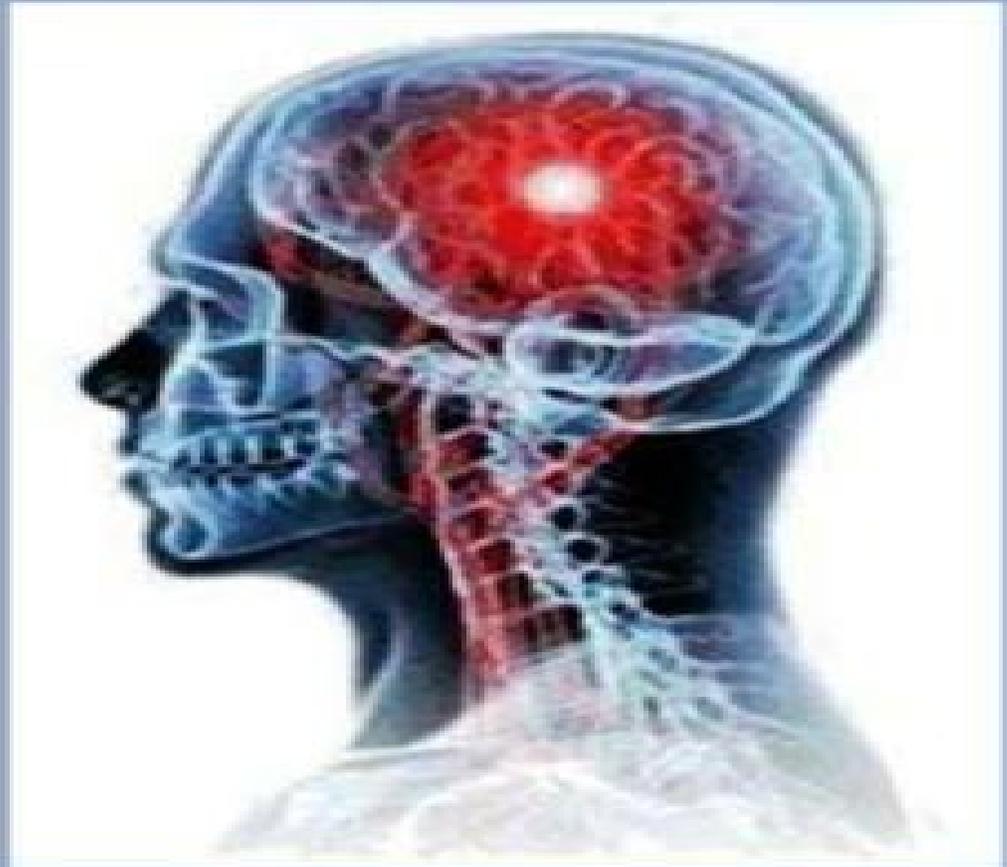


Docteur Roger BILLARD

**LES 10 SECRETS POUR UNE
MEMOIRE VIVE DES TEXTES**



**COMMENT MEMORISER UNE LISTE DE
100 MOTS A LA PREMIERE LECTURE**

EDITIONS PERMANENT

Table des matières

<u>INTRODUCTION</u>	<u>3</u>
<u>Première partie : Les procédés mnémotechniques pour mémoriser les textes</u>	<u>7</u>
1 – La méthode de la chaîne de référence	9
2 – Le procédé de la table de rappel	10
3 – La méthode d'introduction des mots dans une phrase	13
<u>Deuxième partie : Les exercices pratiques</u>	<u>16</u>
1 – Les exercices préliminaires.....	17
2 – Les exercices de mémorisation.....	19
<u>Troisième Partie : les exercices physiques</u>	<u>21</u>
INTRODUCTION	

Vous êtes devant un auditoire de 100 personnes et vous lancez un défi : Je vous prie de dresser une liste de 100 mots et de m'en faire lecture une seule fois. Je me fais fort de vous la répéter, mot pour mot, et dans l'ordre, s'il vous plait. Clameur d'incrédulité de l'auditoire, qui se met tout de suite à l'œuvre, question de vous prendre au mot. La liste est vite établie, et on vous la lit, lecture à la mitraille, histoire de vous mettre la pression et de ne vous laisser aucune chance. Vous les regardez faire, avec amusement, sûr de votre fait. Et puis, calmement, vous commencez à réciter, méthodiquement, dans l'ordre, et sans aucune hésitation, les 100 mots de la liste. Cerise sur le gâteau : vous leur assenez : « le 53^{ème} mot de votre liste est chaise, et le 34^{ème} mot est bouteille ». Etonnement, ahurissement, félicitation ! Telles sont les réactions admiration,

unanimes de émerveillement, personnes de

l'assistance. Les bravos fusent de toute part, les congratulations se suivent et se ressemblent. « Quel est ton truc ? Demandent certains. « Je suis né avec », répliquez-vous, goguenard et plein de malice.

La méthode développée dans ce livre vous permettra de réaliser cette performance.

Il vous suffira, pour cela, juste de lire et mettre en pratique les enseignements de la méthode.

Le présent ouvrage, le tome 2 d'une série de trois livres, traite des méthodes mnémotechniques de mémorisation des mots, des lettres, des textes, des discours, des listes, des noms, etc.

Le tome 1 traite des méthodes de rétention des chiffres et des nombres. Son titre exact est : Les 10 secrets pour avoir une mémoire vive des nombres. Son sous-titre est : Comment mémoriser le nombre Pi à la centième décimale.

Le lien ou l'URL pour accéder à ce livre est :

<https://www.amazon.fr/dp/BOO87T5I08>

Le voici :

DOCTEUR BILLARD ROGER

LES DIX SECRETS POUR AVOIR

UNE MEMOIRE VIVÉ DES NOMBRES



COMMENT MEMORISER EN 5 MINUTES
LE NOMBRE PI A LA CENTIEME DECIMALE

EDITION FIRMAMENT

Le tome 3, objet d'un troisième livre, est relatif aux méthodes pour développer en profondeur la mémoire, notamment la concentration et l'attention.

Le présent tome 2 comporte trois parties :

La première partie concerne les procédés mnémotechniques ; La deuxième partie se rapporte aux exercices pratiques ; La troisième partie est relative aux exercices physiques.

Deux remarques importantes :

La simple lecture de ce livre, lu notamment comme on lirait un roman d'aventure, ne vous fera pas avoir la mémoire des textes. Il faudra, nécessairement, mettre en pratique les exercices proposés. Si vous arrivez, effectivement, à posséder et assimiler les divers procédés proposés, alors, inmanquablement, vous allez épater vos amis et vos proches par votre capacité de mémorisation.

Ce tome 2 fait partie d'un ensemble, d'une série de trois livres. En réalité, il s'agit d'un cours progressif en trois leçons. Chaque leçon étant développée dans un tome. Il est donc indispensable, pour améliorer sa mémoire en profondeur, et sous toutes ses facettes, de continuer votre entraînement avec les exercices contenues dans les autres tomes.

PREMIERE PARTIE LES PROCEDES MNEMOTECHNIQUES POUR MEMORISER LES TEXTES

C'est le mathématicien Pierre HERIGONE qui proposa, en 1643, la première méthode mnémotechnique basée sur un système de codage entre chiffres et lettres. Le système fut perfectionné par la suite par Aimé Paris, au 19^{ème} siècle.

Avant d'en venir à la méthode de développement de la mémoire des lettres, commençons d'abord par un état des lieux. Où en êtes-vous avec vos capacités de mémorisation ? Un test préalable permettra de vous situer rapidement.

Considérez la liste de 25 mots suivants :

climat pluie Tonnerre humour chant amour vie réussite école homme vivant
continent chemin livre étudier marcher argent trésor chemise clé article
pierre talent fort mystère grand intelligence blanc noir erreur

Lisez cette liste pendant deux minutes, en essayant de retenir le maximum de mots.

Ensuite, mettez la liste de côté, prenez un Bic et du papier, et inscrivez, en une minute, les mots que vous avez retenus.

Faites, pour terminer, le décompte des mots justes trouvés. L'interprétation des résultats que vous aurez obtenus est la suivante :

Entre 15 à 20 mots : Excellente mémoire ;

Entre 10 à 15 mots : Bonne mémoire ;

Moins de 10 mots : Mémoire moyenne.

Si vous êtes dans la dernière catégorie, dites-vous bien qu'avec la méthode qui sera développée dans ce livre, vous allez égaler et dépasser largement ceux qui se trouvent dans la première catégorie, et ceux-ci, en ce qui les concernent, décupleront leur capacité de départ.

Plusieurs techniques, astuces, méthodes ou procédés, dits mnémotechniques, existent.

Retenons quelques-uns. **1- La méthode de la chaîne des mots de référence**

Cette méthode consiste à constituer une chaîne de référence composée de 20, 30, 50 ou 100 mots, que l'on maîtrise très bien, et qui sera utilisée, par la suite, pour retenir des listes d'autres mots.

Il faut commencer par constituer la chaîne de mots de référence. Considérez, pour cela, par exemple, votre salle de séjour. Repérez les objets que vous y voyez tous les jours, dans un certain ordre.

Soit notamment :

- 1- Une chaise ;
 - 2- Un guéridon ;
 - 3- Un téléviseur ;
 - 4- Un poste de radio ;
 - 5- Une ampoule néon ;
 - 6- Un ventilateur ;
 - 7- Un climatiseur ;
 - 8- Une bibliothèque ;
 - 9- Un plafond en bois ;
 - 9- Un plafond en bois ;
- Un rideau en soie.

Vous voyez cette liste d'objets tous les jours, dans un ordre précis. Il n'y a donc pas d'effort particulier à faire pour les mémoriser. Cette liste vous servira de table de rappel. Il faudra très bien la maîtriser.

Imaginez, ensuite, que vous ayez dix mots à retenir dans un ordre donné. Il vous suffira de rattacher chaque mot de la liste à un mot de votre chaîne, soit de façon visuelle, soit par l'entremise d'une courte phrase, et votre liste sera automatiquement mémorisée.

Soit, par exemple, la liste des dix mots suivants, à retenir :

- 1- Une bouteille de vin ;
 - 2- Un Bic ;
 - 3- Un livre ;
 - 4- Un plat de riz ;
 - 5- Une chaussure ;
 - 6- Une chemise ;
 - 7- Un sac à main ;
 - 8- Un micro-ordinateur ;
 - 9- Une miche de pain ;
 - 9- Une miche de pain ;
- Un paquet de cigarettes.

Vous effectuez un rapprochement entre les mots de cette liste et les objets de votre chaîne. Cela se présente ainsi qu'il suit : Vous imaginez :

- 1- Une bouteille de vin sur une chaise ;
- 2- Un Bic planté sur un guéridon ;
- 3- Un livre présenté dans une émission à la télévision ;
- 4- Un plat de riz posé sur un poste de radio ;
- 5- Etc.

Il aura ainsi suffi d'écouter la liste une seule fois, et pendant l'écoute, d'accrocher chaque mot de la liste à un mot de la chaîne. En revoyant votre chaîne de référence, vous verrez surgir dans votre esprit, à côté de chaque mot de cette chaîne, un mot de la liste, qui se trouve ainsi mémorisée.

Faites l'expérience, c'est magique.

La chaîne de dix mots, constituée dans votre salle de séjour, peut se compléter avec une deuxième chaîne, constituée dans votre bureau, une troisième dans votre cuisine, et une quatrième sur le parcours menant à

vos lieux de travail. Vous pourrez, ainsi, avoir, au total, 100 mots, voire davantage, dans vos chaînes, ce qui représente autant de possibilités de mémoriser 100 mots d'une liste, voire plus, après une seule lecture, ou une seule audition.

2- Le procédé de la table de rappel

L'utilisation de la table de rappel est riche en application, mais nécessite un certain travail préalable. Il faut, en effet, constituer et maîtriser une table de rappel.

La table comporte une correspondance de noms et d'adjectifs avec des chiffres, de 1 à 9.

Le tableau de correspondance des noms avec les chiffres est le suivant :

- 1 = Demeure ;
- 2 = Noce ;
- 3 = Machine ;
- 4 = Raisin ;
- 5 = Lustre ;
- 6 = Jauge ;
- 7 = Cadeau ;
- 8 = fortune ;
- 9 = Poteau.

Le tableau de correspondance des adjectifs avec les chiffres est :

- 1 = Suave ;
- 2 = Doré ;
- 3 = Neutre ;
- 4 = Merveilleux ;
- 5 = Rond ;
- 6 = Chaud ;
- 7 = Quelconque ;
- 8 = Fort ;
- 9 = Bon.

En combinant le tableau des noms et celui des adjectifs, et en croisant ceux-ci avec le tableau des chiffres, on obtient une table de 100 unités, où un nombre de deux chiffres correspond à un couple de nom/adjectif.

On a ainsi :

- 1 1 = demeure suave ;
- 1 2 = demeure dorée ;
- 1 3 = demeure neutre ;
- 1 4 = demeure merveilleuse ;
- 1 5 = demeure ronde ;
- 1 6 = demeure chaude ;
- 1 7 = demeure quelconque ;
- 1 8 = demeure forte ;
- 1 9 = demeure bonne ;
- 2 1 = noce suave ;
- 2 2 = noce dorée ;
- 2 3 = noce neutre ;
- 2 4 = noce merveilleuse ;
- 2 5 = noce ronde ;
- 2 6 = noce chaude ;
- 2 7 = noce quelconque ;
- 2 8 = noce forte ;
- 2 9 = noce bonne ;
- 3 1 = machine suave ;
- 3 2 = machine dorée ;
- 4 1 = raisin suave ;
- 4 2 = raisin doré ;
- 5 1 = lustre suave ;
- 5 2 = lustre doré.
- 6 1 = Jauge suave ;
- 6 2 = Jauge doré ;
- 7 1 = Cadeau suave ;
- 7 2 = Cadeau doré ;
- 8 1 = Fortune suave ;
- 8 2 = Fortune dorée ;
- 91 = Poteau suave ;

92 = Poteau doré. La table de rappel, ainsi constituée, s'utilise ainsi qu'il suit :

Il faut, avant tout, apprendre par cœur et maîtriser parfaitement les cent couples noms/adjectifs avec leurs nombres correspondants. Il faut pouvoir réciter la liste de 1 à 100 et de 100 à 1, et même pouvoir dire que le couple/adjectif n°51 est « lustre doré », et le couple n°41, « raisin suave ».

Soit, maintenant, la liste ci-après, à mémoriser.
Verre, clé, riz, fleur, voiture, roue, visage, sot.

L'utilisation consiste à associer par une courte phrase, ou par une image visuelle, le mot à retenir à un couple nom/adjectif de la table. On aura, ainsi, par exemple :

Une demeure en verre ;
Une noce d'argent est une clé de succès ;
Une machine à repiquer le riz ;
Le raisin est en fleur ;
Le lustre a été brisé par une voiture ;
Etc.

3 – La méthode d'introduction des mots dans une phrase

On peut avoir à retenir une liste de mots sans lien entre eux, tels les noms des pays du monde avec leurs capitales, les noms des grandes agglomérations d'un continent, ou les noms des provinces ou des départements d'un pays, avec leurs chefs-lieux.

Comment s'y prendre avec une telle liste ?

Une astuce consiste à intégrer ces mots, sans rapport entre eux, dans une phrase logique qu'il est plus facile de retenir.

Soit, par exemple, cette liste de 13 mots : livre, histoire, géographie, Afrique, Europe, Asie, Amérique, Océanie, hommes, femmes, jeunes, vieux, coutumes.

Comment les mémoriser, dans l'ordre. On peut, pour cela, composer la phrase ci-après : « j'ai lu un livre d'histoire et de géographie de l'Afrique, de l'Europe, de l'Asie, de l'Amérique et de l'Océanie, pour comprendre les hommes, les femmes, les jeunes et les vieux, et leurs coutumes ».

Cette phrase, logique et cohérente, est plus facile à retenir, et l'ayant mémorisée, vous aurez mémorisé votre liste dans l'ordre.

Il s'est trouvé un poète pour mettre quelques départements français, avec leurs chefs-lieux, en vers. Voici ce court poème :

L'Allier d'un meunier doit moudre à son **Moulins**.

L'Aube les vit deux, le crépuscule **Troyes**.

Ille est Vilaine, au roi de maltraiter sa **Rennes**.

Finistère, ô trésor, où je vais **dè Qimper**.

Une autre astuce consiste à prendre la première syllabe de chaque mot d'une liste, et à les associer pour en faire un mot, pas nécessairement avec un sens, mais dont la consonance particulière peut aider à mémoriser.

Soit les signes du Zodiaque : Bélier, Taureau, Gémeaux, Cancer, Lion, Vierge, Balance, Scorpion, Sagittaire, Capricorne, Verseau, Poissons.

Comment les retenir ?

En prenant les premières syllabes de chaque signe, on a :

Bélier-Taureau-Gémeaux donne : BETAGE ;

Cancer-Lion-Vierge donne : CALIVI ; Balance- Scorpion-Sagittaire donne

BASCOSA ; Capricorne-Verseau-Poissons donne CAVEPO.

Pour retenir BETAGE, pensez à ETAGE ; Pour CALIVI, pensez à calvaire ; pour BASCORA, pensez à basse cours ; et pour CAVEPO, pensez à cave ou Cap Vert.

DEUXIEME PARTIE

LES EXERCICES PRATIQUES

Les procédés expliqués dans la première partie doivent être impérativement mis en pratique au quotidien, en les intégrant à votre vie de tous les jours. C'est la condition sine qua non pour avoir de bons résultats.

Ces exercices de mémorisation doivent commencer par deux exercices de base, très importants pour préparer le corps et l'esprit pour un développement profond de la mémoire.

Commençons donc par exposer ces deux exercices.

1 - Les exercices préalables

L'emploi de temps quotidien

Il s'agit d'une habitude mentale que tous les adeptes du développement de la personnalité, de la mémoire notamment, devront avoir. Cela consiste, tous les jours, soit le soir avant de se coucher, soit le matin au réveil, en faisant notamment sa toilette matinale, de faire le bilan de la journée. Il faut passer en revue les différents actes essentiels posés dans la journée écoulée, surtout du point de vue du développement de la mémoire. Faites une critique sans complaisance de vos actions. Voyez si vous avez mis effectivement en pratique les exercices proposés. Sinon, pourquoi vous ne l'avez pas fait. Ensuite, faites une programmation rigoureuse de la journée suivante, en prenant la ferme résolution de mettre en pratiques les exercices recommandés.

L'autohypnose

1^{er} TEMPS

Il faut se coucher sur le dos en ayant les jambes allongées et légèrement écartées l'une de l'autre. Les bras seront en position allongée et écartée du corps. Essayer de ne penser à rien.

2^{ème} TEMPS

Il faut ensuite se concentrer sur son bras droit et se rendre compte que ce membre est relaxé et repose entièrement sur le sol ou sur le lit sur lequel vous êtes couchés. Se dire intérieurement plusieurs fois : mon bras droit est lourd, très lourd, très lourd. Se rendre compte, en effet, de la lourdeur du bras.

3^{ème} TEMPS

Il faut, après, se concentrer sur son bras gauche et sentir que ce membre est détendu et repose sur le sol ou le lit. Se dire intérieurement à plusieurs reprises également : mon bras gauche est lourd, très lourd, très lourd. Sentir la lourdeur du bras.

4^{ème} TEMPS

Concentrer son attention sur ses deux membres inférieurs et prendre conscience qu'ils sont relaxés. Se dire mentalement : mes jambes sont lourdes, très lourdes, très lourdes. Sentir la lourdeur de ses membres.

5^{ème} TEMPS

Faire attention à tout son corps et prendre conscience que tous ses muscles sont détendus. Se dire mentalement : tout mon corps est détendu et calme. Tout mon corps est lourd, très lourd, très lourd. Sentir la lourdeur du corps.

6^{ème} TEMPS

Porter son attention sur sa respiration et sentir son souffle aller et venir dans ses poumons. Se concentrer sur cinq, dix, quinze et vingt respirations. Se répéter mentalement : je suis calme. Je suis tout à fait calme. Je suis détendu. Je suis tout à fait détendu. Sentir effectivement que son esprit est reposé, détendu, reposé.

7^{ème} temps

Portez votre attention sur vos paupières et constatez qu'elles sont lourdes, très lourdes, comme du plomb. Il faudra arriver, avec la pratique, à sentir véritablement la lourdeur de vos paupières. Lorsque vous sentirez cette lourdeur, alors, répétez-vous mentalement la phrase suivante : Mes paupières sont si lourdes que lorsque que je vais compter de 1 à 10, je ne pourrai plus les ouvrir. Et vous commencer à compter mentalement et lentement jusqu'à 10. Avec la pratique quotidienne de cet exercice, vous devrez arriver, au bout de quelques jours ou quelques semaines, à sentir la lourdeur des paupières, et à ne pas pouvoir les rouvrir. Vous vous trouvez alors dans un état d'autohypnose. Passez au 8^{ème} temps.

8^{ème} temps

Vous vous répétez alors mentalement la phrase suivante : « De jour en jour, ma mémoire se développe de plus en plus. Je retiens plus facilement les textes, les mots et les listes ».

Vous répétez plusieurs fois cette phrase et vous vous pénétrez intérieurement de cette certitude.

9^{ème} temps

Vous mettez fin à cet exercice en vous répétant cette phrase : « je vais compter jusqu'à 10, et à 10, je vais pouvoir ouvrir mes paupières ». Et vous comptez jusqu'à 10 et ouvrez les paupières.

2 – Les exercices de mémorisation

La méthode de la chaîne de référence

Constituez vos chaînes de référence en considérant les objets de votre vie courante. Les objets de votre chambre à coucher, de votre salle de bain, de votre salle à manger, de votre bureau, de la route qui vous conduit à votre bureau, etc. Dressez des chaînes de référence de 50, 100, voire 200 mots.

Maîtrisez parfaitement ces chaînes. Apprenez-les par cœur. Révisez-les tous les jours.

Ensuite, utilisez-les, à titre d'exemple, pour mémoriser une liste de 10, 20, 60, ou 100 mots.

La méthode de la table de rappel

Constituez votre table de rappel de 100 unités, inscrivez-la dans un cahier ou sur votre micro-ordinateur. Apprenez-la par cœur. Possédez-la du bout des doigts. Ensuite, faites-en usage, à titre d'entraînement, pour mémoriser des listes de 20, 30 puis 50 et 100 mots. Exercez-vous, ainsi, tous les jours, jusqu'à la maîtrise parfaite et totale de la méthode.

La méthode de l'insertion des mots dans une phrase

Exercez-vous, à partir d'exemples puisés dans votre vie quotidienne, à utiliser cette méthode pour retenir, par exemple, une liste de courses à faire, une liste de produits à acheter au marché, etc. Confectionner une phrase contenant, de façon chronologique, ces courses ou ces marchandises.

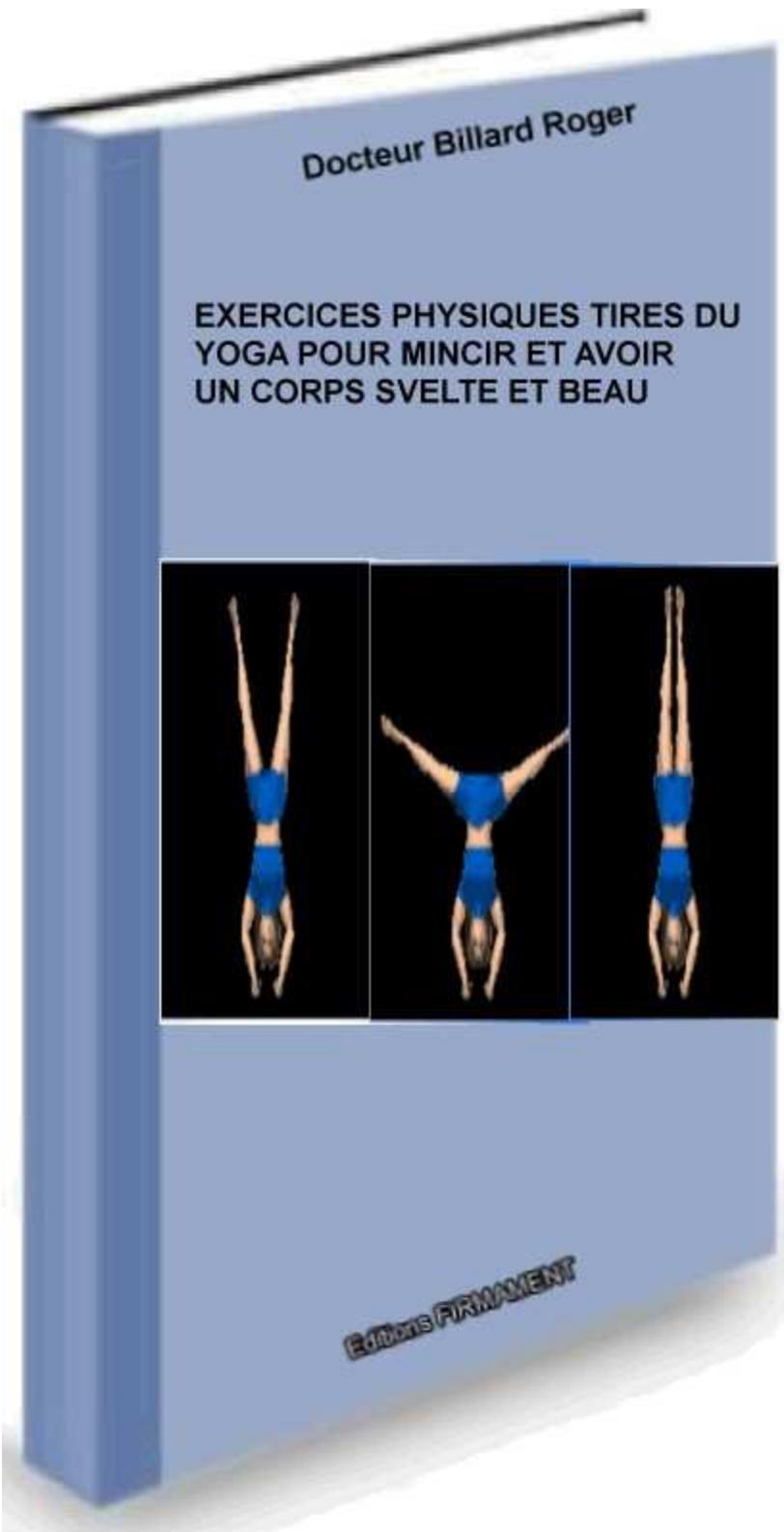
TROISIEME PARTIE

LES EXERCICES PHYSIQUES

Les exercices de mémorisation présentés ci-dessus doivent être complétés par une série d'exercices physiques assez simples.

Ces exercices aident à maintenir une bonne santé physique et mentale. Vous aurez, avec leur pratique quotidienne, un esprit sain dans un corps. Par ailleurs, ces exercices, de façon spécifique, aident puissamment au développement de la mémoire. Ils sont au nombre de 24, leur pratique prend 20 minutes par séance. Il est recommandé de faire deux séances par jour, une le matin et une le soir.

Ces exercices font l'objet d'un livre à part qui est le suivant :



Le lien, ou l'URL du livre est :

[https://WWW.amazon.fr/dp/B007J6Z2MX,](https://WWW.amazon.fr/dp/B007J6Z2MX)

A titre d'exemple, voici, ci-après, un des 24 exercices de la série :

Flexion des cuisses avec mouvement dissymétriques des bras Se mettre dans la position de rectitude debout **1^{er} TEMPS:**

Elever les bras horizontalement, dans le prolongement des épaules (en croix), en même temps que l'on se hausse sur la pointe des pieds, ensuite ployer les bras aux coudes et porter les mains derrière la tête, à plat sur la nuque.

2ème TEMPS:

Toujours sur la pointe des pieds, mains à la nuque, ployer les jambes aux genoux pour s'accroupir sur les talons, le buste droit, la pointe des pieds, seule, touchant le sol.

3ème TEMPS:

Se redresser lentement, les mains à la nuque, remettre les talons à terre et revenir à la position du premier temps.

Continuer cet exercice cinq à six fois avant de passer aux suivants.

Cet exercice est parmi les meilleurs pour favoriser l'esthétique du corps. On peut le pratiquer avec les mains aux hanches, les bras en extension horizontale ou verticale, etc. Il est recommandé aux nerveux et aux émotifs de faire en même temps les mouvements dissymétriques des bras décrits à l'exercice précédent. Ceux qui trouveraient cela trop difficile peuvent exécuter en même temps la rétropulsion dissociée des bras.

FIN