

LA STÉNOGRAPHIE:

UN VÉRITABLE CLUB DE GYMNASTIQUE POUR LE CERVEAU

Par: Waldir Cury

(Traduction Portugais/Français : François Ducerisier)

L'acte de sténographe constitue un exercice incomparable pour le cerveau!

Comme le disent si bien les auteurs brésiliens de "Théorie et Didactique de la Sténographie" *, Pedro da Silva Luz et Wanda Canes Avalli, " l'étude de la sténographie est une véritable école pour la discipline intellectuelle, la concentration, l'attention, la coordination, la mémoire graphique, glossariale et logique, l'agilité mentale et la vivacité d'esprit."

Apprendre la sténographie revient à entreprendre une nouvelle alphabétisation dans un système d'écriture beaucoup plus complexe que le système d'écriture conventionnelle, qui emploie le code alphabétique.

Il est bien connu que la natation est un sport parfait pour le corps. La natation est un exercice d'étirements, bon pour l'appareil respiratoire, excellent pour le système cardio-vasculaire, et qui stimule globalement la circulation du sang, fortifie le système circulatoire périphérique, revigore le nageur en augmentant son tonus musculaire. Le simple contact avec l'eau apporte des bénéfices: si l'eau est froide, cela améliore la résistance de l'organisme; si elle est tiède, c'est hautement relaxant, et cela fait baisser le stress.

D'autres sports sont également bénéfiques pour le corps. Il serait impossible de tous les énumérer, qu'il s'agisse du football, de la pratique du ski, de la course à pied, les sports extrêmes, le cyclisme, ou même une simple marche. Tout est salubre!

Et le cerveau, avec son gigantesque système de contrôle et de traitement intégré des informations, avec ses milliards de neurones? Comment l'entraîner? Quel exercice serait pour le cerveau l'équivalent de la natation pour le corps?

Au cours d'un entretien, Ivan Izquierdo, neuroscientifique, l'un des plus grands spécialistes du cerveau, répondit à la question "Quels sont les meilleurs exercices pour la mémoire?" de la manière suivante:

- *"Le meilleur exercice est la pratique de la lecture. Lorsque l'on lit, ne serait-ce que la première lettre d'une phrase, le cerveau traite en quelques millisecondes*

d'innombrables mots associés à la lettre en question. Ceci provoque une activation de la mémoire par le cerveau. C'est un excellent exercice."

Or, si la lecture, qui emploie un système orthographique simple, formé par les lettres de l'alphabet, est considérée comme ce qu'il y a de mieux pour exercer la mémoire, que dirait-on de la sténographie, un système complexe et super-compact d'écriture phonétique (grapho-phonique), qui est si exigeant en termes de raisonnement et de concentration, pour écrire, et d'interprétation, pour lire? Un système dans lequel, parfois, l'absence d'un signe graphique a la signification d'un son - qui doit être interprété... Que dirait-on d'un système d'écriture, avec lequel le sténographe écrit en traçant, en quelques fractions de seconde, des signes sténographiques de tailles et de positions différentes, en plaçant divers points, traits, suppressions, abréviations? Que dirait-on d'un système d'écriture dans lequel le sténographe doit veiller à l'exactitude et à la perfection des signes, ayant en vue la traduction ultérieure en même temps qu'il sténographie?

En résumé: le sténographe écrit tout en gérant la transformation des sons en signes, et en vérifiant simultanément la taille de chaque symbole, la position de chaque signe. Il doit faire preuve d'une parfaite coordination motrice pour exécuter cette tâche multi-fonctions!

Traits horizontaux, verticaux, obliques, cercles, arcs de cercle, traits longs, traits plus courts, signes ascendants, descendants, obliques, tout doit être placé à l'endroit approprié et tracé dans les proportions adéquates, pour ne pas nuire à la lecture ultérieure - le tout étant fait à grande vitesse.

Dans ce cas, la sténographie ne serait-elle pas le club de gymnastique le plus complet pour le cerveau?

*Teoria e Didática da Estenografia, Editôra Livraria H. Antunes, Ltda. Rio de Janeiro, 1959.
