

Dominic O'Brien

COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

Tous les conseils
pour organiser
sa pensée et ne
plus rien oublier



**BEST
SELLER
INTERNATIONAL**

PAR DOMINIC O'BRIEN,
8 FOIS CHAMPION DU MONDE
DE MÉMOIRE !

POCHE
LE D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Dominic O'Brien est une référence mondiale dans le domaine de la mémoire. Huit fois champion du monde de mémoire, il a été nommé « cerveau de l'année » en 1994. Il donne aujourd'hui des conférences pour enseigner ses techniques au public.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Titre de l'édition originale : *You Can Have an Amazing Memory*

All rights reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2010

Text copyright © Dominic O'Brien 2010

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Nathalie Tremblay

Design couverture : Guylaine Moi

Photographie de couverture : © Fotolia/ 3d_generator

© 2017 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0888-3) édition numérique de l'édition imprimée © 2017 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0441-0).
ISSN : 2427-7150

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



*« Le cerveau est un coffre : bien rangé,
il peut contenir presque tout ;
mal rangé, il ne contient presque rien. »*

Augustus William Hare et Julius Charles Hare,
Guesses at Truth, by Two Brothers, 1827

Sommaire

[Auteur](#)

[Avant-propos](#)

[Comment utiliser cet ouvrage ?](#)

[1 - Votre mémoire et votre cerveau](#)

[L'évaluation de votre mémoire](#)

[EXERCICE 1 - évaluez votre mémoire au jour 1](#)

[2 - Comment tout a commencé pour moi](#)

[3 - La mémoire et la créativité](#)

[EXERCICE 2 - imaginez par les sens](#)

[4 - Le pouvoir des associations](#)

[EXERCICE 3 - jouez aux associations libres](#)

[EXERCICE 4 - établissez des liens](#)

[5 - La méthode des liens](#)

[Jouez un tour à votre esprit](#)

[Le pouvoir de la visualisation](#)

[L'art du conteur](#)

[EXERCICE 5 - inventez des histoires](#)

6 - Eurêka ! Ma première réussite
Mon premier codage de cartes

7 - La méthode du parcours
L'inconvénient des « fantômes »

L'avantage des représentations humaines

8 - Appropriiez-vous la méthode du parcours
Comment est-ce que ça marche ?
EXERCICE 6 - testez votre premier parcours

Conclusion : la démystification de la méthode

9 - Pourquoi faire confiance à ma méthode du parcours ?
La perception des lieux et la mémoire épisodique

L'effet von Restorff

- 10 - Des conseils pour élaborer un éventail de parcours
1. Choisissez des parcours que vous connaissez bien
 2. Sélectionnez des parcours qui sont significatifs pour vous
 3. Optez pour des parcours qui offrent une certaine variété
 4. Choisissez des parcours précis pour des éléments donnés
 5. Sélectionnez des parcours qui offrent de bons points de vue

11 - Qui dit mémoire dit révisions
La règle de cinq, ou pourquoi réviser cinq fois

12 - Des cartes aux chiffres
La forme des chiffres

La poésie des chiffres

La mémorisation de pi

La création du langage des chiffres

13 - Le système Dominic

Créez vos codes

L'accessoire, la caractéristique ou l'action

Le grand rassemblement

EXERCICE 7 - mémorisez 20 chiffres

Les paires doubles et les images complexes

14 - La mémorisation de plusieurs jeux de cartes

Les premières étapes

La mémorisation étendue

Le codage des cartes

Le système Dominic pour les cartes à jouer

L'apprentissage des codes

EXERCICE 8 - mémorisez un jeu de cartes

La mémorisation avancée

Exercez votre mémoire quand vous jouez aux cartes

L'importance de la rapidité d'exécution

15 - Le cerveau : des techniques à la technologie

L'analyse des résultats

Le travail avec les données

Les réactions neurologiques

La stimulation audiovisuelle – la vie en rose

16 - Les premiers championnats du monde de mémoire

17 - Première idée d'entraînement : les chiffres binaires

EXERCICE 9 - retenez une séquence de chiffres binaires

18 - Deuxième idée d'entraînement : les noms et les visages

Les associations de noms

Les associations de caractéristiques

Les associations de l'esprit

« Bonjour, mon nom est Arthur Stanislofsachinkolovspedeten »

La mémorisation du nom des gens dans une salle comble

Aidez-vous des réseaux sociaux

EXERCICE 10 (première partie) - mémorisez des visages

EXERCICE 10 (deuxième partie) - on ne s'est pas déjà vus quelque part ?

19 - Troisième idée d'entraînement : les images abstraites

EXERCICE 11 - remettez des formes en ordre

20 - Comment retenir des discours

Soyez prêt !

Un parcours pour le discours

L'application de la méthode des liens

EXERCICE 12 - mémorisez des blagues

21 - Comment devenir une mine d'informations

EXERCICE 13 - souvenez-vous des faits

Les systèmes mnémoniques

22 - Étudiez et apprenez plus efficacement

La lecture efficace

La prise en note des points clés

La mémorisation des points clés

La mémorisation des dates

La révision des apprentissages

L'effet de primauté et l'effet de récence

La révision des informations

Comment réviser efficacement ?

23 - Entraînez votre mémoire au jour le jour

Les rendez-vous : la tenue d'un agenda mental

Les associations entre les mots et les sons

Les associations d'images clés

Le fil de la conversation

EXERCICE 14 - tout votre agenda en tête

24 - Amusez-vous un peu avec votre mémoire

Choisissez une carte... n'importe laquelle

Le génie littéraire

25 - Vieillesse et mémoire : suivez le guide

Votre cerveau a besoin d'oxygène

Votre cerveau a besoin de détente

[Votre cerveau a besoin d'aliments sains](#)

[Votre cerveau a besoin de modération](#)

[Votre cerveau a besoin d'activité](#)

[Votre cerveau a besoin de sommeil](#)

[26 - Ce qu'une mémoire extraordinaire vous apporte en plus...](#)

[L'amélioration de l'intelligence fluide](#)

[L'augmentation du pouvoir de concentration](#)

[Une aptitude pour la vie](#)

[27 - Testez votre mémoire](#)

[EXERCICE 15 - testez votre mémoire après entraînement](#)

[Les champions de demain](#)

[Les Éditions Leduc.s](#)

Avant-propos

Quand j'étais enfant, on a diagnostiqué que je souffrais de dyslexie et on m'a dit, par l'intermédiaire de mon enseignant, que je ne ferais jamais rien de bon. En fait, durant mes années d'école, on ne fondait pas de grands espoirs sur moi. Personne ne croyait que mon nom apparaîtrait un jour dans le *Guinness des records* pour mes exploits intellectuels, ou que je deviendrais le champion du monde de mémoire, et ce, huit fois de suite ! Voici quelques commentaires peu élogieux tirés de mes bulletins scolaires lorsque j'avais 10 ans :

« Il a tendance à rêvasser pendant les cours de mathématiques, de sorte qu'il perd le fil de ses pensées. »

« [Dominic] n'est pas très attentif. Il semble être plus dans la lune que sur Terre. »

« Il est terriblement lent et souvent incapable de répéter la question qui vient d'être posée. Il doit se concentrer davantage. »

« À moins que Dominic se prenne sérieusement en main et se mette au travail, il ne réussira à rien. Il est désespérément lent. »

Quoiqu'ils puissent paraître sévères, ces commentaires tracent un portrait assez fidèle de ma façon d'être à l'époque. J'avais l'impression que mon cerveau était constamment au repos. Mes enseignants, qui le savaient, étaient sans cesse en colère contre moi. L'un d'entre eux se comportait de façon odieuse : il me secouait en hurlant et m'humiliait devant mes camarades. J'imagine qu'il tentait ainsi de me sortir de ma torpeur apparente !

Il va sans dire que l'école est devenue pour moi une grande source de stress. En fait, j'étais terrifié à l'idée d'y aller. À 11 ans, je la détestais, car toute ma confiance en moi y avait été piétinée. Je rêvais de tout lâcher à la

première occasion et j'étais persuadé que ce jour-là serait le plus beau de ma vie.

Une quinzaine d'années plus tard, je mémorisais un jeu de cartes. Il m'est impossible de vous décrire ce que j'ai ressenti : non seulement j'avais accompli un exploit d'agilité mentale, mais j'avais également remporté une victoire symbolique. Je m'étais révolté contre les humiliations, la négativité et les lamentables bulletins de mon enfance. Tout à coup, j'ai compris que je n'étais peut-être pas condamné à rester un élève médiocre. Si je pouvais mémoriser un jeu de cartes, j'étais sûrement en mesure de réaliser autre chose. Fort de cette prouesse qui révélait ma capacité à acquérir une mémoire extraordinaire, j'ai lentement gagné de la confiance en moi, et une multitude de possibilités s'est déployée pour mon avenir.

Par la suite, mon « muscle de la mémoire », plutôt inerte hier, a fait l'objet d'un entraînement rigoureux. Sur une période de 25 ans, je l'ai soumis à un régime strict, et je dispose aujourd'hui d'un instrument musclé dont je suis extrêmement fier. Quel dommage que je n'aie pas découvert et pratiqué la mnémonique¹ (l'art de la mémoire) à l'école !

Dans cet ouvrage, je veux vous montrer comment entraîner votre mémoire, non seulement pour accomplir des prouesses, mais également pour vous redonner confiance en vous. Lorsque vous sentirez le potentiel de votre mémoire, vous comprendrez qu'il en va de même avec d'autres aspects de votre mental, en partant de votre capacité à vous concentrer et à réagir rapidement (l'« intelligence fluide ») jusqu'à votre confiance en vous comme narrateur ou orateur, et votre faculté de vous sentir à l'aise en présence d'inconnus.

En vous entraînant comme je l'ai fait et en suivant les chemins que j'ai empruntés avant vous, je souhaite vous donner les bons outils pour acquérir des facultés mnémoniques extraordinaires. Et j'espère que vous vous amuserez autant que moi en les utilisant !

Dominic O'Brien

¹. Baptisée ainsi d'après le nom de la déesse grecque de la mémoire : Mnémosyne.

Comment utiliser cet ouvrage ?

Contrairement à d'autres guides sur le développement de la mémoire, ce livre n'est pas une introduction exhaustive aux techniques de renforcement de la mémoire qui existent déjà. Il s'agit plutôt de l'histoire de mon parcours dans l'univers du pouvoir mental et de mes découvertes sur le fonctionnement du cerveau humain. Jusqu'à présent, j'ai remporté huit fois le championnat du monde de mémoire. J'y suis parvenu à force de persévérance, en m'appuyant sur l'apprentissage par essais et erreurs (j'essaie, je me trompe, j'en tire les leçons qu'il faut). Ainsi, j'ai découvert des techniques qui m'ont permis d'acquérir une mémoire parfaite (ou quasiment parfaite !) et, aujourd'hui, je veux partager avec vous ces méthodes que je sais très efficaces.

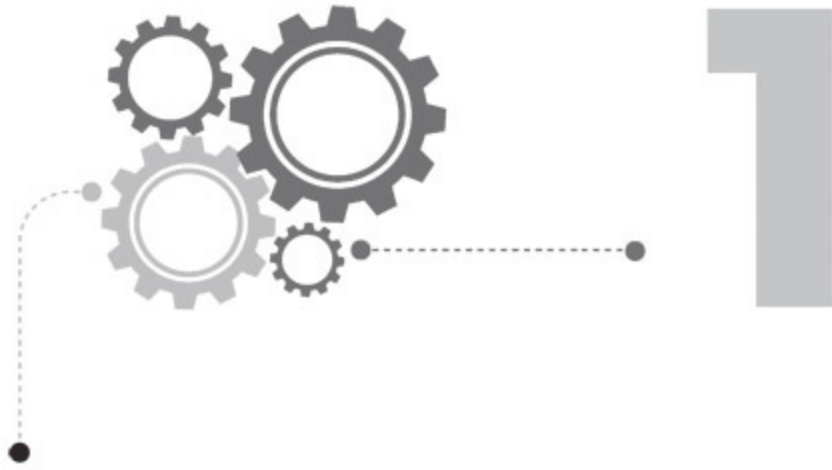
Afin de tirer profit de ce livre, résistez à la tentation de le survoler et de consulter des pages au hasard, car chaque chapitre s'appuie sur les précédents. Par conséquent, certaines techniques ou certains détails pourraient vous échapper si vous ne lisez pas l'information de manière chronologique. Cet ouvrage propose différentes façons de mettre ces techniques en application, que ce soit dans une optique professionnelle ou simplement dans le contexte de la vie quotidienne. Il contient également des conseils visant à vous assurer que votre corps est en aussi bonne santé que votre esprit, car c'est un aspect important du développement de la mémoire. Vous vous demandez peut-être combien de temps il vous faudra pour que ces méthodes portent leurs fruits. Il n'y a pas de réponse à cette question. Certaines techniques peuvent être efficaces instantanément, d'autres exiger des exercices plus réguliers. Quoi qu'il en soit, il est important de ne pas abandonner. Une règle d'or : attendez de bien maîtriser chaque étape avant de passer à la technique suivante ou à un nouveau défi. Par exemple, il est inutile d'essayer de mémoriser les cartes d'un jeu complet si vous n'avez

pas réussi à en mémoriser seulement une vingtaine. Si vous allez trop vite, vous risquez d'être frustré et d'abandonner avant la fin.

Sachez également qu'en plus des méthodes proposées dans l'ouvrage, il est absolument nécessaire d'effectuer les exercices. Par exemple, vous pouvez chaque jour consacrer un certain temps à la mémorisation de cartes ou de chiffres. Comme nous le verrons au chapitre 23, la vie quotidienne regorge d'occasions d'augmenter la durée de ces séances sans effort particulier.

Ce livre propose une quinzaine d'exercices. Le premier et le dernier sont des tests d'évaluation des performances. En comparant les résultats que vous aurez obtenus, vous constaterez le chemin parcouru. Les autres exercices, qui traitent d'aspects particuliers du développement de la mémoire, vous encouragent à mettre les techniques en pratique ou à répéter celles qui accroissent le pouvoir de votre mémoire (appelé pouvoir mnémonique). Plusieurs d'entre eux se déroulent en temps limité : évitez alors de garder l'œil sur le cadran pendant les exercices et utilisez plutôt un chronomètre muni d'une sonnerie.

Par-dessus tout, gardez l'esprit ouvert : lisez le texte et réalisez les exercices avec une attitude positive. En effet, je suis persuadé que la réussite passe par la confiance en soi. Bonne chance !



Votre mémoire et votre cerveau

Le cerveau humain compte deux hémisphères : le gauche et le droit. Il est maintenant reconnu que le gauche commande l'activité du côté droit du corps, et que le droit commande celle du côté gauche du corps. Cela explique peut-être pourquoi, selon les tests, mon hémisphère droit est dominant : je suis gaucher pour presque tout. J'écris et je lance de la main gauche, je frappe le ballon avec le pied gauche, j'étais ailier gauche dans mon équipe de football à l'école. Cependant, peut-on prétendre que le fonctionnement des hémisphères est aussi simple ?

Les théories sur les fonctions hémisphériques évoluent sans cesse. En 1981, le prix Nobel de médecine a été attribué au neuropsychologue Roger Sperry pour ses recherches au sujet de l'asymétrie cérébrale. Ce spécialiste avait montré que chaque hémisphère était responsable de fonctions particulières. Par la suite, on a découvert que l'hémisphère gauche pilotait la séquence, la logique, le langage, l'analyse et les nombres, et que le droit traitait l'imagination, les couleurs, le rythme, les dimensions et l'orientation spatiale.

Toutefois, selon des recherches récentes, cette distinction ne serait pas si nette. Les neurologues considèrent maintenant que les deux hémisphères influent sur toutes ces fonctions, mais qu'ils le font selon des modes différents. Par exemple, il semble que l'hémisphère gauche se préoccupe davantage des détails, et que le droit considère les situations dans leur ensemble. Voyons la façon dont nous comprenons le langage : l'hémisphère gauche est responsable du stockage et du classement des mots, alors que le droit s'intéresse notamment à l'intonation et à l'humour, c'est-à-dire à la manière dont le ton de la voix peut influencer l'interprétation des mots.

Prenons la phrase : « Alors toi, tu mets les pieds dans le plat ! » Si elle est prononcée sur un ton joyeux et amical, elle exprime la surprise ou l'incrédulité. Si celui qui entend cette phrase regarde ses pieds avec étonnement, il présente une faiblesse de la fonction de l'hémisphère droit : il a pris la phrase au pied de la lettre, ce qui est caractéristique de l'hémisphère gauche. En effet, ce dernier n'est pas associé au sens de l'humour. Quant à l'hémisphère droit, il considère la situation dans son ensemble, de façon moins littérale, et décide sur quels détails le gauche devrait se concentrer.

Selon moi, si vous voulez augmenter vos facultés mnémoniques, vous devez faire en sorte que vos hémisphères collaborent le plus efficacement possible. Je vous expliquerai comment appliquer la logique, l'ordre et la réflexion (caractéristiques de l'hémisphère gauche) à des images ingénieuses, colorées et humoristiques (caractéristiques de l'hémisphère droit), afin que le tout fonctionne en parfaite synchronie. Cela ne vous demandera pas d'efforts démesurés. Avec un peu d'entraînement, l'harmonisation de vos hémisphères se fera naturellement et, au fil des jours, votre mémoire vous paraîtra meilleure et plus solide.

LE CERVEAU DROIT

Je me souviens qu'à l'école, je passais beaucoup de temps à regarder par la fenêtre, souhaitant être ailleurs, ou fixant le visage de mon enseignant sans pour autant me concentrer sur les mots prononcés. La plupart du temps, je rêvais éveillé. Vous croyez peut-être que mes rêveries étaient peuplées d'histoires fantastiques dotées d'une logique

sous-jacente, mais ce n'était pas le cas : elles étaient plutôt fortuites et floues. Je laissais mon esprit vagabonder et je changeais de scénario rapidement et de façon aléatoire. Peut-être mon hémisphère gauche n'était-il pas apte à traiter les détails pendant une période prolongée, auquel cas mon hémisphère droit évoluait librement, sans aucun type de contrôle. À l'époque, c'était désastreux pour mes résultats scolaires, mais je crois que mon aptitude à considérer les choses sous tous les angles m'a permis d'être ouvert à la créativité, si essentielle au développement de la mémoire.

L'évaluation de votre mémoire

Avant de commencer l'apprentissage des techniques, il est nécessaire de vous fixer un point de référence de départ pour évaluer votre progression. Pour cela, je vous propose deux tests de base que je fais subir à tous mes élèves afin de mesurer leur pouvoir mnémonique.

La mémoire à court terme peut aisément stocker des blocs de sept à neuf éléments d'information. Voilà pourquoi, si on exclut les indicatifs régionaux, les numéros de téléphone comptent généralement six ou sept chiffres. Par ailleurs, l'apprentissage par cœur n'est pas nécessairement la meilleure façon d'exploiter la mémoire. L'utilisation d'une stratégie mnémonique fournit des résultats plus probants.

Faites les tests. Si vous les trouvez difficiles, c'est parce que je ne vous ai pas encore enseigné les meilleures stratégies de mémorisation. Si vous obtenez de piètres résultats, ne soyez pas trop dur envers vous-même ! Notez-les et, lorsque vous aurez lu ce livre et que vous serez à l'aise avec les techniques qui y sont présentées, effectuez les tests comparatifs proposés à la fin. J'espère que mon expérience de travail, mes découvertes et mes diverses techniques vous permettront de développer tout le potentiel de votre mémoire. Jusqu'à preuve du contraire, je crois que le pouvoir de la mienne – et de celle des gens que j'ai aidés – est infini !

EXERCICE 1

évaluez votre mémoire au jour 1

Ces tests vous donneront une mesure de votre mémoire de base, ce qui vous permettra de suivre votre progression au fil de votre apprentissage. Le premier comprend une liste de 30 mots à mémoriser dans l'ordre, et le second, une série de chiffres à retenir dans l'ordre également. Vous devez faire chacun des tests en 3 minutes maximum. Utilisez un chronomètre pour ne pas vérifier constamment le temps qu'il vous reste. La méthode de notation est donnée à la fin de chaque test.

TEST 1 les mots en 3 minutes

Tentez de mémoriser les mots de la page suivante dans l'ordre (en commençant par la colonne de gauche et en lisant de haut en bas) et avec la bonne orthographe. Vous avez 3 minutes pour les retenir. Ensuite, fermez le livre et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour les transcrire. Ne trichez pas !

VIOLON	ORCHESTRE	CRAYON
CHEVALIER	HARENG	TIMBRE
VALISE	DOSSIER	ARC-EN-CIEL
COLLIER	FENÊTRE	TAPIS
BOULE DE NEIGE	TABLE	PÊCHE
BÉBÉ	RIDE	BOUCHON
MASQUE	BALLON	PLANÈTE
ROSE	PHOTO	MAGAZINE
CLOCHER	ÉLÉPHANT	OR
GINGEMBRE	TROPHÉE	MONTRE

Notation : comptez 1 point par mot se trouvant à la bonne place dans la liste. Retranchez 1 point par erreur (mot manquant ou mot au mauvais endroit). Si vous avez inversé deux termes, enlevez 2 points mais, si le mot suivant est bon, reprenez la notation comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. La note moyenne pour les élèves de 10 à 14 ans est de 9,5 mais, en général, les adultes réussissent un peu mieux.

TEST 2 les chiffres en 3 minutes

Essayez de mémoriser les chiffres suivants dans l'ordre, en procédant de gauche à droite sur la première ligne, puis la seconde, et enfin la troisième. Vous avez 3 minutes pour les retenir. Ensuite, prenez tout votre temps pour les transcrire. Encore une fois, ne trichez pas !

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

Notation : écrivez tous les chiffres dont vous vous souvenez, dans le bon ordre si possible. Comptez 1 point pour chaque chiffre correct et retranchez-en un pour chaque chiffre qui est au mauvais endroit. Si vous avez inversé 2 chiffres, retranchez 2 points mais, si le chiffre suivant est bon, reprenez la notation comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. Les écoliers obtiennent 12 points en moyenne mais, comme pour les mots, les adultes devraient réussir un peu mieux.



Comment tout a commencé pour moi

Nous avons tendance à considérer la mémoire comme une fonction acquise du cerveau. Les personnes distraites (celles qui ont l'habitude d'oublier les noms ou les anniversaires des membres de leur famille et de leurs amis, celles qui doivent retourner au magasin parce qu'elles y ont laissé quelque chose) disent souvent qu'elles aimeraient avoir une meilleure mémoire. Il est cependant peu probable que ces paroles impliquent une vraie volonté de changement. Peu de gens prennent le temps d'être reconnaissants envers l'outil précieux et extraordinaire qu'est la mémoire.

Procédons à un petit exercice : imaginez quelle serait votre vie sans mémoire. Vous n'auriez pas d'images mentales de vos amis, de votre famille et des endroits qui vous sont familiers. En fait, vous perdriez votre identité. Votre sentiment d'appartenance (à l'égard des gens et des endroits) s'estomperait. Les leçons que vous avez tirées de vos erreurs et de vos accomplissements disparaîtraient également. Cela aurait des conséquences tragiques sur l'image que vous avez de vous-même.

Inversement, une mémoire puissante est non seulement un instrument utile (elle aide à faire face aux activités de la vie quotidienne comme téléphoner

à un parent, trouver un trousseau de clés ou faire cuire une pizza), mais elle est également une source incroyable de richesse intérieure. D'après mon expérience, la mémoire elle-même est beaucoup plus importante que ce qu'on y stocke : c'est une source de confiance et de réconfort, une force inhérente à la connaissance de soi.

Nous y reviendrons mais, tout d'abord, j'aimerais vous ramener au début de mon parcours, qui a commencé en 1987, alors que j'étais âgé de 30 ans. Cette année-là, j'ai vu le maître Creighton Carvello mémoriser une séquence aléatoire de 52 cartes à la télévision et j'ai voulu savoir comment il avait fait pour accomplir un exploit aussi impressionnant, apparemment surhumain. Était-il un génie ? Utilisait-il une stratégie ? Était-il un être surnaturel ou tout simplement brillant ?

Armé d'un jeu de cartes, j'ai tenté de reproduire sa prouesse. Cependant, comme la plupart des gens, je ne me rappelais que des cinq ou six premières cartes, puis j'étais dépassé. Je me demandais comment Creighton Carvello avait accompli cet apparent miracle de l'esprit. Ce mystère me fascinait ; telle était ma nature. Je souhaitais faire la lumière sur ce phénomène. En effet, je croyais que, si le maître était capable d'accomplir une telle chose, je l'étais aussi.

Mon point de départ a été un jeu auquel je jouais lorsque j'étais enfant, au cours des longs trajets en voiture. Vous aussi, vous avez probablement joué à ce jeu que j'appelais : « Je pars en voyage et j'emporte... » À tour de rôle, les participants ajoutent un nouvel objet à ceux de la liste. Pour ce faire, ils doivent d'abord passer en revue les articles précédents : « Je pars en voyage et j'emporte un livre », puis « Je pars en voyage et j'emporte un livre et un parapluie », et ainsi de suite. Dès qu'un joueur oublie un objet, il est disqualifié. Quand il ne reste plus qu'un participant en lice, il gagne la partie. J'étais assez bon à ce jeu mais, comme la majorité des gens, je ne faisais que répéter les mots dans ma tête en espérant qu'ils s'y ancreraient. Parfois, je les imaginais l'un à côté de l'autre, et cela m'aidait. Toutefois, dans l'ensemble, je n'utilisais pas de stratégie particulière pour me faciliter la tâche ou pour améliorer mes capacités.

J'ai réfléchi à ce jeu en pensant à l'exploit accompli par Creighton Carvello. Il m'a vite semblé évident qu'il n'utilisait pas la répétition pour mémoriser la suite de cartes ; en effet, il tournait une seule fois chacune des cartes, puis il passait à la suivante. Jamais il ne les regardait de nouveau. Par

conséquent, il ne révisait pas la suite pour bien la retenir. Dans ce cas, comment procédait-il ? Et moi, comment serais-je en mesure de mémoriser 52 cartes d'un coup ?

Je me suis demandé s'il m'était possible de conditionner mon corps à bouger d'une certaine façon selon le type de carte retournée. Par exemple, si la première carte était un 3 de trèfle, je pourrais tourner la tête d'environ trois degrés ; si la deuxième carte était un roi de carreau, je pourrais bouger la langue vers la joue droite, et ainsi de suite. Il n'y avait pas de lien immédiat entre les cartes et les mouvements. Cependant, je me disais que, si je maîtrisais mon code et si je l'utilisais dans mes tentatives de mémorisation, la séquence s'ancrerait plus facilement que le nom des cartes. Assez rapidement, j'ai compris que cette méthode n'était pas pratique. J'ai alors utilisé une formule mathématique comme solution de rechange. Par exemple, si les deux premières cartes étaient un 4 et un 8, je pourrais multiplier les chiffres pour obtenir 32. Cependant, comment m'y prendrais-je pour retenir ce nombre ? Et comment intégrerais-je la séquence ? Aucune de mes méthodes ne semblait fonctionner.

Je me suis vite rendu compte que ces techniques n'étaient que des diversions. Je suis allé à la bibliothèque pour voir si la solution se trouvait dans un livre mais, à cette époque, il n'y avait pas d'ouvrage sur le développement de la mémoire. Je ne pouvais pas non plus consulter Internet, parce qu'il n'existait pas tel qu'on le connaît aujourd'hui. J'ai dû me rendre à l'évidence : la seule façon de trouver une réponse à mon problème était de procéder par essais et erreurs.

À ce moment-là, j'ai compris que la logique et le pouvoir de déduction devaient jouer un rôle dans ma démarche (je ne savais pas encore tout à fait lequel), mais que la clé de la réussite résidait dans mon imagination et ma créativité. **J'avais entendu dire que l'invention d'une histoire était une bonne façon de retenir des renseignements.** J'ai jonglé avec cette idée. Les minutes sont devenues des heures, et les heures, des jours. J'ai commencé à « reconnaître » des gens et des objets dans les cartes (voir [ici](#)), et j'ai ainsi été capable de mémoriser une douzaine de celles-ci sans commettre d'erreur. J'ai mis à profit ce code prometteur pour créer une histoire avec chaque séquence. Pour moi, il s'agissait d'un progrès modeste mais significatif, et cela m'a donné la stimulation nécessaire pour continuer jusqu'à être capable d'accomplir l'exploit de Creighton Carvello.

Dès le début de l'utilisation de cette technique, j'ai réussi à relever le défi. En combinant les méthodes de « scénarisation » et d'utilisation de lieux (dont nous reparlerons), j'ai pu me souvenir sans commettre d'erreur d'une séquence de 52 cartes. Encore aujourd'hui, lorsque j'évoque ce moment, j'éprouve exactement le même sentiment de réussite. Ce n'était pas seulement un accomplissement ; c'était un exploit incroyablement stimulant pour moi. Je n'avais jamais ressenti cela auparavant. J'étais comme ivre. Je n'allais sûrement pas m'arrêter là !

En peu de temps, grâce à ma curiosité, à mon obstination et à ma détermination, je suis parvenu à utiliser cette stratégie pour mémoriser non pas un, mais plusieurs jeux de cartes d'un seul coup d'œil. J'étais en train de décupler ma capacité de restitution, entre autres choses. D'après moi, ces balbutiements ont mis en branle une suite d'événements qui allaient engendrer une restructuration complète des multiples fonctions de mon cerveau, en commençant par ma créativité.

LA LIBÉRATION DE MON IMAGINATION

Lorsque j'ai commencé à chercher la clé pour répéter l'exploit de Creighton Carvello et que j'ai véritablement exploré ce que mon cerveau avait d'étrange et de merveilleux à offrir, j'ai constaté que ma créativité augmentait. Plus je travaillais ma mémoire, plus les idées et les associations fusaient. Au cœur de mon système (que je vous expliquerai dans les chapitres qui suivent) se trouve le processus de transformation des cartes à jouer en images mentales. Au début, c'était lent et laborieux mais, après un certain temps, un flot régulier de pensées colorées et d'images a commencé à me venir à l'esprit automatiquement.

Rapidement, j'ai appliqué ces méthodes à la mémorisation d'énormes séquences de chiffres, de longues listes de mots, de centaines de nombres binaires, de faits, d'associations de noms et de visages, de numéros de téléphone, de poésies, et plus encore. Le fait de devenir un

maître de la mémoire a donné, je crois, libre cours à ma créativité qui avait été inhibée par des années d'obligation à rester tranquille et d'écouter en classe. Tout à coup, mon esprit était libre !



La mémoire et la créativité

Il peut paraître exagéré d'affirmer que mon expérience m'a permis de restructurer mon esprit mais, comme la mémoire est intimement liée à la créativité (et aux multiples aspects de la fonction cérébrale qui la touchent), cette déclaration n'est pas aberrante. D'abord, l'amélioration de la mémoire fait largement usage des ressources de l'imagination. Même au tout début de mon aventure au cœur des pouvoirs mnémoniques, alors que je tentais d'imiter le grand Creighton Carvello, je me suis rendu compte que la mémorisation d'une séquence aléatoire de données (de cartes, par exemple) requérait de les coder sous forme d'images. Ainsi, des éléments d'information aléatoires pouvaient, d'une certaine façon, s'imbriquer les uns dans les autres. Je sais maintenant que le processus mettant l'imagination à profit fait intervenir toute une panoplie de fonctions cérébrales, dont la logique et l'orientation spatiale.

Certaines personnes pensent qu'elles n'ont pas une imagination assez vive pour rendre possible le développement de leur mémoire. Si vous en faites partie, débarrassez-vous de cette pensée ! Ne vous arrive-t-il jamais, à votre bureau, de vous imaginer dans un paradis exotique, ou, si votre journée est

particulièrement stressante, dans un lieu calme ? Si vous vous exercez un peu, vous pourrez vous construire un univers imaginaire truffé de détails. D'après moi, nous sommes tous dotés de pouvoirs formidables liés à l'imagination ; cependant, nous avons souvent appris qu'il fallait les réprimer. Je tiens à vous rassurer : il n'est jamais trop tard pour donner libre cours à son imagination.

J'en sais quelque chose. Souvenez-vous que, lorsque j'étais enfant, on me reprochait souvent d'être dans la lune. Mes enseignants ont tout fait pour réprimer mon imagination. Aujourd'hui, je sais que ce penchant pour la rêverie était le signe de mon pouvoir créatif. Évidemment, mes pensées étaient étranges et frivoles, mais je crois qu'elles permettaient à mon esprit d'exprimer son potentiel de créativité qui, j'en suis persuadé, est la raison pour laquelle je réussis si bien dans les concours de mémoire. Cette force est présente en chacun de nous. Il ne tient qu'à nous d'apprendre (ou de réapprendre) à la libérer.

Les pensées créatives me viennent plus rapidement et plus facilement aujourd'hui qu'auparavant. Si vous avez l'impression que vous n'êtes pas dans ce cas, faites les exercices et suivez les conseils de cet ouvrage. Ils vous aideront à tirer parti des différents aspects de votre imagination. Plus vous l'exercerez, plus vous penserez de manière créative et serez capable de générer des images et des idées dans toutes les sphères de votre vie. De surcroît, quand votre imagination sera plus vive, votre pouvoir mental (dont votre mémoire) sera plus fort. Vous réfléchirez plus vite et plus clairement, que ce soit pour décider quels vêtements vous allez porter, pour mémoriser un jeu de cartes ou pour préparer une conférence. L'essentiel est de libérer le rêveur qui est en vous.

UN RÊVEUR EN DEVENIR

Ce qui suit est le récit d'un incident survenu dans une gare le 24 avril 1958. Une jeune mère et ses enfants, qui avaient rendu visite à une tante sur la côte sud de l'Angleterre, attendaient leur train pour rentrer à la maison. Pour passer le temps, la mère a décidé d'acheter un magazine pour le voyage. Elle a dit à son garçon de tenir la poussette, où se trouvait un bébé de 8 mois. Pendant qu'elle était dans le kiosque

à journaux, un train a quitté le quai en direction du tunnel à proximité. Au même moment, le garçon s'est dit qu'il aimerait aussi avoir quelque chose à lire dans le train. Il a donc abandonné la poussette pour rejoindre sa mère.

Tandis que le train quittait la gare, causant un important souffle d'air, la poussette s'est mise à rouler le long du quai qui était en pente, de plus en plus vite. Elle a percuté le dernier wagon qui l'a entraînée dans son sillage. À ce moment, la mère, qui avait entendu le tapage, s'est précipitée en criant vers le lieu du drame. Pour elle, son bébé était condamné à une mort certaine.

J'étais ce bébé. J'ai survécu miraculeusement et, aujourd'hui, je suis en mesure de raconter cette histoire. Je n'ai eu qu'une ecchymose au front, mais celle-ci a eu une influence profonde sur ma vie. En effet, je crois que cet événement est responsable des troubles d'attention dont j'ai souffert par la suite. D'une certaine façon, j'éprouve de la reconnaissance pour cet accident car, sans ma tendance à rêvasser, je n'aurais peut-être jamais pu exploiter tout le potentiel de ma mémoire.

EXERCICE 2

imaginez par les sens

Cet exercice est conçu pour libérer votre imagination. Si vous le faites correctement, vous prendrez l'habitude d'effectuer des associations libres non seulement en utilisant des images, mais aussi en engageant tous vos sens (ce qui est essentiel à la création de mémorisations durables). Exercez-vous chaque jour si possible jusqu'à ce que vous soyez sûr de pouvoir établir des liens forts entre des choses *a priori* dénuées de tout rapport. Une fois que vous aurez lu les consignes de cet exercice, fermez les yeux ; cela facilitera l'évocation des images et des sensations.

SCÉNARIO 1

Imaginez que vous tenez un ballon de football dans vos mains et qu'il a une odeur d'oranges fraîchement pressées. Prenez le temps d'associer ces deux

idées dans votre esprit. Ensuite, imaginez que le ballon ait la texture de la gélatine, qu'il fasse tic-tac comme une horloge et qu'il ait le goût du chocolat. Ne vous pressez pas ; concentrez-vous sur cette image pendant au moins 5 minutes, afin de lui donner vie. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le à la première sensation, c'est-à-dire le contact avec le ballon.

SCÉNARIO 2

Lorsque vous vous sentirez entièrement imprégné du premier scénario, passez à celui-ci : imaginez un éléphant jaune à pois roses, qui miaule comme un chat, qui a le goût du gingembre, qui a un toucher piquant et qui sent le café frais. Ici encore, passez au moins 5 minutes à donner vie à cette idée dans votre esprit.

Lorsque vous êtes prêt, tentez de vous souvenir des caractéristiques étranges du ballon de football et de l'éléphant. Plus votre visualisation aura été détaillée, plus il vous sera facile d'évoquer ces images.



Le pouvoir des associations

Le précédent exercice était destiné à évaluer votre capacité à utiliser vos sens pour faire des associations entre des notions *a priori* totalement différentes. Il s'agit là de la première étape vers une mémoire parfaite. Cependant, pour que la démarche soit vraiment efficace, vous devez être en mesure de tisser rapidement des liens solides. Heureusement, votre cerveau est un outil puissant lorsqu'il est question d'associations, car il cherche sans cesse à établir des liens. Le problème n'est donc pas d'ordre cérébral, il se rapporte plutôt aux interférences qui vous empêchent de réfléchir librement, de jongler mentalement, et qui vous font parfois « trébucher ».

Si ces interférences vous gênent quand vous tentez de penser librement et de façon créative, **vous devez apprendre à lâcher prise**. N'essayez pas de calmer votre cerveau, d'étouffer les bruits intérieurs ou de donner un sens à la manière dont les associations se créent. Dites-vous simplement qu'elles existent et donnez-leur libre cours.

Nous sommes conditionnés à classer nos expériences selon des catégories particulières. Si je vous dis le mot « fraise », vous avez probablement

l'image mentale d'un petit fruit rouge et pulpeux. En revanche, que se passe-t-il si vous laissez libre cours à votre imagination ? L'image de la fraise apparaît, bien sûr, mais peut-être pouvez-vous aussi la goûter, la sentir. Sa peau est-elle rugueuse ou lisse ? Le fruit pousse-t-il sur un plant ou est-il dans un bol, avec d'autres fraises ? Si vous laissez votre esprit vagabonder, les associations se multiplient et s'enrichissent. Elles sont également plus vives. Peut-être vous souviendrez-vous d'un pique-nique où vous avez mangé des fraises. Étiez-vous avec un ami ? Les fraises étaient-elles trempées dans du chocolat ou de la crème ? Comment était habillé votre ami, et quels étaient vos sujets de conversation ? Voilà, votre imagination a pris une nouvelle direction. Le souvenir vous entraînera vers une suite inédite d'associations libres, jusqu'à ce que vous soyez loin de votre point de départ. En fait, ce que vous imaginerez à la fin n'aura sûrement plus rien à voir avec les fraises. L'œuvre romanesque autobiographique de Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*, découle d'un flot de souvenirs associés au goût d'une madeleine trempée dans une infusion.

Bref, quand vous laissez votre imagination s'exprimer librement, elle vous entraîne sur des territoires inexplorés. Vous permettez ainsi à votre mémoire de faire rapidement des associations avec précision et dynamisme. Ce sont les composantes essentielles d'une mémoire parfaite.

Au-delà de la vitesse, voire de l'instantanéité, des liens, l'œuvre de Marcel Proust et vos associations libres sur les fraises vous enseignent que **ces associations sont complexes et multidimensionnelles**. Tout d'abord, vos émotions entrent en ligne de compte. En général, avant même de vous rappeler les détails d'un événement, vous vous souvenez de ce que vous ressentiez à ce moment. Par exemple, quand je pense au jour où j'ai appris à faire du vélo, la première chose qui me vient à l'esprit est le sentiment d'exultation – et la petite inquiétude – que j'ai éprouvé en réalisant qu'il ne tenait qu'à moi de rester en selle.

Une fois que les émotions ont ravivé l'événement, les sens prennent la relève. L'odorat a un lien solide avec les processus mnémoniques : le bulbe olfactif et certaines des parties du cerveau, qui sont associées à la mémoire et à l'apprentissage, ont un lien physiologique étroit. Par conséquent, si vous évoquez votre première expérience du vélo, il est possible que vous vous souveniez d'abord des odeurs qui vous entouraient quand vous

pédaliez. Il se peut aussi que les sons vous reviennent en premier (par exemple, le vent qui soufflait dans vos oreilles), ou encore certains éléments visuels : vous avez peut-être une image précise de la scène, surtout si elle comportait quelque chose de mémorable, de puissant ou d'inhabituel. En ce qui me concerne, je pense parfois à une chanson en particulier qui me rappelle un événement et déclenche souvent un afflux d'émotions.

Lorsque j'apprends à mes élèves à faire des associations libres, je leur demande fréquemment de penser à leur premier jour d'école. Tentez l'expérience. Vous avez peut-être un souvenir vague du moment où vous vous êtes approché du bâtiment, ou une image fugace de l'enseignant qui vous a accueilli. Cependant, je suis prêt à parier que l'état dans lequel vous étiez est l'élément dont vous vous souvenez le mieux. Pour ma part, j'étais excité mais inquiet. J'avais envie d'y aller, mais je ne voulais pas quitter la sécurité du foyer. Pourtant, une fois sur place, je me suis senti heureux. Je me rappelle m'être amusé avec mes nouveaux amis. J'ai également tout un éventail de souvenirs sensoriels : l'odeur du macadam dans la cour de récréation, le bruit de la cloche nous convoquant à nos premiers cours, le goût des yaourts de la cantine (qui semblaient plus riches et plus crémeux que ceux de la maison). Je me rappelle aussi la sensation des briquettes de jus de fruit et le bleu de la paille que nous utilisions pour percer leur couvercle et boire leur contenu. Si vous aigüisez votre capacité à tisser des liens et à donner vie à des épisodes de votre passé à l'aide de vos émotions, de vos sens, de votre logique et de votre créativité, vous mémoriserez plus facilement les nouvelles données. De plus, vous pourrez laisser votre esprit établir des liens rapides et crédibles. **Les associations instantanées constituent un aspect important du développement de la mémoire.** En fait, ces associations sont les plus utiles. Je reviendrai à maintes reprises sur ce sujet au fil de l'ouvrage.

EXERCICE 3

jouez aux associations libres

Considérez le premier mot de la liste ci-dessous une seconde ou deux pour voir quelles images vous reviennent en mémoire. Évitez de corriger vos souvenirs. Laissez émerger les associations d'idées, puis les pensées, les

émotions et les impressions sensorielles avec le plus de détails possible. Ensuite, passez au mot suivant. Le but de l'exercice est de vous entraîner à faire des associations libres et à laisser non seulement les événements, mais aussi les pensées, les émotions et les sensations remonter à la surface. La rapidité avec laquelle cela se produit ne doit pas vous perturber. Cet exercice ne fera pas instantanément de vous un champion de la mémoire, mais faites-moi confiance : plus vous serez expérimenté dans ce domaine, plus il vous sera facile de mémoriser les choses.

CHATON

ARC-EN-CIEL

JOUET

ANNIVERSAIRE

CRÈME GLACÉE

NEIGE

ÉGLISE

COUSSIN

SABLE

ONGLE D'ORTEIL

Lorsque je fais ce genre d'exercice, j'effectue des allers-retours entre le passé et le présent. Je me vois en différents endroits, avec différentes personnes ; j'éprouve diverses émotions en entendant, regardant, sentant, touchant et goûtant les choses. Les souvenirs sont abondants et viennent rapidement, comme si j'étais dans des montagnes russes, arpentant dans tous les sens mon histoire personnelle. J'espère qu'il en sera de même pour vous.

MES PREMIERS SOUVENIRS

Chaque fois que j'entends les mots « lit d'enfant », je recule dans le temps jusqu'à mes tout premiers souvenirs. Je devais avoir 2 ans ; je secouais les barreaux de mon lit et j'appréciais la sensation que me procurait le fait de bondir avec énergie. D'après ma mère, je me dégourdisais les muscles, comme un boxeur sur le ring. Il est

fascinant de constater jusqu'où le cerveau peut remonter quand on le laisse errer librement dans les profondeurs de l'esprit.

Des associations en chaîne

Vous savez maintenant qu'un simple mot peut pousser votre cerveau à vous immerger dans un flot de souvenirs. Étape suivante : cherchez à déceler les liens entre des termes qui n'ont en apparence aucun rapport. Si vous procédez ainsi et si vous combinez vos trouvailles avec l'imagination et l'utilisation du souvenir, vous disposerez de la clé de la compétence fondamentale en matière de mémorisation.

Sans point de référence, il vous serait impossible d'établir des liens entre deux concepts, qu'il s'agisse de mots, d'objets ou d'activités. Votre passé vous fournit ces jalons, sous la forme d'apprentissages, que vous devez utiliser pour jeter des ponts entre les choses. Dans votre vie, tout s'emboîte, comme les morceaux d'un casse-tête. Pour établir des liens efficaces, vous devez employer le moins de morceaux possible, c'est-à-dire repérer les associations les plus évidentes dans votre banque de données. Voyons quelques exemples.

Supposons que je veuille mémoriser les mots « mur » et « poule ». Dans le flot infini de souvenirs associés à ces termes, je dois trouver le pont qui les relie. Le mot « mur » me fait penser à l'album *The Wall* de Pink Floyd, au mur que j'escaladais lorsque j'étais enfant, à celui que je franchissais pour aller à l'école, et ainsi de suite. Les associations se multiplient et, tout à coup, je tombe sur le lien le plus évident : la comptine *Une poule sur un mur*. Eurêka ! Une **poule** est sur un **mur**, qui picore du pain dur, picoti, picota, lève la queue et puis s'en va. Je donne vie à cette association en évoquant le souvenir suivant : je suis un enfant et je récite cette comptine. Le lien entre mon enfance et la comptine est assez puissant pour créer un scénario logique. Cela semble laborieux mais, dans la pratique, mon cerveau a tissé ces liens extrêmement vite.

Supposons maintenant que je veuille établir un lien entre les mots « stylo » et « soupe ». Grâce à l'association libre et à l'imagination, je trouve les possibilités suivantes : j'utilise un stylo pour remuer la soupe, pour y faire des dessins, peut-être même pour y écrire un mot ; je remplis un stylo de

soupe, comme si c'était de l'encre, pour écrire une lettre ; je me sers d'un stylo comme d'une paille pour boire la soupe, etc. Les liens avec mon passé ne sont pas aussi évidents dans cet exemple, mais toutes ces associations s'appuient sur mon expérience du stylo et de la soupe. Bref, **la mémoire est indissociable de l'association.**

Vous êtes maintenant prêt à faire l'exercice suivant. Si vous en êtes à votre première tentative, vous devrez probablement réfléchir à certaines paires de mots plus longuement qu'à d'autres.

EXERCICE 4

établissez des liens

Considérez ces paires de mots et saisissez la première association qui vous vient à l'esprit pour les relier. Ne cherchez pas à corriger ces liens. Libérez votre esprit pour jeter les ponts les plus évidents entre les termes de chaque paire. Lorsque vous avez terminé, cachez la colonne de droite et voyez combien de paires vous êtes capable de reformer. Vous vous souvenez de 10 paires ou plus ? Cela signifie que vos associations s'ancrent bien. Exercez-vous jusqu'à ce que vous soyez en mesure de vous rappeler les 14 paires.

AUTOBUS

TABLE

GUITARE

CHEVILLE

BOUCHON

BEETHOVEN

BILLE

OIE

ÉLASTIQUE

ORANGE

STYLO

MARGUERITE

APPAREIL PHOTO

BRACELET

SEL

LUNE

PLÂTRE

VERRE

TORCHE

TÉLÉPHONE MOBILE

CHANDELLE

BULLE

REQUIN

FUSIL

TOIT

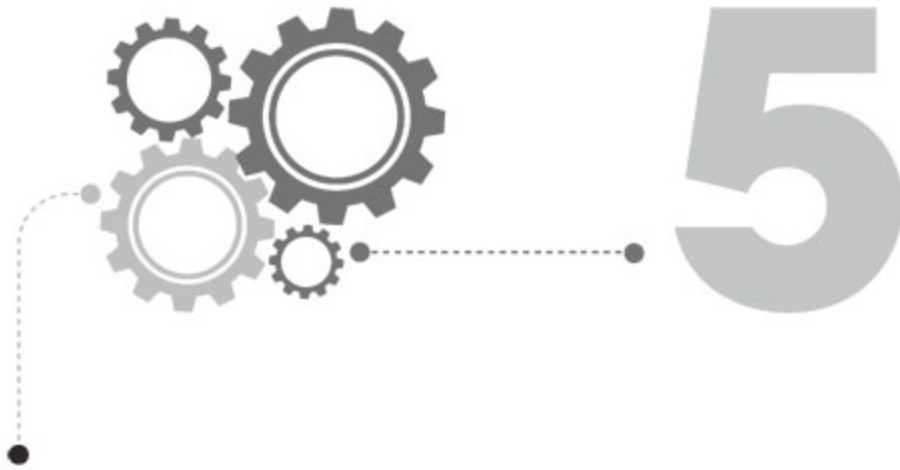
SOURIS

SOULIER

BROSSE À CHEVEUX

Le but de l'exercice est de laisser votre cerveau trouver un dénominateur commun entre les mots de chaque paire sans que vos préjugés ou vos opinions entravent le processus. Les téléphones mobiles n'existaient pas à l'époque de Beethoven, mais vous pouvez imaginer le compositeur en utiliser un pour appeler son agent ou, si vous préférez les indices auditifs, vous pouvez vous dire que la sonnerie de votre téléphone est la *Cinquième Symphonie* de Beethoven. Laissez le dénominateur commun le plus évident s'ancrer dans votre cerveau. Ne rendez pas le lien plus complexe qu'il l'est ; votre créativité n'a pas besoin de faire plus d'« heures supplémentaires » que nécessaire. Si le scénario vous semble naturel et logique, vos hémisphères fonctionneront probablement de concert. Votre cerveau acceptera alors les associations que vous avez trouvées et vous les rendra accessibles si besoin.

Vous avez terminé l'exercice ? Félicitations ! Vous venez de maîtriser la méthode des liens, une technique qui permet de retenir des éléments n'ayant aucun rapport entre eux. Vous l'avez utilisée pour rassembler des mots par paires ; vous pouvez également l'employer pour mémoriser des listes.



La méthode des liens

Commençons par les cinq premiers mots du test réalisé au début de cet ouvrage : « violon », « chevalier », « valise », « collier » et « boule de neige ». Si vous partez du principe qu'une chose peut être liée à n'importe quelle autre chose, il vous suffit, pour mémoriser cette liste, de tisser un lien entre les éléments qui s'y trouvent. Imaginez que vous entendiez la douce musique du violon, jouée par un chevalier. Dans votre esprit, voyez comme il est difficile pour lui, enchâssé dans son armure, de poser le violon sous son menton. À ses pieds se trouve une valise ; peut-être est-elle de couleur vive, ou vieille et défraîchie. En l'ouvrant, vous découvrez un collier de diamants d'une valeur inestimable. Les rayons du soleil se reflètent sur les bijoux étincelants, ce qui vous fait plisser les yeux. Au moment où vous détournez le regard, une boule de neige vous atteint à la joue, et vous sentez le froid qui s'en dégage. N'oubliez pas : plus vous ferez appel à vos sens et à vos réactions émotives pour faire des associations, plus votre cerveau tissera des liens rapides et durables.

Rejouez dans votre esprit la scène décrite ci-dessus et ajoutez des détails au besoin. Si vous procédez de manière efficace, vous devriez facilement énumérer les éléments de la liste dans l'ordre (et même dans l'ordre inverse). Si vous êtes en mesure de nommer les termes dans les deux sens,

vous aurez la preuve que la liste est bien ancrée dans votre cerveau. Passons à l'étape suivante : pouvez-vous mentionner les deux mots qui entourent le terme « valise » sans énumérer toute la liste ? Si vous en êtes capable, c'est que votre cerveau a assimilé les informations, de sorte que vous pouvez les reproduire de différentes façons. La capacité de vous souvenir, d'interpréter, de réinterpréter et de reconstruire est au cœur de l'évaluation de tout apprentissage.

Lorsque j'enseigne la méthode des liens, je demande à mes élèves combien de temps ils pensent pouvoir se rappeler ces cinq mots dans l'ordre. La plupart d'entre eux s'imaginent qu'ils les oublieront en quelques minutes. Quand ils constatent que la réalité est tout autre, ils sont surpris. En fait, cette méthode est si efficace que la liste reste souvent gravée dans la mémoire pendant plus de 24 heures. Je doute qu'on puisse atteindre ce degré de réussite en se répétant les mots pour les apprendre par cœur.

Cela dit, il faut convenir qu'il s'agit seulement de cinq mots. Ajoutons-en deux et appliquons la méthode aux sept termes suivants : « bateau », « pneu », « colis », « bouton », « chou », « souris » et « botte ». Voici l'histoire que j'ai inventée pour m'en rappeler : je dérive doucement dans un **bateau** sur une mer calme. Alors que j'approche du rivage, je vois un **pneu** sur le sable. Je le fais rouler, jusqu'à ce qu'il s'arrête à côté d'un **colis**. J'ouvre celui-ci et je découvre qu'il contient un gadget muni d'un **bouton** rouge clair. La curiosité s'empare de moi. J'appuie sur le bouton, et un **chou** se matérialise comme par magie. Il s'en échappe une **souris** effrayée, qui détale pour aller se cacher dans une **botte** oubliée plus loin.

Le plus fascinant est que l'apprentissage par cœur et la répétition peuvent prendre des heures et donner de piètres résultats, alors que la méthode des liens est rapide (il ne m'a fallu que 30 ou 40 secondes pour composer cette histoire) et généralement fiable. Le secret ? Cette technique donne un sens à des éléments qui n'ont aucun rapport entre eux. Pour s'en souvenir, il suffit de les présenter dans un contexte qui les lie à une réalité comportant une certaine logique.

Jouez un tour à votre esprit

D'après mon expérience, la narration à la première personne est ici d'une grande importance. En vous campant dans un rôle, vous jouez un tour à votre esprit. En effet, celui-ci croit que vous avez véritablement vécu cette expérience. Cependant, vous ne pouvez lui jouer ce tour que si vous avez rendu les images les plus réelles possible, ce qui nécessite l'engagement de tous vos sens. Que voyez-vous quand vous êtes allongé dans le bateau ? Qu'entendez-vous en approchant du rivage ? Pouvez-vous respirer l'odeur du pneu sous le soleil ? De quelle couleur est l'emballage du colis ? Comment est le sable sous vos pieds quand vous tentez de rattraper le pneu ? Plus vos associations seront vivantes, plus elles vous reviendront facilement à l'esprit.

Voici la raison pour laquelle la narration à la première personne fonctionne si bien : si vous faites partie de l'histoire, vous associez des émotions aux événements. Par exemple, vous étiez détendu et heureux de flotter sur l'eau. Plus tard, quand le pneu vous a échappé, vous avez éprouvé une légère inquiétude. Peut-être avez-vous ressenti un peu d'anxiété à l'idée d'appuyer sur le bouton rouge. Lorsque vous injectez une dose d'humanité, de vulnérabilité et de « réalité » dans l'histoire, votre cerveau y croit et la retient donc plus facilement. Chose intéressante, les circuits de votre cerveau (les neurones individuels et les réseaux qu'ils forment) ne peuvent faire la distinction entre la réalité et l'imagination. Vous seul, en tant qu'être conscient, connaissez la vérité. Voilà pourquoi il est si facile de jouer un tour à votre esprit.

Le pouvoir de la visualisation

Au fil des ans, bien des gens m'ont dit craindre que ce genre de techniques ne leur soit pas adaptée. En effet, ils ne pensaient pas être assez créatifs pour ancrer les images. Il est important de préciser ici que les scénarios imaginés dans le contexte de ces méthodes doivent se trouver dans la sphère du possible ou, du moins, suivre une certaine logique. L'histoire qu'on invente peut être un peu étrange, mais il faut qu'elle soit plausible. Par conséquent, il n'y a rien de fantastique là-dedans. Reprenons l'exemple de la soupe et du stylo, présenté [ici](#). J'admets qu'il est peu probable d'utiliser un stylo pour remuer de la soupe ou d'utiliser de la soupe comme encre pour un stylo. Cependant, ce n'est pas *complètement* impossible. De même, il est certain que Beethoven n'avait pas de téléphone mobile mais, s'il en avait eu un, il l'aurait probablement utilisé pour appeler son agent. Bref, il faut qu'il y ait une certaine logique dans le scénario. Il n'est donc pas nécessaire de fournir des efforts surhumains pour faire preuve de créativité. Par ailleurs, je tiens à vous faire une confession rassurante : même si, aujourd'hui, la mémorisation par association est comme une seconde nature pour moi, mes images mentales ne sont pas si détaillées. Parfois, elles contiennent peu de couleurs vives et peu de formes ; parfois, elles sont caricaturales. À coup sûr, elles sont loin d'être parfaites. J'évoque des scénarios qui sont tout juste suffisants pour tisser des liens dans mon esprit. Cependant, comme vous n'en êtes probablement qu'à vos débuts, je vous conseille de rendre vos images les plus précises possible. Lorsque vous serez à l'aise avec la méthode, vous pourrez prendre des raccourcis.

L'art du conteur

Dans [l'exercice 1](#), je vous ai demandé de mémoriser non seulement les mots, mais aussi leur ordre. Vous étiez même pénalisé lorsque celui-ci n'était pas exact. Pour éviter d'avoir à retrancher des points, vous devez tisser des liens d'un élément à l'autre dans le bon ordre. Le plus facile est de composer une histoire qui intègre les éléments de la liste au fur et à mesure. Cette histoire aura sa propre logique, axée sur l'ordre des événements. En la rejouant selon sa logique, vous devriez pouvoir vous souvenir des éléments dans le bon ordre. L'exercice suivant vous permettra une meilleure compréhension de cette méthode. Si vous oubliez un des mots lors de votre tentative de restitution, c'est que les liens de votre histoire ne sont pas assez solides. Dans ce cas, renouvelez l'essai.

EXERCICE 5

inventez des histoires

Utilisez la méthode des liens pour inventer une histoire vous permettant de mémoriser les 10 mots de la page suivante dans l'ordre. Votre récit sera toujours plus efficace que celui que j'inventerais pour vous. Par conséquent, je ne vous donne pas de point de départ. Il n'y a aucune limite de temps pour cet exercice. Il faut seulement que votre histoire se tienne, mais souvenez-vous que les premiers liens, de préférence instantanés, sont généralement les plus solides. Laissez votre esprit réfléchir de façon intuitive et mettez tous vos sens à profit. Lorsque vous aurez créé votre récit, cachez la page et écrivez les mots dans l'ordre. Si vous marquez moins de 10 points (même système de notation que l'[exercice 1](#), vos liens ne sont pas assez cohérents ; reprenez alors l'exercice pour renforcer les maillons les plus faibles de la chaîne.

BICYCLETTE

ORDINATEUR

ÉCHELLE

OREILLER

APPAREIL PHOTO

BOOMERANG

GÂTEAU

JOURNAL

SAVON

GIRAFE



Eurêka ! Ma première réussite

Comme vous connaissez maintenant l'importance des associations, je peux donc vous raconter comment j'ai finalement saisi la méthode de Creighton Carvello. J'ai compris que je devais cesser d'établir des listes et de chercher des réponses ailleurs ; il me fallait plutôt tirer profit de la formidable créativité qui bouillonnait en moi. Vous possédez également cette créativité. Voilà pourquoi mes techniques peuvent transformer votre mémoire, comme elles ont transformé la mienne.

Comment ai-je mémorisé mon premier jeu de cartes ? J'ai commencé par regarder attentivement chaque carte, afin de découvrir si elle m'évoquait une personne ou un objet familier. J'ai observé le valet de cœur, et son visage m'a rappelé mon oncle ; le 5 de pique, quant à lui, m'a paru ressembler à une main tendue, et le 10 de carreau m'a rappelé la porte du 10 Downing Street¹ (le carreau, qui ressemble à un diamant, évoque pour moi la richesse, et le 10 Downing Street est l'endroit où le Premier ministre s'occupe des finances de la Grande-Bretagne). Pour mémoriser ces trois cartes dans l'ordre, j'ai utilisé la méthode que vous avez employée pour l'exercice précédent. J'ai imaginé mon oncle (le valet de cœur) utilisant son

poing (le 5 de pique) pour frapper à la porte du 10 Downing Street (le 10 de carreau).

Lentement mais sûrement, j'ai donné une identité à chaque carte, jusqu'à ce que je les aie toutes codées. Ensuite, je me suis mis à l'ouvrage. La première fois, il m'a fallu un peu moins d'une demi-heure pour intégrer toutes les cartes du jeu à une histoire. Mon oncle volait dans les nuages en lançant des oranges depuis un hamac ruisselant de miel. Jack Nicklaus (un golfeur, mon roi de trèfle) passait l'aspirateur sur un couple de cygnes (le 2 de cœur parce que le chiffre 2 est représenté par des cygnes dans le système des formes – voir [ici](#) – et parce que le cœur me rappelle un bec recourbé) ; et ces cygnes crachaient en direction d'un bonhomme de neige (le 8 de carreau, car le bonhomme a la forme d'un 8, et je l'imaginais avec un collier de glaçons en forme de diamants). À la fin de cette épuisante saga, j'ai retourné les cartes et je me suis préparé à les nommer à tour de rôle. J'ai réussi à me rappeler 41 cartes sur 52, dans l'ordre. Pas si mal pour une première tentative !

C'était un bon départ, mais ce n'était pas parfait. Peu importe l'efficacité de mon système, il me semblait toujours impossible de répéter l'exploit de Carvello. Après tout, il avait mémorisé un jeu complet en seulement 2 minutes et 59 secondes ! Toutefois, je ne me suis pas découragé. Je savais que j'étais à deux doigts de la réussite. En raison de mes progrès évidents et mesurables, j'étais plus déterminé que jamais à améliorer mon système. Je voulais découvrir la stratégie de mémorisation parfaite.

Mon premier codage de cartes

J'ai continué de m'exercer à la mémorisation des cartes à l'aide de la méthode du scénario. J'ai alors remarqué que j'étais capable de lier de petites séquences de cartes, mais que, lorsque j'arrivais à un maillon faible de la chaîne, une carte m'échappait. Laissez-moi vous expliquer, à l'aide d'exemples concrets, le code que j'ai conçu pour venir à bout de cette difficulté.

Le 6 de carreau est un avion. D'une part, la forme du 6 évoque celle du moteur d'un avion ; d'autre part, l'avion est une façon onéreuse de voyager, ce qui correspond au carreau (ou diamant) qui est associé à la richesse.

Le 4 de carreau représente de l'argent. J'imagine cette carte comme un ensemble de pièces de monnaie bien agencées dans un carré.

Le 5 de trèfle est mon chien. Le chien de ma tante s'appelait Sally, et la première lettre de son nom, S, ressemble à un 5. Ce jack russell m'a poussé à adopter un chien à mon tour. Par ailleurs, le *club* (« trèfle » en anglais) est aussi une arme, et le jack russell est un bon chien de chasse.

Le 8 de cœur est un nuage. Selon ma perception, le 8 et le cœur ressemblent à des nuages blancs et duveteux.

Le 4 de pique est ma voiture. Mon automobile est évidemment munie de quatre roues, et le pique me fait penser à un pneu.

Le 3 de pique est une forêt. Le pique a trois côtés et ressemble à un arbre. Mon système repose sur trois catégories : les gens et les animaux, les moyens de transport, les lieux. J'ai noté le nom de chaque carte, je l'ai mis en relation avec un code que j'ai écrit à côté de ce nom, puis j'ai mémorisé les paires. Cela peut vous paraître laborieux. Pour accélérer le processus, j'ai parfois fait des associations automatiques (le 7 de carreau avec James Bond, l'agent 007 dans le film *Les diamants sont éternels*, et le 9 de trèfle avec Nick Faldo, le golfeur, parce que son prénom commence par la même lettre que le chiffre 9 et parce que le terme *club*, en anglais, désigne à la fois le trèfle des jeux de cartes et un bâton de golf). J'étais motivé, car je savais

qu'une fois les codes appris, je me rapprocherais de mon objectif : répéter l'exploit de Carvello, voire faire mieux que lui.

J'ai ensuite utilisé la méthode des liens : j'ai inventé des histoires en liant mes codes dans le bon ordre. Pour moi, certaines séquences étaient plus faciles à mémoriser que d'autres. Par exemple, si les cinq premières cartes étaient le 3 de pique, le 5 de trèfle, le 4 de carreau, le 6 de carreau et le 8 de cœur, j'imaginai une forêt où mon chien aboyait en poursuivant de l'argent. Un avion atterrissait, le pilote s'emparait de l'argent, puis l'appareil disparaissait dans les nuages. L'histoire était sensée, ordonnée et logique : je pouvais donc la mémoriser aisément.

Cependant, toute modification de la séquence causait des problèmes. Supposons l'ordre suivant : 6 de carreau, 3 de pique, 5 de trèfle, 8 de cœur et 4 de carreau. J'imaginai un avion volant dans la forêt, où mon chien jappait. Toutefois, celui-ci devait par la suite s'envoler dans les nuages, où il y avait de l'argent. Le lien entre le chien et les nuages était ténu. Le récit n'était pas crédible, car ce maillon était trop faible.

Le respect de la logique n'était pas mon seul problème. En effet, quand les liens associant mes concepts n'étaient pas assez forts, je dépensais beaucoup d'énergie à sauter d'une scène à l'autre. C'était long et épuisant. Finalement, j'ai eu une révélation : j'ai compris que j'utilisais les bons ingrédients, mais dans le mauvais ordre. **Je ne devais plus associer certaines cartes à certains endroits, mais plutôt imaginer un lieu déterminé dans lequel je pourrais positionner les objets, les animaux ou les personnes correspondant aux cartes de façon séquentielle.** Tant que les points de repère suivraient un ordre naturel et que les liens entre les cartes et le lieu seraient solides, je pourrais me rappeler parfaitement de la séquence. Et voilà, j'avais trouvé le Saint Graal de mon système de mémorisation : la méthode du parcours.

L'EXCITATION DE LA RÉUSSITE

Lorsque j'ai compris le défaut de ma méthode et que j'ai su comment je réglerais mon problème, j'ai eu un immense accès de confiance en moi, comme l'alchimiste qui transforme le fer en or. C'était tout ce dont j'avais besoin pour m'exercer sans relâche, jusqu'à ce que, grâce

à ma mémoire, je puisse répéter l'exploit de Carvello. À mon avis, cette confiance m'a transformé bien plus que le code de cartes. Elle m'a enseigné qu'avec un peu de volonté et de technique, tout est possible, ce que mes années d'école n'avaient pas réussi à faire.

[1.](#) Adresse célèbre où réside le Premier ministre britannique.



La méthode du parcours

Cette technique a révolutionné ma vie mais, dans sa forme initiale, elle était loin d'être parfaite. Après mon éclair de génie, j'ai mis ma théorie du positionnement à l'épreuve : j'ai créé un parcours jalonné de vingt arrêts distincts. Je savais que ce trajet devait m'être familier (je n'avais pas envie de réfléchir à la séquence des étapes), et que les liens entre les codes de carte et les étapes devaient être très solides. Il m'a donc semblé naturel d'axer mon premier parcours sur une balade dans mon village. En voici les **5 premières étapes**.

1. Porte de ma maison
2. Maison du voisin
3. Arrêt d'autobus
4. Boutique
5. Parking

Ensuite, j'ai codé de nouveau les cartes que je considérais auparavant comme des endroits ; j'en ai fait des objets. À défaut de procéder ainsi, il m'aurait fallu coupler deux lieux, et cela aurait pu engendrer de la confusion. Par exemple, le 3 de pique, qui représentait une forêt, est devenu une bûche ; le 8 de cœur, qui était un nuage, est devenu moi-même (j'ai

toujours trouvé cette carte difficile à mémoriser ; en l'associant à moi-même, je créais un lien très fort). Maintenant que je disposais d'un parcours déterminé et de codes précis pour chaque carte, il ne me restait plus qu'à visualiser chaque objet au bon endroit le long du circuit.

Supposons que les cinq premières cartes soient le 6 de carreau, le 3 de pique, le 5 de trèfle, le 8 de cœur et le 4 de carreau. En m'aidant des cinq étapes initiales de mon parcours, je peux les mémoriser comme suit.

- Un avion (le 6 de carreau) est garé devant ma porte.
- Devant la maison de mon voisin, une bûche (le 3 de pique) est appuyée contre la clôture.
- À l'arrêt d'autobus, mon chien (le 5 de trèfle) bondit en jappant après les voitures qui passent.
- Dans la boutique, je me vois (le 8 de cœur) en train d'acheter un journal.
- Dans le parking, il y a de l'argent (le 4 de carreau) sur l'asphalte.

Cette fois, je ne pouvais plus me tromper : le parcours m'indiquait l'ordre de la séquence. Avec vingt cartes, j'ai fait un premier essai qui a été couronné de succès. J'ai ensuite prolongé mon circuit : il partait de ma porte, traversait le village, passait devant le pub, croisait le terrain de cricket et suivait un sentier avec vue sur le terrain de pétanque. Il comptait 52 étapes, soit le nombre de cartes d'un jeu complet.

Après quelques balades mentales le long de ce nouveau circuit, j'ai pris mon paquet de cartes. Cette stratégie prometteuse s'avérerait-elle efficace ? Oui ! J'ai réussi à me souvenir des 52 cartes, sans erreur et en moins de 10 minutes. J'ai alors su qu'il me serait possible de répéter l'exploit de Carvello. Ce n'était qu'une question de temps.

L'inconvénient des « fantômes »

Ma méthode était parfaite pour un jeu de cartes, mais certaines associations étaient si solides que, quand je tentais de répéter l'exploit, les « fantômes » des images précédentes polluaient mon esprit, si bien que celui-ci n'était plus capable d'associer les images au nouveau parcours. J'ai résolu ce problème en me servant de six parcours plutôt qu'un seul. Je les utilisais à tour de rôle et, quand je revenais à l'un d'eux, le souvenir des cartes que j'y avais mémorisées s'était effacé.

Le décor de mes parcours devait être assez familier et stimulant pour que je puisse me souvenir sans problème des étapes choisies. Je suis un passionné de golf ; il était donc naturel pour moi de choisir mes terrains préférés. J'ai aussi opté pour les maisons, les villes et les villages où j'avais habité.

Par tâtonnements, j'ai éliminé les parcours qui ne fonctionnaient pas. J'ai rejeté ceux dont les étapes étaient trop similaires, car il m'était difficile de les mémoriser. Par exemple, j'avais imaginé un circuit composé de 52 boutiques ; mais je devais faire un effort énorme pour me souvenir de l'ordre de ces magasins et les distinguer les uns des autres.

Pour qu'un parcours me convienne, il faut que ses étapes soient variées et contrastées. Par exemple, je saute un mur, je traverse un ruisseau, j'entre dans une cabine téléphonique, je consulte le menu d'un restaurant, je vais voir une statue, etc. Quand le parcours est intéressant, il s'ancre sans problème dans ma mémoire. Lorsque je l'ai suivi à plusieurs reprises, je l'évoque sans effort : je le parcours mentalement et j'en extrais les données.

L'INUTILITÉ DES MISES À JOUR

Les gens me demandent souvent si je mets mes parcours à jour afin de tenir compte des changements réels. La réponse est non. Une fois qu'un circuit est bien ancré, il m'offre une piste qui me guide automatiquement d'une étape à l'autre. J'évite autant que possible de

suivre mes parcours dans le monde réel. Je ne veux pas savoir si une boutique a modifié son enseigne, si des maisons ont été démolies ou si une cabine téléphonique a disparu. Je préfère utiliser mes parcours tels qu'ils existent dans mes souvenirs.

L'avantage des représentations humaines

J'avais un autre problème : certains de mes codes étaient un peu flous, et j'avais tendance à les oublier. Je me suis rendu compte que les cartes codées sous forme de personnages étaient plus faciles à mémoriser que celles codées sous forme d'objets. En effet, les gens interagissaient le long de mes parcours, et leurs sentiments pouvaient transformer une scène abstraite en un tableau dramatique ou hilarant. Bref, l'intégration des émotions facilitait le processus de mémorisation. J'ai donc décidé de faire correspondre toutes les cartes à des personnages (ou, dans certains cas, à mes animaux préférés). Souvenez-vous du 3 de pique. D'abord, il a correspondu à une forêt, puis à une bûche ; finalement, je l'ai associé à Malcolm, l'homme qui me livrait mon bois de chauffage. Le 6 de carreau, initialement lié à un avion, est devenu Tim, un ami travaillant pour une compagnie aérienne. Je me suis mis à l'ouvrage pour préciser mes codes, jusqu'à ce que j'aie obtenu une distribution qui s'ancrait bien dans mon esprit. Il ne s'agit pas seulement de gens que je connais ; mes codes comprennent aussi beaucoup de personnalités. Le 3 de cœur, par exemple, est symbolisé par les Beverley Sisters (un trio de chanteuses des années 1950 et 1960). Quant au roi de trèfle, ce n'est plus Jack Nicklaus, mais Adolf Hitler (le trèfle, *club* en anglais, signifie aussi « massue », ce qui me fait penser à un agresseur). Aujourd'hui, trente ans plus tard, ma liste est en place, et j'en modifie rarement les termes. Une des cartes revêt un sens particulier pour moi, car son code n'a jamais changé : je suis fier de dire que le 5 de trèfle symbolise encore et toujours mon bon vieux chien.



Appropriiez-vous la méthode du parcours

Pour vous souvenir en détail de votre emploi du temps de la veille, vous commencerez probablement par le début de la journée et vous « marcherez » d'un lieu à l'autre pour vous rappeler de vos activités. Si je vous demande ce que vous avez pris hier au déjeuner, vous vous imaginerez en train de manger. Peut-être étiez-vous assis à la table de la cuisine, à votre bureau, dans un café ou au restaurant. Même si vous avez avalé un sandwich sur le pouce, vous pourrez probablement imaginer le lieu où vous étiez. À partir de ce point, vous ferez marche arrière pour vous souvenir de ce que vous mangiez.

Les lieux sont des points d'ancrage pour les souvenirs. En partant d'eux, nous sommes capables de retracer nos déplacements dans le temps. Sans eux, nos processus de réflexion, et en particulier nos souvenirs, seraient beaucoup plus chaotiques. Si je devais esquisser un portrait de ma vie, je tracerais ma trajectoire en fonction des villes et des villages où j'ai habité. Pour parler de mon expérience à l'école, j'évoque en images les établissements que j'ai fréquentés. Pour ce qui est de ma carrière, je visualise chacun des endroits où j'ai travaillé.

Les trois clés du développement de la mémoire sont l'association, la localisation et l'imagination. En ce sens, la méthode du parcours représente une façon excellente de relever le défi que je m'étais lancé lorsque j'avais vu Carvello mémoriser un jeu de cartes à la télévision.

Comment est-ce que ça marche ?

Vous connaissez maintenant la méthode du parcours que j'ai utilisée pour retenir mon premier jeu de cartes complet. Je veux maintenant vous encourager à vous en servir. Dans un premier temps, pour vous faciliter la tâche, je vous propose un bref circuit de **7 étapes** dans une maison ordinaire.

1. Fenêtre de la chambre
2. Table de chevet
3. Palier
4. Salle de bains
5. Armoire
6. Salle de séjour
7. Cuisine

Imaginez-vous parcourant la maison dans cet ordre. Ne vous inquiétez pas si le trajet ne correspond pas à celui que vous suivriez chez vous. Vous pourrez adapter la méthode au contexte réel lors de l'expérience. Pour l'instant, apprenez ce parcours, fermez les yeux et suivez-le dans un sens comme dans l'autre. Lorsque vous l'avez bien intégré, placez des objets le long du circuit. Même s'il est plus efficace d'utiliser des personnages que des objets, ceux-ci sont pertinents pour cet exercice. Par ailleurs, il est plus probable que, dans votre quotidien, vous ayez à mémoriser des objets : une liste de courses, de cadeaux, etc.

L'APPORT DES GRECS

Alors que je m'exerçais avec les jeux de cartes, il m'a semblé évident que l'utilisation d'un parcours était la façon la plus efficace de mémoriser une liste d'éléments. Je croyais être l'inventeur d'un nouveau système. Quelques années plus tard, j'ai appris que cette

méthode existait depuis des millénaires. En effet, dans le monde entier, les anciens racontaient des histoires afin de préserver leurs coutumes et leur culture pour les générations à venir. Puisque le papyrus était plutôt rare, les Grecs de l'Antiquité utilisaient les *loci* (lieux) comme aide-mémoire. Comment avaient-ils déniché ce système ?

On dit que le poète grec Simonide de Céos (556-468 av. J.-C.) a, un jour de réjouissances, évité la mort de justesse. Il a quitté le banquet auquel il prenait part pour rencontrer deux jeunes hommes à l'extérieur du palais. Une fois dehors, il n'a pas trouvé ses visiteurs. Il s'apprêtait à retourner au banquet quand, soudain, il y a eu un tremblement de terre. La salle de réception s'est affaissée, tuant les gens qui étaient à l'intérieur. Plus tard, Simonide a dû identifier les victimes, ce qu'il a fait en se souvenant de l'endroit où chacun était assis autour de la table. Selon les historiens, c'est à ce moment qu'est né le procédé mnémotechnique des lieux. À partir de là, les orateurs grecs ont placé les éléments de leurs histoires à certains endroits d'une route imaginaire. Cela leur permettait de se souvenir de leurs récits dans le bon ordre.

Bref, je suis loin d'être la première personne à utiliser un tel système. Dans un sens, cela me rassure. En effet, si les Grecs de l'Antiquité trouvaient cette méthode efficace, c'est qu'elle doit l'être !

Aussi étrange que cela puisse paraître, je vous conseille de ne pas aborder cet exercice avec l'intention de faire un grand effort de mémorisation. **La magie de la méthode du parcours réside dans le fait qu'elle s'applique facilement** : vous n'avez pas à vous « tuer » à la tâche car, grâce à votre imagination et à votre capacité à faire des liens le long d'un parcours familier, vous vous souviendrez automatiquement des objets dans le bon ordre. Tenez-vous-en à vos premières associations, car elles vous reviendront plus facilement à l'esprit que les autres. Voici les objets :
PLUME • CUILLÈRE À CAFÉ • CHAISE LONGUE • ESCARGOT • PARAPLUIE • ROSES • HAMAC

ÉTAPE 1 : FENÊTRE DE LA CHAMBRE ET PLUME

L'image qui me vient à l'esprit est celle d'une plume blanche qui flotte devant la fenêtre de la chambre. À vous maintenant : pour que l'image s'ancre, tentez de la comprendre. Pourquoi y aurait-il une plume devant la fenêtre ? Parce qu'un oiseau l'a perdue ? Parce que le vent l'a entraînée d'un nid à une gouttière ? Provient-elle tout simplement d'un oreiller ? Choisissez l'association qui vous semble la plus naturelle et la plus logique.

ÉTAPE 2 : TABLE DE CHEVET ET CUILLÈRE À CAFÉ

Ici, je vois une cuillère à café sur la table de chevet. Pour aider l'image à s'ancre, je dois me demander pourquoi elle est là. Peut-être a-t-elle été oubliée après le café matinal, peut-être a-t-elle servi à prendre un médicament la nuit précédente. Vous souvenez-vous de l'importance d'utiliser vos sens pour consolider vos associations (voir [ici](#) ? C'est ce que je fais maintenant : je m'imagine en train de lécher la cuillère, car son goût me donnera un indice quant à sa présence sur la table de chevet. Je m'immerge complètement dans le scénario.

ÉTAPE 3 : PALIER ET CHAISE LONGUE

Je me rends sur le palier, mais une chaise longue en bloque l'accès. Ici, vous pouvez mettre vos sens à profit de multiples façons. Quelle est la couleur de la chaise ? Son cadre est-il en bois ou en métal, doux ou rugueux ? Pouvez-vous la contourner ou devez-vous la lever pour passer ? Pourquoi l'a-t-on laissée là ? Veut-on la mettre au grenier ? Un enfant s'en est-il servi comme d'un jeu ? Imaginez-vous en train de contourner la chaise ou de la plier. Peut-être cet obstacle vous frustre-t-il ? N'oubliez pas que vous êtes la vedette de ce scénario ; faites ce qui vous semble le plus naturel. Tâchez d'utiliser vos émotions pour rendre la scène plus réelle. Souvenez-vous que, si vous prenez part à l'action, il vous sera plus facile de convaincre votre esprit que tout cela arrive réellement (voir [ici](#)).

ÉTAPE 4 : SALLE DE BAINS ET ESCARGOT

Ici, il est plus difficile de tisser un lien logique. Profitez-en pour faire une des associations pratiquées au chapitre 4. Y a-t-il des escargots partout dans

la salle de bains, sur les murs, sur le lavabo ? Ou en voyez-vous un seul, qui laisse une trace gluante sur le carrelage ? Cet escargot est-il énorme ? Dans mon cas, le fait d'exagérer la taille de l'animal interférerait avec mon sens de la logique et augmenterait inutilement le travail de mon cerveau. J'opterais donc probablement pour les détails les plus crédibles (la traînée gluante, par exemple).

ÉTAPE 5 : ARMOIRE ET PARAPLUIE

À ce stade, j'imagine que j'ouvre une armoire et qu'un parapluie rouge clair me tombe dessus. La couleur est importante dans le processus de mémorisation, car elle donne vie à l'association. J'essaie aussi d'évoquer le bruit du parapluie qui chute lourdement sur le sol. Posez-vous les questions suivantes : pourquoi y a-t-il un parapluie dans l'armoire ? Est-il ouvert ou fermé ? Est-il petit et compact, ou grand et muni d'un long manche ? À qui appartient-il ? Le ramassez-vous pour le ranger ?

ÉTAPE 6 : SALLE DE SÉJOUR ET ROSES

Je visualise ce qui suit : un parfum de roses plane dans la pièce, et sur une table basse se trouve un vase débordant de fleurs jaune clair. Je choisis cette couleur parce que c'est une teinte joyeuse et que, d'après moi, la personne destinataire de ces roses s'est sentie bien en les recevant. Cela dit, vous pouvez opter pour la couleur de votre choix. Demandez-vous ensuite pourquoi on a offert des fleurs à l'individu. S'agissait-il d'un cadeau d'anniversaire ?

ÉTAPE 7 : CUISINE ET HAMAC

Quand une association ne me fournit aucune logique en soi, je me mets en scène. Ici, je visualise un hamac qui, accroché à des poignées d'armoire, bloque l'accès à la porte. Je me jette dedans, puis je me balance doucement en heurtant légèrement le réfrigérateur au passage.

Votre parcours est terminé. Je parie que vous êtes maintenant en mesure de répondre aux questions qui suivent. Si ce n'est pas le cas, refaites le circuit dans votre esprit jusqu'à ce que vous ayez trouvé les réponses.

- Quel objet se trouve dans la salle de bains ?
- Où sont les roses ?
- Quel est le quatrième élément de la liste ?
- Quels objets trouve-t-on entre l'étape de la plume et celle de l'escargot ?
- Pouvez-vous nommer les sept éléments dans l'ordre ?
- Faites maintenant l'exercice qui suit, puis lisez la [conclusion](#).

EXERCICE 6

testez votre premier parcours

Le temps est venu de mettre la méthode du parcours à l'épreuve. Je ne vous propose plus mes idées, car vos propres associations seront toujours plus solides que les liens que j'établirais pour vous. Suivez les étapes et, comme d'habitude, ne cherchez pas à corriger les premiers liens qui vous viennent à l'esprit. Tentez plutôt de les rendre vivants en exploitant vos sens.

1. Imaginez un parcours de 12 étapes dans votre maison. Si votre intérieur n'est pas assez grand, prolongez votre circuit dans le jardin et dans la rue. Assurez-vous que votre trajet est logique et évitez de retourner dans une pièce après l'avoir quittée. Si cela vous semble utile, notez les étapes de votre circuit dans l'ordre. C'est ce que j'ai fait quand j'ai commencé à concevoir des parcours.
2. Visualisez les étapes de votre trajet à maintes reprises, jusqu'à vous en souvenir dans l'ordre et en sens inverse, sans y penser. Il peut être utile de faire physiquement le parcours plusieurs fois.
3. Lorsque vous êtes certain de bien connaître votre circuit, employez la méthode du parcours pour mémoriser les 12 éléments suivants dans l'ordre. Laissez libre cours à votre imagination. Faites appel à la logique et à la créativité, et mettez vos sens et vos émotions à contribution. Pendant que vous franchissez les étapes, évitez de regarder la liste. Faites confiance au pouvoir de votre cerveau. Prenez tout le temps nécessaire, mais dites-vous qu'en général, quelques minutes suffisent.

GÂTEAU • CHEVAL • JOURNAL • BOUILLOIRE • FOUET •
CANON • BANANE • TÉLÉPHONE • ELVIS PRESLEY •
TÉLÉSCOPE • CLOCHE • CAFÉ

4. Cachez la liste et vérifiez de combien d'éléments vous pouvez vous souvenir dans l'ordre. Écrivez-les. Certains vous reviendront plus facilement que d'autres, par exemple Elvis Presley. Rappelez-vous que les personnages sont mieux adaptés que les objets à la méthode du parcours. Si vous pouvez évoquer 9 éléments ou plus, vous êtes vraiment sur la bonne voie.
5. Pour vous convaincre de la précision de cette méthode, répondez aux questions suivantes :
 - Quel élément se situe entre Elvis et la cloche ?
 - Quel est le troisième élément de la liste ?
 - Quelle position occupe le canon sur la liste ?
 - Quel élément suit la banane ?
 - Combien d'éléments pouvez-vous nommer correctement dans l'ordre inverse ?

La dernière question est la plus difficile. Si vous avez réussi à nommer tous les éléments dans l'ordre inverse, je vous félicite. Sinon, ne vous inquiétez pas : cela viendra avec la pratique.

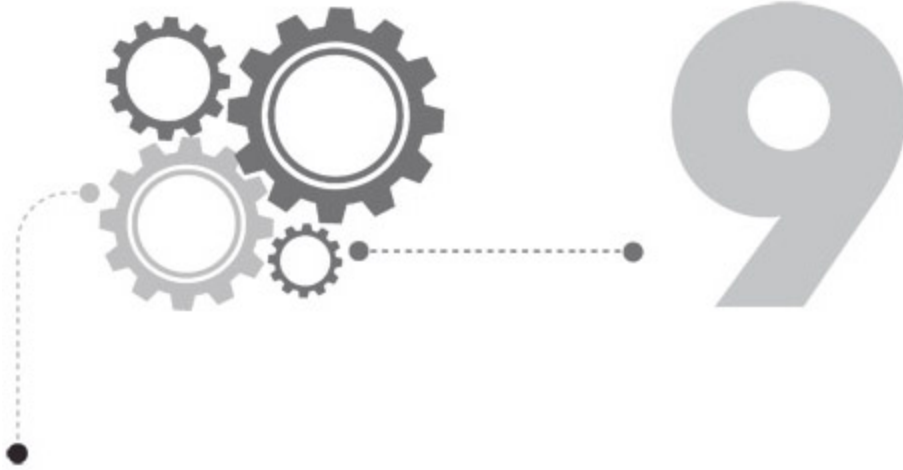
Conclusion : la démystification de la méthode

Quelles fonctions de vos hémisphères croyez-vous avoir utilisé lors des exercices de ce chapitre ? Combien de vos sens avez-vous mis à profit ? Réponse : l'ensemble de vos fonctions et de vos sens ! Grâce à votre hémisphère gauche, vous avez exploité la séquence, la logique, le langage, l'analyse et la numérotie¹ (pour trouver le quatrième élément de la liste d'[ici](#), par exemple) ; grâce à votre hémisphère droit, vous avez mis à profit l'imagination, les couleurs, les dimensions (la taille et la forme des objets), ainsi que l'orientation spatiale (le sens des lieux et de l'espace). Par ailleurs, dans le contexte des exercices proposés, vous avez employé tous vos sens : le goût, le toucher, la vue, l'odorat et l'ouïe. De plus, vos hémisphères et vos sens ont travaillé de concert.

L'exercice que vous venez de faire est l'un des plus importants de cet ouvrage car, **pour la première fois, vous avez créé un parcours et vous l'avez utilisé pour vous souvenir d'une liste d'éléments**. Même si je vous raconte tout ce que je sais, ce que je pense et ce que j'ai découvert sur la méthode du parcours, cela restera un principe abstrait tant que vous ne l'aurez pas expérimentée vous-même et tant que vous n'aurez pas créé vos propres circuits. Si vous ne jouez pas un rôle actif dans la démarche, vous ne saisissez pas le rapport entre cette méthode et votre capacité de mémorisation au quotidien.

J'aime cette partie du processus tutoriel : tout ce que je vous ai expliqué commence à prendre forme, et vous pouvez comprendre par vous-même l'aspect magique de la méthode du parcours.

¹. La numérotie est la compréhension des nombres en tant que représentation d'un type particulier de grandeur.



Pourquoi faire confiance à ma méthode du parcours ?

Il est préférable, pour obtenir de meilleurs résultats, d'utiliser un parcours que vous connaissez. Cependant, existe-t-il une preuve scientifique de ce que j'avance ? L'emploi répété de votre circuit améliore-t-il vraiment votre mémoire ? Par ailleurs, pourquoi les parcours réels sont-ils plus efficaces que les autres ?

En 2002, j'ai participé à une étude de l'Institut de neurologie de Londres en compagnie de neuf autres « supermnémonistes ». Le but de la recherche était d'observer notre cerveau lors de la mémorisation de données. Nous avons passé une IRM et des scintigraphies cérébrales à tour de rôle pour vérifier si la structure de notre cerveau comportait un élément inhabituel et pour voir ce qui se produisait quand nous ancrions des données dans notre mémoire. Nos résultats ont été comparés à ceux d'un groupe témoin qui ignorait les méthodes mnémotechniques. L'étude a conclu que notre cerveau n'avait rien de « génial » : d'un point de vue structural, il était identique aux autres.

Cependant, les résultats ont aussi montré que, lorsque nous mémorisons des données, nous utilisons une stratégie d'apprentissage spatial. Nous faisons appel à une région du cerveau, l'hippocampe, qui est particulièrement importante pour la mémoire spatiale (en fait, il y a deux hippocampes mais, dans le langage courant, l'un et l'autre sont associés pour ne faire qu'un). Cette structure est notamment le siège de la mémoire, et l'être humain l'utilise pour stocker des données sur ce qui l'entoure et pour s'orienter dans l'espace, qu'il s'agisse d'une pièce, d'un édifice, d'un parc ou d'une ville. Concrètement, l'hippocampe empêche les gens de se perdre ! Cet élément scientifique facilite la compréhension de la méthode du parcours.

Lorsque je mémorise des centaines de mots, de chiffres ou de cartes à jouer, je parcours des lieux familiers : des terrains de golf, des lieux touristiques, des villes, des villages, les maisons et les jardins de mes amis. Chaque fois, j'active mon hippocampe qui se renforce et qui, à son tour, consolide ma mémoire. Selon certaines recherches, l'hippocampe des chauffeurs de taxi londoniens, qui passent trois ans à mémoriser les 500 rues de la ville, est légèrement plus gros que celui du reste de la population. Plus le chauffeur a d'expérience, plus son hippocampe est volumineux. À mon avis, il s'agit là de la conséquence directe des nombreuses heures de conduite et d'orientation. Nous pouvons comparer ce phénomène à celui des abdominaux qu'il faut exercer régulièrement si l'on veut avoir un ventre plat.

La perception des lieux et la mémoire épisodique

Lorsque je suis dans un endroit qui m'est très familier, comme ma cuisine, j'y attache tant de souvenirs personnels que je peux percevoir la pièce de diverses façons. En fait, elle me paraît complètement différente selon le souvenir évoqué. Si vous vous trouvez dans un lieu que vous connaissez depuis des années, regardez autour de vous. Ensuite, tentez de retrouver une image de vous-même à cet endroit, mais plus tôt dans votre vie. Le site vous semble-t-il différent ?

Lorsque je pense simultanément à un endroit et à un souvenir particulier, je réinvente le premier en fonction du second. D'après moi, la perception des lieux est liée non seulement à l'orientation spatiale, mais aussi à la mémoire épisodique (celle qui enregistre les événements auxquels on a pris part). Ce type de mémoire est un genre d'autobiographie interne dont chaque chapitre peut être représenté par un lieu. Du coup, les souvenirs deviennent très puissants, et l'efficacité de cet outil mnémotechnique s'en trouve décuplée. J'étais curieux de savoir si j'étais capable de construire ce même genre de lien avec des lieux. À l'aide de programmes de jeux, j'ai fait des expériences : dans le contexte de compétitions sur la mémoire, j'ai utilisé des mondes réels pour concevoir des parcours destinés à la mémorisation d'éléments. En fait, je trouve que les circuits virtuels ne sont pas aussi efficaces que les réels, car ils ne sont pas aussi convaincants. D'après moi, les parcours les plus utiles sont axés sur la mémoire épisodique et sur l'orientation spatiale. Bref, **les lieux familiers livrent généralement les meilleurs circuits.**

L'ÉVEIL PAR LE CONTRASTE

Je tente d'organiser mes parcours de façon à pouvoir entrer dans les édifices et en sortir. Ce mouvement, qui m'est naturel, me permet de rester concentré. En effet, les étapes se déroulent tantôt à l'intérieur,

tantôt à l'extérieur, ce qui me permet de garder des éléments frais en mémoire. Les changements d'atmosphère me donnent de l'élan et m'aident à conserver ma concentration. Par exemple, dans le parcours qui part de la porte de ma maison et traverse le village où j'habitais, je pénètre dans des boutiques et j'en ressors. Lorsque j'entre dans les bureaux de l'agence de voyages, je sens de l'air chaud sur mon visage, et dès que j'en sors, je sens un courant d'air frais et vivifiant, comme dans la vraie vie. Tout contribue à jouer un tour à mon esprit, afin qu'il croie que ce que j'imagine se passe vraiment.

L'effet von Restorff

La perception des lieux n'est pas la seule chose qui assure le bon fonctionnement de la méthode du parcours. L'efficacité de cette dernière est également liée à la façon d'associer les images à chaque circuit. En 1933, la psychologue allemande Hedwig von Restorff a mené une série d'expériences pour tenter de déterminer ce qui nous permet de mémoriser les choses. Elle a conclu qu'un des critères les plus importants était l'individualité. Si un élément se distingue par sa taille, sa forme, sa couleur ou toute autre caractéristique, il devient plus facile à mémoriser.

Par exemple, on se souviendra sans problème d'un tournesol solitaire au milieu d'un champ de coquelicots ; de même, dans une pièce emplie de gens vêtus de noir, l'individu habillé de blanc s'inscrit dans les mémoires. Cela fonctionne dans le concret comme dans l'abstrait. Par exemple, considérons l'ensemble suivant : lanterne, étriers, poisson, horloge, oreilles, vase, Johnny Depp, voiture, collier, brouette, valise, bateau, marteau, cuillère. L'élément qui ressort est Johnny Depp, non pas parce qu'il est célèbre, mais parce qu'il est le seul personnage de la liste.

L'effet von Restorff explique donc pourquoi la méthode des lieux est si puissante : chaque élément devient exceptionnel quand on l'associe à une étape du parcours. Supposons par exemple que l'élément « bateau » coïncide avec une étape symbolisée par un monument commémoratif. J'imagine un navire de guerre (image qui crée un lien logique entre le bateau et le mémorial) en équilibre au sommet du monument ; sa position est précaire, il chancelle, et j'ai peur qu'il tombe. Le bateau se trouve ainsi transformé en un objet exceptionnel qui, en raison de l'effet von Restorff, s'inscrira dans ma mémoire. **Même si une liste semble au départ ennuyeuse et uniforme, on peut, grâce à la méthode du parcours, en modifier les éléments pour les rendre plus faciles à retenir.**



Des conseils pour élaborer un éventail de parcours

La méthode du parcours m'avait donné les moyens de mémoriser un jeu de cartes, à l'instar de Creighton Carvello. Cependant, je savais que le grand maître était inscrit au *Guinness des records* pour la mémorisation de 6 jeux complets. Si j'étais capable d'égalier son exploit avec 1 jeu, je désirais aussi, en raison de ma personnalité compulsive, réussir à en retenir 6 ou plus et faire ainsi l'objet d'une entrée dans le livre. Autrement dit, je voulais absolument battre le record de Carvello. Pour mémoriser plusieurs jeux de cartes, je devais augmenter le nombre de parcours utilisés. Par exemple, pour en retenir 6, j'avais besoin de 6 circuits de 52 étapes.

En 3 ou 4 heures, j'ai réussi à imaginer des parcours dans trois terrains de golf (chaque terrain a des arêtes et des ondulations particulières, ce qui le rend unique), dans deux des maisons de mon enfance et à Hastings, dans l'est du Sussex, où j'avais travaillé. J'ai utilisé ces circuits pour mémoriser 6 jeux de cartes... sans problème.

Mes tentatives répétées pour affiner ma méthode, dans le but d'être inscrit au *Guinness des records*, m'ont permis de comprendre que j'avais besoin d'un vrai éventail de parcours dans lequel je pourrais puiser au besoin. Au fil des ans, j'ai non seulement perfectionné ma méthode, mais j'ai également enrichi mon choix de parcours. Au moment où je concevais ma méthode, puis au cours de mes années de participation aux championnats mondiaux de mémoire, j'ai ajouté plusieurs circuits à ma collection chaque année. Cependant, depuis que je ne participe plus à la compétition, j'en crée moins (peut-être un par an). Je dispose aujourd'hui d'un choix de 70 trajets comprenant chacun 52 étapes, dans lequel je puise abondamment. Certains de ces circuits sont exclusivement destinés à la mémorisation de grandes quantités d'éléments, à l'occasion de concours, par exemple. D'autres servent à des tâches particulières : listes de choses à faire, concepts clés d'une présentation, etc.

Mes vingt parcours principaux (ceux que je connais le mieux et qui m'ont été le plus utiles pour la mémorisation) comptent trois terrains de golf, six maisons, cinq hôtels, trois villes, deux écoles et une église. Ces endroits, qui me sont tous très familiers, sont gravés dans mon esprit. Je les ai classés de 1 à 20. Si j'ai besoin d'en utiliser plus d'un, je les sélectionne toujours dans le même ordre, en allant de 1 à 20. Il n'y a pas de règle absolue pour décider des lieux d'un circuit ; ce choix est une affaire personnelle. Cela dit, je vais vous donner **5 conseils** qui, je l'espère, sauront vous aider à bâtir un bon éventail de parcours.

MON INSCRIPTION AU GUINNESS DES RECORDS

Même en disposant d'un large choix de parcours, je ne pouvais espérer voir mon nom dans le *Guinness des records* du jour au lendemain. Ma première tentative a eu lieu en 1988, année où j'ai mémorisé 6 jeux de cartes battus ensemble après ne les avoir parcourus qu'une seule fois. Je n'ai commis aucune erreur mais, un peu plus tard, un jeune Britannique du nom de Jonathan Hancock a réussi à en retenir sept. J'étais plus déterminé que jamais. Le 11 juin 1989, j'ai mémorisé

25 jeux de cartes. Je n'ai commis que quatre erreurs, mais ma prestation n'a pas été suffisante. Finalement, le 12 juillet 1990, j'ai réussi : j'ai retenu 35 jeux de cartes en faisant seulement deux fautes, et mon nom a été inscrit au *Guinness des records* (édition de 1991).

Quand j'ai appris la nouvelle, j'étais en vacances. Je me suis précipité en librairie pour acheter un exemplaire du livre le jour de sa sortie. Mon excitation était à son comble. Cela allait bouleverser ma vie ! Le fait de lire mon nom noir sur blanc m'a confirmé que je n'étais pas dénué d'intelligence, comme on me l'avait fait croire à l'école. Si je faisais preuve de confiance et de détermination, peut-être que rien ne résisterait à ma mémoire.

Aujourd'hui, ce record a été battu, mais j'ai eu plusieurs autres mentions dans le *Guinness des records*. Mes parcours me sont devenus parfaitement naturels, à un point tel que j'ai été remarqué et inscrit pour le plus grand nombre de cartes retenues et pour la rapidité de ma mémorisation. En 1996, à l'émission britannique Record Breakers, j'ai mémorisé un jeu de cartes en 38,29 secondes. Je détiens le record actuel du nombre de cartes retenues : en mai 2002, j'ai réussi à mémoriser 54 jeux après n'avoir vu qu'une fois chacune des cartes, et je n'ai fait que huit erreurs.

1. Choisissez des parcours que vous connaissez bien

En plus d'augmenter votre concentration sur les éléments à retenir, la connaissance du parcours vous aide à gagner du temps dans le processus de mémorisation (voilà pourquoi mon nom a été inscrit au *Guinness des records* en matière de rapidité). En ce qui me concerne, je dispose d'une panoplie de circuits excellents : balades en forêt avec mon chien, maisons où j'ai habité, villes et villages où j'ai résidé quelques années, etc. Je connais si bien mes parcours dans les deux sens que, pour moi, aller d'une étape à l'autre est quasiment devenu un automatisme. Plutôt que m'imaginer marchant au fil des étapes, je voyage comme si mon esprit était une salle de projection de diapositives. Cependant, ne vous attendez pas à ce que cela se produise instantanément ; au début, vous aurez peut-être besoin de « déambuler » le long de vos parcours. Au mieux, vous serez en mesure de voler d'étape en étape.

2. Sélectionnez des parcours qui sont significatifs pour vous

Lorsque je commence une mémorisation, je me place à la première étape de mon parcours et je prends quelques secondes pour bien saisir l'endroit où je me trouve. Je m'imprègne de l'atmosphère du lieu et je recule dans le temps pour éprouver les émotions que j'ai ressenties à cet endroit. En vérité, je joue un tour à mon cerveau : je lui fais croire que je me trouve de nouveau dans un lieu précis. Plus l'image semble vraie, plus la mémorisation est facile. Cela s'applique aussi à vous : les parcours qui vous ramènent vers des sites importants à vos yeux, qui sont riches en émotions et en signification, sont vos meilleurs atouts pour la mémorisation. Plusieurs de mes circuits préférés sont campés dans des lieux où j'ai été particulièrement heureux.

3. Optez pour des parcours qui offrent une certaine variété

Concevez vos circuits afin que leurs étapes soient intéressantes et variées. Selon certains de mes étudiants, les voyages en train constituent de très bons parcours mnémoniques. Cependant, ils se rendent rapidement compte que, lorsqu'ils ont croisé trois ou quatre gares, le trajet devient difficile à mémoriser. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'après un certain temps, toutes les gares se ressemblent.

Un jour, j'ai mis un groupe d'étudiants au défi de retenir les grands titres de chaque page d'un quotidien. À l'aide de leurs parcours initiaux, ils n'ont pu se souvenir que de trois ou quatre manchettes. Puis, je leur ai montré que les circuits intéressants facilitaient la mémorisation. Je donnais ce cours dans un château ; n'était-ce pas là un endroit fantastique pour imaginer des étapes stimulantes ? Nous avons tracé un parcours réel, que nous avons mémorisé en marchant, puis nous sommes revenus dans la salle de classe pour discuter de la première page du journal. Ensuite, nous nous sommes rendus dans une pièce où il y avait un jeu d'échecs sur une table et nous avons traité de la deuxième page. Dans la salle à manger, je leur ai montré les photos et les grands titres de la troisième page. Notre parcours faisait le tour du château et se rendait dans le jardin. À chaque étape, nous voyions une nouvelle page du journal, et finalement, nous sommes arrivés au parking où nous avons abordé la dernière page. De retour dans la salle de classe, le groupe a suivi le parcours mentalement et a pu se rappeler au moins d'un titre de chaque page du journal.

Chacun des parcours de votre banque doit compter des étapes aussi distinctes que possible : entrez dans des pièces et des édifices, sortez-en, suivez des sentiers, croisez des rivières et des champs. Les changements de décor et les transitions vous garderont alerte et vous empêcheront d'être trop sûr de vous.

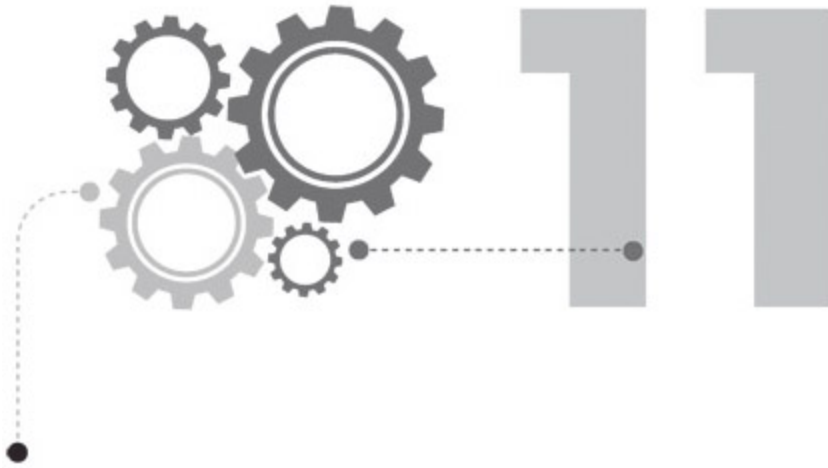
4. Choisissez des parcours précis pour des éléments donnés

Des parcours fonctionnent mieux que d'autres pour mémoriser certaines choses. Dans mon cas, les circuits dans des espaces ouverts sont plus efficaces pour mémoriser des discours et des noms. Par exemple, pour retenir un discours, j'utilise le relief des terrains de golf ; cela me donne beaucoup d'espace pour disposer mes images, et je me sens moins restreint. Certaines étapes complexes nécessitent plusieurs associations en un seul lieu ; j'applique cette méthode quand je dois retenir une citation, par exemple. Pour mémoriser des noms, j'évoque une de mes balades préférées à la campagne parce que certains noms, particulièrement ceux qui comportent trois ou quatre syllabes, requièrent des liens à plusieurs images qui doivent toutes être associées à la même étape. Si je dispose de beaucoup d'espace à chaque phase de mon parcours, je peux y placer des combinaisons d'images sans qu'elles paraissent confinées, étranges ou illogiques.

À l'inverse, lorsque je mémorise des cartes à jouer, j'utilise une seule image par carte (ou par paire de cartes – j'y reviendrai) et par paire de chiffres (j'y reviendrai également). Dans ce contexte, les parcours intérieurs, où je peux placer une image à chaque étape, fonctionnent très bien. Évidemment, ce choix est entièrement personnel. Voyez ce qui est le plus efficace pour vous.

5. Sélectionnez des parcours qui offrent de bons points de vue

À chaque fois que je suis un parcours, chacun des endroits correspond à une photo qui aurait été prise exactement depuis le même angle. Par exemple, lorsque j'arrive à l'agence de voyages, je me poste toujours à l'intérieur, près de la porte, et je regarde les affiches fixées au mur. Lorsque j'arrive à un carrefour, je suis toujours debout, au centre, et j'observe le chemin. Quant à la boutique de vêtements, je n'y entre jamais ; je me contente de jeter un coup d'œil par la fenêtre pour voir ce qui se trouve à l'intérieur. L'uniformité des points de vue accélère le déplacement d'une étape à l'autre. Par conséquent, il est important de choisir des parcours qui offrent de bons points de vue. Ainsi, aucune modification n'est nécessaire chaque fois qu'on suit un circuit donné.



Qui dit mémoire dit révisions

J'ai parlé de la grande quantité d'éléments qu'il m'est possible de retenir. Je vous ai probablement donné l'impression que je le fais du premier coup, sans revenir sur ce qui est inscrit dans mon cerveau. Ce n'est pas si simple : lorsque je participe à des concours de mémorisation pour battre des records, il existe une limite au-delà de laquelle les premiers éléments d'une séquence commencent à être flous. Il est essentiel, dans ces conditions, d'avoir le temps de réviser. Sachez quand et combien de fois il vous faut revoir les éléments à retenir, qu'il s'agisse d'un jeu de cartes, d'une liste de courses, ou de renseignements pour une rencontre ou un examen. Cela fera la différence entre la réussite et l'échec.

Pour mieux comprendre, la comparaison avec les assiettes chinoises est intéressante. L'artiste fait tourner des assiettes à tour de rôle au bout de bâtons droits. Il en met une dizaine en mouvement, puis les deux ou trois premières commencent à chanceler. L'artiste donne alors un coup de pouce aux bâtons pour conserver le rythme. Il fait tourner de plus en plus d'assiettes et, à l'apogée de son numéro, une trentaine virevoltent en même temps.

Dans le domaine de la mémorisation, il se passe sensiblement la même chose. Quand je veux retenir plusieurs jeux de cartes, plusieurs séquences de chiffres ou plusieurs noms de personnes, il arrive un moment (vous découvrirez le vôtre par expérience) où les éléments que j'ai retenus au début commencent à devenir flous dans mon esprit. Voilà pourquoi vous devez maîtriser une méthode de révision efficace si vous désirez avoir une mémoire parfaite.

La règle de cinq, ou pourquoi réviser cinq fois

Si j'ai une limite de temps pour mémoriser une grande quantité de données, je sais que je dois les revoir cinq fois pour qu'elles s'ancrent bien dans mon cerveau. Plus je révise, meilleure est ma rétention, et plus je stocke les souvenirs longtemps. Toutefois, si le temps imparti est court, comme c'est le cas lors des compétitions ou quand je dois mémoriser rapidement un ensemble de noms, il me faut effectuer au moins cinq révisions.

En 2002, j'ai fait l'objet d'une entrée dans le *Guinness des records* pour la mémorisation de 54 jeux de cartes battus ensemble. J'espère battre ce record personnel en retenant une séquence de 100 jeux. Quelqu'un mélangera les 5 200 cartes, puis les séparera en 100 piles de 52 cartes, placées face contre la table. Je regarderai chaque carte une seule fois. À la fin de l'exercice, j'essaierai de me souvenir de la séquence complète. Selon les règles des records du monde Guinness, j'aurai une marge d'erreur de 0,5 % : je ne pourrai commettre plus de 26 fautes.

Cela peut paraître impossible à réaliser mais, en fait, je ne crois pas que la tâche soit surhumaine. Tout d'abord, je suis persuadé que mon système fonctionne. Si je prépare 100 bons circuits, je sais que, grâce à la méthode du parcours, je pourrai placer une carte à chacune des 52 étapes de chaque parcours, dans l'ordre, et m'en souvenir jusqu'à ce que j'aie utilisé tous mes parcours et mémorisé toutes les cartes. (Dans la pratique, j'emploie un raccourci qui me permet de placer deux cartes par étape. Mais comme je tiens à vous donner une explication simple pour l'instant, je vous parlerai des raccourcis plus tard.)

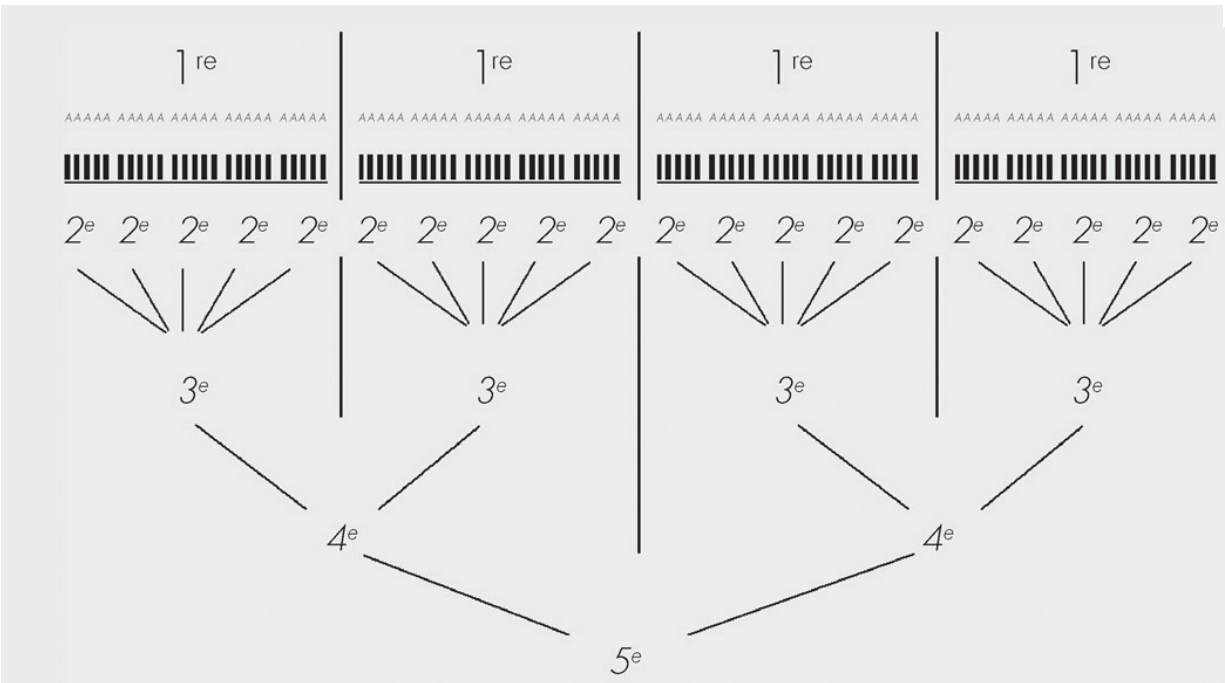
En fait, mon succès ne dépendra pas de ma capacité à utiliser la méthode du parcours. Il reposera plutôt sur l'efficacité de ma stratégie de révision, c'est-à-dire sur la façon dont je mettrai la règle de cinq en pratique. Lorsque j'aurai mémorisé la première pile de 52 cartes (ce qui prendra environ 3 minutes), je procéderai immédiatement à une révision de cette séquence. Cela me demandera environ 30 secondes. Puisque je ne pourrai voir les cartes qu'une seule fois lors de ce défi, je devrai les réviser en parcourant mentalement les différentes étapes. Je ferai de même pour les quatre piles suivantes : je les mémoriserai, puis je repasserai chaque séquence dans mon esprit.

Lorsque j'aurai retenu et revu les 5 premières piles, je procéderai à ma deuxième révision. Pour ce faire, je réviserai les cartes des 5 piles, du début à la fin. Lorsque ce sera fait, je passerai à la mémorisation des 5 piles suivantes, puis à la révision individuelle de chacune. Ensuite, je reverrai mentalement la séquence complète de ces piles. Lorsque j'aurai retenu 25 piles de cartes (c'est seulement le quart du total !) et effectué mes premières et deuxièmes révisions par groupes de cinq, j'entamerai ma troisième révision en commençant au début de la première pile et en finissant à la dernière carte de la vingt-cinquième, dans l'ordre. Quand j'en aurai fini avec les 25 piles suivantes (qui auront alors subi les mêmes révisions que les 25 premières), je procéderai à ma quatrième révision : je reverrai mentalement les cartes des 50 piles. À ce moment, je devrais me souvenir des 2 600 premières cartes dans l'ordre ; si c'est le cas, je reprendrai l'exercice pour les 50 autres piles.

Finalement, après avoir mémorisé les 100 jeux de cartes, je ferai une cinquième et dernière révision. Une fois celle-ci terminée, je tenterai de me souvenir de la séquence de 5 200 cartes, en les nommant une par une. D'après moi, il faudra environ 6 heures pour effectuer cette restitution.

Le diagramme suivant permet de visualiser le système de la règle de cinq appliqué à 100 jeux de cartes.

STRATÉGIE DE RÉVISION POUR 100 JEUX DE CARTES



Les chiffres qui apparaissent dans la figure renvoient aux étapes de révision. On révise les 5 premiers jeux séparément, immédiatement après en avoir mémorisé les cartes. Ensuite, on procède à la révision globale de ces 5 jeux. Dans un troisième temps, on mémorise et on révise les 5 jeux suivants de la même façon, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on en ait retenu 25. À ce moment, on effectue la révision complète de ces 25 jeux. Ensuite, on suit le même processus pour les 25 jeux suivants, avant de procéder à une quatrième révision, qui inclut les 50 premiers jeux. Finalement, on répète tout l'exercice pour les 50 derniers jeux, puis on revoit mentalement l'ensemble des cartes.

Ce modèle a été déterminant lorsque j'ai remporté mes huit titres de champion du monde de mémoire. Durant les compétitions, les concurrents ont un certain temps pour mémoriser les cartes et un certain temps pour se les rappeler. J'ai participé à des concours où la plupart des gens commençaient à noter les séquences mémorisées dès que le chronomètre se mettait en marche pour la restitution. Ils avaient peur que les données s'estompent rapidement de leur mémoire. Seuls deux ou trois concurrents, dont moi-même, se servaient de ce temps précieux pour effectuer une dernière révision mentale.

Qu'il s'agisse de retenir des noms ou des visages, des milliers de chiffres binaires ou des centaines de mots, la première chose à faire est de revoir les éléments mentalement. Cela dit, j'avoue ne pas toujours réviser cinq fois. Parfois, et surtout en compétition, je n'en ai tout simplement pas le temps. Néanmoins, comme c'est le chiffre optimal pour une mémorisation parfaite, je tente de me plier le plus possible à la règle de cinq.

La prochaine fois que vous irez à une fête et qu'on vous présentera des personnes que vous n'avez jamais rencontrées, que votre conjoint(e) vous dressera la liste des choses à acheter au supermarché ou que votre patron vous proposera un éventail de directives verbales, essayez d'appliquer la règle de cinq. Dès que vous aurez le répertoire complet des éléments, répétez-le dans votre tête (ou à voix haute devant une personne s'il s'agit d'un ensemble de noms). Ne notez pas les éléments par écrit, mais revoyez-les tout de suite mentalement. Quelques minutes plus tard, faites une nouvelle révision mentale. Il se peut qu'une ou deux révisions suffisent. En fait, leur nombre dépend de la quantité d'informations à mémoriser. L'important est de revoir les éléments *tout de suite*. Si vous vous mettez à chercher frénétiquement un bout de papier et un crayon pour les noter, vous perdrez un temps précieux ; à l'inverse, si vous révisez vos données sur-le-champ, vous éviterez les inconvénients du décalage temporel.

LA RECONNAISSANCE DE LA CONCURRENCE

En 1998, lors du championnat du monde de mémoire en Allemagne, la plupart des gens se mettaient à écrire frénétiquement dès que la cloche sonnait pour signaler la phase de restitution des différentes disciplines. Cependant, j'ai remarqué un concurrent qui restait tranquille, les yeux clos. De toute évidence, il revoyait ses données une dernière fois. J'ai tout de suite su que cet homme représentait une menace pour moi : s'il utilisait une stratégie de révision, il pouvait me voler mon titre.

Ce maître s'appelle Gunther Karsten. Non seulement il a été sacré champion d'Allemagne huit fois, mais il a également remporté le titre de champion du monde en 2007. Comme moi, il utilise la méthode du parcours et pratique l'art de la révision, mais j'ignore dans quelle mesure !



Des cartes aux chiffres

Comme je pratiquais à présent l'art de la mémorisation des cartes, je me suis demandé si je pouvais transférer cette aptitude à la rétention de longues séquences de chiffres. Les chiffres dominent nos vies : numéros de téléphone, horaires de transport, poids et mesures, statistiques démographiques, résultats électoraux, numéros d'identification personnels (codes PIN), codes d'accès, mots de passe numériques, etc. Tout est quantifié, inventorié, compté, sécurisé. Par conséquent, il est important de pouvoir mémoriser les chiffres !

Selon les psychologues, le cerveau humain n'entrepose en moyenne que de sept à neuf données dans la mémoire à court terme (ou mémoire opérationnelle). Cette évaluation est probablement exacte, mais elle ne représente pas un obstacle insurmontable. J'ai en effet démontré qu'il était possible, en employant mes outils mnémotechniques, de retenir bien plus que neuf données à la fois ; en fait, il m'est arrivé d'en mémoriser des milliers simultanément. Il suffit pour cela d'utiliser une stratégie efficace.

Certaines personnes, principalement des mathématiciens, considèrent les chiffres comme des objets d'une grande beauté. Je ne partageais pas cet avis avant de réaliser des prouesses dans le domaine de la mémorisation de séquences de chiffres, qui me paraissaient auparavant inintelligibles et sans

intérêt. Aujourd'hui, je considère les chiffres d'une manière complètement différente de celle dont je les voyais dans ma jeunesse. Ils prennent vie : ils sont animés, colorés, parfois même drôles. Pour moi, ils ont des personnalités propres. Pourquoi ? Parce que je sais les convertir en des choses compréhensibles pour mon cerveau.

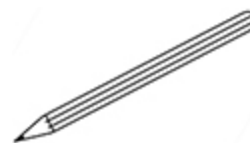
Le secret de la mémorisation des chiffres est le suivant : il faut leur donner un sens en les traduisant en images codées. C'est le cœur même de ma stratégie du « langage des chiffres ». Toutefois, il existe des systèmes plus simples ; permettez-moi de vous les expliquer. Ils sont pratiques pour la mémorisation de courtes séquences, comme celles des numéros d'identification personnels.

La forme des chiffres

Trouvez-vous que le chiffre 2 ressemble à un cygne ? Que le 4 a l'allure d'un voilier ou d'un drapeau au bout d'un poteau ? Le système des formes fonctionne selon le principe suivant : tout chiffre peut être traduit en une image d'après sa forme particulière. Faites cette expérience : prenez un papier et un crayon, puis notez les premières images qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez aux chiffres de 0 à 9. Si cela vous aide, écrivez d'abord les chiffres. Comparez vos idées aux miennes, que vous trouverez dans l'encadré ci-après (n'oubliez pas que vos associations vous conviendront toujours mieux que les miennes). J'ai inclus le dessin de certains liens, afin de clarifier le fonctionnement du système.



0. Ballon de football, bague ou roue



1. Crayon, lampadaire ou chandelle



2. cygne ou serpent



3. lèvres ou menottes





4. voilier ou drapeau

5. serpent ou hippocampe



6. bâton de golf, défense d'éléphant ou monocle



7. boomerang ou hache



8. bonhomme de neige ou sablier



9. ballon et corde ou lasso

Puisqu'il n'y a que dix chiffres à traduire en images, ce code est plutôt facile à apprendre. Lorsque vous serez capable de considérer un chiffre comme un objet, vous pourrez utiliser le code des objets pour mémoriser de petites séquences de chiffres en insérant les objets dans une histoire.

Prenez les chiffres 1, 7, 9 et 2. Ils correspondent au nombre de marches que comptait la tour Eiffel au moment de sa construction (1 792 marches). À l'aide de mes liens entre les chiffres et les formes, vous pouvez vous imaginer à Paris le soir, une chandelle à la main (forme qui correspond au 1). Vous vous dirigez vers la tour Eiffel. À l'entrée, vous remarquez un homme qui s'attaque à une des pattes d'acier avec une hache (forme qui correspond au 7). La futilité de cette activité la rend d'autant plus

mémorable. Vous commencez à gravir les marches de la tour. Lorsque vous atteignez le sommet, on vous tend un ballon retenu par une corde (forme qui correspond au 9). Donnez une couleur au ballon pour mieux vous en souvenir (le mien est rouge). Pendant que vous regardez Paris, la pleine lune brille dans le ciel. Vous apercevez la silhouette d'un cygne (forme qui correspond au 2) qui passe devant le cercle lumineux.

Ancrez votre histoire dans un lieu qui est lié au chiffre à retenir, c'est un aide-mémoire efficace. Par exemple, dans le cas d'un code de carte bleue, il pourrait s'agir du trajet reliant votre maison à votre banque.

La poésie des chiffres

Si les chiffres-formes ne vous disent rien, explorez les chiffres-rimes. Ici, le mot qui définit l'image a la même sonorité que le chiffre. Ainsi, vous pouvez associer 1 à « brun », 2 à « pneu », etc. Encore une fois, choisissez des rimes qui vous sont naturelles. J'imagine qu'elles seront semblables aux miennes.

- 0 = ZORRO, BOURREAU
- 1 = BRUN, CAJUN
- 2 = PNEU, FEU, CHEVEU
- 3 = ROI, DOIGT, OIE
- 4 = PLÂTRE, THÉÂTRE
- 5 = QUINTE, ZINC
- 6 = SAUCISSE, HÉLICE
- 7 = POUSETTE, CASSETTE
- 8 = TRUITE, HUÎTRE, MINUIT
- 9 = BŒUF, ŒUF

Supposons que vous rendiez visite à un ami sans votre voiture. Votre camarade vous explique que vous devez prendre l'autobus 839, qui s'arrête devant sa porte. Comment utiliserez-vous le système des chiffres-rimes pour vous souvenir du numéro de l'autobus ? Imaginez que celui-ci freine à l'arrêt. Pour monter à bord, vous devez donner une huître (8) au chauffeur. La première personne que vous apercevez à l'intérieur est un roi (3). Vous remarquez que celui-ci a apporté un œuf (9) pour faire un gâteau. Peut-être a-t-il un chapeau de cuisinier sur la tête pour rendre l'image plus vivante ? Si vous revoyez la scène à plusieurs reprises, vous n'oublierez pas le numéro de l'autobus que vous devez prendre.

Les méthodes des chiffres-formes et des chiffres-rimes font partie intégrante de mon système de mémorisation. Elles sont faciles à utiliser et pratiques pour retenir de petites séquences de chiffres. Cependant, elles ne sont pas

assez complexes pour m'aider lors des championnats de mémoire. J'ai donc dû créer mon propre outil.

La mémorisation de pi

Outre ses exploits avec les cartes, Creighton Carvello a réussi à mémoriser le nombre pi (l'aire d'un cercle divisée par le carré de son rayon) jusqu'à 20 013 décimales. Pi est un nombre infini qui, pour autant qu'on le sache, ne se répète pas. Il s'agit d'un excellent test des facultés mnémotechniques d'une personne. Par conséquent, vous ne serez pas étonné d'apprendre que la maîtrise de ce nombre a représenté mon défi suivant.

Au fil des ans, mes expériences mnémotechniques m'ont enseigné plusieurs choses sur la meilleure façon de stocker des données, dont le fait que les lettres sont plus faciles à traduire en codes utiles que les chiffres. J'ai d'abord entrepris de coder les chiffres de la même façon que je l'avais fait avec les cartes à jouer : en les transformant en lettres, puis en images. J'ai conçu un système de mémorisation de groupes de cinq chiffres, chacun sous forme d'image. Comment cela fonctionne-t-il pour le nombre pi ?

Voici les trente premières décimales de pi :

[3,]141592653589793238462643383279

Après l'étude des quinze premières, j'ai décidé d'associer une lettre à chacune et d'utiliser ces lettres pour former un ou plusieurs mots avec lesquels je pourrais créer une histoire. Pour augmenter mes chances de réussite, j'ai noté l'alphabet jusqu'à la lettre U et attribué deux lettres à chaque chiffre. Ainsi, j'ai écrit deux fois les chiffres de 1 à 9 et j'ai associé le 0 au S, au T et au U.

Voici ce que cela a donné :

A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9
S	T	U						
0	0	0						

Donc, 1 correspond à A et à J, 2 correspond à B et à K, etc. Suivant ce code, je peux diviser les quinze premières décimales de pi en trois sections de cinq chiffres et les faire correspondre à des lettres : 14159 devient AMANI, 26535 se traduit par BONCE, et 89793, par HIPIL. Si un mot ne veut rien dire, je le sépare en syllabes, donc en plusieurs images. Pour AMANI, j’imagine un Amérindien (*a man I* en anglais – le I renvoie au mot *Indian*) ; pour BONCE, je visualise une tête (dans le langage familier anglais, *bonce* veut dire « tête ») ; et pour HIPIL, j’imagine une hanche (*hip*) qui serait malade (*ill*). Voyons maintenant les quinze décimales de pi suivantes et leurs codes :

23846	26433	83279
BLQDO	BOMCC	QCBPI

Il a fallu que je fasse preuve d’un peu plus de créativité pour associer ces blocs de lettres à des images. BLQDO est devenu un bloc de bois (BLQ) en équilibre sur ma tête (DO = Dominic) ; BOMCC, une bombe (BOM) sur une motocyclette (CC représente la puissance des moteurs des motocyclettes) ; et QCBPI, un Québécois (QC) tendant une affiche de la BP (British Petroleum) à un Indien (I).

Pour me souvenir de ces chiffres dans l’ordre, j’ai conçu un parcours qui part de ma maison, qui traverse le village en passant par l’église et le cimetière, puis qui franchit la colline pour se rendre en ville. J’ai positionné les images de chaque séquence de cinq chiffres le long des étapes du circuit, jusqu’à ce que j’aie tracé un parcours de 820 étapes représentant chacune cinq décimales de pi. À l’aide de ce parcours, j’ai réussi à réciter les 4 100 premières décimales.

J'étais encore loin du record de Carvello, mais je sentais qu'avec un peu de persévérance, je pourrais répéter son exploit. Cependant, ces exercices de conversion et de mémorisation avaient été si ardues que j'ai abandonné le projet. J'ai décidé de me concentrer plutôt sur le perfectionnement du système des chiffres.

La création du langage des chiffres

Mon objectif était de concevoir un outil qui me permettrait de former des images presque instantanément en regardant des chiffres, comme si je lisais un livre.

La méthode de création d'images avait bien fonctionné pour les cartes ; pourquoi ne le ferait-elle pas pour les chiffres ? Malheureusement, j'ai rapidement constaté que ma méthode de mémorisation des chiffres comportait des failles. En fait, les groupes de cinq éléments étaient trop complexes. J'ai donc décidé de lier les chiffres par paires. J'ai alors commencé à élaborer un procédé qui allait finalement m'aider à remporter huit championnats du monde de mémoire : le système Dominic.

L'IMPORTANCE DE RESTER POSITIF

Il est tentant de dire que mon aventure avec le nombre pi a été une pure perte de temps. Cependant, en consacrant quelques semaines à la mémorisation de tous ces chiffres, j'ai acquis une certaine expérience. J'ai compris qu'il n'y aurait aucune limite de mémorisation tant que je serais capable de trouver suffisamment de lieux de stockage mental. De plus, la rapidité avec laquelle je retiendrais ces chiffres dépendrait de l'efficacité du système utilisé et de mon entraînement.



Le système Dominic

Mon système est axé sur l'attribution d'une lettre spécifique à chaque chiffre de 0 à 9 et sur le regroupement des chiffres et des lettres par paires. Il constitue une amélioration par rapport à la technique que j'avais conçue pour la mémorisation de pi, car il simplifie les codes. En effet, chaque chiffre ne peut correspondre qu'à une seule lettre.

1 = A	6 = S
2 = B	7 = G
3 = C	8 = H
4 = D	9 = N
5 = E	0 = O

Les chiffres 1 à 5 sont couplés aux lettres A à E, c'est-à-dire aux cinq premières lettres de l'alphabet. À l'origine, j'avais décidé d'associer tous les chiffres aux lettres correspondantes de l'alphabet, car cette approche me semblait logique. Cependant, ce n'était pas pour moi la formule la plus naturelle. J'ai donc suivi mon instinct : j'ai lié le 6 au S, en raison de sa sonorité ; le 7 au G, pour évoquer le G7 (groupe de sept pays consacré à l'économie mondiale) ; le 8 au H, pour sa sonorité ; et le 9 au N, pour la même raison. Quant au 0, je lui ai attribué la lettre O, en raison de sa forme.

À l'aide de ces nouveaux codes, et considérant qu'il était plus simple de grouper les lettres par deux qu'en longues séquences, j'ai traduit les 24 premières décimales de pi comme suit :

Grâce à mon expérience de mémorisation de cartes, je savais que les personnages me fournissaient les images les plus fiables. Par conséquent, je me suis servi des paires de lettres pour trouver des noms : il s'agissait tantôt d'initiales, tantôt de versions courtes de noms. Ainsi, j'ai pu sans peine associer chaque paire de chiffres à une personne. Les gens que j'ai choisis pour représenter ces paires ont des noms significatifs pour moi ; ce sont des connaissances ou des célébrités.

14	15	92	65	35	89
AD	AE	NB	SE	CE	HN
79	32	38	46	26	43
GN	CB	CH	DS	BS	DC

Quand j'ai examiné les paires, certains noms me sont venus instantanément à l'esprit. Par exemple, le couple AD (14) m'a immédiatement fait penser à Addie (un membre de mon club de golf), et la paire NB (92), à une de mes connaissances qui s'appelle Nobby. Les lettres HN (89) m'ont fait penser à ma belle-sœur, Henny. En ajoutant quelques lettres, j'ai obtenu Gene pour GN (79), Desmond pour DS (46) et Dick pour DC (43). En ce qui concerne les autres paires, j'ai choisi des initiales : AE (15) pour Albert Einstein, SE (65) pour la chanteuse Sheena Easton et CE (35) pour l'acteur Clint Eastwood.

Créez vos codes

Avec les chiffres de 0 à 9, on peut former cent paires (00, 01, 02... jusqu'à 97, 98 et 99). Afin d'appliquer rapidement le système Dominic à une séquence, j'avais besoin d'avoir en mémoire un code pour chaque paire. J'ai donc dressé une liste de cent personnages. Tout au long de l'ouvrage, j'utiliserai mes exemples ; cependant, **pour mener à bien votre entreprise de mémorisation, vous devriez créer votre propre distribution codée.**

L'accessoire, la caractéristique ou l'action

À mon avis, la mémorisation est plus efficace lorsque chaque personnage possède un accessoire ou une caractéristique propre, ou lorsqu'il accomplit une action. Cela m'aide à ancrer les personnages dans mon esprit. Par exemple, j'imagine Addie (AD-14) avec un club de golf à la main ; ma belle-sœur Henny (HN-89) avec ses pinceaux (c'est une artiste) ; et Sheena Easton (SE-65) avec un micro à la main.

Le grand rassemblement

Lorsque votre distribution vous sera familière et que vous réussirez à faire correspondre vos personnages à des paires de chiffres, vous pourrez utiliser la méthode du parcours pour mémoriser de longues séquences numériques. Ci-dessous, je vous explique comment retenir les décimales de pi à l'aide du plan d'une maison. Je ne m'intéresse ici qu'aux dix premières décimales, mais la séquence que vous mémoriserez dépend de la longueur de votre parcours. Si, comme moi, vous pouvez lier différents circuits (j'utilise régulièrement des parcours de cinquante étapes, comme avec les cartes), il vous sera possible de retenir facilement des milliers de décimales.

ÉTAPE 1	Porte de ma maison	AD 14
ÉTAPE 2	Cuisine	AE 15
ÉTAPE 3	Buanderie	NB 92
ÉTAPE 4	Salle de séjour	SE 65
ÉTAPE 5	Escalier	CE 35

Voici mon scénario : j'imagine Addie (AD-14) devant la porte de ma maison, avec son club de golf. Je passe à côté de lui en tentant d'éviter le club et je pénètre dans la cuisine, où je vois Albert Einstein (AE-15) qui inscrit une formule mathématique sur mon journal. Dans la buanderie, mon ami Nobby (NB-92) joue de la guitare ; il semble agité, car une musique différente s'échappe de la salle de séjour. Je me rends dans cette pièce, où Sheena Easton (SE-65) chante dans un micro. Je m'apprête ensuite à gravir l'escalier, mais au pied de celui-ci se tient Clint Eastwood, mâchonnant un cigare.

Si je revois mentalement ces scènes, je serai capable de me souvenir des dix premières décimales de pi. De plus, si j'inverse mon parcours et les initiales des personnages à chaque étape, je pourrai réciter les chiffres à l'envers. (Remarquez que, pour une séquence si courte, il n'est pas nécessaire d'appliquer la règle de cinq, expliquée [ici](#).) Maintenant que vous connaissez le fonctionnement du système Dominic, faites l'exercice suivant.

EXERCICE 7

mémorisez 20 chiffres

Pour cet exercice, vous pouvez choisir vos personnages et votre parcours de 10 étapes. Vous avez 5 minutes pour la mémorisation en tant que telle (étape 4). Répondez aux questions de l'étape 5 pour vous assurer que votre code est efficace.

1. Sur une feuille de papier, écrivez les chiffres de 0 à 9. À côté de chacun d'entre eux, notez une lettre qui vous semble être une association logique.
2. Considérez cette séquence de 20 chiffres : 56649288275312201535. Sans modifier l'ordre des chiffres, divisez le tout en paires, puis notez ces dernières sur le côté gauche de la feuille.
3. À côté de chaque paire, reportez les couples de lettres correspondants. Dans une troisième colonne, associez chacun de ces couples à un personnage (vous pouvez employer des initiales ou des raccourcis de noms de gens que vous connaissez). Dans une dernière colonne, notez l'accessoire, la caractéristique ou l'action de chaque personnage.
4. Suivez mentalement votre parcours de 10 étapes. À chacune de celles-ci, visualisez le personnage correspondant. Imaginez-le son accessoire à la main, affichant sa caractéristique ou accomplissant son action. Ajoutez des détails sensoriels et émotionnels. Poursuivez l'expérience jusqu'à ce que vous ayez franchi toutes vos étapes et visualisé tous vos personnages. Ensuite, revoyez ceux-ci de mémoire, sans consulter votre liste.
5. Tentez de répondre aux questions suivantes. Notez vos réponses sur une feuille et comparez-les avec la liste d'origine. Plus vous obtenez de bonnes réponses, plus votre codage est efficace.
 - Quel est le septième chiffre de la séquence ?
 - Quels sont les deux chiffres qui apparaissent après la suite 27 ?
 - Quels sont les six premiers chiffres ?
 - Quels sont les quatre derniers chiffres ?
 - Combien y a-t-il de chiffres avant le premier 3 ?

- Quels sont les deux chiffres qui apparaissent avant la suite 15 ?
- Quel est le treizième chiffre de la séquence ?
- Quels sont les onzième, dix-septième et dix-neuvième chiffres de la séquence ?
- Pouvez-vous noter les chiffres apparaissant à des positions qui sont des multiples de 3 (au troisième rang, au sixième rang, au neuvième rang, etc.) ?
- Pouvez-vous noter la séquence entière en sens inverse ?

Si vous ne répondez pas correctement à toutes les questions, ne vous inquiétez pas. Suivez de nouveau votre parcours en tentant de ne mémoriser que les 10 premiers chiffres de la séquence. Notez-les sur une feuille. Lorsque vous réussirez à vous rappeler ces 10 chiffres, reprenez l'exercice avec les 20, puis essayez de nouveau de répondre aux questions.

Les paires doubles et les images complexes

Comme expliqué [ici](#), il est préférable, pour utiliser rapidement le système Dominic, de convertir les cent paires de chiffres possibles en personnages, même si le processus exige du temps et des efforts. L'association de cent personnages (incluant leurs actions, accessoires ou caractéristiques) avec des paires de chiffres requiert en effet autant d'énergie que l'apprentissage d'une langue. Cependant, lorsque vous maîtriserez votre code, vous pourrez l'utiliser au quotidien. Par ailleurs, cette méthode est en soi un bon exercice pour le cerveau, puisqu'elle améliore la concentration et aiguisé la mémoire.

Les championnats du monde de mémoire comptent dix disciplines qui comprennent la mémorisation de chiffres, de chiffres binaires, de cartes, de noms et visages, de dates, de mots et images (voir l'encadré ci-après pour la description complète). L'épreuve des nombres dictés est la plus épuisante : les concurrents doivent mémoriser le plus grand nombre de chiffres possible en 1 heure, et ils doivent ensuite s'en souvenir dans l'ordre. Lorsque j'ai participé pour la première fois aux championnats, j'ai utilisé la méthode que je viens de vous présenter : à chaque étape de mon parcours, j'ai placé un personnage correspondant à deux chiffres. Grâce à ce système (que j'ai employé pour remporter mes premiers titres), j'ai pu mémoriser mille chiffres en 1 heure. Mais le nombre de concurrents aux concours mnémoniques (et leur compétence) augmentait chaque année. Bref, si je désirais conserver mon avantage, il me fallait améliorer le système Dominic.

Comment procéder ? De toute évidence, je devais placer plus de chiffres à chaque étape de mon parcours. Si je pouvais doubler leur nombre, je serais peut-être capable de mémoriser deux fois plus de chiffres en 1 heure. Je ne le savais pas encore, mais mon système contenait déjà la solution au problème.

LES ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS

Tony Buzan (l'inventeur des cartes heuristiques, les *Mind Maps*[®]) et Raymond Keene, membre de l'Ordre de l'Empire britannique et grand maître d'échecs, ont créé les championnats du monde de mémoire en 1991. Persuadés que les gens devaient entraîner leur esprit au même titre que leur corps, ils ont organisé une compétition internationale opposant les plus grands « athlètes cérébraux » du monde. Je participe à ces concours depuis le début, tantôt comme concurrent, tantôt comme organisateur. J'ai contribué au perfectionnement des dix disciplines, afin qu'elles soient équitables pour tous les concurrents. Ces disciplines sont les suivantes.

Les images abstraites • Les nombres binaires • Les nombres dictés en 1 heure • Les noms et les visages • La rapidité face aux chiffres • Les dates passées et futures • Les cartes en 1 heure • Les mots au hasard • Les nombres dictés • La rapidité face aux cartes

J'aime toutes les disciplines, mais ma préférée est celle qui consiste à mémoriser le plus de cartes possible en 1 heure. Cela exige beaucoup d'endurance. Quant à l'épreuve des nombres dictés, c'est probablement la plus éprouvante : ça passe ou ça casse ! Je peux essayer de me souvenir de 300 chiffres au rythme d'au moins un par seconde, mais dans la précipitation, il m'arrive d'en oublier un. Si c'est le troisième, je ne récolte que deux points, ce qui met mes nerfs et ma concentration à rude épreuve.

Comme je vous l'ai dit plus tôt, **chaque personnage doit être associé à une action, une caractéristique ou un accessoire qui lui donne de la personnalité.** J'ai alors codé la première paire de chiffres de la séquence comme un personnage, et la deuxième comme un accessoire, une caractéristique ou une action appartenant à un autre personnage. Ainsi, je pouvais les combiner, puis placer le personnage et l'élément d'emprunt à la première étape de mon parcours. Ensuite, je pouvais lier la troisième paire de chiffres à un nouveau personnage, et la quatrième à un accessoire, à une caractéristique ou à une action correspondant à un autre personnage. Je

plaçais ensuite cette combinaison à la deuxième étape de mon circuit. Et ainsi de suite. Résultat : j'étais en mesure d'associer chaque étape du trajet à quatre chiffres de la séquence.

Prenons un exemple. Pour mémoriser la séquence 15562053, je n'ai besoin que de deux étapes de mon parcours. Selon mon code, la première paire de chiffres correspond à AE, soit Albert Einstein, et la deuxième à ES, soit Edward Scissorhands (Edward aux mains d'argent¹ en anglais). Ainsi, pour retenir les quatre premiers chiffres de la séquence, j'imagine Einstein coupant des cheveux (la coupe de cheveux est l'action associée à Edward aux mains d'argent). Ce personnage n'apparaît pas ; Albert Einstein devient porteur de l'action qui, dans le système d'origine, me permettait d'évoquer Edward Scissorhands. La troisième paire de chiffres, quant à elle, correspond à BO, soit Barack Obama. Enfin, la dernière paire correspond à EC, soit Eric Clapton, dont l'action est de jouer de la guitare. Par conséquent, pour mémoriser les quatre derniers chiffres, j'imagine Barack Obama en train de jouer de la guitare et je place cette image à la deuxième étape de mon parcours. (Je peux aussi inverser ces deux paires de chiffres et visualiser Eric Clapton brandissant le drapeau américain. Le système fonctionne avec n'importe quelle permutation.)

Ces personnages et leurs accessoires, leurs caractéristiques ou leurs actions d'emprunt constituent ce que j'appelle des images complexes. En fait, il s'agit des morceaux interchangeables d'un casse-tête mental : je peux les ordonner de 10 000 façons différentes pour mémoriser de longues séquences en peu de temps.

La création de ce système m'a permis de me distinguer de mes rivaux des premiers jours car, apparemment, aucun d'entre eux n'avait conçu de dispositif permettant de mémoriser simultanément quatre chiffres avec une telle efficacité. Cependant, les choses ont changé ; les concurrents d'aujourd'hui sont de plus en plus habiles à la mémorisation numérique. Par conséquent, je cherche sans cesse à peaufiner mon système. Ainsi, je reste alerte !

¹. Personnage créé par le cinéaste Tim Burton dans son film du même nom.



La mémorisation de plusieurs jeux de cartes

Grâce à mon travail avec les chiffres, en particulier pour la création d'images complexes (voir [ici](#)), j'ai pu affûter mes aptitudes de mémorisation de cartes. Au début, je tentais de battre le record de Creighton Carvello qui n'avait mémorisé qu'un seul jeu. Comme je l'ai déjà mentionné, j'ai vite compris qu'il me serait possible d'en retenir plusieurs. Plus tard, cet objectif m'a paru plus réaliste si je pouvais transformer ma méthode de mémorisation de longues suites de chiffres en une stratégie adaptée aux jeux de cartes.

J'encourage toujours les gens à apprendre progressivement les nouvelles techniques. Par conséquent, **je vous suggère de bien maîtriser la méthode du parcours et le système Dominic avant de vous lancer dans la démarche présentée ici**. Vous connaissez déjà les bases de la mémorisation des cartes (voir [ici](#)). La méthode que je propose ici n'en est qu'une variante, mais elle est complexe. Pour vous faciliter la tâche, je l'ai divisée en étapes, afin que vous puissiez faire progressivement l'expérience de la réussite

plutôt qu'aller trop vite et subir des échecs. Commencez avec quelques cartes ; ainsi, vous verrez que le principe fonctionne vraiment. Si vous franchissez cette première étape avec succès, vous aurez la confiance et l'élan nécessaires pour en mémoriser davantage. Éventuellement, vous parviendrez à retenir un jeu complet, et même plus d'un.

Les premières étapes

D'abord, retirez les figures (les valets, les dames et les rois) de votre jeu, puis classez-les par couleurs (le trèfle, le carreau, le cœur et le pique). Ensuite, commencez à appliquer les principes que je vous ai appris. Au début de l'ouvrage, j'ai associé chaque carte à un personnage, certains d'entre eux m'étant venus instantanément à l'esprit. Pour faire mon travail d'association, j'emploie notamment la technique suivante : je m'assure que la couleur de la carte est liée au personnage de manière logique. Essayez. Vous associez peut-être la dame de carreau à la reine Elizabeth II d'Angleterre, la dame de cœur à votre petite amie (si vous êtes un homme), ou le roi de cœur à votre conjoint (si vous êtes une femme). Autrement dit, vous pourriez lier le carreau à la richesse (parce que sa forme évoque celle du diamant) et le cœur aux gens que vous aimez ou que vous admirez.

Après la distribution des rôles, intégrez un des éléments du système Dominic : dotez chacun de vos personnages d'un accessoire, d'une caractéristique ou d'une action. Par exemple, si Bill Gates est votre roi de carreau, imaginez-le comptant son argent ou vérifiant un relevé bancaire. L'accessoire, la caractéristique ou l'action donne vie à vos personnages. Au fil du temps, cela vous aidera à mémoriser de plus longues séquences de cartes. En effet, vous serez capable de traduire chaque carte en une image complexe, comme je le fais avec les grandes séquences de chiffres.

Maintenant, posez votre pile de figures face contre table, puis retournez les cartes une par une. Regardez la première, associez-la à un personnage, puis liez ce dernier à une action, une caractéristique ou un accessoire. Ensuite, retournez la carte suivante. Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez associé toutes les figures à un personnage et à un élément. Révisez vos choix ; modifiez-les au besoin, jusqu'à ce que vous soyez satisfait de vos liens et qu'ils soient bien ancrés dans votre mémoire.

Lorsque vous maîtrisez la distribution de vos figures, mélangez-les, puis mémorisez-les dans le nouvel ordre. Ensuite, choisissez un parcours de douze étapes (le nombre de vos figures) dans votre réserve de parcours, ou

inventez-en un nouveau. Comme je l'ai dit précédemment, certains circuits ne me servent qu'à la mémorisation de cartes ou de chiffres ; d'autres fonctionnent mieux avec les noms, les visages et les mots (voir [ici](#)).

Suivez votre parcours mental plusieurs fois pour vous familiariser avec ses étapes. Posez votre pile de figures face contre table, puis retournez la première carte. Si vous vous êtes bien préparé, vous devriez reconnaître immédiatement le personnage associé. Il vous reste juste à le placer à la première étape de votre parcours, avec son accessoire, sa caractéristique ou son action.

Supposons que la première carte soit le roi de cœur, que le personnage correspondant soit votre père et que ce dernier soit amateur de tennis. Si la première étape de votre parcours est la clôture du terrain de tennis, peut-être imaginez-vous votre père envoyer une balle par-dessus, manquant de justesse les voitures qui passent dans la rue ! Supposons maintenant que la carte suivante soit la dame de carreau, que vous l'associez à la reine Elizabeth II et que celle-ci soit en train de sacrer chevalier un personnage. Placez-la à la deuxième étape de votre parcours, qui est peut-être la porte de votre maison. Vous pouvez ensuite l'imaginer vous faire signe de vous agenouiller et vous sacrer chevalier.

Prenez tout le temps requis pour sillonner votre parcours et pour placer vos douze cartes. Le but de l'exercice est d'habituer votre esprit au processus de conversion et de laisser libre cours à votre imagination pour donner vie aux cartes. Votre cerveau doit accomplir plusieurs tâches : regarder les cartes, les convertir en personnages, placer ceux-ci le long de votre parcours et les mémoriser. Faites appel à vos émotions et à vos sens pour tisser des liens logiques. Ainsi, vous éviterez de donner un surcroît de travail à votre cerveau. Si vous le désirez, regardez encore une fois les douze cartes et, quand vous penserez les avoir mémorisées, révisez-les mentalement, puis notez leur séquence.

Si vous commettez des erreurs, ne soyez pas trop dur avec vous-même, mais essayez de comprendre ce qui s'est passé. Peut-être certains de vos liens ne sont-ils pas assez solides et peut-être serait-il préférable de remplacer les personnages, les actions, les caractéristiques ou les accessoires concernés. L'entraînement étant la clé de la réussite, battez vos cartes de nouveau et refaites l'exercice jusqu'à ce que vous ayez réussi un parcours sans faute.

La mémorisation étendue

Vous avez franchi la première étape avec succès ? Il est temps de passer à l'action ! D'abord, « coulez les fondations » : associez un personnage et une action, une caractéristique ou un accessoire aux quarante autres cartes du jeu. Cela peut paraître laborieux, mais vous disposerez ensuite d'un des meilleurs outils mnémotechniques.

Le codage des cartes

Si vous avez effectué avec succès le codage des cent paires de chiffres du système Dominic (voir [ici](#)), celui des quarante cartes restantes sera pour vous un jeu d'enfant. Commencez par celles qui vous rappellent quelqu'un. Par exemple, l'as de pique pourrait symboliser votre patron ou un professeur que vous avez admiré. Un de mes étudiants associe le groupe britannique S Club 7 au 7 de trèfle (*club* en anglais). Lorsque vous avez repéré les cartes qui ont une signification particulière pour vous, codez les autres en employant la variante suivante du système Dominic.

Le système Dominic pour les cartes à jouer

Plutôt que traduire des paires de chiffres en couples de lettres puis en noms, utilisez mon système pour associer la valeur d'une carte à une lettre et la première lettre de sa couleur à une deuxième lettre. Ainsi, le 2 de pique correspondra à BP, et le 8 de cœur à HC. Pour éviter la confusion entre le cœur et le carreau, associez la lettre D au carreau (pour diamant). Liez l'as à la lettre A, et le 10 à la lettre O. Tournez les cartes restantes du jeu et traduisez-les en paires de lettres. Écrivez ces dernières sur une feuille, dans la colonne de gauche (comme pour les chiffres). Dans la colonne suivante, notez le nom du personnage correspondant à chaque carte. Pour moi, BP est Baden Powell (le fondateur du scoutisme), et HC est Hélène de Champlain. Évidemment, vous n'êtes pas obligé de choisir des personnages célèbres ; si vous connaissez un homme appelé Henri Coulombe, c'est aussi valable. Finalement, consignez, dans la colonne de droite, l'action, la caractéristique ou l'accessoire que vous associez à chacun de vos personnages (comme vous l'avez fait [ici](#)).

L'apprentissage des codes

Si vous avez consacré beaucoup de temps à la mise en place de votre distribution, vous serez peut-être tenté de retenir tous vos personnages d'un coup. Je vous suggère néanmoins d'opter pour un apprentissage lent et méthodique, qui vous permettra de bien ancrer les codes dans votre esprit. Chaque jour, retenez dix cartes, ainsi que les personnages et les éléments auxquels elles correspondent. En quatre jours, vous aurez intégré les quarante cartes et leurs associations. Le cinquième jour, révisez le tout (de mémoire si possible, et en incluant les douze figures) : retournez les cartes une à une, puis nommez le personnage et l'action, la caractéristique ou l'accessoire correspondants.

Si vous le désirez, vous pouvez adopter une approche plus formelle et réviser les cartes selon la règle de cinq. Chaque jour, apprenez dix nouveaux personnages, mais revoyez également ceux des jours précédents. Ainsi, lorsque vous arriverez à la révision intégrale du cinquième jour, tous les personnages devraient s'être ancrés dans votre mémoire à long terme. Si vous pouvez en revoir davantage (chaque matin et chaque soir, par exemple), faites-le. Lorsque vous serez certain de bien connaître vos cartes, faites l'exercice ci-dessous. Ainsi, votre confiance en vous augmentera, et vous pourrez passer au système avancé de mémorisation de cartes décrit plus loin.

EXERCICE 8

mémorisez un jeu de cartes

Sur le chemin de la réussite, il est extrêmement important de remporter plusieurs petites victoires. Dans le contexte de cet exercice, vous utiliserez donc d'abord mon système de base pour mémoriser un demi-jeu de cartes. Lorsque vous serez sûr de vous, vous passerez au jeu complet.

1. Choisissez un parcours de 26 étapes qui vous est familier. Ainsi, vous vous souviendrez aisément des étapes lorsque vous tenterez de mémoriser les cartes. Quand votre circuit est prêt, prenez 26 cartes (un demi-jeu) et battez-les. Posez-les face contre table, puis retournez la première et placez-la à côté de la pile. Placez le personnage correspondant, ainsi que son accessoire, son action ou sa caractéristique, à la première étape de votre parcours. Ensuite, retournez la deuxième carte et positionnez les éléments à la deuxième étape de votre circuit. Procédez de la même manière jusqu'à ce que vous ayez utilisé toutes les cartes de la pile.
2. Révisez mentalement votre parcours. En vous appuyant sur mon système, vous devriez être capable de bien retenir l'ensemble ; vous n'avez donc pas besoin de réviser quoi que ce soit avant la fin de votre pile. Au cours de votre révision, ne songez pas aux cartes elles-mêmes. Franchissez simplement vos étapes en évoquant les cartes correspondantes. Ensuite, effectuez la restitution « officielle » : notez chaque carte dans l'ordre sur une feuille. Regardez les 26 cartes de votre pile pour faire le point. Si vous avez retenu de 10 à 16 cartes dans l'ordre, c'est très bien ; si vous en avez retenu 17 ou plus, c'est excellent. Une fois que vous avez parfaitement mémorisé les 26 cartes, passez à l'étape 3. Répétez les étapes 1 et 2, mais avec un jeu complet (évidemment, vous devez choisir un parcours de 52 étapes). Lorsque vous êtes certain de bien retenir toutes les cartes, passez au système avancé, développé ci-après.

La mémorisation avancée

Pour retenir simultanément quatre chiffres, vous avez utilisé les images complexes : vous avez associé un personnage à l'accessoire, à la caractéristique ou à l'action d'un autre (voir [ici](#)). Vous pouvez vous servir de ce principe pour mémoriser des cartes. Vous n'avez alors besoin que d'un parcours de 26 étapes pour mémoriser un jeu complet. Cela signifie que vous pouvez retenir 2 jeux à l'aide d'un circuit de 52 étapes. En voici le fonctionnement.

Imaginons que vos deux premières cartes sont le 6 de trèfle (ST) et le 5 de pique (CP). Le personnage que vous avez associé aux lettres ST est l'auteur Sylvain Trudel, et son action est l'écriture d'un livre. Quant aux lettres CP, vous les avez liées au journaliste judiciaire Claude Poirier, dont l'action est de sauver la vie de quelqu'un. À la première étape de votre parcours, vous imaginez Sylvain Trudel sauvant la vie de quelqu'un ; vous combinez ainsi deux cartes en une étape. Supposons que la première étape de votre parcours soit la porte de votre maison. Vous pourriez imaginer que vous ouvrez celle-ci et que vous voyez Sylvain Trudel secourir une personne en train de se noyer. Si vous couplez toutes les cartes de la même façon et si vous positionnez chaque paire à une étape de votre parcours, il ne vous faudra que 26 étapes pour mémoriser le jeu complet.

Exercez votre mémoire quand vous jouez aux cartes

Grâce à mon système de mémorisation avancé, j'ai acquis encore plus de confiance en moi, car je savais que je pouvais mémoriser assez facilement plusieurs jeux de cartes. J'étais en mesure de remporter des concours et d'impressionner des foules. J'étais devenu un vrai spécialiste des cartes. Pendant un certain temps, j'ai gagné ma vie en jouant au black jack (j'utilisais ma mémoire pour avoir un avantage sur le casino). J'ai beaucoup misé et j'ai gagné gros. Naturellement, j'ai vite été exclu des casinos des deux côtés de l'Atlantique !

Évidemment, tous ceux qui exercent leurs talents dans le domaine de la mémorisation de cartes ne deviennent pas joueurs de black jack professionnels. Cela dit, on peut utiliser mon système quand on participe à certains jeux. Au whist, par exemple, quatre joueurs reçoivent chacun treize cartes. Le but est de faire des levées. L'atout le plus fort l'emporte mais, si aucun des participants n'a d'atout, la plus haute carte de la couleur demandée fait la levée. Supposons que je veuille mémoriser les cartes que les participants ont jouées durant un tour. Les joueurs (première colonne) ont présenté les cartes qui apparaissent dans la deuxième colonne. Les troisième et quatrième colonnes représentent mon code de personnages pour ces cartes.

JOUEUR 1	3 de trèfle	TT	Tintin
JOUEUR 2	4 de trèfle	QT	Quentin Tarentino
JOUEUR 3	8 de trèfle	HT	Henri Troyat
JOUEUR 4	as de trèfle	AT	Albert Tessier

Vous pouvez aborder ce genre de mémorisation de plusieurs façons, selon le degré d'aide dont vous pensez avoir besoin.

Pour garder en mémoire les cartes qui sont jouées, imaginez que vous jetez un seau d'eau au visage du personnage correspondant à chacune des cartes qui sortent. Visualisez les personnages lorsqu'ils sont trempés : Tintin n'a

plus sa houppette, Quentin Tarentino est en colère, Henri Troyat est offusqué, et Albert Tessier est vêtu d'une soutane mouillée ! Lorsque vous aurez imprégné votre esprit de ces tableaux, vous pourrez deviner quelles sont les cartes qu'il reste à jouer. Pour ce faire, vous n'aurez qu'à évoquer les personnages à tour de rôle et à vous demander lesquels ont été arrosés. Il existe une méthode plus précise, qui consiste à utiliser un parcours de 26 étapes pour mémoriser la séquence de cartes jouées. À l'aide du système des images complexes, qui vous permet de mémoriser deux cartes à la fois, vous pouvez placer, à la première étape du parcours, Tintin avec une caméra comme fusil (il fait l'action qui correspond à Quentin Tarentino). À la deuxième étape, vous pouvez imaginer Henri Troyat en soutane (c'est l'accessoire associé au prêtre cinéaste Albert Tessier). Après le deuxième tour, vous serez capable de lier quatre nouvelles cartes aux deux étapes suivantes, et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées. Finalement, si vous vous sentez à l'aise avec le système, vous pouvez employer un parcours par participant et ainsi mémoriser les cartes jouées par chacun. Pour ce faire, vous aurez besoin de quatre circuits de treize étapes. Le joueur 1, à votre gauche, pourrait faire une balade dans un parc, le joueur 2, dans un centre commercial, etc. Si le joueur 1 joue le 3 de trèfle, placez Tintin à l'entrée du parc ; si le joueur 2 joue le 4 de trèfle, imaginez Quentin Tarentino à l'entrée du centre commercial, et ainsi de suite.

L'importance de la rapidité d'exécution

Pour que la technique de mémorisation des cartes soit utile, il faut faire preuve d'une grande rapidité. Je ne peux pas vous enseigner la vitesse – c'est une question d'entraînement –, mais je peux vous expliquer comment j'ai accru la rapidité et l'efficacité de mes mémorisations. Le plus simple est de vous décrire en détail ce à quoi je pense lorsque je mémorise six cartes.

D'abord, je m'imagine dans l'immeuble de mon agence de voyages. Je suis seul dans la pièce et j'ai conscience de ce qui m'entoure : les affiches sur les murs, les bruits qui viennent de la rue... Pendant que je m'adonne à cette visualisation, je tire deux cartes : l'as de carreau (AD) et le 7 de trèfle (GT), par exemple. Immédiatement me vient en tête une vague image de l'auteur Alphonse Daudet (l'as de carreau) tenant le drapeau de la ville de Montréal à la main (l'accessoire de Gérald Tremblay, maire de Montréal, qui correspond au 7 de trèfle). Je note mentalement ma réaction face à cette scène comique ; ce pourrait être le décor d'un sketch des vœux du nouvel an. Je note la logique de ce lien, puis je passe à l'étape suivante.

Je tire rapidement deux autres cartes : le 6 de pique (SP) et l'as de cœur (AC), par exemple. J'imagine ma femme (les lettres SP me rappellent combien elle est séduisante et petite) au carrefour, un traité de philosophie à la main (l'as de cœur correspond à Auguste Comte, le père du positivisme). Cet ensemble d'associations me surprend, indice que le tout restera gravé dans ma mémoire.

Je tire les deux dernières cartes : le valet de cœur et le 10 de pique. En regardant la vitrine d'une boutique de vêtements, je vois mon oncle (qui ressemble au valet de cœur) sur le dos d'un éléphant (le 10 de pique est une des deux cartes qui représentent des animaux dans ma distribution – l'autre étant mon chien –, mais vous pouvez utiliser les lettres OP, comme dans le système Dominic). Je sens que la situation met mon oncle mal à l'aise. Et voilà, le tour est joué ! Combien m'a-t-il fallu de temps pour mémoriser ces six cartes ? À peine 4 secondes !

REPOUSSEZ VOS LIMITES

Plus vous devenez habile à la mémorisation des cartes, plus vous êtes rapide, jusqu'à ce que vous plafonniez à 5 ou 6 minutes par jeu.

Comment aller au-delà de cette limite ? Il y a des années, une concurrente m'a dit ne pas réussir pas à faire mieux que 4 minutes. Je lui ai demandé combien d'erreurs elle commettait. Elle m'a dit se rappeler parfaitement chaque jeu mémorisé et ne faisait donc aucune erreur.

Voilà où le bât blesse. Pour ma part, quand je mémorise rapidement un jeu de cartes, je commets généralement cinq ou six erreurs. Pourquoi ne pas viser la perfection ? Parce que, si je ne fais pas de faute, je ne pourrai pas évaluer la vitesse de mes mémorisations. En commettant quelques erreurs, je repousse mes limites. Cela dit, il est important que je respecte ces dernières dans le contexte des compétitions, sans quoi le jury m'attribuera des points de pénalité.

Je fais ici l'éloge de l'erreur, ce qui peut sembler contradictoire au regard du conseil donné plus haut et qui insistait sur la nécessité d'adopter une approche sans faute de la mémorisation des cartes. En fait, lorsque vous commencez votre entraînement mnémotechnique, la chose la plus importante est la confiance en vous-même. Dans mon cas, c'est grâce à elle que j'ai pu commencer à courir des risques et à utiliser mon cerveau jusqu'aux limites de ses capacités. Cela vaut bien une ou deux erreurs, non ?

Les gens s'imaginent que j'ai un talent particulier pour la visualisation précise et rapide. Comme je l'ai déjà expliqué, ce n'est pas le cas. En fait, je n'ai pas besoin de disposer d'une mémoire photographique exceptionnelle pour me souvenir de mes personnages. À bien des égards, **ce sont les réactions émotionnelles liées aux scènes qui importent**. Lors de la restitution, j'ai une image déformée des scénarios que j'ai créés ; ces derniers ne me sont donc pas toujours d'un grand secours. En revanche, l'empreinte émotionnelle qu'ils ont laissée joue un rôle crucial dans la qualité de mes mémorisations et de mes restitutions.

Nos émotions sont puissantes et tendent à être immédiates. En fait, il s'agit souvent de réflexes. Pour moi, il est plus rapide et plus efficace d'imaginer une scène et de surveiller les réactions émotionnelles qui y sont associées (et qui seront évoquées ensuite pour déclencher le souvenir) que de retenir chaque détail de l'image.

Ce que je viens de décrire est mon processus cognitif de mémorisation rapide de cartes. Lorsque j'ai commencé dans le domaine, j'aimais exagérer les images et les rendre amusantes ou tristes, voire violentes, afin de bien ancrer les données. C'était fort utile au début mais, avec le temps, j'ai acquis de l'expérience et des compétences. Aujourd'hui, je n'ai plus besoin d'autant de détails ou d'exagération, car la création de parcours est devenue, pour moi, une réalité de substitution.

Il en sera de même pour vous : avec un peu d'entraînement, vous aurez moins besoin de vous fier aux détails et vous exploiterez davantage vos réactions émotionnelles. Vos parcours évolueront : de caricatures fantastiques, ils deviendront des tableaux chargés sur le plan émotionnel. Toutefois, pour y arriver, vous devrez continuer à vous entraîner. La mémorisation des cartes est un des meilleurs exercices pour votre mémoire. Si vous suivez un entraînement régulier (une fois par jour pendant un mois, par exemple), vous serez peut-être en mesure de mémoriser un jeu de cartes en 5 minutes. Si vous réussissez à le faire en moins de 60 secondes, nous pourrions nous croiser aux prochains championnats du monde de mémoire !



Le cerveau : des techniques à la technologie

Vous connaissez maintenant mes principales méthodes de mémorisation. Je vais donc vous expliquer une technique que j'utilise pour accroître les capacités de mon cerveau. En 1997, on m'a demandé de participer à une série d'expériences pour mesurer l'activité cérébrale en cours de mémorisation. Les chercheurs ont réalisé un électroencéphalogramme (EEG) : ils désiraient ainsi mesurer l'activité de mon cerveau pendant que l'information voyageait entre mes hémisphères par l'intermédiaire du corps calleux. Ils ont étudié l'équilibre de la puissance électrique entre les hémisphères, et également l'étendue des fréquences des ondes cérébrales produites alors que je mémorisais des cartes dans un ordre aléatoire ou que je tentais de m'en rappeler.

Le fait de voir mon activité cérébrale sur un écran d'ordinateur en temps réel m'a ouvert la porte d'un nouvel univers : des techniques me permettaient d'accomplir des exploits dans le domaine de la mémorisation, et j'avais maintenant un aperçu de ce qui se passait véritablement dans mon

cerveau pendant ce temps. Je croyais que l'hémisphère droit serait le siège principal de la puissance électrique, mais j'ai constaté que les deux parties de mon cerveau dégageaient à peu près la même quantité de microvolts. Il n'y avait donc pas d'hémisphère dominant pour la mémorisation ou la restitution.

Puis j'ai jeté un coup d'œil aux fréquences de mes ondes cérébrales, dont voici les principales.

- **Les ondes bêta** : elles sont les plus rapides. Elles représentent l'activité normale du cerveau et sont essentielles à l'action, à la prise de décision et à la concentration. Leur spectre s'étend de 13 à 40 hertz. Parce qu'il est très vaste, on subdivise souvent les ondes bêta en deux catégories : les hautes et les basses. Les premières (de 24 à 40 hertz) sont fréquemment liées au stress. À petites doses, l'activité cérébrale frénétique stimule l'esprit et accroît la vitesse de réaction mais, si elle se prolonge, elle peut entraîner l'épuisement.
- **Les ondes alpha** : elles comptent parmi les plus lentes. Le cerveau les génère quand nous sommes détendus. Elles encouragent la visualisation créatrice. Leur spectre s'étend de 9 à 12 hertz.
- **Les ondes thêta** : pour moi, elles sont les plus fascinantes. Elles portent aussi le nom d'ondes cérébrales de « l'état crépusculaire ». Elles sont associées aux rêves et aux mouvements oculaires rapides. Ceux-ci surviennent durant le sommeil, lorsque, selon les chercheurs, la mémoire se consolide. En période d'éveil, les ondes thêta stimulent la pensée créatrice et logique, ce qui est important pour le développement de la mémoire. Leur spectre s'étend de 5 à 8 hertz.
- **Les ondes delta** : elles sont les plus lentes et sont associées au sommeil profond et à la détente profonde. Leur spectre s'étend de 1 à 4 hertz.

Pendant l'expérience, alors que j'ancrais une séquence de 52 cartes dans ma mémoire, je produisais toute la gamme des ondes cérébrales, depuis les ondes delta jusqu'aux ondes bêta. Cependant, les ondes alpha et thêta dominaient. **J'étais donc à la fois détendu et créatif, ce qui correspond à l'état dans lequel je dois être pour appliquer mon système de**

mémorisation. Pendant la période de restitution, les ondes thêta sont devenues dominantes, ce qui coïncide à leur définition (voir plus haut). Très impressionné par ce que je venais de découvrir, je me suis procuré mon propre équipement. J'ai mesuré mes ondes cérébrales, ainsi que celles de mes clients, de mes amis et des membres de ma famille. De cette manière, j'ai obtenu un aperçu de ce qui se passe dans leur cerveau.

L'analyse des résultats

J'ai passé plus d'une dizaine d'années à analyser les résultats de toutes sortes de gens : ceux qui prétendent posséder une bonne mémoire, ceux qui affirment le contraire, des jeunes et des moins jeunes, des gens qui travaillent ou des retraités. Quoique chaque cerveau soit unique, j'ai remarqué qu'un modèle d'activité cérébrale précis se dégageait généralement chez les gens qui avaient un style de vie sain et heureux, et une mémoire efficace. Qu'il s'agisse de pianistes, de PDG, de réalisateurs ou de femmes au foyer, ces personnes rassemblent **3 caractéristiques**.

1. Leurs deux hémisphères sont équilibrés sur le plan de l'amplitude et de la puissance.
2. Ces individus peuvent aisément changer de fréquences. En effet, on observe chez eux une certaine mobilité entre les ondes. C'est essentiel à l'optimisation du pouvoir mental, tout comme la transmission est essentielle à l'optimisation de la puissance du moteur d'une voiture.
3. Ils sont en mesure de produire des ondes alpha très puissantes ; par conséquent, ils ont une bonne aptitude à la détente et à la capture de données.

LA TECHNOLOGIE ET L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement en vue d'un concours mnémotechnique est un emploi à temps plein qui dure deux ou trois mois. En plus de m'occuper de mon bien-être physique (voir [ici](#)), je dois entraîner mon cerveau. J'effectue des électroencéphalogrammes (EEG) (voir [ici](#)) et utilise des appareils de stimulation audiovisuelle (SAV) (voir [ici](#)) pour m'assurer que les deux parties de mon cerveau communiquent bien entre elles.

Comme je l'ai dit précédemment, les championnats du monde de mémoire comptent dix disciplines (voir [ici](#)). Je m'exerce maintes fois pour chacune d'elles, à tour de rôle, jusqu'à être sûr de mes méthodes et de ma rapidité. Typiquement, je mémorise environ 600 chiffres à l'aide de trois parcours de cinquante étapes, et je place quatre chiffres par étape à l'aide d'images complexes (voir [ici](#)). Je dispose d'un programme informatisé simple qui affiche six nombres binaires par seconde à l'écran, et je m'entraîne à la mémorisation de 300 chiffres, dans l'ordre, en 50 secondes. J'utilise également un programme qui présente 300 chiffres au rythme d'un par seconde. Voici d'excellentes manières d'entraîner mon cerveau pour de longues périodes de concentration intense. Ces programmes sont en outre un exercice essentiel pour la discipline des nombres dictés.

Par ailleurs, j'emploie un programme qui sélectionne 300 mots au hasard dans un dictionnaire électronique. Je tente de les mémoriser en 15 minutes.

Je possède également un logiciel qui génère des dates et des noms au hasard, afin que je puisse m'entraîner à tisser des liens entre des dates et des événements (en compétition, je traduis chaque événement par un nom clé). Un autre programme me fournit des images abstraites. Enfin, je fais appel aux sites de réseaux sociaux comme Facebook pour mémoriser des noms et des visages (dans ce contexte, je tâche de retenir cent noms et visages en 15 minutes).

Le travail avec les données

À quoi sert toute cette information ? **Si vous apprenez à aligner votre cerveau sur les meilleures fréquences pour la mémorisation, vous augmenterez automatiquement votre puissance mnémonique.** Pour ce faire, vous disposez de deux méthodes : d'une part, l'utilisation de la technologie et des réactions neurologiques, et d'autre part, la stimulation audiovisuelle. Cependant, bien que je n'aie pas fait d'études précises sur le sujet, je crois que les techniques non mécaniques, comme celles proposées dans cet ouvrage, sont aussi valables que les deux mentionnées ci-dessus. En les utilisant, vous pouvez stimuler le développement de votre cerveau et ainsi atteindre les meilleures fréquences pour la mémorisation. Autrement dit, les techniques « manuelles » sont aussi efficaces que celles utilisant des appareils (même si elles demandent plus de temps et d'efforts). À titre indicatif, je vous explique ici comment les instruments accélèrent le processus.

Les réactions neurologiques

Avez-vous déjà eu envie de jouer à un jeu vidéo en vous appuyant seulement sur votre pouvoir mental ? C'est tout à fait possible. Supposons que vous soyez tendu et que vous produisiez beaucoup trop d'ondes bêta hautes (voir [ici](#)). Vous devenez distrait. Pour corriger la situation et réussir, vous vous branchez à un dispositif de réaction neurologique nécessitant l'émission d'ondes alpha et thêta, plus lentes. Par exemple, supposons que vous deviez faire rouler une balle dans un labyrinthe ; celle-ci ne bougera que lorsque vous produirez moins d'ondes bêta et davantage d'ondes alpha. Cela vous encouragera à détendre votre esprit. Après plusieurs séances de relaxation consciente, votre cerveau apprendra à se détendre lui-même, et votre mémoire fonctionnera de façon plus efficace.

La stimulation audiovisuelle – la vie en rose

Vous pouvez aussi avoir recours à la stimulation audiovisuelle (SAV) pour influencer vos ondes cérébrales. Dans ce contexte, vous êtes assis sur une chaise et vous portez des lunettes dotées de diodes électroluminescentes (LED) intégrées. Vous pouvez programmer les lumières afin qu'elles clignotent à une fréquence équivalente au modèle d'ondes désiré. Par exemple, si vous voulez entraîner votre cerveau à accéder à l'état alpha, programmez les lumières pour qu'elles clignotent à une fréquence de 10 hertz. Puis, fermez les yeux et demeurez confortablement assis pendant une vingtaine de minutes, le temps de permettre à vos ondes cérébrales de s'accorder aux lumières. La SAV est un outil très puissant qui ne crée pas de dépendance. Toute famille devrait en avoir un !

LE COMBAT CONTRE LE STRESS

Pour rien au monde, je ne me séparerai de mes appareils d'EEG et de SAV. Quoiqu'ils semblent sortir directement d'un roman de science-fiction, ils sont essentiels au réalignement de mon cerveau et, par conséquent, à mon entraînement. Pour réaliser des exploits de mémorisation, je dois être détendu mais concentré. Il faut donc que le spectre de mes fréquences dominantes contienne des ondes lentes (de 5 à 8 hertz) et des ondes moyennement rapides (13 ou 14 hertz). Quand le ratio des ondes bêta et thêta est inférieur à 3:2, je commence à détecter des signes de stress (c'est le principal point commun des gens qui disent ne pas avoir de mémoire). Dans ces conditions, je prends les mesures nécessaires pour réduire les tensions dans ma vie quotidienne (voir [ici](#)).

Mon appareil de SAV m'aide à régler et à équilibrer l'activité électrique de mon cerveau. Par son intermédiaire, je peux déterminer un modèle de fréquence qui stimule mon esprit quand je suis distrait,

ou qui le calme quand je suis tendu. Mes ondes cérébrales s'unissent aux lumières clignotantes, et j'apprends à produire les bonnes fréquences. Les lumières poussent mes neurones à osciller au même rythme ; par conséquent, je me sens complètement détendu. De plus, je suis concentré : le monde me semble plus simple, et les couleurs me paraissent plus vives. Les mesures de mon activité cérébrale montrent que mon pouvoir mental (exprimé en microvolts) augmente après ces séances. Cependant, l'avantage le plus important de cette technique est le suivant : mon degré de stress diminue, et je peux réfléchir plus clairement. Le changement dépend de mon état à un moment précis ; si je suis en forme et détendu, je ne ressens pas vraiment les bienfaits de la SAV.



Les premiers championnats du monde de mémoire

Lorsque mes techniques ont été au point et que j'ai commencé à battre des records de mémorisation, j'ai compris que j'avais besoin d'un nouveau défi. J'ai eu l'idée d'organiser une compétition de la mémoire qui opposerait les meilleurs mnémonistes du monde. Chaque année, nous tentions de nous surpasser pour faire l'objet d'une entrée dans le *Guinness des records*. Il me semblait donc naturel d'officialiser cette émulation en réunissant les champions lors d'un combat pour la suprématie mnémonique. Je connaissais des gens capables de retenir des cartes et de longues séquences de chiffres et, à mon avis, ils seraient prêts à relever le défi. Le problème était que, par souci d'intégrité, je ne pouvais à la fois organiser le concours et y participer, surtout si j'avais une chance de gagner. Pendant que je jonglais avec cette idée, le destin s'en est mêlé. En 1991, j'ai reçu une lettre du grand maître d'échecs Raymond Keene au sujet d'un événement prévu la même année. Voici le contenu de cette missive.

Cher Monsieur O'Brien,

Creighton Carvello m'a dit que, peut-être, vous souhaiteriez participer à la toute première mouture de la compétition Memoriad, que nous organisons. Vous trouverez ci-joint les détails du concours, et j'espère que vous y prendrez part. J'ai eu vent de vos exploits en parcourant la rubrique sur le bridge du Times, dans lequel je rédige une rubrique sur les échecs.

En espérant avoir de vos nouvelles sous peu,

Raymond Keene OBE

Le moment était bien choisi : j'avais l'impression d'avoir passé les trois années précédentes à m'entraîner pour une telle compétition, et voilà qu'on me la présentait sur un plateau.

Raymond Keene et Tony Buzan (le créateur des cartes mentales, voir [ici](#)) étaient prêts à se lancer dans l'aventure. La première fois que je les ai rencontrés, ils m'ont interrogé au sujet de mes techniques et de la manière dont j'avais commencé. Je leur ai expliqué comment j'effectuais mes mémorisations. Tony Buzan s'est alors tourné vers Raymond Keene en arborant une expression qui signifiait : « Il est dans le secret des dieux. »

Ils ont ensuite parlé à plusieurs concurrents potentiels, ont écouté leurs méthodes et ont pris note de leurs différentes forces. À l'aide de ces renseignements, ils ont créé les premiers championnats de mémoire : les Memoriad. À peine un mois plus tard, sept personnes (les « sept grands », selon Tony Buzan) se sont affrontées à l'Athenaeum de Londres dans l'espoir de remporter le titre de champion du monde de mémoire. Je faisais partie du groupe.

Je suis arrivé au club vêtu d'un smoking. J'étais nerveux à l'idée de voir mon héros, Creighton Carvello, pour la première fois. Dès que nous nous sommes parlé, j'ai remarqué que ses souliers étaient si bien vernis que je pouvais presque m'y voir. Serait-il aussi verni que ses chaussures au cours de la compétition ? Si c'était le cas, je n'aurais aucune chance !

La lutte a été acharnée mais, grâce à ma détermination, j'ai arraché le titre à la dernière épreuve – la mémorisation rapide d'un jeu de cartes. J'ai réalisé l'exploit en 2 minutes et 29 secondes sans commettre d'erreur, battant du

même coup le record de Creighton Carvello par 30 longues secondes. C'était le couronnement de trois années d'entraînement cérébral.

J'ai ensuite participé à des championnats durant vingt ans. Dans l'intervalle, on a modifié et précisé les règles et les disciplines de ces concours, en réponse aux suggestions des experts.

Dans la première partie de ce livre, vous avez appris à stimuler votre pouvoir mental. Vous connaissez désormais le mode de fonctionnement de la plupart des disciplines, notamment des épreuves qui concernent les chiffres, les cartes à jouer et, par extension, les mots. Vous pouvez utiliser les techniques que vous avez apprises pour vous améliorer dans le contexte de ces épreuves. Par ailleurs, j'ai le plaisir de revendiquer la paternité de deux disciplines de la compétition : la mémorisation d'images abstraites en 15 minutes (nous y reviendrons plus tard) et la mémorisation de chiffres binaires aléatoires en 30 minutes (je vous la décris ci-après). À mon avis, cette dernière constitue le meilleur entraînement pour le cerveau.



Première idée d'entraînement : les chiffres binaires

Les premiers championnats du monde de mémoire ont été extrêmement bien accueillis par les concurrents et les médias. Cependant, nous savions que, dès l'année suivante, le concours devrait avoir plus d'ampleur pour permettre aux experts d'utiliser leur talent au maximum. J'ai conseillé aux organisateurs d'inclure la mémorisation de chiffres binaires dans les disciplines ; cela mettrait sérieusement à l'épreuve le pouvoir mental et l'ingéniosité des participants. Par ailleurs, cet exercice constitue un bon entraînement pour ceux qui désirent stimuler leur puissance mnémonique. Le code binaire est le langage de l'informatique. Il représente les deux positions de commutation possibles : allumé (1) et éteint (0). Donc, une séquence binaire, c'est simplement une suite de 1 et de 0. Comment procéderiez-vous pour mémoriser celle-ci ?

1 1 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 0 1 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 0 0 1 1 0 1

Vous comprenez maintenant pourquoi j'ai proposé de mettre ces séquences au nombre des épreuves d'agilité mentale ! Lors d'un concours opposant des experts, il ne faut cependant pas se limiter à une suite de trente chiffres. En fait, les concurrents des championnats du monde de mémoire doivent tenter de retenir au moins cent de ces séquences, dans l'ordre et en une demi-heure.

En 1997, j'ai réussi à mémoriser 2 385 chiffres binaires en 30 minutes. À l'époque, c'était un record mais, depuis, d'autres ont fait beaucoup mieux. Comment est-ce possible ? Là encore, il faut disposer d'une stratégie. En fait, lorsqu'on maîtrise le système Dominic (voir [ici](#)), la mémorisation de chiffres binaires est assez simple.

En ce qui me concerne, j'ai créé un code qui traduit les séquences binaires en chiffres avec lesquels je suis à l'aise. J'ai dressé une liste des combinaisons possibles de trois chiffres binaires et je leur ai attribué le code suivant :

000 = 0	110 = 4
001 = 1	100 = 5
011 = 2	010 = 6
111 = 3	101 = 7

Mon système est simple : les quatre premières suites correspondent à la somme des chiffres qui les composent, et les quatre dernières poursuivent la séquence numérique d'une manière qui me semble logique. Pour retenir une suite de chiffres binaires, il suffit de mémoriser les codes, d'établir une série numérique appropriée, d'appliquer le système Dominic pour transformer les chiffres en personnages, puis de placer ces derniers le long d'un parcours. Aux championnats, les concurrents ont le droit de noter leurs codes au-dessus des séquences de chiffres binaires qu'ils doivent mémoriser.

Peut-être croyez-vous qu'il est inutile de retenir des séquences de chiffres binaires mais, **si vous désirez posséder une mémoire parfaite, c'est un exercice extraordinaire qui combine tous les éléments des meilleures méthodes de mémorisation.**

Voici 24 chiffres binaires que j'ai traduits en codes numériques :

1 1 0 (4)

0 1 1 (2)
0 0 1 (1)
0 1 0 (6)
1 0 1 (7)
1 0 1 (7)
0 1 1 (2)
0 1 0 (6)

Une fois la conversion faite, je couple les chiffres et j'obtiens 42, 16, 77 et 26. Ensuite, j'emploie le système Dominic pour associer un personnage à chaque paire, ce qui me donne David Beckham, Arnold Schwarzenegger, Gaga (Lady) et Bart Simpson. Encore une fois, je vous conseille d'utiliser vos propres personnages, car vous vous en souviendrez plus facilement.

Lorsque je place mes personnages le long du parcours, je fais appel à des images complexes (voir [ici](#)) : le personnage associé à une paire devient porteur de l'action de celui qui représente la paire suivante. Il ne me faut donc que **2 étapes** pour mémoriser ces 24 chiffres binaires.

1. J'imagine le joueur de foot anglais David Beckham (42) soulevant des haltères — il fait l'action associée à Arnold Schwarzenegger (16).
2. J'imagine la chanteuse Lady Gaga (77) en train de se comporter comme Bart Simpson (26) — elle dit : « Moi, c'est Bart Simpson. Mais toi, t'es qui, toi ? »

A priori, tout cela peut vous paraître compliqué. Vous pensez peut-être qu'il est inutile de faire tant d'efforts pour retenir une séquence de 1 et de 0. Cependant, votre cerveau est une machine formidable, qui traite l'information plus vite que n'importe quel ordinateur. Songez que le pianiste doit traduire vingt notes par seconde en musique afin de jouer sa partition sans faille. Pendant que vous lisez cette phrase, votre cerveau convertit les lettres en sons et leur donne un sens sans que votre conscience n'ait à se préoccuper du processus. C'est une question d'entraînement ; si vous savez comment procéder et si vous cherchez à vous améliorer, cela peut devenir un automatisme. Maintenant, faites l'exercice suivant.

EXERCICE 9

retenez une séquence de chiffres binaires

Si vous maîtrisez les fonctions cérébrales relatives au traitement de l'information requises pour cet exercice, vous êtes sur la bonne voie.

1. À l'aide des [codes](#), convertissez la séquence suivante en chiffres qui vous sont plus accessibles. Notez sur une feuille le code correspondant à chaque triplet.

011 010 111 100 101 000 001 101 110 011

Vous ne disposez que d'une minute pour traduire les chiffres en lettres, puis en personnages à placer le long du parcours. Lancez le chronomètre et commencez votre mémorisation. Lorsque vous avez terminé, tentez d'écrire la suite de chiffres binaires du début, sans passer par vos codes numériques. Comparez ensuite vos résultats à la séquence initiale. Si vous avez bien placé 18 à 24 chiffres, c'est bon ; si vous en avez bien positionné 25 à 30, c'est excellent.

2. Lorsque vous avez réussi l'exercice, demandez à un ami ou à un membre de votre famille d'écrire une nouvelle suite de 30 chiffres binaires (vous pouvez aussi fermer les yeux et laisser vos doigts taper des 0 et des 1 au hasard sur le clavier d'un ordinateur, jusqu'à obtenir une séquence pour vous entraîner). Cette fois, octroyez-vous une minute et demie pour procéder à la mémorisation, mais intégrez-y l'étape des codes numériques. Bref, faites un « contre-la-montre » complet : partez des chiffres binaires et rendez-vous à la mémorisation, comme le font les participants des championnats du monde de mémoire.



Deuxième idée d'entraînement : les noms et les visages

Après mes succès aux premiers championnats du monde de mémoire (ou les Memoriad, comme on les appelait à l'époque), je me suis retrouvé sous les feux des projecteurs. Rapidement, j'ai eu recours à un agent. J'ai fait des apparitions dans des débats et des jeux télévisés. J'y faisais des démonstrations de mémorisation de cartes et je montrais à l'assistance que je pouvais retenir les noms et les visages des spectateurs. Il est assez amusant d'être reconnu pour sa mémoire, mais je ne vous cache pas que cela comporte une petite pression : je n'ai pas le droit à l'erreur. Si je participe à un événement ou si je suis en train d'enseigner les techniques visant à améliorer la mémoire, je ne peux me permettre de me tromper de nom quand je m'adresse à quelqu'un. Ce serait particulièrement malvenu, pour ne pas dire embarrassant. Quand je rencontre une personne pour la première fois, je dois lui montrer que je suis vraiment à la hauteur de ma réputation. Par ailleurs, la mémorisation des noms et des visages est une des épreuves qu'on dispute aux championnats du monde de mémoire. À l'instar

de la rétention des chiffres binaires, c'est un excellent exercice mnémonique.

Aux championnats, on présente aux concurrents cent photographies de visages accompagnés de leurs noms. Les participants ont 15 minutes pour mémoriser l'ensemble. On leur montre ensuite les photos dans un ordre aléatoire, et ils doivent les associer aux noms et prénoms correspondants, qui ont parfois des consonances bizarres et difficiles à retenir (les concurrents venant du monde entier, il est logique qu'il en soit de même pour les noms). Les participants doivent correctement écrire les noms, sans quoi ils perdent des points. Il va sans dire qu'en situation réelle, la maîtrise de ces éléments est fort utile.

Pour vous donner une idée de ce qui attend les concurrents, voici quelques noms tirés d'épreuves de championnats : Detlef Sokolowski, Hlelile Esposito, Ahlf Vogel, Gad Hotchkiss, Xiulan Majewski. Admettez que les répéter sans erreur est un exploit ! Aujourd'hui, le détenteur du titre dans cette catégorie est l'Allemand Boris Konrad, qui a correctement mémorisé 97 visages et noms en 15 minutes.

Chaque participant aux championnats du monde de mémoire utilise sa propre « recette » de mémorisation des visages et des noms. Cependant, toutes ces techniques sont axées sur l'association, la localisation et l'imagination.

Les associations de noms

Afin de mémoriser les noms correspondant aux visages, vous devez les convertir en images. Si on vous présente un homme s'appelant Rupert Watts et si, pour une raison ou pour une autre, il vous rappelle votre dentiste, conservez ce lien instantané ; imaginez cet homme en blouse blanche. Il se peut aussi que son prénom vous rappelle l'acteur Rupert Everett ou le géant des communications Rupert Murdoch. Pour moi, il évoque Rupert Bear, un personnage de livre pour enfants. J'imagine donc une scène où celui-ci, vêtu de blanc, porte à la main un instrument de dentisterie. Le nom Watts, quant à lui, est lié à l'électricité, alors j'imagine l'ourson Rupert changeant une ampoule chez le dentiste. La prochaine fois que je rencontrerai Rupert Watts, je n'aurai qu'à penser à mon dentiste, et la chaîne d'associations me rappellera son nom.

Les associations de caractéristiques

Quand un individu n'évoque personne pour moi, je tente d'établir un lien entre un de ses traits physiques et son nom. Par exemple, je connais une femme nommée Tina, qui est très grande ; je la surnomme « Tiny » (terme qui, en anglais, signifie « petit », soit le contraire de sa caractéristique). Son nom de famille est Bellingham, alors j'imagine « Tiny » en train de faire sonner une cloche couverte d'une tranche de jambon (le mot anglais *bell* signifie « cloche », le mot *ring*, « sonner », et le terme *ham*, « jambon »).

Les noms n'évoquent pas toujours des traits évidents mais, quand on cherche, on trouve nécessairement une petite distinction. Par exemple, on peut imaginer Rupert Watts sous les traits d'un « **p**erturbateur », ou Olivier Child sous ceux d'un individu au teint olivâtre. Il importe peu que le lien soit faible ; en fait, il suffit d'un petit coup de pouce visuel pour déclencher une association évocatrice.

Les associations de l'esprit

Parfois, le nom lui-même apporte la solution. Par exemple, si une personne annonce que son nom de famille est Holmes, je peux l'imaginer au 221b, Baker Street, à Londres, où habite Sherlock Holmes dans les célèbres romans de Conan Doyle. Je visualise cette personne avec certains des traits du détective (casquette, pipe, etc.), puis je convertis son prénom : si c'est Peter, j'imagine mon père (qui porte le même prénom) frappant à la porte du 221b, Baker Street ; si c'est Andréa, je visualise un androïde en train de servir le thé à Sherlock Holmes.

« Bonjour, mon nom est Arthur Stanislofsachinkolovspedeten »

Nous vivons dans une société multiculturelle. Nous voyageons de plus en plus et rencontrons souvent des gens issus de cultures différentes. La mémorisation de leurs noms et de leurs prénoms représente tout un défi, même pour un expert comme moi. Pour bien les ancrer dans mon esprit, je dois les diviser en segments traitables.

Par exemple, le nom de famille Sokolowski évoque pour moi une chaussette sur un petit ski (*sock on a low ski*, en anglais) ; quant au nom Esposito, il suscite l'image d'un bas troué qui laisse voir un orteil (*expose a toe*, en anglais). Tentez de trouver des associations pour vous aider à vous souvenir d'Arthur Stanislofsachinkolovspedeten. Quelles idées vous viennent en tête ? Comme le cerveau aime dégager des constantes et tisser des liens, il y a toujours moyen de trouver des associations pour aider la mémorisation. Demain, vous ferez l'exercice suivant : en mettant vos associations à l'épreuve, vous tâcherez d'écrire sur un bout de papier le nom que je viens de mentionner, puis vous vérifierez si vous vous approchez de la réalité.

La mémorisation du nom des gens dans une salle comble

Je donne régulièrement des conférences, et le clou de mes présentations est la mémorisation des noms de chaque personne dans la salle. S'il y a cinquante individus, la tâche est plutôt facile : il y a seulement deux éléments de moins que dans un jeu de cartes ! Dans un tel cas, plutôt que placer des personnages associés à des cartes le long de mon parcours, j'installe à chaque étape de vraies personnes dans leur déguisement imaginaire. Vous souvenez-vous de mon éventail de parcours ? J'y conserve plusieurs circuits de cinquante étapes, que je garde pour la mémorisation des noms. Si nécessaire, je lie certains de ces parcours ensemble, comme je le fais pour les longues séquences de cartes.

Voici comment cela fonctionne. Dès qu'une personne de l'assistance me donne son nom, je la place à la première étape de mon parcours, disons le parking du club de golf. J'imagine que je suis à cet endroit avec cet individu, puis je répète à voix haute le nom de celui-ci tout en observant attentivement son visage. Qu'est-ce qui me saute aux yeux ? Son nez aquilin ? Ses cheveux frisés ? A-t-il une cicatrice à l'arcade sourcilière ou une verrue sur la lèvre supérieure ? Me rappelle-t-il une de mes connaissances ou une personnalité ? Parfois, il me suffit d'une petite particularité ou d'une attitude, à laquelle je m'accroche. Une fois l'image fixée et l'association faite, je passe à l'étape suivante de mon parcours. Je continue ainsi, jusqu'à ce que j'aie mémorisé chaque personne et son nom.

Le système fonctionne, que les gens soient assis dans un amphithéâtre ou qu'ils déambulent dans une salle. Même si la personne n'est pas au même endroit qu'au moment de ma mémorisation, je peux visualiser son visage à la bonne étape de mon parcours. Cependant, je ne retiens pas tous les gens d'un coup. En effet, il existe un « seuil d'oubli » au-delà duquel la rétention commence à être floue ; il varie selon le type de mémorisation. Le mien est plutôt élevé pour les chiffres (autour de 200) et les cartes (autour de 100),

mais je sais par expérience que, pour les noms et les visages, il se limite à quinze. Si les gens sont plus nombreux, je dois réviser mon parcours (voir [ici](#)). Je revois mentalement mes pas et mes associations, afin de m'assurer de la solidité de mes liens. Il m'arrive de demander à quelqu'un de répéter son nom, car le lien d'origine n'est pas assez fort. Je n'aime pas le faire, mais c'est parfois nécessaire. Après cette révision satisfaisante des quinze premières associations noms-visages, je me sens apte à poursuivre. (Il se peut que votre seuil d'oubli soit plus élevé ou plus bas que le mien. Il est important de déterminer le vôtre par un processus d'essais et d'erreurs, afin de procéder à une révision adéquate au moment approprié.)

Aidez-vous des réseaux sociaux

Les sites de réseaux sociaux sont excellents pour fournir des noms et des visages qui vous permettront de mettre votre capacité de mémorisation à l'épreuve. La pratique étant la clé de la réussite, connectez-vous à Myspace ou à Facebook, et choisissez des noms et des visages au hasard pour vous exercer à établir des liens. Vous acquerez vite un instinct dans le domaine des associations. Pour l'instant, faites l'exercice suivant, qui comprend deux parties.

EXERCICE 10 (première partie)

mémorisez des visages

Cet exercice, qui correspond à une discipline des championnats du monde de mémoire, vous sera utile pour apprendre à retenir le nom des gens dans une salle comble. D'abord, étudiez les 10 visages suivants, puis servez-vous de votre imagination pour tisser des liens entre les noms et les visages associés. Pour ce faire, utilisez les techniques décrites dans ce chapitre. Si cela vous aide, vous pouvez utiliser un parcours. Ce n'est toutefois pas nécessaire, car je ne vous demanderai pas de répéter les noms dans l'ordre. Vous disposez de 5 minutes pour la mémorisation et du temps que vous désirez pour la restitution. Lorsque les 5 minutes seront écoulées, tournez la page : vous y verrez les mêmes visages, mais dans un autre ordre. Vous rappelez-vous des nom et prénom de chacun ?



Brian McGrath



Jacqueline Daley



Benjamin Cobrun



Charlotte Krieper



Joseph Flute



Justine Barratti



Abdullah Singh



Muriel
Dalbet



Ted Dornel



Emma Sirrizi

EXERCICE 10 (deuxième partie)

on ne s'est pas déjà vus quelque part ?

Voici les [10 visages](#) mais dans un ordre différent. Vous souvenez-vous des noms correspondants ? Il y en a 20 en tout (10 prénoms et 10 noms de famille). Pour chaque élément correct, vous recevez 1 point. Si vous obtenez un résultat de 12 à 15, vous êtes sur la bonne voie ; si vous gagnez 16 points ou plus, vous cheminez vers l'excellence.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Troisième idée d'entraînement : les images abstraites

En 2006, j'ai présenté une nouvelle discipline aux championnats mondiaux de mémoire : celle des images abstraites. C'est l'épreuve mnémonique parfaite. Elle ne requiert aucune habileté linguistique, mathématique ou cognitive ; en fait, c'est le « niveleur » par excellence. C'est une discipline d'habileté mnémotechnique pure, qui mise sur le pouvoir de l'imagination. En 15 minutes, les concurrents doivent mémoriser dans l'ordre le plus de formes abstraites possible. Ces images (en noir et blanc) sont habituellement présentées par rangées de cinq. Une fois le temps écoulé, les participants consultent une feuille comprenant les mêmes formes, mais dans le désordre. Ils doivent les numéroter pour que chacune retrouve sa position d'origine. J'aborde ce défi en regardant les formes une à une, puis en les associant aux premiers éléments visuels qui me viennent à l'esprit. Considérez la rangée de cinq images en page suivante. Que voyez-vous ?



Voici ce que je vois :

1. Une tête de chèvre
2. Un nain de jardin
3. Un jockey trop grand chevauchant un écureuil
4. Un lapin
5. Une chauve-souris en vol

Une fois les associations établies, je m'en sers pour créer une histoire qui m'aide à mémoriser l'ordre des formes. Par exemple, j'imagine une chèvre en train de mordiller un nain de jardin alors qu'un « écureuil de course » passe à toute allure à côté d'eux. L'écureuil bondit par-dessus un lapin qui, lui, mange une chauve-souris.

Je place cette histoire à la première étape du parcours que je réserve aux images abstraites (il s'agit de mon jardin), puis je mémorise de la même façon la rangée de cinq images suivante. Je place ces formes à la deuxième étape de mon parcours (derrière ma cabane de jardin). Ainsi, le circuit conserve l'ordre des rangées, et chaque histoire reflète celui des images d'une seule rangée. Voici la deuxième rangée (je n'ai pas numéroté les formes, car elles ne le sont pas aux championnats) :



À quoi ces formes vous font-elles penser ?

De gauche à droite, je vois un drôle d'extraterrestre, un caniche au museau levé, une personne qui prie, un homme qui a un gros nez et qui porte un chapeau comique, et enfin un chevreuil avec de petits bois. J'imagine donc un extraterrestre en train d'ouvrir la porte de ma cabane de jardin, gardée par un caniche. À l'intérieur, je vois un homme qui prie, et un individu coiffé d'un chapeau le surveille. Au mur de la cabane est accrochée une tête de chevreuil empaillée.

Voici la première rangée d'images, dans le désordre :



En rejouant la première scène de mon jardin, je sais que l'ordre d'origine des formes est : 5, 3, 2, 1, 4.

À vous, maintenant. Cachez la deuxième rangée, regardez les images suivantes, puis, à l'aide de mon second scénario, tâchez de vous souvenir de leur ordre original.



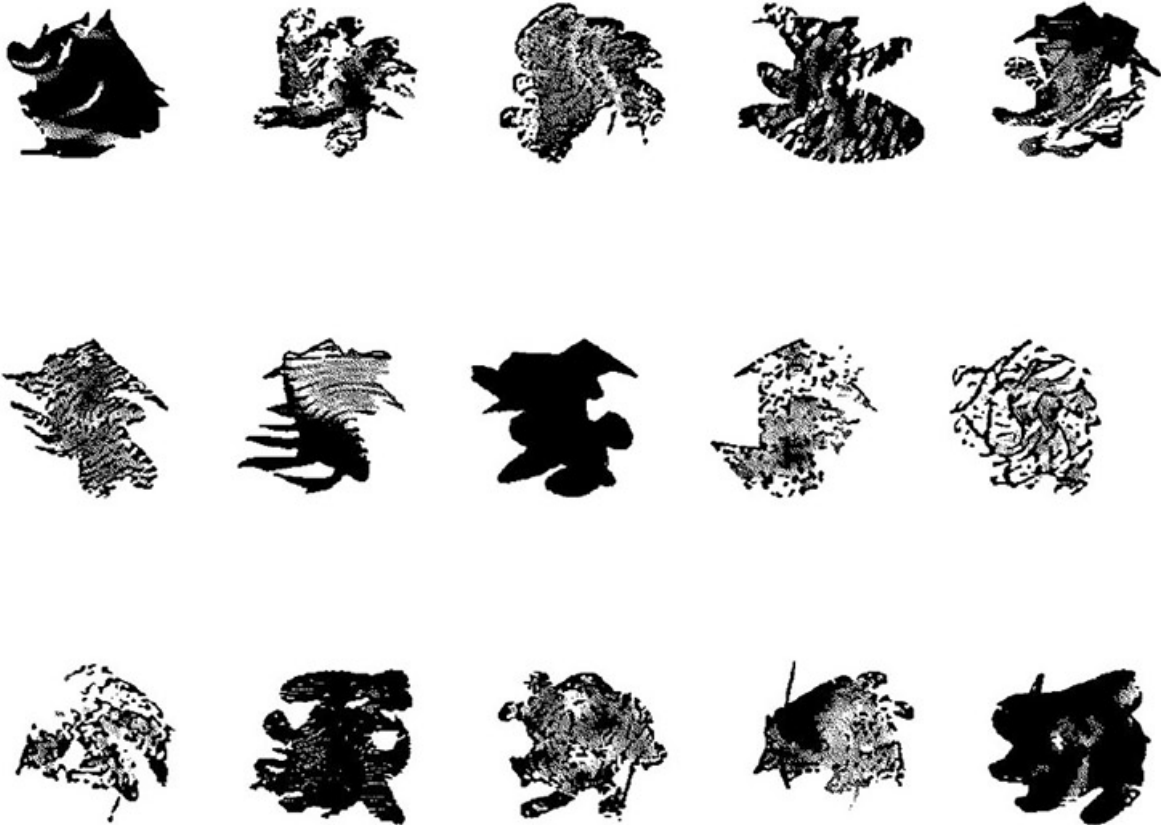
Dans ces exemples, j'ai fait appel à mes propres associations. Cependant, je vous recommande de trouver des liens qui soient plus évocateurs pour vous. **La méthode consiste à faire des associations le plus rapidement possible, puis à les intégrer à une histoire dont vous vous souviendrez.** C'est une excellente façon d'affiner votre imagination et d'améliorer votre capacité à établir des liens. Pour vous familiariser avec la méthode, faites l'exercice suivant.

EXERCICE 11

remettez des formes en ordre

Essayez de mémoriser les 3 rangées d'images abstraites exposées ci-dessous. Vous disposez de 5 minutes (utilisez un chronomètre). Cachez alors ces formes, regardez les suivantes et tentez de les réorganiser selon l'ordre d'origine. Vous souvenez-vous de 2 rangées entières dans l'ordre ? C'est bon. De 3 ? C'est excellent !

MÉMORISEZ LES IMAGES



RÉORGANISEZ LES IMAGES





Comment retenir des discours

Les gens s'attendaient à ce que je fasse preuve d'une mémoire exceptionnelle chaque fois que je rencontrais une nouvelle personne, mais cela n'a pas suffi : rapidement, j'ai dû faire des apparitions à la télévision pour montrer mes dons mnémotechniques. C'était assez difficile pour moi qui n'avais pas une bonne image de moi-même lorsque j'étais enfant. Voilà que, tout à coup, je devais apprendre à me présenter de façon intelligente, à exprimer clairement ma pensée et à faire fi de ma timidité devant des milliers, voire des millions de téléspectateurs. Heureusement, comme je m'étais prouvé que j'avais un cerveau fantastique, ma confiance personnelle avait beaucoup augmenté !

Malgré tout, l'art de parler en public n'était pas mon fort. D'ailleurs, je n'étais pas le seul à qui ce talent faisait défaut. J'en veux pour preuve l'auteur américain du XIX^e siècle Mark Twain (*Les aventures de Tom Sawyer*) qui, au cours d'un dîner avec les grands chefs de la Guerre de Sécession, s'était levé et avait dit nerveusement : « César et Hannibal sont morts, Wellington est dans un monde meilleur et Napoléon est six pieds sous terre. En toute honnêteté, je ne me sens pas très bien moi-même. »

Puis, il s'était rassis promptement. Les choses semblent être identiques aujourd'hui : d'après les résultats d'une enquête menée aux États-Unis, la plupart des gens craignent davantage de prononcer un discours en public que de mourir !

Les trous de mémoire sont la plus grande cause d'anxiété liée à la prise de parole en public. On a peur de bafouiller, de manquer de cohérence ou de demeurer muet comme une carpe. Le remède ne serait-il pas de consulter ses notes ? Partiellement, certes, mais quand on songe aux grands orateurs, on ne se les imagine pas lisant leur exposé, les yeux rivés à leur texte. En fait, les discours les plus marquants sont prononcés par des gens qui établissent le contact visuel avec l'assistance, qui sourient et qui parlent de façon naturelle. Pour ce faire, la méthode la plus efficace est de mémoriser son discours.

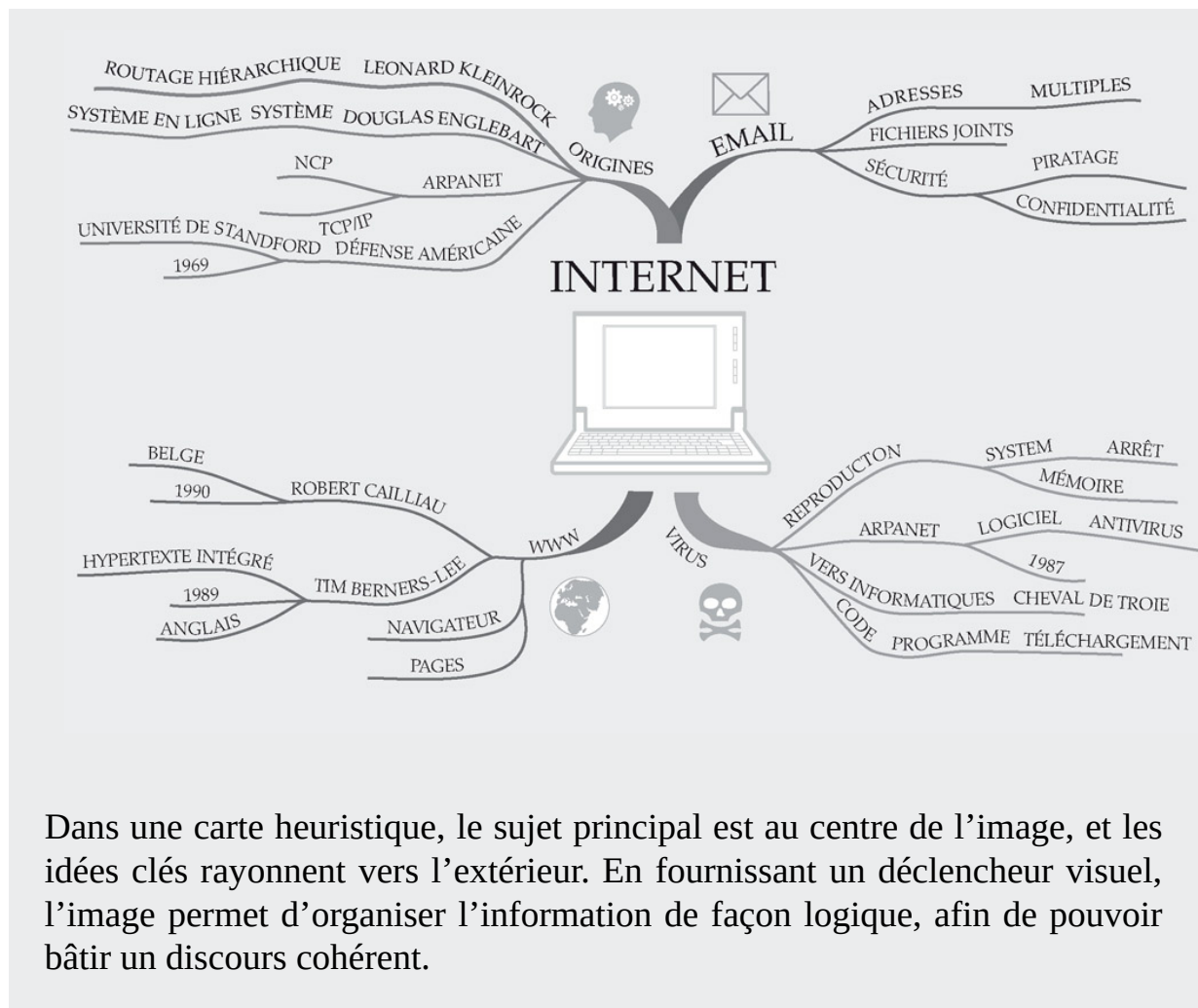
Soyez prêt !

Si vous préparez mal votre exposé, vous partirez du mauvais pied. Un des meilleurs conseils que j'aie reçus sur la prise de parole en public est : « Expose ce que tu vas dire, dis-le, puis répète ce que tu viens de dire. » Si vous prononcez votre discours avant de l'écrire, vous pourrez ainsi en retrancher toute information inutile ou ennuyeuse, et structurer votre texte de façon cohérente. Ensuite seulement viendra le temps de rédiger votre exposé.

Les cartes mentales (ou cartes heuristiques, *Mind Maps*[®] en anglais) constituent une des meilleures méthodes de préparation. Conçues par Tony Buzan, cofondateur des championnats du monde de mémoire, elles fournissent un outil visuel pour organiser l'information autour d'un sujet. Au centre de la carte se trouve le thème (ici, le sujet de votre discours), puis, au fur et à mesure que les idées viennent, des branches rayonnent à partir du centre, se divisant jusqu'à ce que vous obteniez une image illustrant tout ce que vous voulez dire. Ainsi, vous avez un aperçu naturel et cohérent des liens qui unissent les éléments de votre sujet.

Admettons que votre allocution porte sur Internet. D'abord, écrivez le mot « Internet » ou dessinez un ordinateur dans un cercle, au centre de la page. Ensuite, utilisez différentes couleurs pour tracer les branches principales qui rayonnent depuis cette image. Il est en effet plus facile de naviguer sur une carte colorée (ne serait-il pas difficile de comprendre un plan de métro si les lignes n'étaient pas identifiées par une couleur ?). Par exemple, vous pouvez employer le marron pour le mot « e-mail », le rouge pour le terme « virus », le vert pour renvoyer au réseau mondial, le jaune pour définir les origines d'Internet, et ainsi de suite. À partir de là, tracez des lignes qui partent de chacune des branches principales : elles désigneront les subdivisions du sujet. Il est possible d'avoir recours à une combinaison d'icônes ou de mots descriptifs pour organiser les sous-sujets le long des branches principales.

LA CRÉATION D'UNE CARTE HEURISTIQUE (OU CARTE MENTALE)



Grâce à cet outil, votre cerveau peut procéder de façon aléatoire et créative pour élaborer un exposé. En effet, il n'est pas restreint à une préparation linéaire. Vous êtes en mesure de relier les sujets et les sous-sujets dès qu'ils se présentent, sans devoir les traiter totalement un par un avant de passer au suivant. Une fois cette phase terminée, servez-vous de votre logique pour savoir quelle branche aborder en premier et comment poursuivre, jusqu'à ce que vous ayez couvert tous vos sujets. En ce qui me concerne, je numérote les branches et les sous-branches dans le but de créer l'ordre de présentation le plus naturel.

Une fois votre discours organisé, faites une liste des sujets principaux en vous basant sur la numérotation de votre carte heuristique. Pour un bref exposé, je me limite généralement à cinq branches (chacune représente de 2 à 5 minutes de discours) ; pour un long, il m'en faut jusqu'à vingt. Une fois que vous avez défini vos branches, vous n'avez plus qu'à les mémoriser à l'aide de la méthode du parcours.

Un parcours pour le discours

La méthode du parcours est l'outil mnémotechnique parfait pour suivre le fil de votre exposé, car vous vous imaginez en train d'aller d'une étape à l'autre : si quelqu'un vous interrompt en vous posant une question, vous pouvez, après lui avoir répondu, retourner à l'étape précédente et reprendre votre propos. Donc, dès que vous avez défini vos branches, attribuez-leur des représentations visuelles et disposez-les à chaque phase d'un circuit donné (j'ai plusieurs parcours à disposition pour les discours). En ce qui me concerne, je tente d'utiliser les indices visuels les plus simples possible. Au début, toutefois, vous devrez probablement créer une scène à chaque étape, afin de vous souvenir des sujets à aborder.

Dans l'exemple du discours portant sur Internet, supposons que je veuille d'abord parler de l'origine du phénomène : Internet est né d'un système de défense américain. Si mon parcours commence à la porte de ma maison, j'imagine Barack Obama le doigt sur un gros bouton d'alarme rouge qui remplace la sonnette. C'est suffisant pour me rappeler la recherche que j'ai faite au sujet de la stratégie de défense qui est à l'origine d'Internet. En revanche, comment mémoriser l'année où cela s'est produit, soit 1969 ?

Dans le système Dominic, les paires 19 et 69 correspondent à AN et à SN, que je peux associer, pour la première, au scientifique suédois Alfred Nobel (père des prix du même nom), et, pour la seconde, à l'acteur Sam Neill. J'imagine donc Alfred Nobel sur un dinosaure (l'accessoire lié à Sam Neill qui a joué dans *Jurassic Park*) se présentant à ma porte pour remettre un prix à Barack Obama. Ces images sont suffisantes pour générer un discours de quelques minutes sur l'origine d'Internet. Une fois l'exposé lancé, la mémoire visuelle de la carte heuristique vient remplir les cases vides. Pendant ce temps, je me déplace mentalement jusqu'à la deuxième étape de mon parcours (la branche suivante).

L'application de la méthode des liens

Plusieurs de mes clients sont des personnalités de la télévision, ou des hommes et des femmes d'affaires. Ils viennent me voir pour obtenir du soutien grâce aux techniques de mémorisation. Un de ces clients est un grand humoriste anglais. Il y a des années, il avait pris l'habitude d'utiliser un écran caché sur scène pour l'aider à se rappeler les blagues de son spectacle : un texte déroulant lui décrivait chaque farce en deux ou trois mots. Pendant qu'il racontait une blague, il voyait les termes clés de la prochaine apparaître à l'écran. À l'origine, le dispositif fonctionnait bien ; les mots clés étaient suffisants pour l'aider à ancrer la séquence des blagues sans avoir l'air de consulter l'appareil. Cependant, sa confiance en sa mémoire s'est peu à peu effritée, et il a commencé à écrire de plus en plus de texte à l'écran. Plutôt qu'un ou deux mots par blague, il en utilisait un ou deux par élément, et l'ensemble paraissait de moins en moins naturel. Bref, le dispositif remplaçait sa mémoire. Le doute s'est installé dans son esprit, et il m'a appelé à la rescousse.

Je lui ai montré la méthode du parcours, qui lui allait comme un gant. Cet humoriste, qui possédait une imagination débordante, n'avait aucun problème à employer un circuit mental pour distinguer les éléments de chacune de ses farces et pour positionner les images correspondantes aux bonnes étapes du parcours. Pour chaque blague, il pouvait utiliser autant d'indices qu'il le désirait, car tout se déroulait dans sa tête : l'assistance ne voyait pas que le chemin était balisé.

EXERCICE 12

mémorisez des blagues

Il vous est sûrement arrivé d'entendre un humoriste raconter des blagues en rafale, de vous promettre à vous-même de les retenir pour les dire à vos amis, puis de les oublier. Grâce à la méthode du parcours, cela pourrait bien

ne plus jamais se produire. Associez des images aux 10 blagues suivantes, puis intégrez-les à un circuit de 10 étapes. Testez l'efficacité de vos liens en les racontant à un ami. Si vous pouvez reproduire 5 ou 6 d'entre elles d'affilée, vous êtes bon ; si vous êtes capable d'en conter 7 ou plus, vous êtes un as !

1. Une petite fille dit à son père qu'elle aimerait avoir une baguette magique pour Noël. Elle ajoute : « N'oublie pas les piles ! »
2. La loterie, c'est un impôt pour ceux qui sont nuls en mathématiques.
3. La banlieue est un endroit où on coupe les arbres avant de nommer les rues en leur honneur.
4. Quel est le comble pour un électricien ? Avoir une ampoule au pied !
5. L'argent parle. Généralement, le mien me dit : « Au revoir ! »
6. À l'arrêt de bus, maman Tortue dit à son fils : « Ne t'éloigne pas trop, l'autobus passe dans 2 heures. »
7. Le mariage est la principale cause de divorce.
8. Dans un magasin ouvert 24 heures sur 24, on n'a pas besoin de serrures.
9. Pourquoi Michael ouvre-t-il la porte ? Parce que Michael Jack sonne.
10. Un chat entre dans une pharmacie et demande : « Pourrais-je avoir du sirop pour ma toux (matou) ? »

Revenons à notre humoriste. La méthode du parcours était parfaite pour lui rappeler chaque blague, prise individuellement, mais pas pour l'amener d'une blague à l'autre. C'est pourquoi j'y ai joint la méthode des liens (voir [ici](#)) : quand il arrive à la fin d'une histoire, il visualise l'image qui annonce la prochaine. Cela lui sert de déclencheur. Par exemple, s'il parvient au terme d'une blague parlant d'un bateau et si celle qui suit met son oncle en scène, il imagine celui-ci debout sur la berge, dans une pose familière. Cette image libère un indice mental qui lui permet de passer avec aisance à la prochaine blague de son répertoire et au parcours correspondant. Cette combinaison de la méthode du parcours (pour retenir les éléments de chaque histoire drôle) avec la méthode des liens (pour relier les blagues entre elles) garantit une représentation soignée et convaincante.

Cette technique ne s'applique pas qu'aux histoires drôles ; elle fonctionne aussi pour les discours et les présentations. Supposons par exemple que vous animiez une journée de formation pour un groupe de nouveaux employés et que vous ayez divers thèmes à aborder durant la séance : la structure et la philosophie de l'entreprise, l'environnement de travail, les principales tâches, le système téléphonique, et ainsi de suite. À l'instar de l'humoriste, qui crée un circuit pour chaque blague et établit des liens pour aller d'une histoire à l'autre, vous utiliserez un parcours par sujet. Vous aurez également recours à la méthode des liens pour déclencher des symboles visuels qui vous permettront de voyager de circuit en circuit, et donc, de sujet en sujet. Les possibilités de ce système sont infinies.



Comment devenir une mine d'informations

Pendant l'été 1993, je suis devenu l'expert mnémonique de Radio 2 de la BBC. Je faisais des tournées avec la station dans tout le Royaume-Uni, afin que le public puisse mettre mes connaissances à l'épreuve au sujet du palmarès musical des quarante dernières années. Une fois par semaine, un auditeur me donnait sa date de naissance, et je devais lui nommer la chanson qui était arrivée au premier rang ce jour-là au Royaume-Uni. Il me fallait en outre lui dire qui chantait ce morceau, combien de temps il était resté en tête du palmarès et quelle maison de disques l'avait produit. Par exemple, si une personne me disait qu'elle était née le 23 février 1956, je devais lui dire que le premier titre du palmarès ce jour-là avait été *Memories are Made of This*, morceau chanté par Dean Martin, et que la chanson, enregistrée par la maison de disques Capitol, était restée au hit-parade pendant quatre semaines.

Pour être capable de mémoriser tout cela, j'avais choisi un parcours pour chacune des quarante dernières années, un segment de parcours pour chaque mois et une étape de segment pour chaque titre trônant au hit-parade. Il s'agissait généralement de circuits de vingt étapes. À chacune de

ces dernières, je plaçais une scène codifiée indiquant la date à laquelle la chanson était sortie, son titre, l'artiste qui l'avait interprétée, le nombre de semaines où elle avait été en tête du palmarès et la maison de disques qui l'avait produite.

Voilà comment j'ai procédé pour la chanson de Dean Martin. Comme la personne est née en 1956, je visualise le parcours correspondant à cette année-là, c'est-à-dire l'étage supérieur de la maison de mon beau-frère. L'individu ayant vu le jour en février, je me rends dans le couloir, lieu qui correspond à ce mois. La date de naissance, le 23, se situe dans la semaine débutant le 21, jour représenté par l'indice visuel suivant : mon amie Julia, qui porte une clé (elle en a toujours un gros trousseau à la main), se tient devant l'armoire du couloir. Dans celle-ci, je vois un cerveau agité par des pulsations, ce qui déclenche le souvenir de *Memories are Made of This*. Dean Martin est là, lui aussi ; il porte une casquette blanche (que j'associe à la maison de disques Capitol). Cependant, il n'est pas immobile devant l'armoire ; il est dans un bateau, dont la voile évoque le chiffre-forme (voir [ici](#)) correspondant au 4 (quatre semaines en tête du palmarès).

EXERCICE 13

souvenez-vous des faits

Voici 10 chansons qui ont été en tête des palmarès au Royaume-Uni dans les années 1980. Tentez de mémoriser l'année où chaque morceau s'est placé au hit-parade. C'est plus facile que vous le croyez. Utilisez le système Dominic pour traduire les années en personnages, puis associez ceux-ci aux titres des chansons. Pour moi par exemple, 88 (HH) correspond au lutteur Hulk Hogan. Pour lier ce dernier au titre de la pièce, je l'imagine en train de lutter contre un singe au cours d'un combat dont George Michael est l'arbitre.

Vous disposez de 10 minutes pour mémoriser le tout. Lorsque vous avez terminé, notez (sans regarder la liste) les titres de chansons, ainsi que les années et les noms des artistes qui leur correspondent. Pour chaque morceau, vous pouvez recueillir 3 points : un pour l'année, un pour le titre et un pour l'artiste. De 18 à 24 points : bon ; 25 points et plus : excellent.

1980	<i>Rock with You</i>	Michael Jackson
1981	<i>Physical</i>	Olivia Newton-John
1982	<i>Eye of the Tiger</i>	Survivor
1983	<i>Beat It</i>	Michael Jackson
1984	<i>Jump</i>	Van Halen
1985	<i>Heaven</i>	Bryan Adams
1986	<i>Sledgehammer</i>	Peter Gabriel
1987	<i>Open Your Heart</i>	Madonna
1988	<i>Monkey</i>	George Michael
1989	<i>Eternal Flame</i>	The Bangles

Les systèmes mnémoniques

Si vous mémorisez des faits et des visages à l'aide du système Dominic et de la méthode du parcours, vous avez toutes les chances de devenir un concurrent de taille aux jeux de culture générale (j'ai retenu les réponses du *Trivial Pursuit* au complet !). La méthode du parcours, les chiffres-formes, les chiffres-rimes et toutes les autres astuces que vous avez apprises jusqu'à maintenant sont des systèmes mnémoniques (appelés aussi « astuces mnémotechniques »). Ils aident à convertir l'information en symboles, en images, en phrases ou en mots significatifs pour que l'esprit soit en mesure de les entreposer. Certains des systèmes mnémoniques les plus simples sont bien utiles pour emmagasiner des faits généraux. Voici quelques-uns de mes préférés.

Les acronymes

Nous vivons dans un monde où les SMS, les « tweets » et les tchats nous incitent à des communications sténographiques fréquentes. Certains utilisent seulement la première lettre de chaque mot dans les messages qu'ils transmettent oralement ou par écrit. MDR, OMD, ALP : ces acronymes signifient « mort de rire », « oh, mon Dieu » et « à la prochaine ». Même si vous n'utilisez pas de SMS, vous parlez probablement de BCBG, de RDS et de MC. Les acronymes sont faciles à retenir puisqu'ils consistent en l'amalgame des premières lettres de plusieurs termes en un seul mot aisément reconnaissable. Par exemple, si vous vous intéressez aux atomes, vous apprendrez qu'ils sont composés de PEN (protons, électrons et neutrons).

Les acronymes étendus

Les acronymes étendus, quant à eux, empruntent la première lettre de plusieurs mots pour former une phrase marquante. Par exemple, pour mémoriser les sept conjonctions de coordination (mais, ou, et, donc, or, ni,

car), il suffit de penser à la phrase suivante : « Mais où est donc Ornicar ? » De même, pour retenir les sept péchés capitaux (la paresse, l'orgueil, la gourmandise, la luxure, l'avarice, la colère et l'envie), on songera à « Po Glace ».

Les étudiants en médecine font appel aux acronymes étendus pour mémoriser des termes compliqués. Ainsi, pour se souvenir des huit petits os du poignet (le scaphoïde, le lunatum, le triquetrum, le pisiforme, le trapèze, le trapézoïde, le capitatum et le hamatum), ils pensent à la phrase suivante :

« Le **scarabée** à **lunettes** **trie** ses **pièces** ; **tout tas** est un **capital** **amassé** ! »

Comment procéderiez-vous pour retenir les noms des neuf muses (les filles de Mnémosyne, la déesse de la mémoire, et de Zeus, le roi des dieux grecs) ?

CALLIOPE • CLIO • ÉRATO • THALIE • EUTERPE • MELPOMÈNE • TERPSICHORE • POLYMNIE • URANIE

Vous pourriez songer à la phrase suivante : « **Compter** les **cornes** d'**é**lans et les **trompes** d'**é**léphants **migrant** **tranquillement** **près** de l'**u**sine. » Vous pourriez aussi faire une entorse au règlement et composer une phrase plus fluide en utilisant plus de lettres ou de sons inclus dans les noms des muses : « La **calleuse** **Clio** **erre** en **Thaï**lande, et **Eutrope** est **mé**langée **terriblement** par la **poly**phonie d'**Uranus**. » L'avantage de cette deuxième version est qu'elle contient plus de sons compris dans les noms. Cela vous aidera à mieux vous en rappeler, particulièrement si le sujet ne vous est pas familier.

Ces outils mnémoniques simples constituent mon kit de poche, dans lequel je glisse des faits à mémoriser au besoin.



Étudiez et apprenez plus efficacement

Nous faisons la plus grande partie de notre apprentissage formel à l'école, mais quelle part de cette information retenons-nous véritablement ? Les estimations varient à ce sujet. Selon les résultats d'une recherche menée par l'Institut William Glasser, en Californie, nous retenons seulement 10 % des données que nous avons lues, environ la moitié de celles que nous avons vues et entendues, et près de 80 % de celles que nous avons acquises par l'expérience personnelle. Cette étude montre également que, si nous enseignons de manière active, nous retenons 95 % de l'information que nous transmettons.

Qu'est-ce que cela démontre ? D'abord et avant tout que, lorsque nous jouons un rôle dynamique dans une activité « réelle », nous sommes susceptibles de mieux retenir l'information. Cela montre aussi que l'expérience personnelle (qui engage l'action et les sens) est plus apte à entraîner un stockage et une récupération des renseignements à long terme que les méthodes d'apprentissage plus impersonnelles, comme la lecture. Lorsque nous transmettons l'information, non seulement devons-nous la

répéter, mais nous devons également la comprendre ; cela renforce l'apprentissage initial et incruste les données dans notre cerveau.

À mon avis, il existe **4 aptitudes** qui sont déterminantes pour un apprentissage réussi, peu importe la méthode utilisée.

1. L'absorption efficace du savoir (surtout par la lecture)
2. La prise de notes
3. La mémorisation
4. La révision

La lecture efficace

La majeure partie de ce que vous avez à apprendre pour réussir un examen ou pour accomplir un travail vient de la lecture. Peut-être croyez-vous que, pour optimiser l'apprentissage fondé sur l'écrit, vous devez lire lentement et attentivement vos documents pour en saisir tous les détails. Cependant, **des études ont montré que la lecture rapide, si elle est faite avec attention, est plus efficace pour ancrer les données en mémoire.** La meilleure méthode consiste à utiliser un pointeur (un crayon ou un doigt, par exemple) pour suivre les mots. D'après certains chercheurs, l'emploi de cette technique augmente la concentration et la vitesse de lecture de façon significative.

La prise en note des points clés

Je vous recommande de procéder comme suit : lisez 20 minutes, notez les points clés du texte que vous venez de parcourir, puis poursuivez. Vous pouvez utiliser une carte heuristique (voir [ici](#)) ; c'est une bonne façon d'entreposer visuellement les données d'un document. Idéalement, vous devriez être en mesure d'épurer le contenu de votre lecture sans avoir à consulter le texte de nouveau (cela ralentit la prise de notes) ; cependant, si vous ressentez le besoin de revoir votre document, faites-le.

La mémorisation des points clés

Lorsque vous avez cerné les données essentielles de votre texte, structurez-les et codez-les afin de pouvoir les mémoriser. Procédez de la même façon que pour les discours (voir [ici](#)). Sur votre carte heuristique, numérotez les points principaux de votre sujet, dressez-en la liste, puis transformez-les en indices visuels. Ensuite, placez chacun de ces derniers le long d'un parcours de la bonne longueur. Et voilà ! Vous avez retenu les éléments importants du document que vous venez de lire.

La mémorisation des dates

Que l'on étudie l'histoire, la littérature, l'économie ou la géographie, il est utile de savoir comment retenir les dates de manière efficace. Supposons que je doive apprendre les dates importantes de la Guerre d'indépendance des États-Unis. Le conflit a commencé le 19 avril 1775. Le premier grand combat entre les troupes anglaises et américaines a eu lieu le 17 juin 1775 à Bunker Hill. Le 28 novembre de la même année, on a créé la marine américaine. Le 9 janvier 1776, le pamphlet de Thomas Paine sur le sens commun a été publié. Enfin, le 4 juillet 1776, a été signée la Déclaration d'indépendance des États-Unis.

Afin de mémoriser ces dates et ces événements, j'opte pour un parcours prédéterminé, puis j'associe chaque élément à des scènes colorées, placées à chaque étape. Supposons que la première soit la porte de l'école : j'y place la date du début de la guerre (le 19 avril 1775). J'imagine qu'on tire un coup de pistolet et qu'il pleut (les pluies d'avril). Mon amie Anne (19 = AN, le son qui me rappelle cette camarade) est là, un parapluie à la main. Maintenant, il ne me reste qu'à utiliser le système Dominic pour ajouter l'année.

Pour cela, je visualise l'ancien vice-président américain Al Gore (17 = AG, ses initiales) installé confortablement dans un fauteuil inclinable (75 = GE, mon ami Gerry, qui regardait des films depuis son fauteuil préféré, d'où l'accessoire), tandis que la pluie tombe à verse. Je fais de même pour chaque date et événement, les plaçant à différentes étapes du circuit. Finalement, dans la grande salle de l'école, je rencontre mon amie Julie (juillet) qui sert la main à l'actrice américaine Olympia Dukakis (04 = OD, pour le quatrième jour du mois) sur la scène à l'occasion d'une cérémonie officielle (la Déclaration d'indépendance). Al Gore (17 = AG) a les traits de la chanteuse Gwen Stefani (76 = GS) : il porte une chevelure blonde et se tient au bord de la scène.

La révision des apprentissages

Le seuil d'oubli (voir [ici](#)), au-delà duquel la mémorisation commence à être floue, est sans rapport avec ce que vous tentez de retenir. Que vous mémorisez des renseignements pour un examen ou pour une présentation, il est essentiel que vous sachiez quand et comment réviser vos acquis. Ainsi, vous oublierez moins de choses lorsque vous serez sous pression. La règle de cinq (voir [ici](#)) est ma méthode de révision préférée, mais il en existe d'autres. Les scientifiques ont déterminé plusieurs facteurs qui expliquent pourquoi la révision est si importante pour un apprentissage et une restitution efficaces.

L'effet de primauté et l'effet de récence

Si vous tentez de mémoriser une liste de vingt éléments sans utiliser de stratégie, vous vous souviendrez probablement des cinq à dix premiers. Il s'agit de l'effet de primauté, qui est lié à votre degré de concentration. En effet, au début d'une tâche cognitive, vous êtes particulièrement attentif et alerte. Cependant, dès que votre cerveau commence à assimiler l'information, il se fatigue, et vous devenez plus distrait. Il est alors difficile pour vous de vous concentrer sur les données qui suivent. À l'inverse, lorsque la séance d'apprentissage s'achève, votre concentration reprend de la vigueur ; en effet, votre cerveau anticipe la fin de la période d'effort, ce qui tend à le réveiller. Il s'agit là de l'effet de récence.

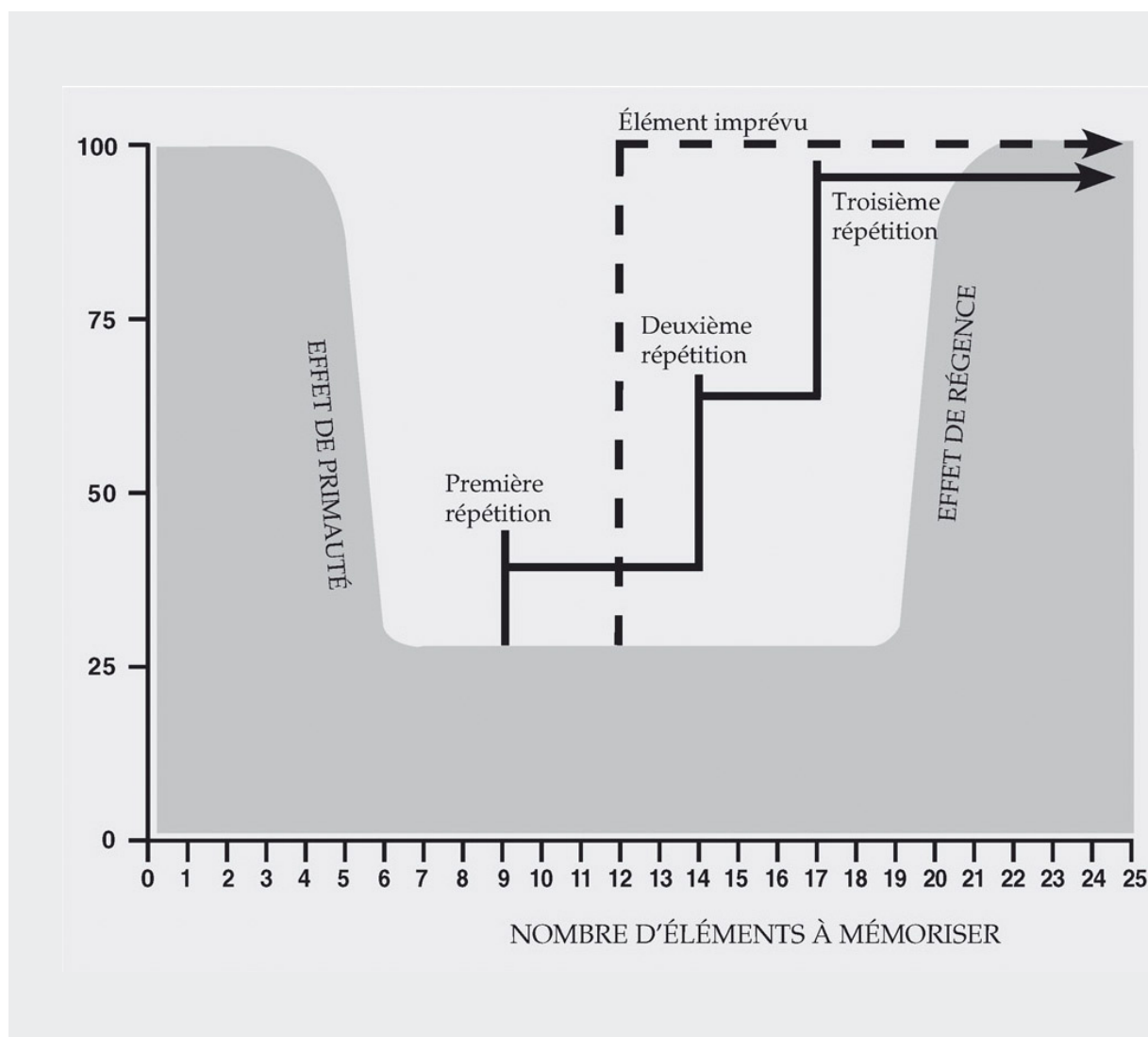
L'effet de récence affecte votre mémoire de plusieurs manières. Par exemple, il peut influencer de façon significative votre souvenir des événements. Supposons que vous ayez eu une journée particulièrement productive et agréable au travail, et que vous conduisiez votre voiture pour rentrer à la maison. Vous croisez dix feux de circulation. Les sept premiers sont verts, et vous passez sans ralentir, mais les trois derniers sont rouges, et vous devez vous arrêter. Quand vous arrivez chez vous, votre conjoint vous demande comment s'est passée votre journée et ce que vous avez fait. En raison de l'effet de récence, vous lui répondez que votre journée a été longue et difficile. Pourquoi ? Parce que vous avez dû attendre aux trois derniers feux de circulation. Évidemment, il s'agit là d'une piètre représentation de la réalité, mais c'est la seule information qui vous vient à l'esprit, en raison de votre expérience récente.

En consultant un graphique qui montre l'évolution du degré d'attention au fil du temps, on constate que les effets de primauté et de récence entraînent un fléchissement de la concentration à mi-parcours (voir le [graphique](#)) ; le taux de rétention chute alors à environ 25 %. Cependant, il existe plusieurs techniques pour contrer cette baisse naturelle de l'attention. D'abord, il y a la répétition, comme l'illustrent à merveille les campagnes publicitaires à la radio ou à la télévision. Combien de fois le nom du produit est-il mentionné ? Généralement, il est prononcé à plusieurs reprises, même dans un message de 30 secondes, car le cerveau le retient alors plus facilement.

Par ailleurs, les conférenciers et les orateurs font appel à une autre technique : l'ajout d'une touche d'humour ou d'imprévu. Un changement inattendu dans le

rythme ou le contenu d'un discours peut en effet donner un petit choc qui réveillera le cerveau des auditeurs et les gardera alertes. L'effet von Restorff (voir [ici](#)) est un de ces chocs ; il s'agit d'un bon outil pour s'assurer que l'apprentissage est fructueux tout au long de la présentation.

Tout cela semble simple mais, hélas, ne vous aide pas lorsque vous étudiez des textes. Dans ce cas, il est essentiel de faire des pauses régulières. Il est plus efficace de diviser votre temps en périodes d'étude de 20 minutes que de vous concentrer pendant 2 heures sans marquer de pause. La brièveté des séances d'étude permet d'éviter les influences négatives des effets de primauté et de récence sur votre capacité de rétention puis de restitution. En général, vous limitez ces effets si vous alternez les périodes d'étude de 20 minutes et les arrêts de 4 ou 5 minutes. Au cours de ces pauses, vos souvenirs s'ancrent dans votre mémoire, ce qui consolide votre apprentissage.



Ce graphique illustre les fluctuations de votre degré de concentration lorsque vous absorbez de l'information. Comme je l'ai dit plus haut, vous reprenez plus facilement les éléments du début et de la fin d'une liste que ceux du milieu car, à ce moment-là, votre cerveau est trop occupé à assimiler les éléments entendus pour se concentrer sur les données en cours. Par ailleurs, le fait de répéter l'information la rend plus facilement assimilable, et les éléments imprévus réveillent le cerveau (voir [ici](#)).

La révision des informations

Lorsque vous avez lu l'information pertinente, que vous en avez noté les points clés et que vous l'avez retenue, vous devez réviser le tout de manière efficace afin de bien l'ancrer dans votre esprit. Peu importe ce que vous tentez d'apprendre et pour quelle raison vous le faites. En 1885, le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus a établi la « courbe de l'oubli » qui définit le rythme auquel les nouvelles données s'effacent de la mémoire d'un individu après l'apprentissage. Selon cette courbe, c'est dans les 2 heures qui suivent la mémorisation que l'être humain oublie le plus d'éléments. En pratique, cela signifie que, si vous ne vous rafraîchissez pas régulièrement la mémoire en cours de processus, vous devrez réapprendre l'information. En revanche, si vous révisez celle-ci fréquemment, elle s'ancrera profondément dans votre esprit, et vous profiterez d'une meilleure restitution à long terme.

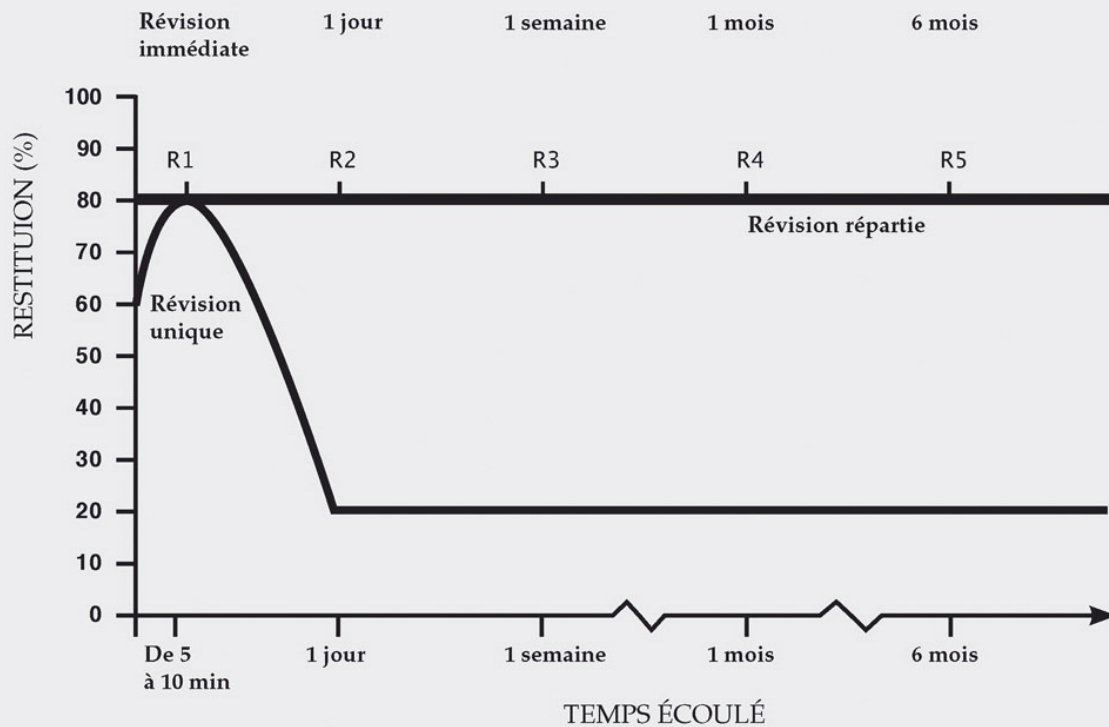
Comment réviser efficacement ?

Lorsque vous lisez et que vous prenez des notes, il est facile de consulter les pages précédentes si vous pensez avoir raté un élément. Cependant, qu'en est-il des éléments entendus au cours d'une réunion ou d'une conférence ? Peut-être suivez-vous une séance de formation professionnelle ou vous apprêtez-vous à passer un examen. Selon Ebbinghaus, si vous prenez des notes en écoutant et si vous révisez le tout immédiatement après l'événement, vous retiendrez au moins 80 % de l'information. Que la présentation soit courte ou longue, l'important est que vous procédiez à une première révision de vos notes tout de suite après. Toujours selon le psychologue, vous devriez effectuer une seconde lecture des éléments le lendemain, une troisième la semaine suivante, une quatrième un mois plus tard et, si le contenu est particulièrement complexe, une cinquième et dernière de trois à six mois après l'événement. Ebbinghaus a appelé ce processus l'« effet de l'apprentissage distribué ». Il a fait remarquer que pour « toute quantité importante d'information, une bonne répartition des répétitions dans le temps est plus avantageuse que leur regroupement en un seul exercice ».

QUAND J'ÉTAIS ÉTUDIANT...

Quand je pense aux périodes précédant mes examens, je me vois réapprendre des éléments intégrés plusieurs mois auparavant, mais presque oubliés. Je devais, en plus, mémoriser des données supplémentaires à la dernière minute. Bon nombre des étudiants que je rencontre aujourd'hui utilisent la même méthode. Je me souviens du stress inhérent à mes répétitions constantes de vocabulaire espagnol, j'espérais que les mots s'ancreraient assez longtemps dans ma mémoire pour me permettre de réussir mon examen oral. Maintenant, même s'il est trop tard pour mes résultats scolaires, je me rends compte que la révision est un processus continu. Pour exceller dans leur apprentissage, les étudiants doivent oublier la mémorisation de dernière minute. Il leur faut plutôt optimiser leurs acquis par l'intermédiaire d'un modèle de révision. Voilà pourquoi je veux parler

de mes stratégies de révision à mes lecteurs : je souhaite qu'ils puissent les mettre en application dans leur quête d'une mémoire extraordinaire.



Ce graphique compare ce qui se produit selon que vous utilisez une stratégie de révision répartie ou une révision unique. Cette dernière, effectuée immédiatement après l'apprentissage, permet une restitution variant de 60 à 80 %. Cependant, si vous ne faites pas d'autre révision au cours des 24 heures suivantes, ce pourcentage chutera de façon importante pour se stabiliser à 20 %, où il plafonnera. Vous devrez donc réapprendre l'information pour vous en souvenir de façon efficace et réussir votre examen. À l'inverse, si vous adoptez une stratégie de révision répartie (revoir l'information immédiatement, un jour plus tard, une semaine plus tard, un mois plus tard et six mois plus tard), votre taux de restitution se maintiendra probablement à 80 %. C'est ce que Ebbinghaus appelle l'« effet de l'apprentissage distribué ».

Conclusion : en faisant des révisions étalées par intervalles de plus en plus longs, vous profiterez d'un taux de restitution d'environ 80 %, et ce, même à

long terme. L'information étant solidement ancrée dans votre mémoire, vous n'aurez pas à réapprendre autant d'éléments que si vous aviez effectué une seule révision.



Entraînez votre mémoire au jour le jour

Si vous désirez mémoriser un jeu de cartes ou appliquer le système Dominic à une centaine de personnages et actions, vous aurez besoin de temps pour vous exercer. Heureusement, les événements du quotidien fournissent des occasions idéales pour l'entraînement mnémorique. N'attendez pas : commencez dès maintenant à mettre en pratique ce que vous avez appris. Ainsi, vous améliorerez à la fois votre mémoire et votre efficacité dans les tâches quotidiennes.

La prochaine fois que vous aurez des courses à faire, mémorisez les articles à acheter plutôt que d'en dresser la liste. La méthode du parcours se prête parfaitement à ce genre d'exercice. Attention toutefois : choisissez un circuit que vous ne confondrez pas avec votre liste. Par exemple, évitez d'opter pour un parcours sillonnant votre maison ; certains éléments de votre liste s'y retrouveraient, et les images pourraient devenir conflictuelles. À mon avis, vous avez tout intérêt à arrêter votre choix sur une balade ou un parcours de golf. Ensuite, codez les produits que vous désirez acheter et placez les éléments correspondants le long de votre circuit. Si la première étape de celui-ci est le panneau de signalisation et si le premier article de

vosre liste est un paquet de tomates en grappe, le panneau pourrait être recouvert d'une vigne garnie de fruits rouges et mûrs. Vous pouvez les humer tout en les déplaçant de la main pour vous faciliter le passage. La prochaine étape sera peut-être un petit pont ; si le deuxième article de votre liste est un avocat, vous pourriez visualiser ce pont couvert de pelures d'avocat glissantes. En faisant vos courses, il vous suffira de parcourir mentalement votre parcours et de vous rappeler les images associées aux produits à acheter.

Par ailleurs, quand je suis à l'aéroport, je trouve très agaçant de chercher un stylo pour noter l'emplacement de ma voiture dans le parking tout en surveillant la navette qui me conduira au terminal. Grâce à mes astuces mnémotechniques simples, je n'ai plus besoin de crayon ! La dernière fois que j'ai pris l'avion, j'ai garé ma voiture au niveau C, rangée 8. Dans l'alphabet phonétique international utilisé pour les transmissions radio (alpha, bravo, Charlie, delta, écho, etc.), le C correspond à Charlie. J'ai donc codé cette lettre en l'associant à mon ami Charlie. Pour le 8, je me suis servi du chiffre-forme correspondant : le bonhomme de neige. En montant dans la navette, j'ai imaginé Charlie faisant un bonhomme de neige à l'arrêt. L'image était un déclencheur approprié : je partais en vacances d'été, donc le bonhomme de neige formait un contraste évident avec ma destination. Ce genre d'association est parfait pour la mémorisation.

Au comptoir d'enregistrement, on m'a dit que je devais me diriger vers la porte d'embarquement 34. Pour mémoriser ce nombre, j'ai visualisé Guy (un ami qui travaillait chez un disquaire) courant vers la porte pour ne pas rater son vol. Cela découle du système Dominic, où le 3 et le 4 sont représentés par le C et le D. De fait, Guy vendait des CD ! Pendant des années, je l'ai associé au nombre 34.

Ces scénarios ne sont pas de même nature que ceux que vous pouvez employer pour la mémorisation de jeux de cartes. Toutefois, il est bon de mettre les techniques mnémotechniques en pratique dans la vie quotidienne. Ce faisant, vous entraînez votre cerveau à l'art de la mémorisation.

Les rendez-vous : la tenue d'un agenda mental

Une autre bonne façon d'utiliser les techniques exposées dans ce livre est de tenir un agenda mental. La plupart du temps, les dates correspondant à mes tâches professionnelles ou à mes rendez-vous personnels sont ancrées dans ma mémoire. Je n'ai pas besoin de les noter. Supposons qu'on m'ait demandé de faire une présentation le 22 du mois. D'après le système Dominic, 22 se traduit par BB, lettres que j'associe à un bébé. Donc, dès que j'entends cette date, l'image d'un bébé me vient en tête. Si le rendez-vous est prévu pour 11 h, j'imagine le joueur de tennis Andre Agassi (11 = AA) avec un nourrisson dans les bras. Si j'ai un second rendez-vous ce jour-là, l'image d'une autre personne tenant un bébé me viendra en tête, et je saurai tout de suite que je risque d'être fort occupé.

Comme je l'ai dit à maintes reprises, le codage est une affaire personnelle. Pour moi, le nombre 22 évoque un bébé, mais certains de mes étudiants l'associent plutôt à Boris Becker, à Bugs Bunny, à Bilbo Baggins, à Barbara Bush, ou encore, à un membre de leur famille ou à un ami dont les initiales sont B. B. Pour que le système fonctionne, le tremplin doit être des plus personnels.

L'exemple que je viens de donner est adapté s'il s'agit d'une date du mois en cours. Cependant, comment inclure le mois dans mon processus de mémorisation ? En ce qui me concerne, je visualise les mois comme des points sur une colline : janvier est en bas sur la gauche, puis la pente augmente pour atteindre le milieu en février et monter pendant les mois printaniers. Elle s'aplanit un peu en juillet, pour les mois estivaux, puis elle prend le chemin descendant de septembre à décembre. La colline me sert surtout à visualiser le temps. Elle est si bien dessinée dans mon esprit que je peux repérer chaque mois avec précision. Encore une fois, cela fonctionne pour moi ; cependant, quand j'observe mes étudiants et mes clients, je vois bien que la représentation du temps varie d'une personne à l'autre. Certains

distinguent des marches, d'autres un carrousel, d'autres encore n'ont aucun élément visuel en tête. Dans ce dernier cas, il est préférable de faire appel à des associations ou à des déclencheurs saisonniers, comme le Père Noël pour décembre (voir plus loin).

Dans le même ordre d'idées, je « vois » les jours de la semaine comme si j'étais dans le toboggan d'un terrain de jeu. Le dimanche est le palier du sommet, puis je glisse au fil des jours, jusqu'au vendredi. Quant au samedi, c'est l'échelle que je gravis pour retourner au dimanche. Ici encore, mon image mentale est si nette que je peux distinguer précisément chacun des jours de la semaine ; par exemple, je « vois » le mercredi à mi-chemin. Je le redis : ce choix, qui est entièrement personnel, n'est pas nécessairement adapté à tout le monde. Chacun doit découvrir la représentation qui illustre le mieux, pour lui, les jours de la semaine : un toboggan, une colline, un rond-point... Si mon système visuel ne vous convient pas, essayez ce qui suit.

Les associations entre les mots et les sons

Supposons que vous soyez invité à une fête le mercredi 28 mars. Selon le système Dominic, 28 correspond à BH. Vous pourriez donc imaginer le légendaire chanteur Buddy Holly en train de **m**archer (mars) vers la fête en fredonnant un **qu**atrain (le mercredi est le **qu**atrième jour de la semaine), une guitare à la main.

Les associations d'images clés

Le codage des mois en images clés est lui aussi efficace. Par exemple, pour vous souvenir que votre fille participe au spectacle de la nativité qui sera présenté le 21 décembre à son école, vous pouvez imaginer l'acteur Ben Affleck (21 = BA) arrivant dans l'établissement déguisé en Père Noël. Si le jour de la semaine qui correspond à cette date est un **jeudi**, visualisez le Père Noël avec une **jupe**. Afin de vous souvenir de l'heure à laquelle vous devez partir pour arriver à temps à la représentation, imaginez un cadran de 24 heures. Supposons que le spectacle commence à 15 h 30. À l'aide du système Dominic, vous obtenez AE (15) + CO (30). Vous pouvez donc utiliser une image complexe, par exemple Albert Einstein en train d'animer une émission de variétés (action associée à Conan O'Brien) sur la scène de l'école de votre fille.

Voici une liste d'images correspondant aux mois de l'année et aux jours de la semaine.

Maintenant que vous disposez d'outils pour mémoriser vos rendez-vous, faites l'exercice 14 un peu plus loin.

MOIS

Janvier	La galette des Rois
Février	La Saint-Valentin
Mars	Le printemps et les bourgeons aux arbres
Avril	Le poisson d'avril
Mai	L'Ascension
Juin	Les examens
Juillet	La fête nationale
Août	Le Lion, signe du zodiaque correspondant à ce mois
Septembre	La chute des feuilles
Octobre	Halloween
Novembre	Le mois des morts
Décembre	Noël

JOURS

Dimanche	Le Soleil (de l'anglais <i>Sunday</i>)
Lundi	La Lune, Pierrot
Mardi	La planète Mars, les Martiens
Mercredi	La planète Mercure, un thermomètre
Jeudi	La planète Jupiter, une jupe
Vendredi	La planète Vénus, une déesse
Samedi	La planète Saturne, des anneaux

Le fil de la conversation

Quand j'étais enfant, on m'a dit que je souffrais de dyslexie. D'après moi, il s'agissait plutôt d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA). J'étais incapable de me concentrer sur l'apprentissage. Je regardais bouger les lèvres des enseignants, je savais qu'ils parlaient, mais mon esprit était à des kilomètres de là, dans un univers imaginaire qui m'éloignait de la classe. Ce n'était peut-être pas votre cas à l'école, mais je pense que très peu de gens peuvent affirmer n'avoir jamais relâché leur attention durant une réunion, une présentation, une pièce de théâtre ou un concert ennuyeux.

EXERCICE 14

tout votre agenda en tête

Servez-vous de votre imagination pour mémoriser ce qui suit. Au début, essayez simplement de retenir les dates et les événements : pour mettre votre mémoire à l'épreuve, tentez de vous rappeler les événements en consultant les dates. Lorsque vous serez à l'aise, refaites l'exercice en ajoutant le jour et l'heure. Quand vous aurez terminé votre mémorisation, cachez toutes les données à l'aide de votre main, sauf les dates, et essayez de vous souvenir des événements, des jours et des heures. Vous récoltez 1 point pour chaque jour, chaque heure et chaque événement exact. Si vous obtenez un résultat de 7 à 10, c'est bon ; de 11 à 15, c'est excellent.

DATE	ÉVÉNEMENT	JOUR	HEURE
16 octobre	Exposition Dalí	Mercredi	19 h
31 mai	Conseiller financier	Vendredi	15 h
8 août	Théâtre	Samedi	19 h 30
22 avril	Dentiste	Mercredi	16 h 15
13 mars	Opticien	Lundi	9 h 20

Cachez ensuite la page et répondez aux questions suivantes :

- Qui devez-vous rencontrer le 31 mai et à quelle heure ?
- Quels sont les date, jour et heure de votre visite de l'exposition Dalí ?
- Qu'avez-vous prévu le 8 août ?
- Quels sont les date, jour et heure de votre rendez-vous chez le dentiste ?
- Quels sont les date, jour et heure de votre rendez-vous pour changer de lunettes ?

Je suis un peu gêné d'avouer que mon incapacité à me concentrer s'étendait aussi aux conversations avec mes amis et les membres de ma famille. Pendant des années, jusqu'à l'adolescence, on m'a qualifié de « lunatique ». C'est difficile à expliquer, car ce n'était pas volontaire : je n'étais pas conscient d'avoir des absences au cours des discussions. C'était tout simplement comme ça. Même lorsque je tentais de bien suivre le fil, mon esprit vagabondait.

Ne me prenez pas comme modèle : il est important de bien suivre les conversations, quoi que vous fassiez à ce moment-là. Pour les politiciens et les avocats, c'est une aptitude essentielle s'ils tiennent à exceller dans leur travail ; pour les autres, c'est une question de bonnes manières. Par ailleurs, c'est une bonne façon d'aiguiser votre mémoire au quotidien.

D'après beaucoup d'études scientifiques, le cerveau des personnes qui souffrent d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA) présente une activité électrique moindre que celui des autres au niveau du lobe préfrontal. Le flux sanguin corticole est également plus lent chez ces individus, ce qui explique probablement pourquoi ils ont tant de mal à se concentrer. De nos jours, les médecins prescrivent des stimulants pour tenter de maîtriser le comportement de ces enfants. L'objectif est d'accélérer l'activité cérébrale pour encourager l'attention et la concentration sans pour autant entraîner des comportements excentriques.

Ces médicaments ne guérissent pas le TDA, mais ils semblent en diminuer les symptômes. Comme ils n'existaient pas à l'époque où j'avais ces

problèmes, j'ai amélioré mon état en travaillant ma mémoire. Aujourd'hui, je suis capable d'écouter et de retenir le contenu d'une conversation ou d'une réunion, qu'elle soit ennuyeuse ou non. Parfois, je perds le fil, mais il s'agit d'un choix : je cesse de suivre la discussion parce que je le veux.

D'après moi, deux phénomènes entrent ici en ligne de compte. D'abord, le développement de ma mémoire a augmenté ma capacité de concentration. Ensuite, je suis en mesure d'utiliser mes aptitudes mnémotechniques pour rester alerte et me concentrer sur les détails de l'information transmise.

Pour comprendre comment je procède, faites l'exercice suivant. Pendant que vous écoutez quelqu'un parler, tentez de saisir des segments de conversation et de les convertir en images clés. Ensuite, ancrez celles-ci dans votre esprit dans le bon ordre. À mon avis, le système des chiffres-formes fonctionne très bien dans le cas d'une conversation courte (comme nous le verrons dans un instant). Cela dit, il se peut que vous préféreriez utiliser des parcours (je limite l'usage des miens aux réunions et aux discussions prolongées). Si la conversation comporte des chiffres ou des données du même genre, vous pouvez opter pour un des nombreux outils mnémotechniques présentés dans cet ouvrage, y compris le système Dominic.

J'emploie souvent le système des chiffres-formes comme suit. Supposons que mon assistante m'appelle au sujet d'une réunion prévue avec un client. Pour mémoriser les renseignements qu'elle me donne, je numérote mentalement chaque détail. Ensuite, j'associe chacun de ces chiffres à un chiffre-forme ; celui-ci me fournit la place qu'occupe le détail dans l'ensemble, ainsi que l'élément qui y correspond. J'utilise ainsi les chiffres-formes comme des hameçons où j'accroche l'information dans le bon ordre. Voici un exemple.

« Bonjour Dominic, je viens de confirmer ta réservation à la chambre d'hôtel pour ce soir. Il s'agit de l'hôtel Victoria, rue du Tombeau. »

1. J'imagine la reine Victoria, une chandelle à la main, devant une tombe ouverte (mon chiffre-forme pour le 1 est une chandelle, et la tombe m'aide évidemment à me souvenir du nom de la rue).

« À ton arrivée, demande ton client, M. Couture, à la réception. Vous irez manger pour discuter du contrat. »

2. Je visualise un cygne (le chiffre-forme que je lie au 2) avec un ruban à mesurer autour du cou (j'ai toujours associé ce type de ruban à la couture).
« À titre de renseignement, M. Couture est un adepte du tir au pigeon. Son restaurant préféré est le Cocotier, où vous dînez. »
3. J'imagine mon client des menottes aux poignets (mon chiffre-forme pour le 3), tandis que je lance des noix de coco vers le ciel.
« Dès que vous aurez convenu d'un prix, j'aimerais que tu m'envoies un SMS au 3512. »
4. Je me visualise dans un bateau (le chiffre-forme du 4) avec Clint Eastwood (35 = CE), qui brandit une épée. L'acteur utilise l'accessoire d'Antonio Banderas (12 = AB), la vedette du film *Le masque de Zorro*.

Je peux maintenant construire instantanément ces images dans mon esprit, mais cela vient avec le temps. Quant à vous, essayez de mémoriser les points clés de votre prochaine conversation. Ainsi, vous étonnerez tout votre entourage en vous souvenant de la discussion et vous profiterez d'un bon entraînement pour votre mémoire.



Amusez-vous un peu avec votre mémoire

Jusqu'ici, nous avons abordé l'aspect sérieux du développement de la mémoire : le regain de confiance et d'estime de soi, l'amélioration de la créativité, et ainsi de suite. Nous avons aussi parlé de la façon d'utiliser les techniques mnémoniques pour nous faciliter la vie. Cependant, il peut également être fort amusant de posséder une mémoire extraordinaire. En divertissant nos amis dans les fêtes, nous pouvons faire la démonstration de nos prouesses mnémoniques et, simultanément, nous entraîner. Lorsque je suis invité, les gens mettent souvent ma mémoire à l'épreuve. Voici quelques-uns des tours que j'effectue juste pour le plaisir.

Choisissez une carte... n'importe laquelle

J'apporte toujours un jeu de cartes quand je me rends à une fête. Faites la même chose. Toutefois, assurez-vous au préalable d'avoir mémorisé le jeu complet à l'aide de la méthode du parcours et résistez à l'envie de demander à un des invités de battre les cartes. Prenez celles-ci dans votre poche et déployez-les devant vous, face contre la table. Demandez à quelqu'un d'en tirer une au hasard. Lorsque la personne s'exécute, jetez un coup d'œil rapide à la carte qui précède celle qu'il choisit. Supposons que vous voyiez la dame de trèfle. Retraced le personnage qui la représente dans votre parcours, puis allez à l'étape suivante. Ainsi, vous découvrirez quelle carte a été choisie. Annoncez votre réponse.

Si vous devenez habile à ce jeu, vous pouvez y ajouter une variante. Demandez à une personne de couper le jeu sans le battre, puis jetez un coup d'œil à la carte du dessous. En suivant votre parcours, vous serez en mesure de savoir quelle carte se trouve maintenant sur le dessus du paquet. Nommez-la, puis laissez quelqu'un la retourner. Votre public en restera bouche bée. À partir de là, vous devriez être capable de réciter les cartes l'une après l'autre, dans l'ordre, jusqu'à la fin. Tout ce que vous avez à faire est de commencer votre parcours à cette étape plutôt qu'au début. (Pour être vraiment convaincant, demandez aux gens de continuer à couper le jeu. Tant que vous savez quelle est la carte du dessous et que la séquence ne change pas, vous serez capable de nommer les cartes dans l'ordre.)

Le prochain tour consiste à repérer une carte manquante. Mémorisez votre jeu avant la fête, puis, le dos tourné, demandez à quelqu'un de tirer une carte sans mélanger le jeu et de la mettre dans sa poche. Demandez-lui ensuite de tourner lentement les cartes restantes une à une, devant vous. Pendant qu'il s'exécute, suivez mentalement votre parcours. Lorsque vous arriverez à la carte manquante, vous le saurez, car elle n'aura pas apparu à l'étape où vous vous attendiez à la voir. Ne donnez pas la réponse tant que toutes les cartes n'auront pas été tournées ; ainsi, vous prolongerez le suspense !

Le génie littéraire

Les gens s'attendent à ce que je mémorise des jeux de cartes, des noms et des visages, mais l'un de mes tours préférés est inhabituel. Si je veux vraiment épater tout le monde, je retiens le contenu d'un livre... ou du moins, je fais comme si. D'abord, je demande à mon hôte de me fournir un volume d'une centaine de pages. Je le prends, puis j'en tourne les pages une à une. Après 5 ou 6 minutes, je confie le livre à un invité. Je prétends l'avoir lu en entier et avoir ancré son contenu dans mon esprit. Je demande à la personne qui a le livre de revenir 1 heure plus tard, accompagnée de ceux qui veulent voir ma mémoire en action. Une fois ce délai écoulé, je demande à l'invité de me lire les premières lignes d'une page choisie au hasard. Après quoi, j'indique aux convives le numéro de cette page.

Comment est-ce que je procède ? Eh bien, pendant que je tourne les pages une à une, je mémorise un mot de la première ligne de chaque page, à partir du début. Je m'arrange pour être capable d'associer chacun des termes choisis à une bonne image. À l'aide de la méthode du parcours (j'opte pour un ou des circuits qui correspondent au nombre de pages du livre), je place les images dans l'ordre aux différentes étapes. Pour que le tour réussisse, la première page doit correspondre à la première étape, la deuxième, à la deuxième étape, et ainsi de suite. Ainsi, je peux utiliser les positions numériques des étapes comme marqueurs de pages. Pendant l'heure où le convive garde le livre, je procède à une révision rapide des mots clés et des images correspondantes.

Pour bien réussir ce tour, vous devez connaître vos parcours à l'endroit comme à l'envers, ainsi que la position numérique des étapes clés. Si vous utilisez deux parcours pour obtenir les cent étapes nécessaires, il vous faut être capable de convertir les cinquante étapes du deuxième circuit en pages 51 à 100. Cependant, si vous disposez de marqueurs clés, vous n'avez pas besoin de connaître le numéro exact de chaque étape. Par exemple, je sais précisément quelles sont les 1^{re}, 5^e, 6^e, 11^e, 13^e, 15^e, 21^e et 26^e étapes du parcours que je choisis généralement pour ce tour, mais je ne connais pas

nécessairement les autres. Pour moi, les étapes 1, 5 et 15 sont des marqueurs logiques ; quant au 11, il se distingue en raison des deux 1 qu'il comporte. Le 13, lui, est un chiffre « malchanceux », et le 21 représente la « clé de la porte ». Finalement, le 26 marque le milieu d'un jeu de cartes. À partir de ces éléments, je peux parcourir un livre dans un sens ou dans l'autre pour atteindre la page requise.

Supposons que j'utilise mon parcours préféré pour « mémoriser » un livre. Ce circuit me conduit dans un village où j'ai habité lorsque j'étais enfant. Il commence à mon ancienne maison, traverse les bruyères, gagne l'auberge puis le terrain de cricket et se termine dans la grande salle du village. Il comprend cent étapes. Si quelqu'un me lit la première ligne d'une page au hasard et si j'entends le mot « violon », l'image correspondante me mène instantanément à la bonne étape du parcours : je visualise un violon appuyé contre le vieux chêne que je croise peu avant d'arriver au terrain de cricket. Je sais que ce terrain correspond à l'étape 21 de mon parcours et que l'arbre se trouve deux ou trois étapes avant. Si je recule de deux positions, je me retrouve à l'étape 19. Par conséquent, le terme « violon » correspond à la page 19 du livre. J'ai reculé de deux étapes à partir du marqueur le plus près, plutôt que de parcourir les 19 étapes à partir du début. Et voilà ! Plus la réponse est rapide, plus le tour est impressionnant.

Lorsque vous devenez vraiment habile à ce jeu, vous pouvez caser deux images à chaque étape afin de « mémoriser » un livre plus volumineux. Cependant, assurez-vous de placer les membres des paires d'images dans le bon ordre. Par exemple, si les mots clés de deux pages consécutives sont « soupe » et « grenouille », j'imagine de la soupe versée sur la tête d'une grenouille, mais si le terme « grenouille » vient avant le mot « soupe », je visualise une grenouille en train de sauter dans de la soupe. Bref, le premier membre de la paire doit correspondre au sujet de l'image placée à une étape donnée, et le second, à son objet. Cela semble complexe, mais il ne m'a pas fallu beaucoup de temps pour maîtriser la méthode. Je me suis simplement assuré de bien organiser mes circuits et je me suis entraîné aux calculs impliqués en plaçant deux images (deux pages) à chaque étape.

Par ailleurs, il est possible (et peut-être plus impressionnant) d'inverser le tour, c'est-à-dire de faire un résumé de la page dont on me mentionne le numéro. Cela demande un peu plus de temps, car je dois lire davantage de texte pour avoir une idée de l'histoire. Je fais un survol de chaque page,

puis je l'associe à une scène que je place le long de mon parcours. Ainsi, quand on me donne un numéro de page, je suis capable de résumer le contenu de celle-ci.

Il faut un peu d'entraînement pour être vraiment habile, mais je vous garantis que le ravissement des convives compense largement les efforts. Commencez par une trentaine de pages, puis augmentez ce nombre jusqu'à ce que vous soyez capable de « mémoriser » un roman entier.



Vieillessement et mémoire : suivez le guide

Lorsque j'ai participé à mes premiers championnats du monde de mémoire, en 1991, j'avais 34 ans. Je considère que ma mémoire est meilleure aujourd'hui qu'à l'époque. Je suis actuellement dans ma 54^e année et, alors que nombre de mes compatriotes se plaignent de leur mémoire vacillante, je peux affirmer que la mienne se porte à merveille. D'après moi, mon travail continu dans le domaine des techniques mnémoniques, que ce soit par l'intermédiaire de l'enseignement, du coaching ou de la compétition, m'a permis de conserver mon pouvoir de concentration et de restitution. J'irais même jusqu'à dire que ma mémoire s'améliore sans cesse.

Par conséquent, les affirmations selon lesquelles les capacités cognitives déclinent avec l'âge ne sont pour moi que balivernes. À mon avis, c'est le manque de motivation, l'ennui, la dépression, l'anxiété et la mauvaise santé qui entraînent la réduction des facultés mnémoniques. Cela n'a rien à voir avec la mécanique cérébrale ou avec l'âge.

Depuis 1986, l'épidémiologiste Dave Snowden suit 678 religieuses du Minnesota pour tenter de mesurer les effets du vieillissement sur la santé intellectuelle. Les participantes sont âgées de 75 à 104 ans. Puisqu'elles ont toutes les mêmes conditions de vie, il s'agit d'un groupe d'étude optimal. Snowden constate que leur régime alimentaire sain est directement lié à leur vieillesse en bonne santé et à leur longévité. De plus, les religieuses qui ont une attitude positive devant la vie ont moins de risques de souffrir de troubles intellectuels liés à la vieillesse. Cependant, sa découverte la plus intéressante est la suivante : il a établi une corrélation entre la curiosité et la réduction du taux de maladie d'Alzheimer. Plus particulièrement, les religieuses qui savent lire et écrire, et qui s'expriment avec aisance à l'oral comme à l'écrit, vivent plus longtemps que les autres et risquent moins d'être atteintes de démence. L'exercice physique et mental régulier joue également un rôle important, comme l'enthousiasme pour la lecture et l'engagement au sein de la communauté.

Comme les autres parties du corps, **votre cerveau a besoin que vous suiviez les principes généraux d'un mode de vie sain.** L'exercice physique, la bonne alimentation, la stimulation intellectuelle et la détente sont tous garants du maintien de votre agilité mentale.

Votre cerveau a besoin d'oxygène

Le cerveau ne peut travailler sans oxygène ; cela signifie que la circulation sanguine doit fonctionner parfaitement. **L'exercice physique est de loin la meilleure façon de stimuler la circulation et de bien oxygéner le cerveau.** D'innombrables études prouvent qu'il améliore la fonction mnésique, et je sais par expérience que, si je me sens en bonne forme physique lorsque je participe aux championnats, ma concentration est bien meilleure ; j'ai aussi plus d'énergie pour survivre à ces trois journées éreintantes de défis mentaux.

Si vous mettez en pratique les techniques proposées dans cet ouvrage, l'efficacité de votre mémoire augmentera probablement de façon significative. Cependant, si vous les combinez avec l'exercice physique, vos fonctions mnésiques s'accroîtront encore plus. Autrement dit, les méthodes proposées dans ce livre agissent comme des logiciels pour votre cerveau, mais votre corps doit être en forme pour que ces logiciels fonctionnent convenablement.

L'exercice, ce n'est pas nécessairement lever des haltères ; personnellement, je n'aime pas ça. Je marche des kilomètres chaque semaine sur des terrains de golf et je promène quotidiennement mon chien mais, lorsque je m'entraîne pour une compétition, je fais de la course. À court terme, ce sport régularise ma respiration, assurant ainsi un bon apport en oxygène à mes muscles et à mon cerveau, et libère des endorphines (les « hormones du bonheur ») qui m'aident à me détendre et à rester positif (voir plus bas). Selon certaines études, l'aérobic, incluant la course, peut à long terme aider à nourrir les neurones. De surcroît, une recherche sur des souris, menée par l'Université de Cambridge en 2010, a conclu que la course stimule la formation de nouveaux neurones et augmente la taille du cerveau, particulièrement dans la région de l'hippocampe, qui est associée à la mémoire et à l'apprentissage (voir [ici](#)).

Lorsque je m'entraîne pour une compétition, je prends chaque matin un déjeuner léger mais énergétique (comme un petit bol de céréales), et je

cours environ 30 minutes, trois ou quatre fois par semaine. Je chronomètre mes trajets pour avoir une idée de mon état physique : plus j'effectue mon circuit rapidement, plus je suis en forme (voir [ici](#) pour un exemple d'entraînement).

Le D^r Gunther Karsten, champion allemand de la mémoire, prend l'exercice physique très au sérieux. Voici ce qu'il nous dit : « Environ 70 % de ma préparation repose sur l'entraînement mnémotechnique ; je consacre le reste à l'entraînement physique. » Pour garder son corps *et* son esprit en forme, il fait du vélo, joue au tennis et au football, s'adonne à la course à pied, fait des exercices abdominaux et des tractions à la barre, lève des poids et des haltères.

Vous n'avez pas besoin d'en faire autant mais, **pour que votre mémoire soit en excellent état, vous devriez faire de l'exercice régulièrement.** Au début, adonnez-vous deux ou trois fois par semaine à des séances de 20 à 30 minutes d'une activité qui augmente assez votre fréquence cardiaque pour être légèrement essoufflé. Si vous êtes capable d'en faire davantage, votre corps et votre mémoire en bénéficieront.

Votre cerveau a besoin de détente

Songez à ce que vous ressentez mentalement lorsque vous êtes tendu. Si vous êtes comme moi, vous éprouvez une impression de quasi-folie : trop de choses se passent simultanément, et cela vous empêche de réfléchir clairement. Il ne faut absolument pas que vous vous sentiez ainsi lors de compétitions mnémoniques ! Il existe de nombreuses preuves scientifiques des effets néfastes du stress sur les fonctions mnésiques. Les hormones du stress, particulièrement le cortisol (également connu sous le nom d'hydrocortisone), bloquent la croissance de nouveaux neurones. La région de l'hippocampe, liée à la mémoire, est une des seules parties du cerveau qui soit capable de former des cellules nerveuses. **Le stress a donc une incidence directe sur la capacité de mémorisation et de restitution.**

En ce qui me concerne, je réduis mon degré de stress de différentes façons. D'abord et avant tout, je fais régulièrement de l'exercice (voir plus haut). L'activité physique diminue la sécrétion d'hormones du stress et libère des endorphines, substances qui augmentent mon bien-être et qui ont des effets profitables sur ma lucidité et ma confiance en moi. Cette dernière est un moteur de réussite puissant. Dans les compétitions mnémoniques de haut niveau, la différence entre la première et la deuxième place repose souvent sur l'assurance dont les participants font preuve ce jour-là. Par ailleurs, j'utilise la méthode du parcours pour me détendre. En effet, toute activité qui occupe mon cerveau et qui l'encourage à se déconnecter du babillage intérieur, cause de stress, m'aide à retrouver mon calme. Pour cela, il me suffit d'effectuer quelques tours de mémorisation de cartes à l'aide de la méthode du parcours ; cela fonctionne très bien. Enfin, j'ai recours à la musique : je joue du piano et j'ai chez moi un petit studio où je compose et enregistre mes propres morceaux.

Votre cerveau a besoin d'aliments sains

La nourriture que vous consommez fournit des éléments nutritifs essentiels à votre cerveau. Grâce à eux, vos neurones peuvent fonctionner correctement et communiquer entre eux de manière efficace. Les éléments nutritifs les plus importants pour le cerveau sont les acides gras oméga 3 et oméga 6 (ou acides gras essentiels), qui viennent exclusivement des aliments, de même que la choline, la vitamine C et les vitamines du complexe B, qui aident le corps à sécréter l'acétylcholine, un neurotransmetteur. Selon certaines études, la sécrétion d'acétylcholine est souvent bloquée chez les personnes qui sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cela suggère que ce composé joue un rôle important quant à l'efficacité de la mémoire.

Les œufs, les graines de lin et de courge, la volaille et les avocats comptent parmi les meilleures sources d'oméga 6. Les noix et poissons gras (saumon, thon, maquereau) sont de bonnes sources d'oméga 3. Personnellement, j'essaie de manger des poissons gras deux ou trois fois par semaine (souvent en salade pour le repas du midi). Mes collations sont constituées de noix et de graines plutôt que de chocolat et de chips, qui sont tous deux riches en graisses saturées (de mauvais gras qui entravent la motivation et réduisent l'intelligence). Les œufs et les poissons gras sont également de bonnes sources de choline, tout comme le chou-fleur, les amandes et le soja. Les vitamines du complexe B (particulièrement les vitamines B1, B5 et B12) semblent améliorer l'ensemble des fonctions mnésiques. Une carence en vitamines B peut entraîner la déprime, l'anxiété et la dépression. Ces éléments nutritifs se retrouvent en grande quantité dans les fruits et les légumes, le thon, la dinde, les noix du Brésil et les légumineuses, comme les pois chiches. Pour ma part, je prends aussi des suppléments de vitamines du complexe B. Je m'assure de choisir la meilleure marque et de suivre les directives du fabricant en matière de dosage.

Les fruits et les légumes jouent un autre rôle important. Lorsque le corps métabolise les aliments pour libérer de l'énergie, ceux-ci s'oxydent, ce qui

produit des radicaux libres. Ces sous-produits décomposent les cellules, accélèrent le vieillissement, provoquent certaines maladies graves (comme le cancer) et détruisent les neurones. Heureusement, on peut les neutraliser en absorbant des aliments riches en antioxydants, dont les plus efficaces sont les vitamines A, C et E, ainsi que certains minéraux comme le zinc et le sélénium. Les mûres, les myrtilles, le brocoli, les pruneaux, les prunes, le raisin, les framboises, les épinards et les fraises sont de bonnes sources d'antioxydants. J'ai de la chance : ils font partie de mes aliments préférés !

DES HERBES POUR LES NEURONES

Je suis amateur de ginkgo, un extrait d'herbes qui, selon les chercheurs, améliore la circulation sanguine vers le cerveau. Le ginkgo est un vasodilatateur : il dilate les vaisseaux et bloque les substances chimiques qui épaississent le sang, permettant à ce dernier de mieux se déplacer dans l'organisme. Quand le cerveau est mieux irrigué, il reçoit davantage d'oxygène et d'éléments nutritifs essentiels. De plus, le ginkgo est un bon antioxydant : il aide à neutraliser les radicaux libres, qui peuvent détruire les cellules et contribuer au vieillissement. Je préfère les capsules, mais le ginkgo est également vendu sous forme de comprimés. Je me procure le meilleur extrait possible. Comme pour toute chose, si on veut de la qualité, il faut y mettre le prix !

Votre cerveau a besoin de modération

Personne n'aime les rabat-joie, mais je suis persuadé que, si on veut garder son cerveau au meilleur de sa forme, on doit faire preuve de modération. L'alcool, par exemple, est un ennemi juré des ressources intellectuelles. L'abus fréquent d'alcool inhibe le fonctionnement de l'hippocampe et, par conséquent, affecte la mémoire. Lorsque je ne m'entraîne pas pour des championnats, je savoure à l'occasion un ou deux verres de sauvignon blanc. Mais pendant l'entraînement, qui commence au moins deux mois avant la compétition, je m'abstiens de boire tout alcool.

Votre cerveau a besoin d'activité

Que vous soyez jeune ou vieux, votre cerveau a besoin de stimulation pour fonctionner de façon optimale. C'est vrai pour les enfants comme pour les gens qui sont dans la vingtaine, la trentaine, la quarantaine et au-delà. Mes parents m'ont toujours donné des jouets qui stimulaient mon esprit de découverte. Je m'amusais pendant des heures avec mon jeu de Meccano®, mes LEGO®, mes casse-tête, mes crayons de couleur, ma pâte à modeler, ma trousse de chimiste et... mes jeux de cartes.

Vers l'âge de 6 ans, j'ai demandé à ma mère de m'acheter un jouet automatique que j'avais vu dans la vitrine d'un magasin. Elle ne l'a pas fait, et elle m'a bien expliqué pourquoi. Elle m'a dit que ce jouet roulait puis s'arrêtait, sans plus, et qu'il m'ennuierait très vite. Elle avait raison, et je le savais. De toute façon, je préférais les jeux qui suscitaient mon attention, car ils engageaient un travail intellectuel. Aujourd'hui, j'exerce un métier (celui d'expert mnémonique) qui me permet de garder mon esprit en forme. Je cherche sans cesse des façons de m'améliorer pour surpasser mes adversaires. Les techniques que j'emploie et les exercices que je fais sont garants de l'agilité de mon cerveau.

On trouve sur le marché des dizaines de jeux visant à développer la mémoire, mais il n'y a aucune preuve que les capacités qu'ils permettent d'acquérir soient transférables à la vie quotidienne. Les consoles, par exemple, ne semblent rien améliorer d'autre que l'aptitude au jeu concerné. En fait, **vous avez besoin d'un seul outil pour soumettre votre cerveau à un véritable entraînement : un jeu de cartes.** Si vous désirez vraiment développer votre esprit, utilisez mes techniques de mémorisation des cartes et entraînez-vous sans relâche. Ainsi, vous renforcerez vos neurones, ce qui améliorera le fonctionnement de toutes les sphères de votre cerveau, pas seulement celle de la mémoire.

Quand je me sens un peu paresseux ou que mon esprit est embrumé, je prends mon jeu de cartes et je le mémorise. Ensuite, je note mes temps de

mémorisation et de restitution. Cela m'indique si mon cerveau est en bon état de fonctionnement. Si ce n'est pas le cas, si la restitution est un peu lente ou si je fais des erreurs, je reprends l'entraînement (voir [ici](#)) pour m'assurer que je ne perds pas d'acuité intellectuelle.

Votre cerveau a besoin de sommeil

Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement de votre mémoire. D'après un article publié dans le magazine *Nature* en 2010, **le cerveau consolide les apprentissages de la veille durant la nuit**. Une autre étude, menée à l'Université de Chicago, démontre que le cerveau établit et renforce le réseau neuronal pendant que vous dormez, afin de lier les souvenirs et l'apprentissage. Les recherches prouvent donc que le sommeil permet à votre esprit de saisir les pensées et les souvenirs qui lui auraient échappé durant la journée. Dans la pratique, cela renvoie à l'impression de comprendre enfin, durant la nuit, les choses que vous tentiez de vous rappeler pendant le jour. Dans l'état de détente optimale qu'on appelle le sommeil, les connexions se font à l'intérieur de votre cerveau, et les souvenirs que vous croyiez avoir oubliés refont surface.

UNE SEMAINE DE MA VIE

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, je considère que ma mémoire est aussi bonne, sinon meilleure, qu'autrefois, car j'entraîne mon cerveau chaque jour et je me préoccupe de ma forme physique. Voici un résumé d'une semaine type de mon entraînement mnésique.

DIMANCHE

Matin : mesure des fréquences de mes ondes cérébrales et de l'équilibre entre mes hémisphères au moyen d'électroencéphalogrammes (voir [ici](#)). Course de 3,2 km.

Après-midi : deux séances de mémorisation de 400 chiffres en 5 minutes.

LUNDI

Matin : séance de 20 minutes de stimulation audiovisuelle (voir [ici](#)) pour équilibrer l'activité électrique de mon cerveau, suivie d'un EEG.
Après-midi : mémorisation chronométrée de 10 jeux de cartes.

MARDI

Matin : course de 3,2 km.

Après-midi : mémorisation du plus grand nombre possible de mots au hasard, en 15 minutes.

MERCREDI

Matin : partie de golf. Une heure de mémorisation de chiffres avec, pour objectif, la rétention de 2 400 chiffres en 60 minutes.

Après-midi : visite d'un jardin public pour faire une promenade intéressante et pour explorer de nouveaux parcours (j'utilise une caméra vidéo pour filmer les itinéraires potentiels, ce qui me permet de les revoir au besoin).

JEUDI

Matin : course de 3,2 km.

Après-midi : exercice de noms et de visages, à l'aide d'Internet, ou mémorisation de visages trouvés dans des magazines et des journaux.

VENDREDI

Matin : entraînement de 30 minutes avec les nombres binaires et mémorisation rapide de 10 jeux de cartes.

Après-midi : révision de mon entraînement (je vérifie les temps chronométrés de la semaine afin de contrôler ma progression).

SAMEDI

Matin : course de 3,2 km.

Après-midi : mémorisation d'images abstraites durant 15 minutes, puis de dates et d'événements pendant 5 minutes.

Quand je suis en période d'entraînement mnémonique, je prends tous les matins un bol de céréales (comme du muesli par exemple). Mes repas du midi et du soir sont généralement légers et sains : volaille ou

poisson grillé accompagné de légumes ou de salade, fruits. J'évite les aliments qui contiennent des graisses saturées, comme les chips et les gâteaux, mais je mange un bon curry de poulet une fois par semaine. Je limite ma consommation d'alcool ou j'évite carrément d'en boire.



Ce qu'une mémoire extraordinaire vous apporte en plus...

Les techniques que je vous ai apprises et les exercices que je vous ai suggérés peuvent vous permettre, si vous les utilisez régulièrement et avec persévérance, d'acquérir une mémoire extraordinaire. Mais il y a plus : en tentant de repousser mes limites, j'ai découvert que le développement mnémorique permettait d'accomplir de nombreuses prouesses plus fabuleuses les unes que les autres, et pas seulement dans le domaine des sciences mnésiques. Je suis devenu champion du monde de mémoire à plusieurs reprises mais, parallèlement, j'ai acquis des compétences qui ont transformé ma vie. Voici quelques phénomènes étonnants qui peuvent se produire lorsque vous acquérez une mémoire hors du commun.

L'amélioration de l'intelligence fluide

Au ^{xx}^e siècle, le psychologue d'origine britannique Raymond Cattell a découvert que l'intelligence humaine pouvait se diviser en deux grandes catégories : l'intelligence cristallisée et l'intelligence fluide. La première renvoie à l'information que vous avez décidé d'apprendre, au savoir que vous avez délibérément choisi d'acquérir. La seconde est plus abstraite ; elle dérive de l'intuition, du raisonnement et de la logique. Plus vous l'améliorez, plus vous raisonnez rapidement ; vous pensez de façon abstraite et vous résolvez des problèmes de manière créative et imaginative, sans nécessairement utiliser le savoir acquis.

Pour différencier ces deux types d'intelligences, il suffit d'imaginer ce qu'il se produit lorsqu'un enfant apprend une chose nouvelle. Si on lui enseigne à compter jusqu'à dix dans une autre langue, il fera appel à son intelligence cristallisée ; mais cette nouvelle information n'affectera en aucune manière son intelligence fluide, qui est innée et distincte de l'apprentissage. Il utilisera son intelligence cristallisée pour engranger l'information et son intelligence fluide pour l'utiliser.

D'après certaines études, notre intelligence fluide nous sert dans une grande variété de tâches cognitives. Elle est essentielle à notre réussite au travail et à l'école, particulièrement lorsqu'une activité demande la résolution de problèmes complexes. Grâce aux tests psychométriques et à la technique de reconnaissance de séquences de modèles, nous sommes en mesure de la quantifier jusqu'à un certain point. Si nous utilisons régulièrement ces outils, nous pouvons améliorer notre intelligence fluide, mais dans des proportions très modestes. En fait, c'est la mémoire qui nous permet de maîtriser et de parfaire ce type d'intelligence ; voilà pourquoi le développement mnémonique est si important à cet égard.

L'affermissement de la mémoire à court terme et l'accession à l'intelligence fluide activent sensiblement les mêmes régions du cerveau. Par conséquent, le premier peut avoir une incidence importante sur la seconde. **Plus vous vous entraînez sur le plan mnémonique, plus vous augmentez votre**

habileté à utiliser la logique et le raisonnement, et plus votre intuition s'aiguise. Bref, si vous exercez régulièrement votre mémoire, votre intelligence fluide restera fraîche malgré le temps qui passe. C'est rassurant, surtout si vous pensez, comme beaucoup, que la mémoire fonctionnelle décline avec l'âge...

L'augmentation du pouvoir de concentration

Quand je participe aux championnats du monde de mémoire, une des disciplines la plus ardue est la mémorisation de cent nombres dictés au rythme d'un par seconde. L'arbitre lit chaque chiffre une seule fois. Si un concurrent est distrait, ne serait-ce qu'une seconde, il perd le fil. Comme je l'ai déjà mentionné plus haut, dans ma jeunesse, j'avais du mal à me concentrer plus de quelques minutes à la fois. Grâce à des épreuves comme celle des nombres dictés, j'ai acquis la rigueur mentale nécessaire pour me concentrer pendant des heures.

Ces aptitudes sont également transférables. Maintenant, je peux concentrer mon attention sur un long exposé ou sur une conversation prolongée. Je peux aussi laisser mon esprit vagabonder pendant quelques instants, puis reprendre le fil aisément. À mon avis, l'entraînement mnémorique, même au moyen de petits gestes comme la mémorisation de listes de courses, accroît la capacité d'attention des gens.

Si vous souffrez de TDA ou de tout autre trouble de l'attention, mes techniques mnémoriques vous aideront à vous concentrer (et à cesser de le faire au besoin). Si, à l'inverse, vous n'avez jamais eu de problème de cet ordre, mes méthodes vous pousseront à améliorer vos habiletés naturelles.

Une aptitude pour la vie

Le travail que vous faites à l'aide de cet ouvrage a des effets durables. Grâce à l'entraînement que vous suivez pour réussir des exploits de mémorisation, vous ne perdrez jamais vos acquis. Évidemment, vous devrez faire un effort pour mettre les choses en place ; on ne devient pas spécialiste en consultant un livre. Si vous désirez être un champion dans quelque discipline que ce soit, il vous faut faire preuve de volonté, et être prêt à consacrer de l'énergie et du temps à votre entraînement. Ce qui est pratique avec le développement de la mémoire, c'est qu'il est facile de trouver des façons de vous entraîner au quotidien (voir [ici](#)). Si vous arrêtez les exercices pendant un certain temps, vous aurez plus de mal en vous y remettant, mais vos aptitudes de base seront toujours présentes.

Quand je cesse de participer à des compétitions durant quelques années, je remarque que ma vitesse de mémorisation diminue sensiblement. Cependant, je suis toujours en mesure de réaliser des exploits. Avec un peu d'entraînement, il m'est possible de retrouver mes facultés, de revenir à la compétition et même de gagner. Par conséquent, si vous négligez de vous entraîner pendant un certain temps, rien n'est perdu. Le travail accompli est acquis. Je vous recommande de vous exercer le plus possible car, dès que vous réalisez un exploit mnémotique, vous consolidez vos fondations qui sont établies à vie.



Testez votre mémoire

Je vous ai fourni les méthodes. Vous les avez mises en pratique en retenant des listes de courses, votre agenda, des codes de carte bleue et toutes les choses pour lesquelles vous pouvez mettre votre mémoire à profit dans la vie quotidienne. Vous avez offert à votre cerveau suffisamment d'exercices pour en optimiser le rendement.

Maintenant, il est temps de vérifier vos progrès à l'aide de tests de mémorisation (voir [ici](#)). Les deux premiers sont semblables à ceux qui, au début de l'ouvrage, concernaient l'évaluation de votre mémoire. Leur objectif est de vérifier si l'application de mes méthodes vous a fait progresser. Pour vous encourager et vous donner confiance en votre apprentissage, je peux vous dire que, juste après l'enseignement de la méthode des liens à mes élèves (qui ont de 10 à 17 ans), je remarque une amélioration de leurs notes en mémorisation de mots. De même, lorsque je leur apprends les chiffres-formes, je constate un petit progrès sur le plan de la mémorisation des chiffres. Le meilleur, maintenant : quand je leur décris le système Dominic et que je leur montre comment l'utiliser avec la méthode du parcours, ils font un bond prodigieux et deviennent capables de retenir 80 chiffres ou plus en 15 minutes. Il ne faut que quelques semaines d'entraînement à certains d'entre eux pour être capables de réaliser cet exploit.

Souvenez-vous : ces tests sont simplement une indication de votre habileté à mettre les méthodes en application. Je ne cherche pas à vous faire mémoriser

de longues listes de chiffres ou de mots, mais à vous enseigner des techniques grâce auxquelles vous jouerez d'une mémoire puissante, que vous pourrez utiliser de façon pratique dans plusieurs sphères de votre vie. C'est exactement ce que font mes élèves, et ils me confirment tous les jours que cela fonctionne. Si vous attendez d'être à l'aise avec chaque méthode avant de passer à la suivante, vous devriez, comme mes élèves, constater une nette amélioration de vos notes pour ces deux premiers tests. Ensuite, vous pourrez vous attaquer à des exercices qui vous mettront véritablement à l'épreuve, car ils sont semblables aux défis lancés lors des championnats du monde de mémoire. Ne vous inquiétez pas si vous les trouvez ardues : c'est volontaire ! Je suis sûr qu'avec un peu d'entraînement, vous obtiendrez des résultats surprenants.

EXERCICE 15

testez votre mémoire après entraînement

TEST 1 les mots en 3 minutes

À l'aide de votre stratégie de prédilection, mémorisez les 30 mots suivants dans l'ordre, en commençant par la colonne de gauche et en lisant de haut en bas. Réglez la sonnerie de votre chronomètre pour ne pas surveiller le cadran en permanence. Vous disposez de 3 minutes pour mémoriser les termes et du temps que vous voulez pour les transcrire. Une fois que vous avez noté ceux dont vous vous souvenez, comparez-les aux termes de la liste originale. Comptez 1 point par mot qui est à la bonne place et enlevez-en un pour les termes qui ne sont pas dans le bon ordre. Retranchez 2 points si vous avez inversé 2 mots, mais reprenez la notation au bon terme suivant. Ne déduisez pas de points pour les mots non retenus. Si vous mémorisez 15 mots, par exemple, votre note maximale est de 15.

Biscuit	Crâne	Agenda
Trésor	Fauteuil roulant	Barbe
Sorbetière	Échelle	Professeur
Lévrier	Robe	Ancre
Flûte	Fleurs	Crête
Nickel	Bébé	Dossier
Sandwich	Tondeuse	Fouet
Cuillère à café	Cible	Dessin animé

Atlas
Ski

Igloo
Oignon

Sang
Papillon

Toute note dépassant 15 est excellente. Si vous avez obtenu plus de 20 points, vous devriez être très fier de vous. Si vous en avez récolté moins de 15, ne vous découragez pas. Vos associations ne sont pas assez solides ; vous devez vous entraîner davantage afin d'établir des liens plus forts. Trouvez des façons d'utiliser vos techniques mnémotechniques au quotidien (voir [ici](#)).

TEST 2 les chiffres en 3 minutes

Utilisez la méthode de votre choix pour mémoriser les 30 chiffres suivants dans l'ordre, de gauche à droite, en 3 minutes. Comptez 1 point pour chaque bonne réponse et retranchez-en un pour chaque chiffre déplacé (2 chiffres inversés comptent pour 2 erreurs ; il vous faut donc déduire 2 points).

4	2	1	6	6	3	0	0	7	1
9	5	8	0	4	5	5	9	2	7
3	8	1	1	2	9	3	4	5	7

Comparez votre résultat à celui que vous aviez obtenu lors de votre première tentative de mémorisation de chiffres. Si vous avez récolté au moins 15 points cette fois-ci, vous avez vraiment compris comment associer des chiffres à des objets marquants pour vous. Continuez jusqu'à ce que vous vous souveniez de tous les chiffres dans l'ordre. Si votre score vous déçoit, persévérez. La perfection vient avec le temps.

TEST 3 les mots en 5 minutes

Vous disposez de 5 minutes pour mémoriser le plus de mots possible dans l'ordre, en commençant par la colonne de gauche et en lisant de haut en bas. Vous avez tout le temps que vous voulez pour la restitution. Comptez 1 point pour chaque mot dans l'ordre. Déduisez-en 10 pour 1 erreur dans une colonne.

Si vous commettez 2 erreurs ou plus dans une colonne, vous la perdez complètement.

Notation : 20 = bon ; 30 ou plus = excellent. Le détenteur du titre pour ce test a récolté 70 points aux championnats britanniques.

Fermeture Éclair	Importation	Bête
Facture	Exposition	Laser
Corbeau	Aérosol	Fait
Industrie	Roulette	Geyser
Zinc	Épagueul	Harpon
Gladiateur	Abbaye	Urne
Loquet	Bâche	Exagérer
Agriculture	Jouet	Opale
Lavande	Équateur	Basset
Bar	Chiffre	Rhubarbe
Chameau	Pousse	Frelon
Manoir	Gouttière	Perroquet
Extincteur	Géologue	Lutin
Levure	Personne	Sous-marin
Plinthe	Point	Sondage
Comète	Lance	Dent
Cigogne	Sucette	Saleté
Automne	Dorure	Apostrophe
Pétale	Gastronomie	Cadran
Berceau	Aspic	Aqueduc
Faucon	Silhouette	Castor
Degré	Monte-charge	Poursuivre
Champignon	Flèche	Mouchoir
Internet	Niche	Intermède
Chariot	Temple	Inca
Pomme	Major	Gerbille
Médecin	Mandarine	Exemple
Coque	Pic	Passoire
Comique	Médicament	Vipère
Parapluie	Accordéon	Égout
Guêpe	Roche	Belette
Banque	Savon	Bouledogue
Gargouille	Iguane	

TEST 4 les chiffres en 5 minutes

Vous disposez de 5 minutes pour mémoriser le plus de chiffres possible dans l'ordre, ligne par ligne. Comptez 1 point pour chaque chiffre placé au bon endroit. Pour 1 erreur dans une ligne, retranchez 20 points ; pour 2 erreurs ou plus, déduisez la ligne au complet. Le résultat maximal est de 440.

Notation : de 20 à 30 = bon ; de 31 à 40 = excellent ; plus de 40 = champion potentiel. Le record mondial est de 405.

3483113958576785277315166472803506193597
8568460535612318285885650443574930160397
0201299684494050297137495382634239925031
0222998511384254462054729406940419746610
9129737504191396978730539092230622799380
9092362528653953465040767859913224218773
2378186451915862371308010060981440558660
7343715881026422753389451783556084214098
7344716588902698251514981078884112931387
2296991035285296954239671060215222257465
1625645367355344758406559777283540735635

TEST 5 les nombres binaires en 5 minutes

Vous disposez de 5 minutes pour mémoriser le plus de nombres binaires possible, ligne par ligne. Comptez 1 point pour chaque élément placé au bon endroit (maximum = 750 points). Retranchez 15 points pour 1 erreur dans une ligne ; déduisez-en 30 pour 2 erreurs ou plus.

Notation : de 30 à 60 = bon ; plus de 60 = excellent. Le record mondial est de 870.

111011100100110001011011110110 Ligne 1
110111011111111100101011111001 Ligne 2
010110100111001001000110001100 Ligne 3
000010111000010100010010111101 Ligne 4
011101111101000101011110100011 Ligne 5
111001010000100100011001010111 Ligne 6
111111111111000010110111110000 Ligne 7
101001100111010110001111100010 Ligne 8
011001010100011100011010001011 Ligne 9
101100111100001011000101000010 Ligne 10
100111000001110011001111101010 Ligne 11
110010101100101011010110000110 Ligne 12
101011001001000110110001111100 Ligne 13
010100011011111011110011111100 Ligne 14
111101100110110100011111101111 Ligne 15
111010100010000110011110101100 Ligne 16
000111000001110100000011111000 Ligne 17
100101111000001110000011111001 Ligne 18
000110010101110110011100101011 Ligne 19
000001100110100000000010111001 Ligne 20
0001111111101100100000110011101 Ligne 21
010010100000101001101100001011 Ligne 22
100110100110100111011011110110 Ligne 23
101101000110110010001001111111 Ligne 24
010001001011110110001010110101 Ligne 25

Les champions de demain

J'aimerais terminer cet ouvrage en expliquant pourquoi il est important pour moi de transmettre mes techniques. Lorsque j'étais sur les bancs d'école, personne ne m'a expliqué comment apprendre. On s'attendait à ce que j'absorbe le savoir de la meilleure manière possible, puis à ce que je le « régurgite » au moment des examens. Avec le recul, je crois que je me serais mieux débrouillé si on m'avait appris quelques astuces de mémorisation.

Aujourd'hui, les enfants apprennent de façon complètement différente. Ils doivent montrer leurs acquis non seulement lors des examens, mais aussi en réalisant des projets et des travaux pratiques. Il leur faut prouver qu'ils maîtrisent vraiment ce qu'ils ont appris. Ces changements sont positifs, c'est indéniable ; il n'en reste pas moins que la mémoire est un instrument utile pour l'amélioration de la compréhension. Peu importe la méthode employée, les enfants bâtissent leur apprentissage sur les enseignements du jour précédent, de la semaine précédente, voire de l'année précédente. La mémoire est donc toujours aussi fondamentale à l'école ; elle contribue à la construction des esprits de demain et à l'expression de leur plein potentiel.

En 2008, nous avons introduit les techniques de mémorisation dans les écoles britanniques. L'idée n'était pas d'enseigner des tours, mais de montrer aux élèves comment optimiser leurs apprentissages en participant à des jeux mettant leur mémoire à l'épreuve. Nous avons envoyé des animateurs dans les écoles pour présenter des ateliers par séances de 2 heures. Les élèves passaient les semaines suivantes à mettre en pratique leurs acquis, puis ils participaient à des compétitions internes. La formule s'est révélée bénéfique : les élèves, les professeurs et les parents ont affirmé que les méthodes enseignées avaient été faciles à transférer aux matières du programme scolaire. Grâce aux techniques mnémoniques, certains élèves

ont obtenu de meilleurs résultats en classe, ont amélioré leur confiance en eux et se sont découvert un véritable intérêt pour l'étude et l'apprentissage. La démarche a suscité tant d'enthousiasme que nous avons fondé les championnats de mémoire du Royaume-Uni pour les écoles. Aujourd'hui, plus de 10 000 jeunes participent à ces compétitions chaque année.

Les élèves, les enseignants et moi-même avons découvert que le développement de la mémoire, à l'aide des techniques présentées dans cet ouvrage, touche le cerveau dans son ensemble, et pas seulement les fonctions relatives au traitement de l'information linéaire. Par conséquent, ces méthodes, qui m'auraient été d'un grand secours pendant mes années d'école, constituent un appui de taille pour les élèves d'aujourd'hui. En effet, elles sont loin de se limiter à la mémorisation de listes d'éléments. Lorsque les gens (enfants ou adultes) utilisent des techniques mnémoniques, ils tissent des liens entre des fragments d'information disparates grâce aux images créatives et colorées. Ces méthodes, qui stimulent l'esprit, révèlent comment fonctionnent la mémoire... et l'apprentissage.

La seule critique au sujet des techniques proposées dans les écoles est venue d'un professeur qui m'a demandé : « À quoi sert l'enseignement de la mémoire ? L'apprentissage est une question de compréhension. » Je l'ai invité à me citer une information qu'il aurait pu comprendre sans faire appel à sa mémoire. Il n'a pas su quoi répondre.

Quoique je ne sois pas d'accord avec cet enseignant, je comprends ses réticences. À quoi sert la mémorisation de 2 000 chiffres ou de 20 jeux de cartes ? On pourrait aussi se demander à quoi sert de courir en rond sur 400 mètres le plus rapidement possible ou de lancer un ballon d'un bout à l'autre d'un terrain pour le projeter dans un filet. En fait, le processus inhérent à toutes ces activités engage l'apprentissage à bien des niveaux : on doit apprendre à s'améliorer, à accepter l'échec, à persister vers la réussite, à être fier de soi et de ses accomplissements.

Si les sports de plein air sont bons pour le corps, la mémorisation de 52 cartes dans l'ordre est bonne pour le cerveau. Cela témoigne de la capacité illimitée de l'imagination. En effet, **lorsque vous développez votre mémoire, vous développez aussi votre créativité. Quand vous repoussez vos limites et que vous révélez le potentiel extraordinaire de votre cerveau, vous jouissez d'un regain de confiance.** En découvrant le

pouvoir de leur mémoire, les enfants, tout particulièrement, plongent au cœur du processus d'apprentissage et commencent à comprendre que le travail d'absorption du savoir peut être amusant, inspirant et valorisant. Ils ne voient plus cette tâche comme une chose que leurs parents et leurs enseignants leur demandent de faire. De plus, il est prouvé que l'amélioration de la mémoire fonctionnelle augmente l'intelligence fluide, c'est-à-dire les fonctions mnésiques qui permettent notamment de résoudre des problèmes sans se conformer à des modèles préétablis (voir [ici](#)). On peut donc dire que l'enseignement des techniques mnémoniques a fait ses preuves.

J'espère que vous avez apprécié ce parcours. La rédaction de cet ouvrage m'a fait revivre mon propre cheminement, et j'espère vous avoir convaincu que le développement d'une mémoire extraordinaire peut non seulement permettre une restitution parfaite, mais aussi beaucoup plus. Pour vous inspirer, consultez les grandes dates de mon parcours un peu plus loin. Qui sait, peut-être nos chemins se croiseront-ils aux prochains championnats du monde de mémoire... Je le souhaite !

LE JEU EN VAUT LA PEINE

Il y a quelques années, j'ai été invité par plusieurs écoles à prononcer un discours devant des enfants en difficulté d'apprentissage. J'ai passé 3 heures en compagnie de ces élèves, à leur présenter des techniques et à leur faire accomplir des exploits mnémoniques. C'était la première fois que j'enseignais à des enfants en âge scolaire. Sur le chemin du retour, je me suis demandé si l'exercice avait été utile. Avais-je réussi à inspirer les élèves ou avais-je seulement donné un spectacle divertissant ? Retourneraient-ils à leurs vieilles habitudes, ou avaient-ils retenu qu'ils pourraient utiliser une nouvelle aptitude pour faciliter leurs apprentissages ?

Cinq ans plus tard, alors que je veillais au bon déroulement des championnats de mémoire du Royaume-Uni, à Londres, un jeune homme m'a donné une tape sur l'épaule et m'a dit : « Monsieur O'Brien, vous ne vous souvenez sûrement pas de moi mais, il y a quelques années, j'ai assisté à l'une de vos présentations sur les

techniques mnémoniques. » Il faisait partie du premier groupe d'élèves auquel j'avais enseigné mes méthodes, et je lui avais offert un de mes livres. Il avait attendu un certain temps avant de le lire mais, quand il l'avait fait, tout le contenu de ma présentation lui était revenu en mémoire, et il en avait compris le sens.

Il m'a dit avoir mis mes techniques en application pour réussir ses examens, il était maintenant inscrit à l'université. Lorsque je lui ai demandé ce qu'il faisait à la compétition, il m'a répondu avec fierté qu'il était concurrent. Cette année-là, il a terminé huitième. L'année suivante, il a remporté la médaille d'argent, juste derrière le champion du monde, Ben Pridmore.

Quand je doute de l'utilité de partager mes techniques, je me souviens de cette histoire. Si cela peut faire une différence, ne serait-ce que pour un élève par classe, chaque minute passée à transmettre mon savoir en vaut largement la peine.

LES GRANDES DATES DE MON PARCOURS

1987	Début de ma formation ; mémorisation de mon premier jeu de cartes (26 minutes).
1989	Record mondial : 6 jeux de cartes.
11 juin 1989	Record mondial : 25 jeux de cartes.
22 juillet 1990	Record mondial : 35 jeux de cartes.
26 octobre 1991	Champion du monde de mémoire (1 ^{re} fois).
8 août 1993	Champion du monde de mémoire (2 ^e fois).
26 novembre 1993	Record mondial : 40 jeux de cartes.
1994	Je suis nommé « cerveau de l'année » par le Brain Trust.
25 mars 1994	Record mondial : vitesse de mémorisation d'un jeu de cartes (43,59 secondes).
1995	Je suis nommé grand maître ès mémoire par le prince Philip de Liechtenstein.
21 avril 1995	Premier champion du monde Matchplay.

- 6 août 1995 Champion du monde de mémoire (3^e fois).
- 1996 Record mondial : vitesse de mémorisation d'un jeu de cartes (38,29 secondes).
- 4 août 1996 Champion du monde de mémoire (4^e fois).
- 13 août 1997 Champion du monde de mémoire (5^e fois).
- 27 août 1999 Champion du monde de mémoire (6^e fois).
- 22 août 2000 Champion du monde de mémoire (7^e fois).
- 2001 Record mondial : mémorisation simultanée de 2 jeux de cartes.
- 26 août 2001 Champion du monde de mémoire (8^e fois).
- 1^{er} mai 2002 Record mondial : 54 jeux de cartes.
- 2005 Prix d'excellence soulignant l'ensemble de mes réalisations pour la promotion de la mémoire dans le monde, remis lors des championnats du monde de mémoire.
- 2008 Je deviens cofondateur et coordonnateur en chef des championnats de mémoire du Royaume-Uni pour les écoles.
- 2010 Je deviens directeur général du World Memory Sports Council.



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection [Développement personnel](#)** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>

Les éditions Leduc.s

29, boulevard Raspail

75007 Paris

info@editionsleduc.com



Retour à la [première page](#)