

## Rafraîchir la mémoire

Bienvenue dans ce nouvel épisode du podcast, merci de nous rejoindre pour un petit peu moins de dix minutes d'apprentissage du français. Installez-vous confortablement ou alors marchez – c'est toujours mieux de marcher ou de faire un peu d'exercice en écoutant une langue étrangère. On va parler aujourd'hui de l'expression « rafraîchir la mémoire » ou « se rafraîchir la mémoire ». Avant de parler de ça, je voudrais vous rappeler que les portes de l'académie Français Authentique ré-ouvrent à partir de demain et jusqu'au six mai, donc, profitez-en. Il y a plus de 7000 personnes sur la liste d'attente et les inscriptions étaient fermées depuis le mois de janvier.

En gros, si je vous résume très rapidement, c'est la partie privée de Français Authentique dans laquelle vous recevez chaque mois un module, vous recevez chaque mois du nouveau contenu sur différents sujets. Ça peut être du développement personnel, de la culture française, plein plein de sujets... Il y a un groupe privé Facebook sur lequel je me rends chaque jour pour discuter avec les membres. Pour les plus fidèles, on a un groupe privé WhatsApp et il y a des vidéos bonus régulièrement. Environ deux fois par mois, je fais des petites vidéos bonus ; il y a un direct Facebook par mois réservé aux membres de l'académie. C'est la partie privée de Français Authentique qui vous aidera vraiment à développer votre français. Les portes ferment le six, faites vite, allez jeter un coup d'œil, il y a un lien en bas, c'est : [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie). Ceci étant dit, maintenant on passe vraiment à l'expression d'aujourd'hui qui est, comme je l'ai dit, « rafraîchir la mémoire ».

Le verbe « rafraîchir » veut dire « rendre frais ». « Frais », c'est un synonyme de « froid » quoique « froid », c'est un peu plus extrême que « frais ». « Frais », c'est un tout petit peu froid. Par exemple, si l'été il fait très très chaud, vous dites : « Ah, je voudrais me rafraîchir ! » eh bien, vous sautez dans l'eau de la piscine ou de la mer pour vous rafraîchir, pour rendre votre corps un petit peu plus frais, pour baisser la température de votre corps. Ça, c'est rafraîchir.

La mémoire, c'est la capacité qu'on a à se souvenir ; c'est l'endroit dans notre cerveau qui fait qu'on retient les choses, qu'on se souvient des choses. Bien sûr, on en a besoin pour apprendre sur n'importe quel sujet et bien sûr pour apprendre des langues étrangères.

Donc, au sens propre, comme souvent avec ces expressions idiomatiques, il n'y a pas un grand sens. On ne peut pas vraiment rafraîchir sa mémoire, il faudrait mettre son cerveau dans l'eau fraîche, mais ce n'est pas du tout ce que veut dire cette expression. Ce que veut dire cette expression... Déjà, ce qu'il faut savoir en ce qui concerne la mémoire, c'est qu'on a une mémoire à court terme (des choses dont on se souvient que quelques instants). Par exemple, si je dois téléphoner à quelqu'un, je prends un numéro de téléphone, je le regarde,

je le mémorise pour quelques minutes et ensuite, je l'oublie. Ça, c'est la mémoire à court terme. Et on a une mémoire à long terme qui est : eh bien, voilà, j'ai appris du vocabulaire en anglais, allemand ou italien, il faut que je m'en souviene. Ça, c'est la mémoire à long terme utilisée dans les jours, semaines, mois ou années à venir.

Parfois, on a quelque chose qui est dans notre mémoire à long terme et qui est cachée quelque part ; on a l'impression « je l'ai dans ma tête, mais je ne sais pas exactement où il est. » Et se rafraîchir la mémoire », c'est tout simplement faire en sorte que quelque chose qui est cachée dans notre mémoire à long terme et dont on ne se souvient plus, eh bien de faire en sorte qu'on s'en souviene de nouveau. On reprend quelque chose qui était dans notre mémoire à long terme et on le reprend pour s'en souvenir immédiatement.

Cette expression, elle peut être utilisée sous deux formes. Sous la forme « rafraîchir la mémoire à quelqu'un », par exemple en lui rappelant quelque chose. Si vous avez oublié une chose et que je vous donne des informations pour que vous vous en souveniez de nouveau, je vous rafraîchis la mémoire. Ou alors, on peut se rafraîchir la mémoire soi-même, par exemple en révisant pour mieux se souvenir de quelque chose. Donc, si vous révisez le conditionnel en français – faites-le en regardant ma vidéo sur YouTube, c'est l'idéal – vous vous rafraîchissez la mémoire parce que c'est une chose que vous savez que vous connaissez, mais c'est un peu obscure dans votre tête et vous souhaitez mieux vous en souvenir ou avoir un souvenir que vous pouvez utiliser tout de suite. Comme d'habitude, regardons à différents exemples, différents contextes pour mieux savoir utiliser cette expression.

Imaginez que vous avez travaillé comme un fou, vous avez des examens, vous avez beaucoup, beaucoup, beaucoup travaillé et vous dites : « Ouah, aujourd'hui, j'ai beaucoup travaillé ; je n'arrive plus à apprendre, je n'arrive plus à me souvenir de tout ce que j'ai appris, mon cerveau est plein. Je vais faire une pause et je relirai une fois mes cours ce soir pour me rafraîchir la mémoire. » Quand vous dites ça, vous faites une pause, vous vous reposez un peu et le soir, vous n'allez pas apprendre de façon intensive, vous allez uniquement relire pour vous rafraîchir la mémoire, pour réviser, pour vous rappeler de choses que vous avez déjà apprises.

Un autre exemple, ce serait : imaginez, dans un tribunal (c'est où on juge les gens qui ont fait des choses mal) et là, on a le juge (la personne qui va vous juger, qui va décider si vous êtes coupable ou pas) qui dit : « Où étiez-vous ce samedi soir ? » Et là, vous dites : « Euh, je ne sais plus. » Et le juge vous dit : « Eh bien, je vais vous rafraîchir la mémoire. Un témoin vous a vu dans la rue ce soir-là. » Ici, il y a un petit sens péjoratif, un petit sens négatif quand le juge dit : « Je vais vous rafraîchir la mémoire. » Elle veut dire indirectement que vous le savez, mais vous ne voulez pas le dire, que vous êtes en train de mentir. Quand on dit « je vais vous rafraîchir la mémoire », ça peut avoir ce sens « je vais vous aider à vous souvenir d'une chose alors qu'en fait, je sais que vous vous en souvenez ».

Voyons un dernier exemple. Imaginez, je suis avec ma femme Céline et on est à table le soir et je lui dis : « Ah, il me semble qu'on a bientôt rendez-vous pour aller manger chez des amis. Tu peux me rafraîchir la mémoire et me dire quand est-ce qu'on y va ? » Ici, si je demande à ma femme de me rafraîchir la mémoire, eh bien, je lui demande de me rappeler quelque chose, de m'aider à me souvenir de quelque chose qui était dans ma mémoire, qui était dans ma tête, mais qui n'est plus accessible immédiatement. Ça arrive souvent que je demande à Céline de me rafraîchir la mémoire.

Sur ce sujet, ce que je voudrais ajouter avant de passer à la prononciation, c'est qu'il est vraiment important de se rafraîchir la mémoire, que ce soit dans l'apprentissage des langues ou dans l'apprentissage de toute compétence, de tout sujet. C'est pour ça que je vous dis qu'il faut répéter, qu'il faut écouter de nombreuses fois la même chose, justement pour se rafraîchir la mémoire. Je suis dans une phase – j'en ai parlé dans un de mes derniers podcasts de Marchez avec Johan – dans laquelle chaque jour – j'ai choisi trois livres – je relis ces livres. J'ai l'intention de faire ça pendant très longtemps. Dix minutes le matin sur le stoïcisme, dix minutes en début d'après-midi sur Comment dominer le stress et les soucis (en français) de Dale Carnegie – je lis le livre dans plusieurs langues – et le soir, Think and grow rich de Napoleon Hill. En français, ça doit être *Pensez et devenir riche*.

En tout cas, peu importe les sujets, ce que je veux dire par là, c'est que quand on lit quelque chose, on la lit une fois, on a tendance à ne pas vraiment s'en souvenir et à ne pas vraiment l'utiliser parce que c'est une compétence qu'on a dans notre mémoire à long terme qui est cachée, stockée, mais qui n'est pas une chose qui vient tac, comme ça, immédiatement quand on en a besoin. Si on veut avoir une compétence et la maîtriser – moi, c'est le stoïcisme, la gestion du stress et des émotions ; je n'ai pas envie de me dire : « Ah, je suis stressé, je vais rechercher dans ma mémoire à long terme ce que j'ai appris sur le sujet. » Je veux que ce soit des choses qui viennent immédiatement. Et le seul moyen de faire en sorte que ces choses vous viennent immédiatement, c'est de vous rafraîchir la mémoire quotidiennement et c'est ce que j'essaye de faire en lisant ces livres encore et encore. Et ce que je fais, c'est une chose dont j'ai parlé avec mon ami Alberto d'Italiano Automatico avec lequel je discute chaque semaine. Lui me disait : « Oui, mais, moi, je vais le faire dans plusieurs langues. » et c'est vrai que j'avais fait ça à une époque : j'avais écouté le même livre audio en anglais et en allemand et ce que j'ai fait pour le livre de Dale Carnegie (que j'adore) qui est *Comment dominer le stress et les soucis ?* (que je n'ai jamais lu en français)... Je l'avais lu en anglais, mais je l'ai acheté en allemand et en italien et ce que je fais chaque jour, je lis une dizaine de minutes. Je lis déjà le chapitre en anglais ; quand je l'ai lu en anglais, je lis le chapitre en allemand ; quand je l'ai lu en allemand, je le lis en italien. Comme ça, ça me permet de maintenir... L'anglais, c'est le plus facile pour moi puisque je comprends tout ; l'allemand, ça me permet de maintenir l'allemand – je l'ai appris il y a quelques années. Et l'italien, ça m'aide à le développer. Donc, je fais deux choses : je renforce mes langues en me rafraîchissant la mémoire et en même temps, je me rafraîchis la

mémoire sur les compétences que je souhaite acquérir et que je souhaite avoir à ma disposition sans réfléchir.

Avant de nous quitter – et faites la même chose en français, c'est vraiment un conseil que je vous donne, vous verrez une grosse différence – je vous propose de pratiquer un peu votre prononciation. On y va, vous répétez comme d'habitude après moi en copiant exactement mon intonation, ma prononciation. On y va !

Je me rafraîchis la mémoire

Tu te rafraîchis la mémoire

Il se rafraîchit la mémoire

Elle se rafraîchit la mémoire

Nous nous rafraîchissons la mémoire

Vous vous rafraîchissez la mémoire

Ils se rafraîchissent la mémoire

Elles se rafraîchissent la mémoire

Voilà, très bien pour ça. C'est bien de faire ce petit exercice parce que ça vous aide d'une part à mieux pratiquer votre prononciation et à vous rafraîchir la mémoire en ce qui concerne la conjugaison sans vous en rendre compte. Ça, c'est plutôt cool. Jetez vraiment un coup d'œil, les amis, sur la page [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie). Vous avez une semaine pour nous rejoindre et j'espère vraiment faire votre connaissance plus en détails sur notre groupe privé Facebook. Dès que vous prenez un abonnement, vous avez accès au premier module ; chaque mois, vous avez accès à un nouveau module et surtout, vous avez un accès direct et immédiat au groupe privé Facebook. Il me tarde d'y faire votre connaissance.

A très bientôt, passez une bonne semaine. Salut !