

Chaque visage est unique

Samedi matin, alors que vous faites vos courses au supermarché, quelqu'un vous appelle par votre nom et vous demande comment vous allez d'un ton amical. L'instant serait agréable si vous ne vous retrouviez pas dans le noir le plus total : impossible de vous rappeler le visage de cette personne et encore moins son nom. Pourtant, vous avez l'impression de la connaître. Notre mémoire des images peut, sans entraînement particulier, enregistrer les données concernant environ un millier de visages. Mais mille visages, ce n'est pas grand-chose. Faites le compte du nombre de personnes dont vous devez vous souvenir : il y a celles de votre vie privée et de votre travail, les personnalités que vous voyez à la télévision, vos voisins, vos collègues... Finalement, les visages sont si nombreux que nous sommes obligés d'avoir recours à certaines astuces.

Conseil : les signes particuliers

► Observez les traits de votre interlocuteur avec précision : décomposez son visage en différentes parties et analysez-les comme Léonard de Vinci conseillait de le faire à ses disciples, car chaque visage a ses particularités : nez retroussé ou aquilin, cheveux longs, cheveux en broussaille, cicatrice, sourcils qui se touchent, yeux de biche...

Conseil : la caricature

► Exagérez dans votre esprit les caractéristiques et les détails les plus marquants du visage, faites une véritable caricature qui restera fixée dans votre souvenir parce qu'elle sera drôle (voir aussi p. 41).

Conseil : à chaque visage correspond un nom

► Établissez des liens entre les caractéristiques du visage et le nom de la personne. Ce type d'association améliorera aussi la fixation du nom dans votre mémoire : ainsi, Madame Rose a-t-elle le teint rose et M. Poudailler une tête ronde comme un œuf.

Conseil : le pouvoir des mots

- Associez des mots à ce que vous percevez : le recours au verbe vous permettra d'analyser avec exactitude le visage de votre interlocuteur.
- Par exemple, si une personne a un nez très proéminent, vous pouvez faire une association avec le célèbre personnage de Cyrano de Bergerac.
- Pensez à saisir aussi la personne dans son ensemble : est-ce une personne ronde, mince ou avec uniquement la peau sur les os, est-elle plus grande ou plus petite que vous ?
- Enregistrez les sentiments et émotions qu'elle vous inspire : cette personne a-t-elle l'air cordiale, satisfaite ou plutôt renfrognée ? Vous est-elle plutôt antipathique, a-t-elle l'air sincère ou bien vous rend-elle nerveux ?

Exercice : chercher des signes distinctifs

- Cherchez dans chacun des portraits ci-contre au moins cinq signes distinctifs qui peuvent vous aider à vous rappeler ces visages ultérieurement.
- N'oubliez pas : observez avec précision, faites une caricature, employez des mots pour décrire la réalité, faites des associations abstraites, analysez vos émotions...



Faire appel aux sentiments