pas imaginer que des noms racistes puissent blesser quiconque – par exemple les victimes du racisme.

Au final, les résultats concrets de ce genre de débats ne sont pas ce qu'il y a de plus important. L'essentiel est que ces débats aient lieu. Il faut que nous puissions poser ouvertement la question de savoir si nous voulons conserver l'appellation «tête de nègre» ou si nous préférons désormais parler de «tête au choco». Ou de savoir si nous faisons écouter sans commentaire «Füürü, de Zeusli chunnt!» à nos enfants ou si nous leur expliquons pourquoi le chat y est traité de «stupide nègre». Ou encore de savoir s'il suffit de dire que «ce n'est pas méchant».



Avec «Was soll an meiner Nase bitte jüdisch sein?» («Qu'est-ce que mon nez a de juif?»), **Thomas Meyer** («Wolkenbruch») a publié en 2021 chez Salis un livre essentiel sur l'antisémitisme ordinaire.

thomasmeyer.ch

The background of the page is a large, abstract painting in shades of teal, turquoise, and light blue. The brushstrokes are visible, creating a textured, layered effect. On the left side, there is a small square box containing the number 36, with a decorative line extending from it.

«La musique réveille la mémoire»

Chanteuse d'opéra, Katia Ledoux doit retenir des textes en différentes langues et pouvoir les chanter sur commande dans des conditions difficiles, engoncée dans des habits contraignants et malgré le trac. Comment fait-elle?

Texte: Mikael Krogerus
Photos: Wolf-Dieter Grabner

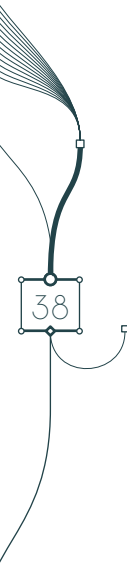


Katia Ledoux, comment apprend-on un air par cœur?

Très lentement, seule, au piano. Je commence par lire la partition, puis je chante le rythme – tadatadata-da, tadatadatada – puis je joue la mélodie, puis vient le texte, que je retiens assez facilement parce qu'il a été composé de manière à ce que les notes correspondent aux mots.

Que voulez-vous dire?

«Marguerite au rouet» a par exemple été écrit par Goethe et mis en musique par Schubert, qui s'est deman-



«UNE FOIS SUR SCÈNE, LA MUSIQUE M'A PORTÉE ET MON CORPS S'EST SOUVENU DE TOUT.»

dé: « Comment se sent Marguerite? Quelle musique va avec ses mots? » Et ça donne (chante):

*Meine Ruh' ist hin/
mein Herz ist schwer/*

Ce qui signifie «Le repos m'a fui / Mon cœur est lourd». Je m'en souviens facilement, car le sens des mots est porté par la musique, je ressens ce qu'elle ressent. Dans la mélodie, il y a tout ce que les acteurs de théâtre doivent inventer eux-mêmes: l'atmosphère, la dynamique, l'intensité. C'est plus difficile avec les récitatifs, avec les textes parlés.

Comment faites-vous pour ces textes?

J'ai pris l'habitude de noter le texte dans un carnet. En l'écrivant, je commence automatiquement à l'apprendre. Chez moi, j'ai un carnet pour chaque œuvre.

Est-ce que vous travaillez vos rôles uniquement chez vous ou vous arrive-t-il de chanter en faisant vos courses?

À Zurich, je vis à Witikon, et, un jour, une dame m'a gentiment dit qu'elle aimait beaucoup m'entendre chanter entre l'arrêt de bus et mon domicile – alors que je n'en étais pas consciente! Donc oui, je chante, mais pas à tue-tête, j'en suis presque sûre.

Vous est-il plus facile d'apprendre un rôle seule ou avec d'autres?

Au début, c'est plus facile seule. Mais je compte aussi beaucoup sur les assistants les plus précieux des artistes lyriques, les répétiteurs, des pianistes qui nous aident à apprendre nos rôles et à en trouver notre interprétation. Ils jouent la partie d'orchestre, et nous pouvons ainsi comprendre à quoi nous devons être attentifs, une note de violon importante par exemple, pour repérer l'endroit où débute notre air. Ensuite seulement, nous travaillons avec le chef ou la cheffe d'orchestre et tout l'ensemble.

J'imagine qu'il y a une grande différence entre chanter seule chez soi ou avec d'autres sur scène. Est-ce que la nervosité a un impact sur votre mémoire?

Sur scène, je bouge et je me déplace; cela m'aide beaucoup à apprendre mes rôles par cœur, car nombre de mes interventions sont liées à tel ou tel geste. Je sais par exemple que,

quand je prononce «Meine Ruh'», je dois attraper ce coussin, qui fait dès lors office de pense-bête. Et puis il y a l'adrénaline, qui nous aide à nous concentrer. Mais oui, il y a de la nervosité.

Avez-vous déjà eu un trou de mémoire?

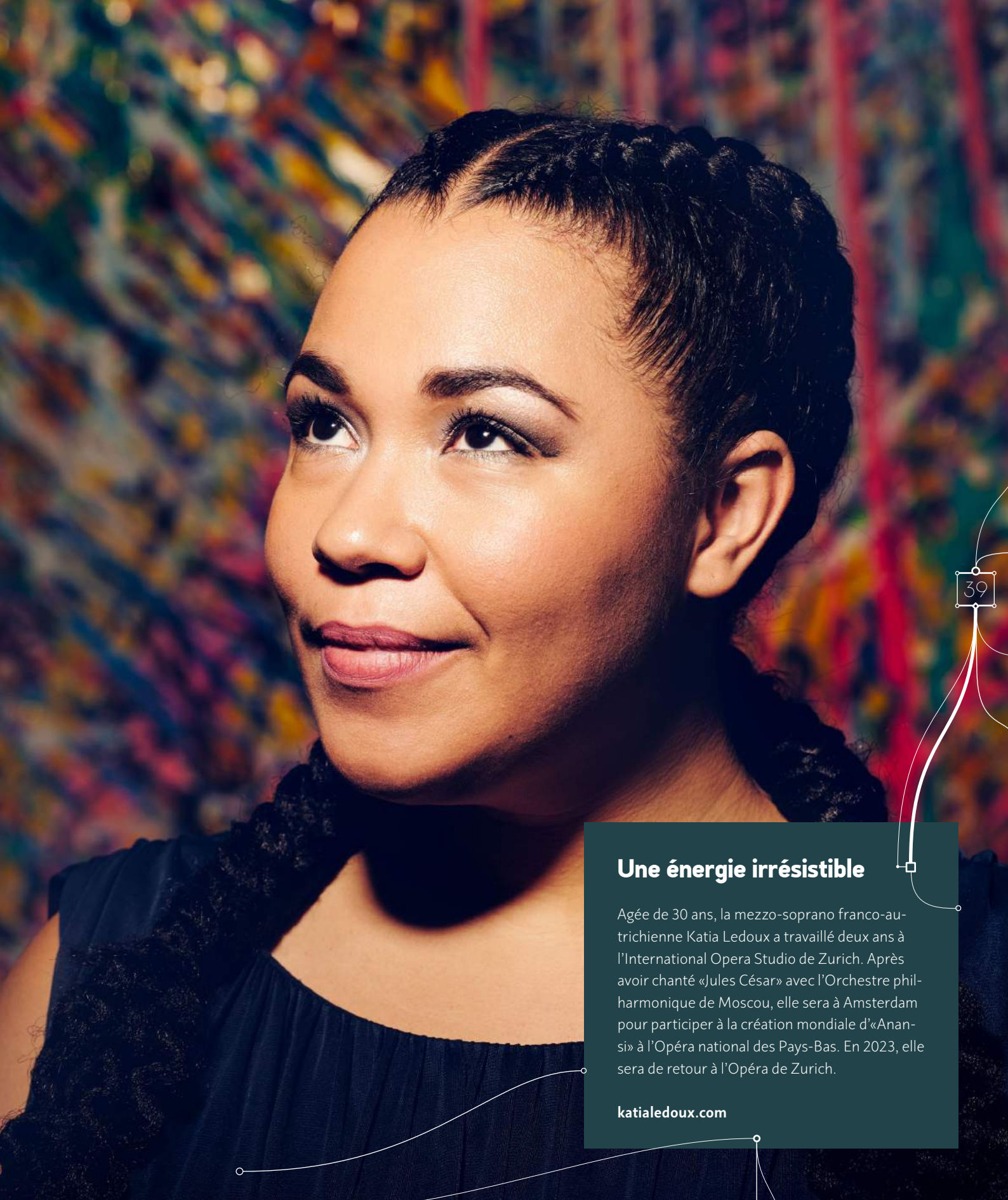
Oui, bien sûr. À l'Opéra de Zurich, j'ai eu mon premier blanc lors d'une représentation de «L'Affaire Makropoulos» de Leoš Janáček. Je savais que ma scène approchait – je jouais la femme de chambre – mais je n'avais plus ni la mélodie ni le texte en tête. Je me suis dit que cela devait avoir été mémorisé quelque part en moi lors des nombreuses répétitions et je me suis lancée. Une fois sur scène, la musique m'a portée et mon corps s'est souvenu de tout.

Que fait-on quand on perd le fil? Y a-t-il des astuces pour recouvrir la mémoire?

Oui. Il y a une astuce, un être humain qui s'appelle le *maestro suggeritore*, véritable bouée de sauvetage des chanteuses et chanteurs. Comme le souffleur, il dit le texte en même temps que nous, mais il nous dirige aussi et nous donne nos départs. Et puis il est toujours positif et de bonne humeur – incroyable! Malheureusement, nombre de scénographes ne veulent plus qu'il y ait de trappe de souffleur, si bien que beaucoup de théâtres n'en ont plus et que le métier est en voie de disparition.

Comment savez-vous que vous connaissez vraiment votre rôle?

Lorsque je ne peux plus m'empêcher de l'entendre.



Une énergie irrésistible

Agée de 30 ans, la mezzo-soprano franco-autrichienne Katia Ledoux a travaillé deux ans à l'International Opera Studio de Zurich. Après avoir chanté «Jules César» avec l'Orchestre philharmonique de Moscou, elle sera à Amsterdam pour participer à la création mondiale d'«Anansi» à l'Opéra national des Pays-Bas. En 2023, elle sera de retour à l'Opéra de Zurich.

katialedoux.com



«Notre corps est notre instrument»,
l'artiste lyrique Katia Ledoux.

Vous chantez souvent dans des langues étrangères, par exemple en italien. Est-ce que vous avez plus de mal à apprendre vos textes?

La plupart des artistes lyriques parlent l'italien, c'est notre langue de travail. Mais oui, dans d'autres langues, je mets beaucoup plus de temps à mémoriser le texte, car je veux en comprendre chaque mot. Je travaille souvent avec un coach ou alors je demande conseil à des amis qui parlent cette langue.

Vous interprétez une œuvre sur scène, vous commencez les répétitions d'un autre opéra, vous en travaillez un troisième avec un répétiteur et vous n'avez pas encore oublié votre dernier rôle. Comment faites-vous?

Ce sont différents tiroirs que j'ouvre et que je referme. À 10 heures, répétition Janáček en tchèque, je ne pense à rien d'autre. À 13 heures «Carmen» en français, j'ouvre un autre tiroir.

On dit que les musiciens classiques se souviennent de tous les morceaux qu'ils ont joué. Est-ce la même chose pour vous?

Cela ne fait pas encore très longtemps que je suis professionnelle, je n'ai pas encore eu le temps d'oublier beaucoup de choses (rires). Mais au début de l'été, nous avons interprété la scène finale des «Noces de Figaro» lors d'un gala. J'ai chanté le rôle de Marcellina 142 fois, la dernière fois en 2016, et quand j'ai repris la partition, tout était encore là. Pourtant, un jour, mon agent m'a demandé:

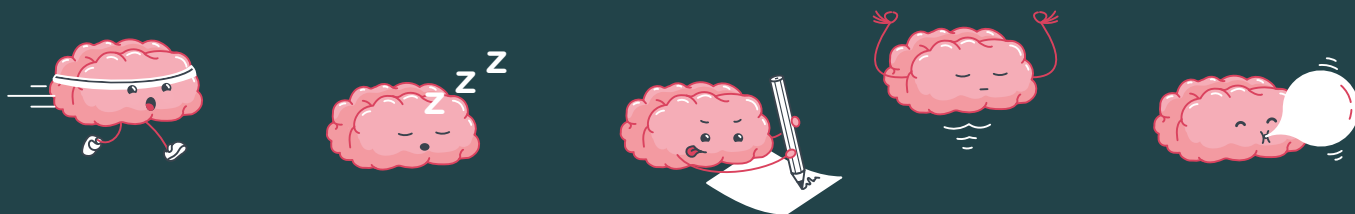
«Que disait Marcellina dans cette scène amusante?» Et je suis restée bouche bée, je n'en avais plus la moindre idée. C'est donc bien la musique qui réveille la mémoire.

On sait que la mémoire à court terme baisse avec l'âge. Est-ce que vous en parlez avec vos collègues plus âgés?

J'ai le sentiment que, d'une manière générale, on ne parle pas beaucoup de l'âge dans le monde de l'opéra. Peut-être parce que notre corps est notre instrument et que tout ce qui s'y passe a un impact sur notre voix. Quand j'ai mes règles, quand une

«LES DIFFÉRENTS RÔLES
SONT COMME DIFFÉRENTS
TIROIRS QUE J'OUVRE ET
QUE JE REFERME.»

cantatrice est enceinte ou quand elle est en pleine ménopause, cela s'entend. Et on n'en parle pas. Comme on ne parle pas du déclin de la mémoire.



La mémoire: mode d'emploi en dix leçons

Par Mikael Krogerus

1. Répétez ce que vous venez d'entendre

Lorsque vous entendez un nom, une instruction ou un itinéraire pour la première fois, répétez-le. Une fois à haute voix pour que votre interlocuteur puisse vous corriger et au moins deux fois à voix basse, pour vous. C'est le meilleur moyen, et le plus simple, de mémoriser une information.

2. Notez ce que vous voulez retenir

Après chaque réunion, chaque conversation (importante), chaque exposition, prenez au moins trois minutes pour noter ce que vous voulez en retenir. Et faites-le à la main. Des études montrent que l'effet est moindre si vous utilisez un ordinateur ou un téléphone pour prendre vos notes.

3. Dormez

Parmi les études publiées ces dernières années, la plus utile pour les élèves de tous âges a été menée à l'Université de Lyon. Il s'agissait de déterminer comment apprendre quelque chose par cœur avant un examen. Et le résultat est rassurant:

- Réviser le cours juste avant d'aller au lit.
- Dormir (au moins neuf heures).
- Relire rapidement le cours au réveil.

4. Entraînez votre cerveau

Pour entraîner votre mémoire, il existe des exercices simples. Dans les transports, vous pouvez par exemple calculer mentalement le nombre de stations restantes avant d'arriver à destination. Mais vous pouvez aussi énumérer les anniversaires que vous connaissez par cœur. Ou faire la liste des endroits où vous êtes allé en vacances ces trois dernières années. Si vous préférez vous exercer en ligne avec des instructions, rendez-vous sur ce site: <https://training.app.cogmed.com/demo>

5. Entraînez votre corps

En 2020, des chercheurs de l'Université de Genève ont mesuré les performances de la mémoire après des séances de sport. Ils affirment qu'un effort court et intense, comme 15 minutes de vélo, améliore la mémoire.

6. Faites les choses srevne'l à (à l'envers!)

Gauche ou droite? De temps en temps, essayez de faire quelque chose, comme vous brosser les dents, avec la «fausse» main. Cela stimule efficacement votre cerveau.

7. Réduisez le niveau de bruit

Dix décibels de bruit en plus (ce qui correspond au son d'un aspirateur ou d'une machine à laver) font diminuer votre capacité de mémorisation de cinq pour cent.

8. Méditez (surtout si vous ne l'avez jamais fait)

Différentes études ont prouvé que, chez les personnes qui n'ont jamais médité, des séances de méditation quotidiennes de 20 minutes améliorent de façon spectaculaire la faculté de mémorisation, et ce au bout de seulement huit semaines. L'explication? Pendant la méditation, le cerveau interrompt le processus de traitement des informations qui, normalement, est constant. En d'autres termes, il se repose.

9. Mangez des myrtilles

Une étude de l'Université de Reading a révélé que lorsque l'on mange régulièrement des myrtilles pendant douze semaines, les performances de la mémoire s'améliorent. Effet secondaire agréable: même si cette cure ne devait pas fonctionner pour vous, elle vous permet de manger de délicieuses myrtilles.

10. Mâchez du chewing-gum

Autre méthode simple pour stimuler votre mémoire: pendant que vous apprenez quelque chose de nouveau, mâchez du chewing-gum. Les recherches ne sont pas toutes unanimes, mais, l'an dernier, une étude a montré que les personnes qui appliquent ce principe résolvent plus facilement les exercices de mémoire (et qu'elles réagissent plus vite).

SAVOIR D'OÙ NOUS VENONS

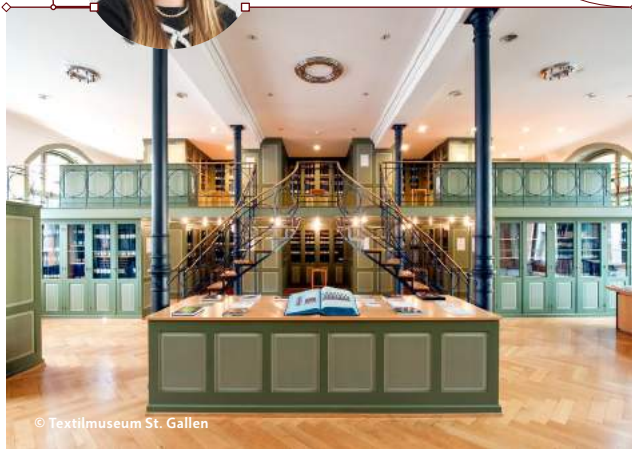
Havres de mémoire, les bons musées nous révèlent d'où nous venons. Nos collaborateurs nous décrivent ceux qu'ils préfèrent.

Musée du textile, Saint-Gall: des tissus de rêve

«Il n'est pas facile de trouver les plus beaux tissus, les broderies les plus virtuoses, les dessins de stylisme les plus élégants et les photos de mode les plus marquantes. Mais le Musée du textile de Saint-Gall a commencé à les rassembler dès 1848 et nous présente ainsi un extraordinaire voyage dans le temps, de l'Antiquité à nos jours. L'exposition sur la diversité inimaginable des tissus et la vieille machine à broder manuelle datant de l'âge d'or de cet art, vers 1890, et que l'on peut voir fonctionner, m'ont particulièrement impressionnée.»



Mirjam Federspiel,
Chargée de dossiers,
Frontoffice Clients privés



© Textilmuseum St. Gallen



Musée du FCZ, Zurich: côté cœur

«J'aimais bien les musées jusqu'au jour où, au Musée national bavarois, ma fille a décidé de passer trois heures devant chaque tableau, d'analyser chaque statue et de lire chaque texte. C'était terrible. Quand mon fils m'a demandé d'aller voir celui du FCZ, je craignais donc le pire. Mais j'ai été agréablement surprise. Car il est très facile de se plonger dans l'histoire du club et de ses joueurs. Il est vrai que le bonheur visible de mon fils m'a aidée. Et je dois avouer que, quand nous avons découvert son visage et son nom sur une photo de l'équipe des jeunes, j'étais heureuse moi aussi.»



Martina Bascio,
Chargée de dossiers,
Frontoffice Clients
privés



Musée d'histoire naturelle, Berne: tellement queer

«Depuis avril, le Musée d'histoire naturelle de Berne présente l'exposition «Queer – La diversité est dans notre nature». Elle nous permet de comprendre pourquoi le Nemo de Disney est un travesti ou ce que certains d'entre nous ont en commun avec le mouton à nez noir du Valais. On y découvre aussi que le dauphin et 1499 autres espèces ont parfois un comportement homosexuel. Elle pose la question de savoir ce qu'est le sexe et nous explique pourquoi le débat sur l'écriture inclusive ne concerne pas que quelques individus et leur idéologie. Bigarrée, souvent kitsch et parfois *too much*, elle est résolument queer... et tout simplement différente.»



Andrin Bucher,
Chargé de dossier,
Service juridique

Aquatis, Lausanne: la magie de notre planète

«L'Aquatis tient à la fois du musée, du zoo et de l'aquarium. Et c'est une œuvre d'art totale qui s'adresse aux sens et à l'esprit. On y voyage au fil des systèmes d'eau douce des cinq continents grâce à des aquariums fascinants et à des installations vidéo spectaculaires, qui sensibilisent les enfants et leurs parents aux enjeux écologiques de notre temps. J'ai été très impressionné par le varan de Komodo, menacé d'extinction, et par les deux crocodiles qui, à l'appel de leur soigneur, ont fait les beaux juste derrière la vitre. Si vous passez par Lausanne, rendez-vous sans hésiter à l'Aquatis et ne ratez sous aucun prétexte la chance qu'il offre de découvrir la magie de notre planète.»



Roman Schlatter,
Juriste, Service juridique



Musée des transports, Lucerne: pour petits et grands

«Pour vous rendre au Musée des transports, vous pouvez prendre le bateau à la gare de Lucerne et profiter de la traversée de dix minutes pour manger une glace. Une fois sur place, le célèbre musée, grand classique des excursions en famille, permet de s'immerger dans l'histoire de la mobilité, en choisissant à chaque visite un autre univers en fonction de l'âge des enfants. Il est en effet quasiment impossible de découvrir en un jour tous les fantastiques moyens de transport exposés et de comprendre leur importance historique. En ce moment, ma préférence va à la halle de l'Aviation avec son simulateur de vol et son immense toboggan. J'adore aussi le robot barista qui sert d'excellents cafés.»



Luca Huser, Responsable adjoint,
Team Droit RC et assurances

Musée d'art, Bâle: dans la tête des peintres

«L'art naît sur les toiles exposées, mais il grandit en nous-mêmes, nourri par notre propre imagination, coloré par nos souvenirs, nos émotions et notre empathie. J'adore m'arrêter devant un tableau et me plonger dans l'époque de l'artiste pour essayer de saisir ce qu'il a pensé au moment de peindre son œuvre, dans quelles conditions il l'a réalisée et pour quelle raison. Dans les salles du Kunstmuseum de Bâle, il est très facile d'entrer dans l'univers des artistes. Je suis particulièrement sensible aux toiles peintes entre les deux guerres mondiales. Je lis beaucoup de livres sur cette période, si bien que le «décor intérieur» dans lequel je place ces tableaux ne cesse de s'étoffer.»



Erza Ramadani,
Employée de
commerce en
formation



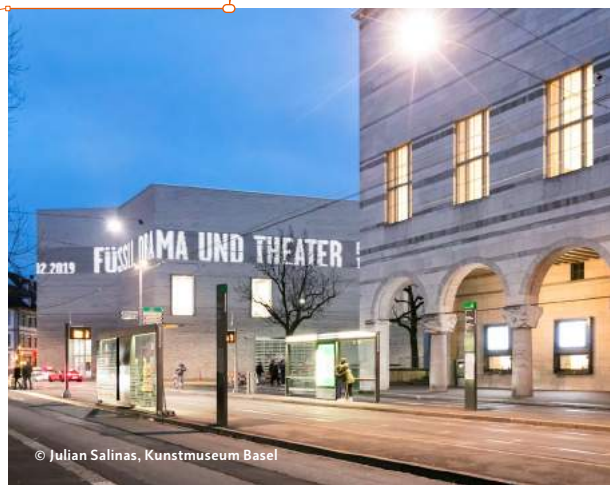
© Foto Egle Benvenuti, Courtesy Bally Schuhmuseum

Musée Bally de la chaussure: l'empreinte de notre société

«Un musée de la chaussure? J'étais sceptique. Mais voilà que je découvre des sandales en feuilles de palmier tressées, des poulaines extravagantes du Moyen Âge ou des *high heels* rococo. Impossible de résister à ces souliers qui nous racontent 3000 ans d'histoire de l'humanité! La famille Bally collectionne les chaussures depuis le XIX^e siècle et, aujourd'hui, son musée de Schönenwerd (SO) est considéré comme le plus exhaustif en la matière, une bonne partie de l'exposition étant consacrée au développement des techniques et aux corporations de cordonniers. Au terme de la visite, on sait que les chaussures exercent une influence décisive sur l'évolution de notre société – et que cela devrait continuer.»



Manuel Mettauer,
Chargé de dossiers,
Administration



© Julian Salinas, Kunstmuseum Basel



© Basler Papiermühle

Moulin à papier, Bâle: de la feuille au livre

«Le Moulin à papier, ou Papiermühle en allemand, est situé en périphérie de la vieille ville moyenâgeuse de Bâle. Ce magnifique musée retrace de façon très vivante l'histoire du papier, de l'écriture, de l'imprimerie et du livre. À l'entrée, on est accueilli par le grondement du moulin à eau. Et dès les premières salles, on est transporté dans une autre époque, au son de machines séculaires qui pétaradent comme au bon vieux temps. On peut mettre soi-même la main à la pâte pour fabriquer du papier et découvrir combien d'efforts il fallait autrefois pour confectionner ce matériau désormais banal, ce qui force le respect. Après votre visite, je vous conseille d'aller déguster un délicieux gâteau maison au Café Papiermühle.»



Zorica Radic,
Juriste, Service juridique

Musée en plein air, Ballenberg: le passé revit

«Plus de cent bâtiments historiques suisses ont été démontés et reconstruits sur les hauteurs de Brienz. Le Musée en plein air de Ballenberg permet ainsi de se balader dans des maisons et des dépendances meublées comme autrefois, et d'entrer de plain-pied dans un passé enfoui en nous, mais qu'ici, nous pouvons enfin comprendre. À Ballenberg, on découvre aussi la vie quotidienne de nos ancêtres grâce à des reconstitutions soignées. C'est ainsi qu'on peut admirer le savoir-faire des menuisiers, des forgerons, des cordonniers ou des boulangers de jadis. J'ai souvent emmené mes enfants ici et j'en garde d'excellents souvenirs. Ils adoraient ce musée en pleine nature, les ateliers qu'on leur proposait et, bien sûr, les animaux.»



Giuliana Coppola,
Chargée de dossiers,
Contact Center



© Ballenberg, Freilichtmuseum der Schweiz

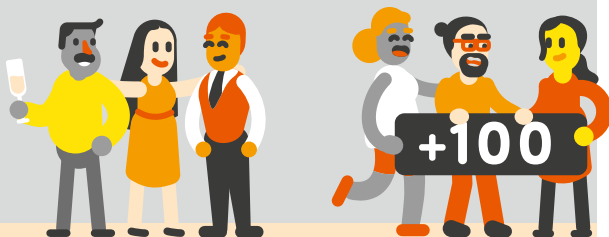
Notre évolution en chiffres

Un chiffre est un chiffre? Pas du tout. Car chaque chiffre raconte une histoire. Nous avons fait le calcul, et nos chiffres nous rendent très optimistes: au fil des ans, Coop Protection Juridique n'a cessé de se développer. Raison de plus pour jeter un coup d'œil dans le rétroviseur.

Illustrations: Sandro Tagliavini

Nombre de collaborateurs

1974: 3
2020: 103



Primes encaissées

Primes brutes 1975: 359 928 CHF
Primes brutes 2020: 63,30 mio CHF



Affaires traitées

Affaires traitées 1974/75: 222
Affaires traitées 2020: 38 722





Woman Power

Papa travaille à plein temps, maman reste à la maison pour s'occuper des enfants et du ménage: ce schéma traditionnel concernait encore 75% des familles suisses dans les années 1970 et 42% d'entre elles 30 ans plus tard, en 2000.

Aujourd'hui, nombre de mères de famille travaillent, la plupart d'entre elles à temps partiel. Mais une nouvelle tendance sociétale se profile. De plus en plus d'hommes veulent en effet aussi travailler à temps partiel pour pouvoir s'occuper de leurs enfants et des tâches ménagères.

Chez Coop Protection Juridique, **les femmes représentaient 65,35% des effectifs** au 31 juillet 2021.

Les temps (et le travail) changent

Quand Coop Protection Juridique a vu le jour, le **papier** était partout: fichiers d'adresses, polices complétées à la main, lettres tapées à la machine, copies carbone... Nous en consommions énormément.

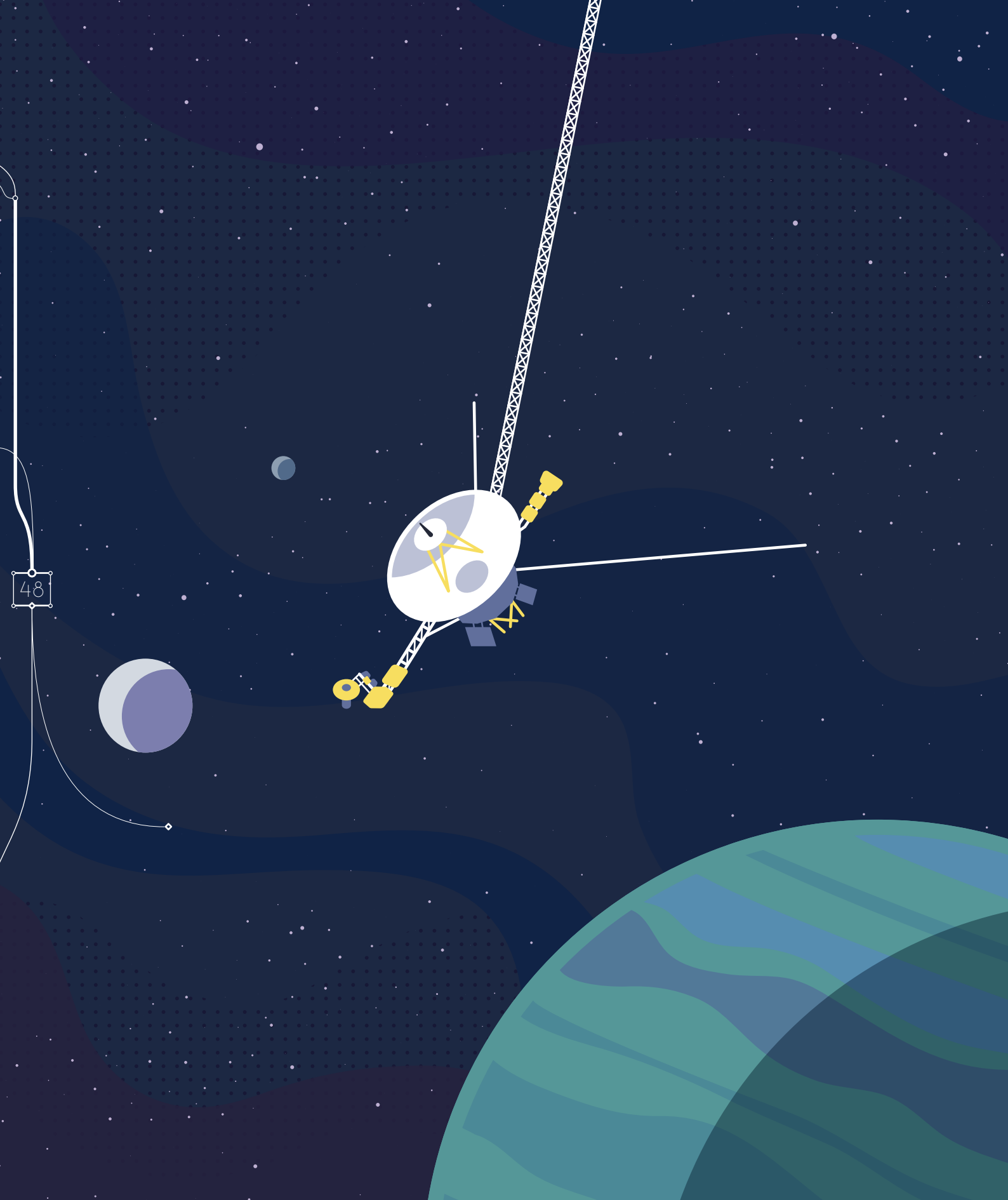
Aujourd'hui, le **new work** a résolument pris le dessus: des termes comme visioconférence, numérisation, télétravail, multiécrans, processeur, backup ou disque miroir sont sur toutes les lèvres.



Au service de nos clients, depuis toujours

Au cours de ses 47 ans d'existence, Coop Protection Juridique a régulièrement été désignée comme **l'assurance protection juridique offrant le meilleur service à ses clients**.





Les derniers témoins

Les sondes Voyager 1 et 2 se baladent dans l'espace avec à leur bord une sorte de mémoire de notre monde. Les extraterrestres vont être étonnés.

Texte: Max Hüng Illustration: Sandro Tagliavini

À la fin des années 1970, la Nasa a envoyé dans l'espace les sondes Voyager 1 et 2. Et elle les a dotées d'une mémoire. À vrai dire, il s'agit de deux supports de données identiques, un pour chaque sonde, qui ressemblent aux disques d'or que les stars de la musique accrochent dans leur salon. On y trouve d'ailleurs de la musique, dont le premier mouvement du deuxième Concerto brandebourgeois de Jean-Sébastien Bach, un enregistrement de cornemuses azerbaïdjanaises ou un morceau interprété par des flûtistes de Pan des îles Salomon.

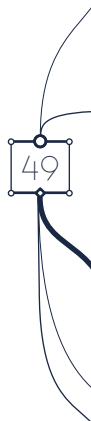
Sur ces deux disques, il y a aussi des photos – la plupart en noir et blanc, car à l'époque les clichés en couleur prenaient trop de place – dont celle d'un homme mangeant un sand-

wich. Il y a également des bruits, dont celui du vent ou, qui sait pourquoi, celui d'une flaque de boue en ébullition. À cela viennent s'ajouter des messages de salutation, comme celui de Kurt Waldheim, qui était à l'époque secrétaire général des Nations unies.

L'idée était la suivante: si jamais des extraterrestres doués d'intelligence venaient à capturer l'une des deux sondes jumelles avec leurs tentacules visqueux, ils pourraient se faire une idée de la planète dont proviennent ces deux bouteilles à la mer interstellaires. À ce jour, cela ne s'est pas passé. Mais il reste du temps, car les deux disques en cuivre plaqués or baptisés «Voyager Golden Records» ont théoriquement une espérance de vie de 500 millions d'années.

La Terre existera-t-elle encore? Ou n'en restera-t-il que les souvenirs conservés sur ces deux supports de données qui continuent leur voyage dans l'immensité de l'univers?

La mémoire est une chose magnifique. Mais fallait-il vraiment graver dans le cuivre pour les 500 millions d'années à venir la voix de Kurt Waldheim, le son de la boue en ébullition et celui des cornemuses azerbaïdjanaises? Franchement, même l'extraterrestre le plus ouvert d'esprit risque de se gratter la tête. Ou de se la taper contre les murs.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Depuis de longues années, Coop Protection Juridique a la chance de pouvoir compter sur des partenaires de premier plan. Sans eux, notre entreprise ne serait pas ce qu'elle est.

Nous aimerions donc remercier: Employés Suisse, Atupri, Beobachter, Collecta, Coop, Copyright Control, Européenne Assurances Voyages, Syndicat du personnel de la douane et des garde-frontières Garanto, Helsana, Helvetia, CPT, ASLOCA Berne, ASLOCA Zurich, ÖKK, Association du personnel de la Confédération APC, Association du personnel de la Suva, RVK, Association suisse des employés de banque, Syndicat du personnel des transports SEV, Association suisse des professionnels de la scène, smile.direct, Organisation suisse des patients OSP, SWICA, Sympany, Syna, Syndicom, Unia, Association transports et environnement ATE, Syndicat des services publics SSP.

Coop Protection Juridique SA

Entfelderstrasse 2, Case postale, 5001 Aarau

T. +41 62 836 00 00, info@cooprecht.ch

www.cooprecht.ch, www.core-magazin.ch

coop protection juridique
tout simplement différente.