

# Booster

~ Sa ~

# MÉMOIRE



LA MÉTHODE SECRÈTE POUR ACQUÉRIR  
RAPIDEMENT DES CAPACITÉS EXCEPTIONNELLES

**DR GAUTHIER FORTIN**

---

© 2020 Dr Gauthier Fortin

Tous droits réservés

ISBN : 9798692897985

Téléchargez votre livre offert sur [www.getyourbook.today](http://www.getyourbook.today)

---

# SOMMAIRE

## Introduction

Avant toute chose... La mémoire, qu'est-ce que c'est ?

Test : avez-vous une bonne mémoire ?

Comment utiliser ce livre ?

## Partie 1 : mémorisation

Comment la mémoire fonctionne-t-elle pour retenir des informations ? (la suite)

Quels sont les différents types de mémoire ?

Quels sont les mécanismes de mémorisation ?

Quel(s) type(s) de mémoire vous correspond(ent) le mieux ?

*Mémoire sensorielle (ou perceptive)*

*Mémoire de travail*

## Partie 2 : souvenirs

Comment les souvenirs sont-ils construits et comment parvenons-nous à les retrouver ?

Exercices pour retrouver plus facilement ses souvenirs

## Partie 3 : entraînement

Quelles techniques existe-t-il pour mémoriser plus facilement ?

Ce qui fonctionne pour tout le monde

Comment élaborer une stratégie mentale personnalisée

Moyens mnémotechniques

## Palais mental

### Partie 4 : entretien

Comment s'assurer de conserver ses connaissances sur le long terme ?

*Anima sana in corpore sano*

*Rencontres et expériences*

*Garder l'esprit agile*

### Exercices

*Les jeux de chiffres et de nombres*

*Les jeux de mots*

*Les jeux de société*

*L'art, tout simplement*

### Partie 5 : application

Exemple 1 : les études

Exemple 2 : faire du théâtre pour gagner en confiance

Exemple 3 : gagner des compétences professionnelles

Exemple 4 : les métiers qui demandent une bonne mémoire

Exemple 5 : développer sa personnalité

Exemple 6 : la mémoire en amour

### Conclusion

# Introduction

---

Le dessin, l'écriture, la photographie, le cinéma... Tous ces arts ont une origine commune : le besoin vital de se souvenir. L'écriture est née pour organiser, calculer, détailler des biens trop nombreux pour être retenus dans leur ensemble. Le cinéma a plu d'abord parce qu'il redonnait vie à des événements passés. Pourquoi ? Parce que l'être humain a toujours craint les défaillances de sa mémoire.

Avons-nous vraiment changé aujourd'hui, entourés de disques durs capables de stocker une multitude d'informations ; d'alarmes nous rappelant des dates ou des heures importantes ? Vous avez déjà oublié quelque chose au cours de votre vie, et c'est bien normal. Parfois, pourtant, il peut vous arriver de vous sentir perdu à force de ne rien mémoriser. Cela peut concerner des connaissances dont le simple nom vous échappe. L'anniversaire de vos proches, que vous situez à trois mois près. Des cours potassés pendant des heures, qui s'évanouissent dès que vous vous retrouvez devant votre copie.

Que vous vous reconnaissiez ou non dans ces exemples, ce livre est fait pour vous. Eh oui ! Comme vous le découvrirez bien vite, la mémoire est vivante. Elle s'entretient, au même titre qu'une plante – vous savez, celle que vous oubliez tout le temps d'arroser... Cette plante peut être une petite pousse, elle peut être florissante. Il faut toutefois vous en occuper régulièrement si vous voulez qu'elle atteigne sa maturité, et qu'elle la conserve.

Dans cet ouvrage, vous constaterez les possibilités incroyables de la mémoire. Nous vous apprendrons à (re)trouver des capacités de mémorisation plus solides et plus souples. Grâce à nos conseils, vous les développerez et vous les préserverez. Peu importe votre âge ou l'état actuel de votre mémoire, sachez que ce superpouvoir est à la portée de tous !

-

## **Avant toute chose... La mémoire, qu'est-ce que c'est ?**

---

On se réfère à celle du poisson rouge ou de l'éléphant. Certains la disent « collective ». D'autres la multiplient et la passent au masculin pour en faire le roman de leur vie. On préfère se la rafraîchir au risque de l'avoir courte, mauvaise, voire pleine de trous. Tout le monde parle de la mémoire, mais qui sait vraiment ce qu'elle est, et comment elle fonctionne ?

La plupart des gens s'imaginent qu'elle réside dans une case du cerveau, réservée aux informations qu'on apprend. On piocherait à l'intérieur de cette zone selon les besoins, comme quand on cherche un fichier sur un ordinateur. Mais le cerveau n'est pas une machine ! Votre mémoire, loin de résider à un seul endroit, vit, se déplace, s'étale sur de nombreux réseaux de neurones. Elle interagit même avec tout votre corps. En fait, il faudrait plutôt assimiler son activité... à celle d'un service postal.

Prenons les cinq sens, soit la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Ce sont les premiers à transmettre les informations dont vous vous rappellerez. Ils créent des signaux expédiés à travers les nerfs, qui font office de facteurs lancés sur les routes du corps. Dans leur panier, ils transportent le bourdonnement de l'abeille qui vient de vous frôler, la couleur du ciel au-dessus de vous, l'odeur des fleurs que vous dépassez, etc. Tout ce que vos sens captent, consciemment ou non.

Leur destination : l'hippocampe, un organe enfoui au fond de votre cerveau. Ce centre de triage un peu particulier possède plusieurs fonctions. Il s'avère notamment capable de classer les signaux sensoriels, afin de les envoyer aux lobes qui leur correspondent. Ces derniers, essentiellement constitués d'un assemblage de neurones, désignent les différentes parties du cerveau. Par exemple, les lobes temporaux (sur les côtés, près des tempes) se chargent de ce que vous entendez et de votre maîtrise du langage. Ce que vous voyez, en revanche, est traité par le lobe occipital (à l'arrière du crâne).

Quand les informations sont reçues, des connexions s'opèrent entre les neurones. Un peu comme si, en distribuant leur courrier, les facteurs en

profitaient pour libérer le chemin qu'ils empruntent. Ils déblaient un peu plus à chaque passage – à chaque fois qu'une information est répétée. Ces connexions sinuent dans tout le cerveau, c'est pourquoi il n'y a pas un seul centre de la mémoire. Si elles n'existaient pas, impossible de savoir quel goût aura une banane avant de la déguster, car vous ne reconnaîtriez pas ce fruit long, courbé et jaune.

Bon, n'allez pas penser que ce système est parfait en tout point. La Poste aussi égare des lettres, de temps en temps... Imaginez l'organisation que nécessite le stockage de centaines, de milliers de souvenirs. Eux-mêmes sont constitués d'un assemblage complexe de neurones, porteurs de données très différentes. À un moment, il va forcément se produire un couac. Or, le cerveau a besoin de rester efficace. Alors il lui arrive d'abandonner quelques informations, de fermer certaines routes, pour optimiser la conservation des plus importantes, ou des moins marquantes. Il est donc tout à fait naturel de subir des oublis.

Toutefois, votre esprit peut aussi créer des barrages pour préserver son bien-être. Ainsi, certaines personnes oublient des traumatismes d'enfance. En réalité, leur cerveau peut seulement vouloir prendre son temps, afin d'avoir assez de recul pour s'en souvenir à moindre risque. Ou alors, les événements refoulés resurgissent à des moments inopportuns. Une maladie peut également effacer de nombreuses informations, sans que le cerveau ait son mot à dire. Si vous souffrez d'une défaillance psychologique ou liée à un problème de santé, nous ne pouvons que vous conseiller de consulter un professionnel – médecin généraliste, neurologue, psychologue ou psychiatre, notamment.

# Test : avez-vous une bonne mémoire ?

## 1. Examinez la liste de chiffres ci-dessous et suivez les instructions.

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

- Lisez à haute voix une séquence de chiffres, fermez les yeux et répétez-la.
- Rouvrez les yeux et vérifiez si vous avez correctement répété la séquence.
- Si oui, barrez-la et passez à celle d'en dessous.
- Sinon, retentez l'expérience avec la séquence de droite.

Continuez jusqu'à avoir essayé de retenir chacune des séquences.

### À la fin de l'exercice, vous avez barré :

- Trois séquences ou moins.
- Entre quatre et six séquences.
- Au moins sept séquences.

## 2. On vous explique un jeu de société que vous ne connaissez pas :

- Vous écoutez jusqu'au bout, mais vous oubliez la plupart des règles au moment de commencer, et pendant toute la partie, vous sollicitez la personne qui vous a expliqué le jeu.
- Vous écoutez votre interlocuteur, même si vous ne retenez pas tout ; alors vous commettez quelques erreurs au cours du jeu, mais vous parvenez à vous en sortir – même si vous comptez sur la chance du débutant...
- Vous retenez toutes les règles, quitte à reprendre les autres joueurs qui se trompent en cours de jeu.



### **3. Vous avez besoin de ciseaux pour ouvrir un paquet de pâtes récalcitrant :**

Vous retournez la pièce de fond en comble avant de vous rendre à l'évidence : les pâtes, ce sera pour un autre jour...

○ Il n'est pas à sa place habituelle : vous vous demandez quand vous l'avez utilisé en dernier, et vous le retrouvez – un peu en vous rappelant qu'il vous a servi ailleurs, un peu par hasard.

△ Vous n'avez pas à réfléchir très longtemps : vous l'aviez rangé là la dernière fois.

### **4. Votre calendrier est plein de rendez-vous et d'échéances...**

...et vous en oubliez la plupart, sinon tous. Il faut vous mettre des alarmes pour éviter cela.

○ ...et vous en ratez plusieurs – surtout si ça vous ennuyait de les respecter.

△ ...et vous les honorez tous. Quel est le problème ?

### **5. L'anniversaire et le prénom de vos connaissances :**

Un mystère ! C'est parfois même compliqué de s'en souvenir pour la famille et les amis.

○ Difficile à dire, surtout en ce qui concerne les anniversaires... À part pour les proches, vous ne voyez pas trop l'intérêt de ces informations.

△ Vous les connaissez. C'est le principe, non ?

### **6. Votre dernier repas de famille ou entre amis...**

Vous vous embrouillez un peu pour vous rappeler qui était là, ou ce dont vous avez parlé.

○ Vous ne savez plus trop de quoi vous avez discuté, mais vous vous souvenez avoir mené un débat passionnant avec Mme X.

△ Vous avez eu une conversation très intéressante sur ce sujet précis avec Mme X. Et M. X avait fait un très bon cocktail, dont vous vous êtes régalé.

## **Résultats**

**Vous obtenez une majorité de**

Vous avez une mauvaise mémoire, mais vous vous en doutiez peut-être ?

Nous vous conseillons de consulter votre médecin afin de déterminer si une maladie est à l'œuvre, ou si l'étude de ce livre peut vous convenir.

**Vous obtenez une majorité de**

R.A.S., votre mémoire n'a rien de problématique. Pas besoin de vous inquiéter, il vous suffira de l'entraîner correctement pour la développer. Continuez votre lecture, c'est notre seul conseil. Vous n'en avez pas encore pleinement conscience, mais l'ouvrage que vous tenez est fait pour vous !

### **Vous obtenez une majorité de $\Delta$**

Mais que fabriquez-vous donc avec ce livre entre les mains ? Votre mémoire n'a rien à envier à celle d'un éléphant ! Non, non, ne le refermez pas tout de suite. Il est toujours utile d'en apprendre plus sur le fonctionnement de son cerveau – surtout si vous êtes sûr de vous en souvenir. Et puis, nous vous avons préparé de quoi développer vos excellentes capacités. Rien n'est éternel si on ne s'applique pas à l'entretenir...

-

## Comment utiliser ce livre ?

---

Si vous avez répondu au test précédent, vous savez désormais ce que vous allez pouvoir tirer de votre lecture. Il ne s'agit pas d'un simple roman qui vous obligerait à le lire d'une traite. Nous ne vous promettons aucunement de vous embarquer dans une enquête haletante, ou de suivre la piste de créatures étranges. Non, nous vous proposons plutôt un guide, un *coach* qui ne vous mettra pas la pression. Ici, vous êtes parfaitement libre. D'ailleurs, c'est rarement sous la contrainte que vos mécanismes cognitifs se perfectionnent le mieux. Au contraire, ils progresseront grâce à votre motivation. Et le simple fait de lire ces lignes montre que vous n'en manquez pas !

Évidemment, vous n'obtiendrez des résultats qu'en fournissant un minimum de travail. Mais à ceux qui s'estiment trop vieux, trop engoncés dans leurs habitudes, trop peu efficaces quand il s'agit de « retenir un truc », réjouissez-vous : rien n'est définitivement « fichu ». Comme nous vous l'avons déjà indiqué, la mémoire est vivante. Cela signifie qu'elle ne se fige pas à un instant donné de votre existence. Au contraire, à l'instar d'un champ fertile, elle peut être cultivée, retravaillée, laissée en friche pendant un moment, puis récupérée pour faire naître des pousses plus belles encore.

Profitez de la polyvalence que nous vous offrons, et piochez comme il vous plaît dans ce livre. Vous pouvez simplement vous informer sur les procédés auxquels font appel la mémoire et les souvenirs. Cela ne vous suffit pas ? Nous vous proposons de l'aide pour tous les niveaux. Par exemple, vous pouvez très bien partir de zéro, ou estimer vos capacités mémorielles assez satisfaisantes. Où que vous vous situiez, apprenez à développer ces capacités, à les entretenir sur le long terme, en vous attelant aux exercices fournis. Et qui sait, les plus sceptiques pourraient bien réaliser, au fil de leur lecture, que la mémoire peut s'avérer utile... voire indispensable !

La première partie, consacrée à la mémorisation, vous offrira un éclairage sur ce mécanisme (encore quelque peu mystérieux) du cerveau. « Le savoir, c'est le pouvoir », écrivait Thomas Hobbes : à vous de lui donner raison. La partie 2 se focalisera sur les souvenirs, et vous permettra

peut-être de retrouver ceux que vous avez perdus grâce à quelques conseils judicieux. Ensuite, la partie 3 vous proposera d'entraîner votre mémoire. Elle est idéale pour ceux d'entre vous qui avez obtenu le plus de □ ou de ○ au test précédent. Pour les autres (ou une fois que vous serez plus satisfait de vos performances), consultez donc la partie 4 portant sur l'entretien de votre mémoire. Parce qu'il est vital de se préserver pour s'épanouir. Enfin, une fois un niveau satisfaisant obtenu, vous découvrirez comment appliquer le fruit de vos entraînements à la vie courante.

Lisez tout d'un coup, lisez par morceaux choisis, passez d'une partie à l'autre, de la dernière à la première, relisez, entraînez-vous, développez vos propres exercices, lisez encore... Le meilleur rythme sera celui qui vous correspond. Dans tous les cas, il est temps de passer aux choses sérieuses. Bonne lecture !

"Rien n'est plus capable que la mémoire de féconder et nourrir l'esprit."  
Plutarque, *L'éducation des enfants* (I<sup>er</sup> siècle)

## **Partie 1 : mémorisation**

Curieux, curieuses, bonjour ! Si vous lisez depuis le début, votre soif de connaissances n'a sans doute pas été satisfaite par la mise en bouche des pages précédentes. Ou alors, vous êtes du genre studieux. Au cours de ce chapitre, nous irons plus loin dans le détail des mécanismes de mémorisation ; nous apprendrons à distinguer les différents types de mémoire ; nous identifierons leurs procédés communs ; et vous pourrez finalement évaluer quel(s) type(s) de mémoire vous correspond(ent) – car oui, il peut y en avoir plusieurs pour une seule personne.

### **Comment la mémoire fonctionne-t-elle pour retenir des informations ? (la suite)**

Nous avons évoqué le rôle de l'hippocampe dans la répartition des signaux envoyés par les sens d'une partie du cerveau à l'autre. Vous savez également que les neurones se connectent pour lier ces informations. Cependant, et vous vous en doutez... ça ne suffit pas à tout expliquer. Les parties du cerveau, ce sont un peu les Avengers. Chacune possède un pouvoir parfois très spécifique, mais c'est ensemble qu'elles accomplissent des exploits spectaculaires.

Reprenons l'hippocampe, placé au milieu de tout ce beau monde. Il n'a pas pour seule mission de trier les signaux envoyés par les sens. C'est un organe prolifique et touche-à-tout, qui vous aide également à naviguer dans l'espace et à contrôler votre comportement. Mais le pouvoir qui nous intéresse réside ailleurs. D'une part, l'hippocampe redistribue certes dans le cerveau entier ce que vous voyez, entendez, sentez, etc. D'autre part, il est indispensable à la mémoire déclarative. Cette dernière vous permet de rendre de manière intelligible ce que vous savez, donc de le redire clairement en pensée ou à l'oral. Elle vous sert notamment à raconter vos souvenirs avec exactitude. Il s'agit d'une compétence précise que vous possédez, elle n'entre pas dans les « types » de mémoire évoqués ci-dessous.

Ces derniers font intervenir des ensembles de neurones fonctionnant entre eux pour donner vie à ce dont vous vous souvenez. Ces neurones utilisent pour ce faire des neurotransmetteurs, sorte de pigeons voyageurs qui leur permettent de communiquer. En fait d'oiseaux replets, il s'agit de molécules – des assemblages d'atomes. Ils peuvent aussi faire la navette avec des cellules de nature bien différentes : celles des muscles, des hormones, des os... C'est la base du mécanisme de chaque type de mémoire.

## **Quels sont les différents types de mémoire ?**

### *Mémoire sensorielle*

Il s'agit de la plus évidente, la plus facile à se représenter. La mémoire perceptive (son nom alternatif) peut être tactile, olfactive, visuelle, auditive ou gustative. Elle suit donc vos cinq sens. Elle intervient sur de très courtes périodes, même si les informations qu'elle rassemble peuvent rester bien au chaud dans votre esprit, et pendant longtemps !

Par exemple, le son et la texture du papier qui se froisse entre vos doigts quand vous tournez les pages, vous étonne-t-il ? Sans doute pas, car vous l'avez depuis longtemps assimilé. Pourtant, cette sensation ne dure qu'un instant, et vous n'y avez jamais vraiment prêté attention. La mémoire sensorielle fonctionne de cette manière. Vous ne vous apercevez pas qu'elle œuvre, car elle enregistre les sensations automatiquement.

Comme nous l'avons vu, c'est le fameux hippocampe qui se charge d'accueillir tous les signaux envoyés par les cinq sens. Vous imaginez bien la masse de travail que cela représente. C'est pourquoi il expédie les informations recueillies vers les parties du cerveau capables de s'en occuper. Le lobe occipital se charge des signaux visuels, le lobe temporal des signaux auditifs, le lobe pariétal des signaux tactiles. Juste à côté de l'hippocampe, on trouve le bulbe olfactif qui traite les signaux transmis par l'odorat. Le goût, quant à lui, s'avère très complexe et mobilise plusieurs zones tels le thalamus ou le système limbique.

### *Mémoire de travail*

Dirigeons-nous maintenant vers l'avant du crâne avec le cortex préfrontal. Cette partie de l'enveloppe du cerveau, placée au niveau du front comme son nom l'indique, permet l'action de la mémoire à court terme. On l'appelle aussi la mémoire de travail, car on l'utilise souvent dans ce contexte. Si vous en avez entendu parler, vous savez peut-être qu'elle désigne votre capacité à mémoriser un numéro de téléphone le temps de le noter quelque part.

La mémoire de travail se divise en deux mécanismes assez différents : la **boucle phonologique** et le **calepin visuospatial**. Quand vous notez ce que dit une personne, par exemple, vous retenez l'information essentielle et vous vous la répétez « en boucle » dans votre tête. Cela vous permet de ne pas la perdre, et de la noter correctement sur le papier, même après quelques secondes. C'est donc la « **boucle** » **phonologique**. Phono-, du grec φωνή [fonɛ], signifie « son », « voix ».

Le **calepin visuospatial** désigne plutôt votre capacité à inscrire une image mentale dans un coin de votre tête – d'où l'idée de « calepin ». Imaginez-vous en train de jouer au *Time's up*, un jeu qui vous propose de faire deviner à vos coéquipiers des acteurs, des films, des romans indiqués sur une carte. Vous allez vous représenter cet acteur, ce film, ce roman pour le détailler. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de garder la carte devant les yeux pendant toute votre description.

Allons encore plus loin avec les notions de **mise à jour**, de **résistance à l'interférence** et de **gestion de double tâche**. La première vous permet de remplacer une information retenue par une autre, plus récente et plus juste. On vous donne un numéro de téléphone, vous vous apprêtez à le noter, mais la personne s'est trompée d'un chiffre : elle se corrige. Vous, vous oubliez le chiffre erroné pour inscrire le bon à sa place, en utilisant la **mise à jour**.

La **résistance à l'interférence** vous empêche de perdre une information en cas de distraction. Vous êtes au parc, plongé dans un livre, et un ballon atterrit sur vos genoux. Vous prenez le temps de le renvoyer à ses propriétaires, mais cela ne vous empêche pas de reprendre votre lecture là où vous l'avez laissée.



Enfin, la mémoire à court terme vous permet de **gérer deux tâches au même moment**. Bien sûr, le *multitasking* représente le *nec plus ultra* des qualités à posséder dans une entreprise. Pourtant, la gestion de double tâche intervient déjà à bien plus petite échelle ! Par exemple, vous l'utilisez quand vous demandez votre chemin : il vous faut respecter certaines règles de politesse pour s'assurer d'avoir une réponse et de ne pas fâcher votre interlocuteur ; retenir les indications de ce dernier ; appliquer ces indications à votre environnement. Eh oui, ça ne se fait pas tout seul ! Surtout si votre sens de l'orientation laisse à désirer...

### *Mémoire sémantique*

Passons au long terme avec la mémoire sémantique, littéralement « du sens », « de la signification ». Elle demande l'intervention du cerveau gauche (considéré comme le siège de la logique et des faits), plus précisément de son lobe frontal et de son lobe temporal. En général, c'est à elle qu'on se réfère dans un contexte scolaire. Vous connaissez le nom des départements sur le bout des doigts, vous êtes capables de nommer les sept merveilles du monde ou les créateurs de la bombe atomique ? C'est votre mémoire sémantique qui vous le permet. De même que la notion de gestion de double tâche, elle intervient dans des connaissances moins complexes, comme le nombre de jour qui composent une semaine. Dans le même registre, elle vous permet de vous rappeler les faits qui vous concernent, comme votre âge, votre prénom.

La mémoire sémantique est automatique. Pour vous souvenir qu'une semaine commence un « lundi » et finit avec un septième jour baptisé « dimanche », elle ne s'encombre pas des circonstances de cet apprentissage. Si vous subissiez des réminiscences de la maternelle à chaque fois que vous croisez un calendrier, votre cerveau s'épuiserait bien vite ! Non, quand on vous propose un entretien d'embauche pour « jeudi prochain », vous voyez très bien (même vaguement) de combien de temps vous disposez pour vous préparer.

En sa qualité de dictionnaire mental, elle vous fournit également avec tous les mots que vous avez appris, se rendant essentielle à la compréhension et à l'utilisation du langage. De même que pour les jours de

la semaine, il serait atrocement fatigant de devoir réfléchir à chaque mot que vous prononcez... ou que vous pensez !

### *Mémoire épisodique*

Voilà la grande cheftaine de toutes les mémoires, celle qui rassemble les Avengers du cerveau afin de fonctionner correctement. Hippocampe, thalamus, cortex préfrontal, ils s'avèrent indispensables pour vous permettre de retenir vos souvenirs. La mémoire épisodique stocke ces derniers en mobilisant des milliers de neurones, chacun porteur d'un détail dont les ensembles reliés composent des événements passés.

Les « épisodes » les plus marquants de vos existences vivent donc en vertu de ce type de mémoire. Bien sûr, vous retenez grâce à elle les faits nécessaires à leur visualisation, comme le lieu, le temps et les détails sensoriels. « Pour les 90 ans de ma grand-mère, il y a deux mois, on a décoré toute sa maison avec des guirlandes de fleurs. On sentait partout des odeurs de lys et de roses. » En outre, il faut ajouter à ces détails factuels la gamme d'émotions ressenties pendant ces moments. « J'étais vraiment très heureuse d'être présente, et on voyait qu'elle était aux anges ! Par contre, ça me rendait triste que mon grand-père ne soit pas là. Lui aussi, on aurait bien aimé fêter ses 90 ans... »

La mémoire épisodique, de même que la mémoire sémantique, se conserve sur le long terme. En outre, vous en êtes conscients et pouvez la ressasser – c'est le principe de la mémoire déclarative décrite plus haut. Cela explique que des personnes ayant quelque difficulté à se souvenir de leurs activités de la veille peuvent tout de même évoquer des moments de leur vie passée, voire de leur enfance. Comme un livre décrivant votre existence, cette mémoire laisse sa marque longtemps, à moins d'être abîmée : d'où son deuxième nom de « mémoire autobiographique ».

### *Mémoire procédurale*

Difficile sinon impossible à verbaliser, ce dernier type concerne essentiellement des capacités motrices. Sans mémoire procédurale, on pourrait passer des années à étudier le karaté sans pouvoir dépasser la ceinture blanche. Impossible de lacer ses chaussures, de faire du vélo, de

conduire, de manier des outils : le cerveau ne pourrait pas apprendre les mouvements nécessaires.

La mémoire procédurale fonctionne très bien avec la répétition. Vous l'expérimentez dès que vous pratiquez un sport. Plus vous allez taper dans un ballon, plus vous maîtriserez votre geste. Les maîtres des arts martiaux réitèrent parfois les mêmes mouvements pendant des années afin de les exécuter à la perfection. Au fur et à mesure, ces gestes passeront dans votre inconscient, et vous n'aurez plus à réfléchir (ou alors très subrepticement) avant de les effectuer.

## Quels sont les mécanismes de mémorisation ?

Tous ces types de mémoire fonctionnent ensemble pour emmagasiner le maximum d'informations utiles. Première étape : **l'encodage**. À ce stade initial, votre cerveau réceptionne les signaux envoyés par les cinq sens, comme nous l'avons mentionné plus haut. Bien qu'en partie inconscient, l'encodage peut être facilité par l'utilisation de certaines stratégies d'apprentissage.

Ensuite intervient **le stockage**. Cette étape traite les données enregistrées pour éviter qu'elles ne s'effacent. Il s'agit d'un terme quelque peu mensonger, car comme nous vous l'avons indiqué, la mémoire ne se conserve pas dans un endroit délimité, d'où elle ne bougerait pas. Elle vit, et son stockage constitue donc une stratégie de tous les instants. Pour plus de précision, on parle de « consolidation ». Ce processus inconscient implique une répétition lancinante des informations, qui permet de les fixer dans votre cerveau.

Maintenant que la mémoire a été stockée, c'est fini ? On la laisse tranquille ? Bien sûr que non, cela rendrait tout le processus inutile ! Il faut tout de même que les données encodées et stockées servent à quelque chose, et c'est là qu'intervient **le rappel**, ou la récupération. Cette étape n'est pas « finale » car elle peut s'activer à n'importe quelle occasion où elle se révèle nécessaire. Le milieu scolaire évoque la notion de restitution, et ce terme convient à merveille. C'est comme si le cerveau maintenait les informations, qui menacent de s'échapper au moindre relâchement de son

attention. Et au moment de la restitution, on lui donne le feu vert afin que ces informations remontent à la surface.

En adoptant des pratiques bien calibrées, vous apprendrez à faciliter l'encodage... et donc la récupération de votre mémoire ! Avant de vous atteler à la tâche, que pensez-vous de tester d'abord vos aptitudes naturelles ? En effet, chacun appréhende sa mémoire d'une manière différente, et chacun se débrouille mieux dans un mécanisme spécifique – ou plusieurs. Les tests qui suivent vous permettront d'identifier où se situent vos points forts.

## **Quel(s) type(s) de mémoire vous correspond(ent) le mieux ?**

**Évaluez votre mémoire sensorielle et votre mémoire à court terme.**

### ***Mémoire sensorielle (ou perceptive)***

Sélectionnez une à deux réponses par question pour découvrir quelle est votre mémoire dominante.

#### **1. Vous mangez un sandwich. Qu'est-ce qui vous satisfait le plus ?**

Δ La disposition équilibrée des ingrédients, qui forment de belles couches de couleurs.

Le froissement du papier qui l'entoure quand on vous le tend, le craquement du pain.

◇ L'odeur du pain chaud et des différents ingrédients, qui vous mettent l'eau à la bouche.

○ La sensation de croquer dedans, la texture de la baguette sous vos doigts.

#### **2. Boire une boisson chaude dans un café chic en plein hiver, on le fait pour :**

Δ Les *baristas* craquants/craquantes, les murs décorés d'objets insolites ou élégants.

L'atmosphère feutrée, silencieuse, ou bien alimentée par un discret brouhaha de discussions.

◇ Les effluves forts de café, ou celles, plus douces, de chocolat et de gâteaux.

○ Les sièges confortables, les tasses autour desquelles vous pouvez réchauffer vos mains.

### **3. Un chat, c'est :**

△ L'élégance incarnée, avec de grands yeux mystérieux et intelligents.

□ Des miaulements, des ronronnements qui peuvent être mignons... ou insupportables !

◇ Une litière qui embaume toute la pièce. Et ne parlons pas des croquettes au poisson...

○ Une fourrure toute douce, et une drôle de langue toute rugueuse.

### **4. Vous auriez bien besoin d'une balade en forêt. Vous avez envie...**

△ De rayons de soleil. C'est si beau quand ils passent à travers la voûte vert sombre des arbres.

□ De gazouillis d'oiseaux, du souffle du vent dans les frondaisons.

◇ De terre mouillée. Le parfum de légère pourriture vous fait penser au renouveau des plantes.

○ De passer votre main dans des buissons, sur de l'écorce, de sauter dans des flaques d'eau.

### **5. Un très bon ami vous prépare un repas spécial. Qu'est-ce qui vous plairait le plus ?**

△ Qu'il soit bien habillé, qu'il décore la table, qu'il dresse l'assiette comme au restaurant.

□ Une discussion plaisante : des commentaires sur le plat qu'il a réalisé, les dernières nouvelles...

◇ Saliver d'avance rien qu'en captant les odeurs de la cuisine.

○ Le prendre dans vos bras, lui faire la bise, vous mettre à l'aise.

### **6. Zut alors, vous vous retrouvez chez un libraire / un disquaire / un vendeur de films...**

△ Il faut l'avouer, les couvertures / les pochettes / les affiches ont un effet hypnotique sur vous.

□ Tant qu'à y être, autant discuter un peu avec les propriétaires...

◇ Hmmm, ce parfum de papier / de pochette cartonnée / de plastique protecteur, quel délice !

○ Allons, ça ne coûte rien de feuilleter quelques livres / d'ouvrir quelques boîtiers.

### **7. Quelle journée déprimante ! Vous vous sentez prêt à craquer si jamais...**

△ Vous consultez un album avec les photos de votre enfance.

□ Vous entendez la BO de votre film triste préféré.

◇ Vous respirez une odeur qui vous rappelle une personne décédée ou perdue de vue.

○ La pluie se met à tomber sur votre crâne.

### **8. Les enfants ont bien de la chance, ils peuvent :**

△ Étaler de la peinture, gribouiller, mais aussi regarder les dessins animés.

□ Crier, faire du bruit, taper sur des casseroles, ça ne les dérange pas !

◇ Fourrer leur nez partout, préparer des recettes avec n'importe quoi pour créer des « parfums ».

○ Plonger leurs mains dans la boue, jouer à l'infini avec de la pâte à modeler.

### **9. La fête foraine, vous en gardez un souvenir...**

△ Lumineux : les étals bariolés, les lampes multicolores, mille possibles s'agitant devant vous !

□ Bruyant : la voix criarde des forains qui promeuvent leur attraction, la musique assourdissante.

◇ Délicieux : le fumet du chocolat chaud, de la barbe à papa, des sodas, du pop corn.

○ Mouvementé : le manège qui vous soulève, vous fait tourner, le choc des autotamponneuses.

### **10. Enfants, vous aviez une certaine vision des personnes âgées :**

△ Elles vous intriguaient avec leurs rides profondes, leurs grosses lunettes, leurs vieux vêtements.

□ On les entendait venir de loin avec leur canne, et elles parlaient tout le temps du passé...

◇ Elles sentaient la naphthaline, le talc, les plats traditionnels en sauce – bien odorants !

○ Leurs bises étaient interminables, et elles vous serraient fort avec leurs bras osseux.

### **Résultats – calculez le nombre de Δ / □ / ◇ / ○ sélectionnés**

*Avec plus de cinq Δ, vous avez une mémoire visuelle très prononcée :*

Il semblerait que ce type de mémoire soit le plus répandu. Vous faites partie des 60% de personnes sur Terre qui se reposent essentiellement sur leur vue. Bien sûr, cela ne signifie pas que vous êtes imbattable en reconnaissance faciale ou qu'une seule image tirée d'un film vous permet d'en retrouver le titre – même si c'est possible. Il vous sera cependant plus facile d'entraîner votre cerveau, car de nombreux exercices existent pour booster votre mémoire visuelle.

*Plus de cinq □ ? Vous utilisez beaucoup votre mémoire auditive :*

Avec 35% de concernés, la mémoire auditive est souvent celle des mélomanes. Non seulement vous vous rappelez des paroles de vos groupes préférés, mais le souvenir de leur interprétation en concert reste vivace, comme si vous y étiez. Bien sûr, il n'y a pas que la musique qui résonne dans vos oreilles ! Le hululement du vent, le chant des oiseaux, les éclats de voix connues ou inconnues accompagnent aussi vos pensées. Ces sons vous permettent de revivre des atmosphères difficiles à décrire, des émotions portées par les mélodies de la vie... et accessoirement, de mieux retenir ce qu'on vous dit !

*Si vous avez décompté plus de cinq ◇, vous penchez plutôt pour la mémoire olfactive :*

Fin gourmet, parfumeur en herbe, amoureux de l'humus ou de l'iode, votre truc à vous, ce sont les odeurs. Parfois rapprochée de la mémoire tactile, avec laquelle elle participe aux souvenirs gustatifs, la mémoire olfactive peut pourtant prendre une bonne place dans votre vie. En effet, votre nez transmet des signaux par un chemin quelque peu différent des autres sens, un chemin qui transite par l'amygdale. Cette partie du cerveau, qui n'a rien à voir avec celles qui se cachent derrière la langue, gère le lien entre sens et émotions. Ainsi, puisque les odeurs y passent rapidement, elles peuvent invoquer des souvenirs très forts ! Pensez au délicieux fumet des

gâteaux de votre grand-mère... ou à celui aseptisé et médicamenteux (moins engageant) d'une chambre d'hôpital.

*Une majorité de ○ vous place parmi les adeptes de la mémoire tactile :*

Bienvenue dans le club très *select* des personnes « kinesthésiques » – l'autre petit nom de la mémoire tactile. Vous emmitoufler dans un plaid bien chaud, sentir la brise matinale sur votre visage, ou triturer un bloc d'argile, voilà ce qui peut vous satisfaire le plus ! Ce type de mémoire, que favorisent seulement 5% de la population, remonte à votre état d'embryon. Vos souvenirs s'imprègnent de ce que vous avez senti dans votre chair, sur votre peau. La mémoire tactile est celle de l'intimité, elle peut vous submerger par son côté sensuel, charnel, vous faire revivre le confort comme la dureté ; la douleur comme l'extase.

## ***Mémoire de travail***

**Pour calculer vos résultats, vérifiez à chaque fin d'exercice que vous avez bien répondu.**

### **1. Lisez cette phrase d'une traite :**

« Lorsque vous examinez le plan du bateau, vous pouvez voir que sous le pont, à tribord (à droite), il y a votre cabine, mais vous pénétrez via une porte placée au centre de la coque, à bâbord (à gauche), alors il ne faut pas vous perdre et vous diriger tout droit, puis prendre le couloir qui donne vers la cabine de pilotage, et bifurquer au moment où vous apercevez un panneau rouge qui indique des numéros de chambre allant de 451 à 461. Compris ? »

**Sans consulter la phrase ci-dessus, répondez aux questions suivantes :**

- Où se trouve votre cabine ?
- De quel côté de la coque se situe la porte qui permet d'entrer dans le navire ?
- Quels sont les deux repères qui vous permettent de retrouver le chemin de votre cabine ?

**2. Mémorisez le numéro indiqué, masquez-le, puis inscrivez-le. À chaque nouveau numéro, patientez 5 secondes de plus que pour le**



### **précédent.**

- 01 83 95 83 69 : patientez 5 secondes avant de l'écrire. Vérifiez.
- 54 25 18 26 85 : patientez 10 secondes avant de l'écrire. Vérifiez.
- 46 99 56 75 23 : patientez 15 secondes avant de l'écrire. Vérifiez.

### **Résultats**

**Plus de quatre bonnes réponses en tout** : votre mémoire à court terme est exemplaire ! Vous devez être de ceux qui n'ont pas besoin qu'on leur répète des indications, qui maîtrisez rapidement un jeu vidéo, ou qui ne vous embarrassez pas à revenir sur une phrase. Continuez donc d'avancer dans cet ouvrage, vous trouverez de quoi entretenir ces excellentes capacités.

**Moins de quatre bonnes réponses en tout** : votre mémoire de travail n'est pas très bonne, mais ça ne signifie pas que vous êtes inapte à exercer des tâches ! Quand votre professeur part dans des digressions, vous décrochez vite ? Quand vous parlez avec quelqu'un, vous avez plus de mal à comprendre votre interlocuteur s'il utilise des phrases longues ? Quand un auteur se perd dans des descriptions interminables, son livre vous tombe des mains ? C'est parfaitement normal, et un entraînement régulier pourra pallier à ces problèmes.

**Zéro ou une seule bonne réponse** : de même que précédemment, nous vous encourageons à consulter un médecin au cas où il s'agisse d'un souci de santé. Évidemment, vous avez aussi le droit de manquer d'attention ou d'être fatigué. Si c'est le cas, allez boire un café ou faire une sieste, et on en reparle !

“Observer attentivement, c'est se rappeler distinctement.”  
Edgar Allan Poe, *Histoires Extraordinaires* (1856)

## Partie 2 : souvenirs

### Comment les souvenirs sont-ils construits et comment parvenons-nous à les retrouver ?

Réglons tout d'abord une question sémantique – même si nous ne parlerons pas, dans ce chapitre, de ce type de mémoire. Qu'entend-on par « souvenir » ? Si nous reprenons nos réflexions précédentes, nous pourrions considérer tout ce que stocke la mémoire comme tel. Cependant, l'usage populaire de ce mot n'y correspondrait pas. Un « souvenir », pour nous, pour vous, c'est un moment de la vie dont on se « souvient ». Ça tombe bien, les deux termes partagent la même étymologie.

Le saviez-vous ? Le mot « souvenir » est issu du latin *subuenire*, qui avait le double sens de « survenir », « arriver », et de « se présenter (notamment à la mémoire) ». Aujourd'hui, nous « subvenons » à des besoins (pas grand-chose à voir avec l'original), la pluie « survient » par temps gris, et nous nous « souvenons » que l'étymologie est une science dont la logique nous échappe parfois...

Les souvenirs sont contrôlés par votre mémoire épisodique. L'adjectif correspond bien à cette tranche de vie, sélectionnée au sein de l'immense saga de votre existence. Pour s'en rappeler, le corps est transporté dans le passé : pas besoin de machine à remonter le temps ! Un peu comme la mémoire de travail, vous pouvez vous refaire une image mentale dans laquelle interviennent vos sens et vos ressentis. Ce n'est pas pour rien qu'on dit « ça me ramène des années en arrière » ou « il retombe en enfance », comme s'il s'agissait de lieux.

Un « souvenir », au sens d'épisode vécu sur un temps plus ou moins long, possède des centaines, des milliers de ramifications dans tout le cerveau. En effet, pour survivre, il s'appuie sur énormément de détails fournis par les cinq sens, mais aussi sur les émotions ressenties à ces moments. Un saut en parachute et une fête de quartier font appel aux mêmes mécanismes : la sensation de chute libre qui vous retourne le ventre

ou celle d'un verre tranquillement posé dans votre main ; le hurlement du vent dans vos oreilles ou la cacophonie des cris d'enfants... Vos sens les assimilent et les stockent. Votre terreur euphorique à l'idée de plonger dans le vide, votre satisfaction de partager une conversation avec des voisins amicaux, le cerveau les conserve également. Et les différents réseaux de neurones impliqués rassemblent toutes ces informations pour bâtir votre souvenir.

Ce qui distingue un souvenir d'une simple information, c'est aussi l'émotion que vous lui attribuez par réflexe. D'ailleurs, c'est l'amygdale (centre des émotions) qui décide ou non de ce que vous ressentez en vivant quelque chose. Prenons l'exemple du saut en parachute : si c'est votre premier ou qu'il s'agit d'un saut particulièrement marquant, vous vous en souviendrez car il s'agira d'une nouveauté, d'abord surprenante. L'amygdale, ainsi réveillée, lui attribuera une impression de joie ou de peur, par exemple. L'événement est une découverte, il est riche : le cerveau, tel un rédacteur en chef en mal de sujet croustillant, s'en empare !

Ensuite, les sens interviennent, comme une équipe de tournage qui arrive sur les lieux pour tout enregistrer. Le vent sur votre peau, la tension du harnais, les sons étouffés par l'air qui empêche vos tympans de fonctionner correctement, le paysage en contrebas qui se précipite à votre rencontre... Plus le signal est marquant, plus il aura de force et restera dans la durée.

Le passage obligé par la mémoire à court terme invoque des images connues pour les superposer et composer la construction du souvenir. Vous avez déjà vu des photos ou vidéos de parachutage, des paysages vus de dessus, vous avez déjà senti des rafales sur votre visage. Ce ne sont pas ces rappels qui forment le souvenir, mais ils permettent de lui donner des fondations.

Intervient ensuite la mémoire sémantique, qui va poser des mots sur ce qui vous arrive. C'est un peu comme si vous vous prépariez d'avance à raconter ce que vous êtes en train de vivre. Une boucle se crée entre le cortex auditif et le lobe frontal. Mais les phrases sont d'abord lapidaires (cette préparation n'est pas consciente, elle n'a pas à être complexe). « Je

saute d'un avion en l'air », « je tombe très vite », etc. Le souvenir est en train de se fixer sur le long terme. Ce processus s'achève avec la mémoire épisodique. L'hippocampe entre en scène : il joue son rôle de connecteur et rassemble toutes les informations ressassées dans le cerveau. Les réseaux de neurones se relient, le souvenir est né.

D'accord, mais comment parvenez-vous à en parler ? Tout simplement grâce à la mémoire déclarative (encore un tour de magie de l'hippocampe), qui vous autorise à revenir en pensée sur les événements marquants passés. Puisque vous pouvez y repenser, vous pouvez le répéter, intérieurement ou à haute voix. Cela permettra de le fixer dans votre mémoire – et d'avoir une bonne histoire à raconter à vos amis.

## **Exercices pour retrouver plus facilement ses souvenirs**

“Observer attentivement, c'est se rappeler distinctement”, assurait Edgar Allan Poe dans ses *Histoires extraordinaires* – pour ceux qui ne lisent pas les citations en début de partie. Facile à dire, Mister Poe, mais comment retrouver des souvenirs flous, des périodes auxquelles vous n'avez pas pu, pas voulu accorder assez d'attention ?

### **Étape 1 : identification**

Cela vous paraîtra évident, mais il vous sera difficile de retrouver un souvenir si vous n'en possédez pas une idée précise. Pour être plus clair, s'il refuse de se rappeler à votre mémoire, il restera récalcitrant tant que vos tentatives resteront vagues, générales. Exemple : vous ne vous rappelez plus de votre premier tour de manège. Mais qu'avez-vous tenté, à part « ça devait être dans ces eaux-là, vers cet endroit » ?

Identifier son souvenir, c'est comme sculpter une statue dans un bloc de marbre. Vous en êtes très loin si votre seule démarche a consisté à visiter une carrière de pierre. Vous vous en rapprochez à peine en analysant une veine qui vous paraît exploitable. Ce qui vous lancera vraiment ? Commencer avec un bloc grossier, qui fait à peu près la taille de votre statue. Ce bloc peut-être le nom du village où a eu lieu la fête foraine. L'âge précis que vous aviez. Les personnes qui vous accompagnaient.

Évidemment, tout ne va pas revenir par la simple force de la pensée, mais c'est un premier pas non négligeable.

## **Étape 2 : recherche et développement**

Le principe de l'oubli... c'est quand même le manque d'informations. Une fois que vous avez recomposé au mieux le contexte dans lequel se niche votre souvenir perdu, il existe plusieurs manières d'y remédier.

### *2.a. Faire appel à vos sens*

Revenons à l'essentiel : nous avons vu que les cinq sens sont les premiers vecteurs de la mémoire, et que les signaux qu'ils rassemblent finissent par constituer des souvenirs. Vous ne le savez peut-être pas, mais vous avez le pouvoir de revenir à cette source pour les réveiller.

### **Regardez de vieilles photos et vidéos**

L'un des sens sur lequel la plupart des personnes se basent étant la vue, nous vous conseillerons de commencer par ouvrir vos albums photos. À l'époque actuelle, vous avez également la chance d'avoir accès à des vidéos éventuelles de votre enfance. Eh oui, il va falloir vous replonger dans la poussière des clichés (parfois pas très reluisants) pris par votre famille... et dans les images ultra-pixellisées datant de l'âge d'or du caméscope. Bon courage pour vos yeux !

### **Écoutez ce que vous écoutiez autrefois**

Sinon, vous pouvez faire appel à vos oreilles. Il a été prouvé que l'audition était particulièrement efficace pour ressusciter des souvenirs. Par exemple, ado, vous vous repassiez en boucle la cassette de Garou – on fait tous des erreurs de jeunesse ? Vous ne l'avez pas écoutée depuis dix, vingt ans ? Retrouvez l'album sur YouTube, et attendez de voir ce qui se réveille en vous.

### **Appliquez l'opération aux autres sens**

Et cela marche aussi bien, sinon mieux, avec les autres sens. Proust et sa madeleine, ça vous dit quelque chose ? Goûtez de nouveau aux mets de votre enfance, vous pourriez être surpris par ce que cela peut ramener à votre bon (ou mauvais) souvenir. Pareil pour les odeurs, qui passent directement par l'amygdale, centre de vos émotions. Attention tout de même à ce qui pourrait ressurgir... Et si vous êtes plutôt adepte de la

mémoire tactile, faites-vous plaisir avec de la pâte à modeler, vos cahiers d'écoliers, de vieux crayons, des jouets d'enfance. Les tenir entre vos mains pourrait bien vous propulser au temps de vos jeux de l'époque.

### *2.b. Demander l'aide de vos proches*

C'est quand, la dernière fois que vous êtes allé dîner chez vos parents ou vos grand-parents, histoire de prendre des nouvelles ? Non, nous n'essayons pas de vous faire culpabiliser. Par contre, des retrouvailles vous donneraient l'occasion de ressasser avec eux les souvenirs qui ne vous reviennent pas. Bien sûr, même si le sujet est attendrissant, on ne vous demande pas de les interroger sur votre premier repas, ou sur les circonstances de vos premiers pas. En effet, vous ne pouvez tout simplement pas vous remémorer des événements aussi anciens.

Par contre, vous pouvez compter sur les personnes présentes avec vous au moment que vous avez oublié. Ainsi, vos parents pourront vous aider à retrouver des détails, qui vous reviendront en tête grâce à leur description. Vous avez déjà réussi à vous rappeler d'un événement plus précisément, au fur et à mesure de l'entendre raconté par quelqu'un ? Cette personne vous aura alors pris à parti en disant : « c'est facile de faire comme si tu t'en souvenais, je viens de tout te dire... » Pourtant, ce n'était pas forcément un mensonge de votre part. Votre cerveau peut simplement avoir eu besoin de réactiver ses connexions en entendant de nouveau toute l'histoire.

Par ailleurs, si vos proches retrouvent eux-mêmes d'anciennes photos ou vidéos dans ce processus, profitez-en pour revenir à l'étape précédente ! Ou alors, préparez-vous à subir deux heures de « oh, comme tu étais chou à cette époque ! » et autres « ah, tu te rappelles de celui-là ? Il est mort maintenant ». Toujours un plaisir.

### *2.c. Just do it !*

En cas d'échec auprès des proches ou d'absence de réaction de vos sens, à vous de prendre les choses à bras-le-corps. Voici deux méthodes qui vous feront travailler (un peu), mais qui peuvent s'avérer particulièrement efficaces.

## **L'écriture automatique**

Il existe un moyen facile de reconnecter vos neurones, et il nous vient non pas de la science, mais de l'art. Connaissez-vous les surréalistes – dont faisaient partie André Breton, Salvador Dalí et Guillaume Apollinaire ? Ils ont développé l'écriture automatique. Cette méthode consiste à rédiger des textes sans essayer de leur donner un sens, sans respecter la logique ou la raison.

Munissez-vous simplement d'une feuille et d'un crayon, et déversez vos pensées sur le papier. Dans notre cas, il va falloir se concentrer sur le souvenir que vous recherchez. Vous allez donc commencer de manière normale le texte, par exemple : « Quand j'avais 8 ans, je suis allé à la fête foraine de mon village... » Ensuite, laissez-vous écrire librement, sans réfléchir. De cette manière, certains détails peuvent ressurgir, même s'ils sont perdus au milieu d'un charabia sans queue ni tête. Attention seulement à ne pas abuser de cette méthode, qui a ses limites selon votre imagination et les exercices auxquels votre mémoire réagit.

### **Sur les pas de... vous-même**

Nous touchons là à des tentatives plus complexes, mais pas impossibles. Nous vous avons parlé de ce sentiment d'être « transporté » dans le passé. Et si vous preniez cela au pied de la lettre ? Retournez sur les lieux de vos souvenirs. Retraced le parcours que vous avez effectué comme vous le pouvez. À l'instar de votre main pour l'écriture automatique, vos pas pourraient bien vous guider d'eux-mêmes.

L'accumulation des signaux sensoriels ainsi reçus sera bien plus efficace que des images ou des musiques sorties de leur contexte. Là, au cœur de ce qui fut le théâtre de votre souvenir, les paysages ou les bâtiments du passé vous y ramèneront. Si ça, ça ne marche pas, alors...

### **Étape 3 : victoire ! Ou pas ?**

Ne désespérez pas ! Vous voulez absolument retrouver ce souvenir ? Il peut vous faire du bien, vous aider à comprendre des choses importantes ? Alors aucun obstacle ne doit vous arrêter. Puisque rien ne revient naturellement malgré les conseils que nous vous avons prodigués, il est peut-être temps de passer à la vitesse supérieure.

#### *3.a. La méthode douce : la méditation*



Oubliez vos critiques sur la méditation. Si vous n’y croyez pas ou avez décrété qu’elle ne fonctionnait pas sur vous, autant passer votre chemin – même si nous vous enjoignons à mobiliser votre curiosité. Souvent assimilée au yoga et donc à un « truc de bourgeois » (ou de moines), cette pratique peut pourtant libérer ce qui est enfoui en vous. Elle ne permet pas de se « vider l’esprit », mais bien le débarrasser d’une masse de perturbations inutiles et diverses.

**Trouvez un endroit calme**, à un moment de la journée où vous ne serez **pas dérangé**. Pas besoin de prendre une position acrobatique, vous pouvez simplement vous asseoir, vous installer confortablement, et même vous allonger. Commencez par vous détendre totalement.

Ensuite, utilisez la technique de « pleine conscience ». Elle consiste à **se focaliser sur chaque élément de son corps** : le contact de vos pieds, de vos fesses, de vos mains sur le sol ; le travail des muscles, des tendons, des organes ; ses endroits plutôt tendus, plutôt détendus. Prenez conscience, au maximum, de votre présence physique.

**Concentrez-vous sur votre respiration**. Peu importe si elle est d’abord inégale. En continuant de ressentir toutes les parties de votre corps et en les relaxant, vous finirez par leur trouver un rythme. Pensez à la respiration comme à la musique qui donne le « la » au reste du corps, de même que les battements du cœur. Inspirez par le nez. Expirez par la bouche. Essayez d’accumuler l’air dans votre estomac, plutôt que dans vos poumons – pour vous aider, placez une main sur votre ventre afin de vérifier que c’est lui qui se gonfle.

**Vous êtes détendu, votre souffle est régulier ? Ne relâchez pas votre attention, c’est là que tout se joue**. Si on vous dit « ne pensez à rien », vous ne serez pas capable d’obéir. Ce n’est pas ce qu’on vous demande ici. Pour méditer, il faut au contraire **laisser aller le flot de vos idées**. Faites comme si vous vous retrouviez à l’intérieur de vous-même. **Observez simplement leur écoulement**. Ne les retenez pas, ne les poussez pas non plus. Si tout va bien, parmi elles se trouveront quelques éléments intéressants.

Comme pour l'écriture automatique et la recherche « sur le terrain », l'exercice peut vite se transformer en un torrent d'images incohérentes. Pas de problème : les maîtres détiennent quelques astuces pour vous apprendre à fluidifier ce déferlement, à le rendre plus docile. Vous connaissez le « Ohmmmm » qui peut paraître si ridicule à un regard extérieur ? Moquez-vous tant que vous voulez, il a une utilité bien précise. Répéter ce son, ce « mantra », permet d'éviter que les idées s'éparpillent, en les recentrant sur un son simple.

**Surtout, n'abandonnez pas après quelques séances.** Il peut s'agir d'un processus long, mais qui vous sera de plus en plus bénéfique au fur et à mesure que vous l'honorez. Il faudra donc, probablement, attendre un peu avant de retrouver des souvenirs perdus grâce à la méditation. Pour être efficaces, vos séances doivent être d'une fréquence, d'une longueur et d'une nature régulières. Cela signifie que si vous commencez à méditer un mercredi matin, pendant dix minutes, dans votre chambre, il est préférable de méditer *tous* les mercredis matin, pendant dix minutes, dans votre chambre.

### *3.b. La méthode dure (et aléatoire) : attendre la révélation*

Certains sentiments peuvent ressurgir grâce à certains *stimuli*. Une étreinte, une phrase, une mauvaise odeur... Toutes sortes de signaux capables de remonter directement à un réseau de neurones, car vous n'aviez pas perçu ces informations depuis le moment où vous avez enregistré ce souvenir.

Définition : un *stimulus* (pluriel : *stimuli*) ou « une stimulation » désigne une impulsion permettant de faire réagir quelque chose. Par exemple, lorsqu'un médecin frappe votre genou avec un marteau, il crée un *stimulus* : ce dernier entraîne un réflexe de la part du genou.

Ce genre de réminiscence est souvent inattendu, et peut même occasionner des chocs émotionnels. Dans un film de science-fiction, le *stimulus* peut prendre la forme d'un coup de poing administré à une héroïne totalement amnésique, qui se révèle capable de terrasser son ennemi en se rappelant soudainement qu'elle connaît le *kung fu*. Dans la réalité, cela peut plutôt se traduire par un malaise, lorsqu'un ancien enfant battu sent l'odeur

des mêmes cigarettes que fumait son bourreau, et que les souvenirs douloureux lui reviennent d'un coup. Et ça peut fonctionner avec n'importe quel type de mémoire ! Par exemple, ce n'est pas parce que votre mémoire tactile est généralement anecdotique, qu'une étreinte soudaine ne peut pas déclencher des réactions de votre part, suite au retour impromptu d'un souvenir.

### *3.c. La méthode scientifique : la thérapie*

Pour notre part, nous choisissons en quelque sorte la solution de facilité en vous le proposant. D'un autre côté, nous n'outrepassons pas les compétences des médecins. Si vos souvenirs restent imperméables à toutes vos tentatives, vous pouvez considérer une thérapie. Sachez toutefois qu'une telle décision doit être mûrement réfléchie. Pas forcément en raison d'un éventuel danger, non. Mais si vous n'avez pas, de vous-mêmes, le désir de suivre une thérapie, cette dernière aura moins de chances d'aboutir. Et puisque nous préférons vous motiver avant tout, méditez donc ce proverbe coréen : « commencer, c'est déjà la moitié du travail fait ».

L'hypnose, enfin, nous vous la conseillons en dernier recours, et seulement si l'idée ne vous met pas mal à l'aise. Si vous n'y êtes pas réceptif, ça ne fonctionnera tout simplement pas. En outre, n'étant pas reconnue comme absolument efficace, cette pratique possède encore de nombreux détracteurs.

"Le cerveau, l'instrument qui pense, qui réagit, est l'entrepôt de la  
mémoire."

Jiddu Krishnamurti, *Briller de sa propre lumière* (2013)

## Partie 3 : entraînement

### Quelles techniques existe-t-il pour mémoriser plus facilement ?

Maintenant que vous savez ce qui se trame sous votre crâne (sauf si vous avez foncé tête baissée à cette partie, ce qui est très bien aussi), vous allez découvrir que, même au niveau zéro, vos capacités mémorielles n'attendent qu'à être décuplées.

Pour ce faire, il vous faudra d'abord identifier une stratégie mentale optimale. Nous allons vous y aider en nous fondant sur vos facilités de base. Pour une plus grande efficacité, nous vous conseillons de réaliser le **test de mémoire sensorielle proposé dans la partie 1 : « Quel(s) type(s) de mémoire(s) vous convien(nen)t le mieux ? »**. Si vous connaissez déjà votre type (ou vos types) de mémoire sensorielle, que vous ayez passé le test ou non, c'est parti !

### Ce qui fonctionne pour tout le monde

*Comprenez ce que vous apprenez*

Cela peut paraître évident, mais **il est essentiel de comprendre quelque chose pour s'en souvenir**. C'est la première étape pour s'appropriier les informations (nous parlerons plus bas de cet aspect de la mémorisation), et pour se sentir concerné par elles. Une tournure de phrase complexe ? Trouvez un autre moyen de la dire ou de l'écrire. Un mot inconnu au bataillon ? Prenez le temps de chercher sa définition. Ce ne sera pas une perte de vous instruire plus profondément : cela créera au contraire plus de connexions avec vos neurones. Si vous saisissez bien ce que vous devez apprendre, vous construirez des fondations solides pour la suite.

De même il est essentiel de comprendre pourquoi vous potassez un cours, un texte, une liste, etc. À quoi cela servira-t-il ? La réponse ne peut pas être : « à rien. » Peu importe à quelle échelle elle opère. Par exemple,

avaler une multitude de données indigestes vous octroiera de bonnes notes, ou vous ouvrira l'accès à des diplômes précieux. Écouter et retenir les problèmes des autres, même s'ils sont déconnectés de votre vision du monde, vous permettra de développer votre empathie. Si le sens de votre apprentissage ne vous semble pas évident, n'arrêtez pas de chercher une explication satisfaisante. C'est la clef pour faciliter votre mémorisation.

*Ne vous contentez pas de la première approche : insistez*

Voilà une qualité à appliquer sans faute si vous voulez retenir quoi que ce soit de manière durable. En effet, il ne faut pas surestimer votre mémoire à court terme. Utilisée seule, elle vous permet de conserver une formule édictée par votre professeur, le temps de l'écrire. Si vous vous reposez uniquement sur elle, cependant, elle ne vous servira à rien le jour de l'examen. La seule manière de fixer l'information sur le long terme, c'est de vous la répéter. Vous le faites déjà avec la boucle phonologique, mais ça ne suffit pas.

Définition (rappel) : La boucle phonologique, c'est la capacité à se répéter plusieurs fois une information en boucle dans sa tête, afin de la conserver le temps de l'utiliser. Par exemple, quand vous devez mesurer les dimensions d'un meuble et que vous vous dites « quarante centimètres, quarante centimètres... » encore et encore ; jusqu'à trouver un papier pour noter cette mesure, ou l'endroit où le meuble est censé rentrer.

Les méthodes les plus simples sont toujours les plus dédaignées. On vous offre pourtant celle-ci dès le primaire, et on insiste sur son importance tout au long de votre scolarité. Relisez vos cours, relisez vos notes. Vous avez réussi à récupérer toutes les infos données par la prof de maths ? Très bien, la première étape est franchie. Si vous ne vous repenchez pas rapidement sur votre cours... elle n'aura pas servi à grand-chose. Pourquoi croyez-vous que l'enseignement dispensé par un professeur n'a pas encore été remplacé par des photocopiés ? Parce que le cours est essentiel à la stimulation de votre mémoire de travail, qui agit comme un tremplin vers la mémoire à long terme.

Le problème, c'est que beaucoup d'élèves et étudiants ne relisent leurs cours qu'après plusieurs jours, plusieurs semaines. Non, votre

mémoire ne travaille pas toute seule, pendant ces jours et ces semaines, si vous ne vous remettez pas ce qu'on vous a enseigné en tête. Un forgeron bat le fer tant qu'il est chaud, vous devez relire votre cours tant qu'il est frais.

Imaginez que vous devez courir un marathon dans un mois, mais que vous n'avez jamais fait de course de votre vie. Vous vous entraînez pendant une journée pour voir de quoi vous êtes capable, mais vous vous arrêtez pendant plusieurs semaines ; puis vous reprenez votre pratique trois jours avant le marathon. Elle se doit d'être intensive, puisque jusqu'ici, vous n'avez couru qu'une journée en tout. Votre adversaire, au contraire, était au même stade que vous un mois plus tôt, mais s'est exercé régulièrement. Non seulement son entraînement aura été moins difficile, mais il sera en bien meilleure forme que vous à la fin de l'épreuve.

### *Appropriiez-vous les informations*

Notre solution « miracle » vous déçoit ? C'est normal, nous ne la tenons pas pour parfaite ! À moins d'avoir des facilités à apprendre de cette manière, ou de s'y habituer, vous faites partie des nombreuses personnes qui ne retiennent rien en rabâchant simplement ce qu'elles lisent. Mais nous avons encore des cartes sous la manche... Vous rappelez-vous du deuxième mécanisme de la mémoire de travail, après la boucle phonologique ? C'est votre capacité à créer des images mentales. Vous pouvez l'utiliser afin de vous approprier les informations à apprendre : on appelle cela « l'évocation ».

Avant de vous pencher sur vos notes, il va falloir vous représenter dans le plus de détails possibles le contenu de ce que vous avez étudié. Nous parlons ici du sujet général, des grandes lignes du cours ou de la réunion – si vous devez rédiger un compte-rendu. Qu'est-ce qui vous a paru le plus simple, le plus compliqué ? Quels exemples ont été donnés, quelles questions posées ? Ne vous reposez pas directement sur le fruit de votre notation. Essayez de vous débrouiller seul. Vous réaliserez alors que votre mémoire peut être plus efficace que ce que vous pensiez.

*Remarque* : selon votre type de mémoire de prédilection, le souvenir vous reviendra plutôt en images, en sons, en sensations, ou tout ça à la fois.

Gardez ces informations en tête, elles vous aideront à optimiser votre stratégie mentale.

Pendant que vous relisez vos notes, vous avez l'impression que les mots entrent par une oreille (ou un œil) et ressortent par l'autre ? C'est que cet étalage de lettres n'a pas de logique pour vous. En effet, pourquoi apprendre tant de détails ? Quel intérêt ? Au lieu de l'utiliser comme prétexte pour abandonner, posez-vous réellement cette question. Essayez d'appliquer à la réalité ce que vous avez appris. Trouvez vos propres exemples pour illustrer le cours, attachez-vous à ce que vous connaissez. Vous étudiez le théorème de Thalès ? Imaginez un maçon qui doit reproduire un fronton à l'identique : il aura besoin de calculer rapidement les dimensions de son modèle. Vous rédigez un rapport pour votre RH ? Imaginez cette personne, ainsi que toutes celles concernées par la réunion. Placez cet étalage de notes dans un contexte leur donnera corps, va les « solidifier » dans votre esprit... et dans votre mémoire.

S'appropriier une masse d'informations permet de les inscrire dans votre histoire personnelle. Si vous faites en sorte qu'elles vous atteignent, qu'elles vivent en vous, il sera moins aisé de les oublier. Alors que si vous les laissez en surface, comme un sticker mal collé, elles risquent de s'envoler à la moindre occasion.

## **Comment élaborer une stratégie mentale personnalisée**

Revenons à nos mémoires. Vous savez laquelle (ou lesquelles) vous caractérise(nt). Pour rappel, la mémoire visuelle concerne les signaux envoyés par vos yeux, la mémoire auditive ceux qu'envoient vos oreilles, la mémoire kinesthésique votre sens du toucher. Si vous avez une mémoire plutôt olfactive, les choses se corsent. En effet, il s'agit d'une mémoire très émotionnelle, et difficilement contrôlable ! C'est pourquoi nous n'avons pas d'exercices précis à vous proposer ici pour ce type précis : il faudra essayer avec les autres.

**Afin de ne pas rester dans un contexte trop vague, nous allons nous reposer sur un exercice concret : l'apprentissage d'un texte. Bien**



entendu, cela sera familier aux étudiants. Mais il s'agit aussi d'une excellente manière de développer vos capacités à retenir une grande quantité d'informations. En général, dans ces circonstances, vous essayez de réciter le texte après l'avoir lu – surtout s'il faut apprendre certains éléments par cœur. Cependant, il existe différentes manières de le faire.

### *Mémoire visuelle*

Vous vous retrouvez face à un gros tas de mots... et ça n'a rien d'engageant. Vous qui accordez tant d'importance au visuel, cet étalage de caractères en bloc tient même du cauchemar ! La solution ? **Découpez cette immense masse en plusieurs petits paragraphes.** Cette première étape est essentielle, car elle vous permettra de mieux visualiser ce que vous apprenez.

À l'avenir, pensez à être le plus soigneux possible en amont. Vos notes doivent être espacées, quitte à les rapprocher plus tard lorsque vous réviserez. N'hésitez pas à souligner, à surligner les phrases et les mots à connaître. Utilisez plusieurs couleurs différentes. Créez votre propre code de présentation afin de savoir d'un coup d'œil, où que vous soyez dans le texte, à quelle catégorie chaque élément appartient.

Nous vous conseillons de bien distinguer vos titres, vos sous-titres et le texte normal. Faites de même et séparez visuellement : les idées générales que vous pouvez reformuler, les notions à apprendre au mot près (par cœur), les détails ou anecdotes qui peuvent vous aider mais qui ne seront pas forcément essentiels, etc.

L'écueil à éviter, ici, est le chaos visuel. Si vous réagissez mieux devant une feuille bariolée et diversifiée dans sa présentation, cela peut vite tourner au brouillon incompréhensible ! C'est pourquoi il est vital de hiérarchiser les informations. Aidez-vous également de tableaux et de schémas, créez-en si vous le pouvez : ils attireront votre regard et concentreront les données à retenir. Et puis, si le résultat reste trop brouillon, faites-vous des fiches synthétiques – en suivant les mêmes consignes.

**Une fois que votre texte est bien séparé en plusieurs petites parties, il est temps de s'attaquer à l'apprentissage pur et simple.** Lisez

d'abord paragraphe par paragraphe. À chaque fois que vous en achevez un, fermez les yeux et invoquez des images mentales. En fait, si vous êtes du genre « visuel », elles devraient apparaître naturellement, mais focalisez-vous dessus. Comme si vous étiez en train de rêver, et que le rêve vous échappait : ajoutez des détails, posez bien le décor pour les consolider.

Ces images peuvent être très différentes d'une personne à l'autre, il n'y a pas de règle unique. Par exemple, pour retenir un événement historique, certains imagineront la scène racontée comme si elle se déroulait sous leurs yeux. D'autres se représenteront les circonstances dans lesquelles ils ont pris leurs notes : la salle de classe, le bureau, l'enseignant... Certains penseront à des objets, à des paysages. D'autres ne visualiseront que la feuille posée devant leurs yeux, et c'est parfaitement valable – surtout si vous avez soigné sa présentation !

Poursuivez ainsi jusqu'à avoir lu tout le texte. Ce que vous faites là, c'est le niveau supérieur de « l'évocation », dont nous vous parlions plus haut. Utilisez les images mentales comme des filets de pêche qui attrapent dans leurs mailles les informations à apprendre. Si vous vous entraînez à former ces images mentales, votre filet deviendra plus solide. Ainsi, il sera de plus en plus difficile pour les données de passer au travers.

**Rappelez-vous que les personnes adeptes de la mémoire visuelle réagissent très bien aux dessins, aux images, aux couleurs.** N'hésitez donc pas à développer vos tendances artistiques, même mineures, pour mémoriser plus facilement. Faites de jolis encadrés avec des arabesques, dessinez les images mentales qui vous viennent (prendre des notes, ce n'est pas que de l'écriture !), créez vos propres tableaux et schémas. Certaines personnes photocopient même leurs cours pour les afficher dans leurs toilettes ou sur leur frigo... afin de toujours les avoir en vue.

### *Mémoire auditive*

Les personnes jouissant d'une mémoire plutôt auditive comprennent plus facilement les longs textes. Pourquoi ? Parce que leur cerveau oublie qu'il lit un tas de caractères, et se concentre sur l'histoire qu'on lui raconte. Pour profiter au maximum de cette façon de percevoir les choses, il faut donc lire votre texte à haute voix.

Le texte, aussi barbant soit-il, devient alors une histoire dont vous êtes le conteur. Modulez votre voix selon l'importance des informations : si elle reste monotone, le texte le semblera aussi. Mais si vous haussez le ton quand un personnage ou un sujet essentiel apparaît, si vous insistez sur les mots compliqués ou qu'il vous faut retenir par cœur, si vous donnez une atmosphère différente à chaque phrase, à chaque paragraphe, alors vous vous retrouverez devant un récit beaucoup plus intéressant. N'hésitez pas à changer la formulation des phrases si elles vous paraissent trop longues, trop lourdes, ou simplement mal écrites. Appropriiez-vous le texte, faites-en *votre* œuvre, votre conte !

De même que pour les personnes qui privilégient la mémoire visuelle, vous allez pouvoir utiliser des évocations. Pour les personnes auditives, on les appelle des « évocations verbales ». Bien que liés à l'audition, vos souvenirs peuvent prendre de nombreuses formes. Par exemple, quelqu'un vous raconte l'histoire de la guerre de Cent Ans. Vous retiendrez peut-être sa voix nasillarde, hautaine, rauque ? Ou bien le son produit par ses pas, sa toux, ses reniflements (disons que c'est l'hiver et qu'il fait froid), le crissement de la craie sur le tableau... ? Ou les petits récits qu'il insère : anecdotes, digressions, batailles importantes ? Les blagues, les tragédies, les citations ?

Allons encore plus loin avec des méthodes approuvées par les plus grands artistes. Les procédés mnémotechniques phonétiques utilisent particulièrement le chant et la rime. Pourquoi s'échine-t-on à vous faire apprendre des poèmes par cœur à l'école, à votre avis ? Pourquoi gardez-vous des chansons en tête si facilement ? Parce que les deux utilisent des mélodies, du rythme, et même des rimes : autant de formes de répétition dont la mémoire s'avère friande. Chantez, rythmez, faites rimer votre texte, il vous restera bien en tête – peut-être même trop à votre goût...

Enfin, essayez d'entraîner une personne de votre entourage dans vos révisions. D'un point de vue psychologique, il paraît toujours plus crédible de déclamer un texte avec un public. Cela vous permet de savoir si vous avez été assez précis, assez compréhensible. Et puis, si votre texte de base s'est changé par vos soins en un conte plein de rebondissements, rythmé, voire chanté, les bonnes âmes venues vous écouter vous en redemanderont !

### *Mémoire kinesthésique*

De même que la mémoire olfactive, l'utilité de la mémoire tactile peut paraître assez vague, pour l'apprentissage un texte. Et pourtant, ce type de mémoire n'est pas moins intellectuel que les autres. Vous avez tendance à vous lever, à faire des genuflexions ou les cent pas lorsque vous apprenez quelque chose ? Pas de panique : vous n'êtes pas forcément hyperactif, mais certainement kinesthésique.

La différence fondamentale, c'est que vous risquez d'être plus efficace une fois en face du texte, plutôt qu'en vous remettant dans le contexte où vous avez pris vos notes. Notre conseil ? Continuez comme vous faites ! Ne vous inhibez pas en vous forçant à rester en place. Cela irait à l'encontre de votre processus de mémorisation. Si vous remarquez cette tendance à devoir vous mouvoir, prenez-la à bras-le-corps. Munissez-vous d'un tapis de course (ou allez à la salle de sport) et placez votre texte devant vous.

En fait, ces mouvements vous permettent de vous exprimer, de vous purger. Imaginez deux sources. L'une, sauvage et abondante, représente toutes vos émotions. L'autre, plus calme et plus précise, figure la concentration que vous devez mobiliser pour apprendre. Si vous laissez les deux sources s'écouler dans le même fleuve (votre corps), elles le feront déborder très vite, et vous courez à la catastrophe. Aussi, mieux vaut creuser un canal pour vos émotions : c'est à cela que servent vos mouvements. De cette manière, la source de votre concentration restera intacte.

### *Alternez !*

Bernard Werber a écrit : « Il vaut mieux fortifier ses points forts que combler ses points faibles ». C'est vrai... mais pas tout le temps. Pour la mémoire, il faut voir plus loin. Nous vous l'avons dit, les souvenirs ne restent pas bien sagement parqués dans une case isolée de votre cerveau. Au contraire, les neurones doivent se connecter et faire vivre la mémoire, en faisant des allers-retours d'une information à l'autre, en goûtant à la nouveauté.

Si on quitte le monde un peu vague des cellules nerveuses, c'est tout aussi logique. Par exemple, vous n'allez pas vous contenter de connaître la forme d'un mot (mémoire visuelle). Il vous faut notamment son sens, donc une ou plusieurs définitions (mémoire sémantique), sa prononciation (mémoire auditive), et ce qu'il vous évoque (émotions voire mémoire kinesthésique – quand un terme vous donne froid, chaud, vous fait frissonner...). Enfin, tout le monde est censé pouvoir se raconter ses propres souvenirs, et les transmettre à d'autres (mémoire déclarative).

Pour ceux qui ont une mémoire visuelle, n'oubliez pas que beaucoup de circonstances demandent de s'exprimer à l'oral. Difficile d'apprendre une langue en vous contentant des images qu'elle fait naître en vous, par exemple. De même, imaginez que vous devez faire une présentation, comme un exposé. Vous ne pouvez pas tout miser sur vos diapositives, et ce que vous avez appris de long en large grâce à vos représentations visuelles ne servira à rien si vous n'êtes pas capable de les retranscrire de vive voix. Pour pallier cette lacune, vous pouvez raconter vos images mentales. Faites comme si vous meniez un reportage : décrivez ce que vous visualisez.

Les auditifs, au contraire, ont l'avantage de reformuler plus facilement ce qu'ils ont appris. Si vous en faites partie, vous rencontrerez un autre obstacle au moment de présenter un schéma ou un tableau, par exemple. Afin de parfaire votre apprentissage visuel, il existe de nos jours une méthode très accessible : les vidéos trouvables sur internet. Excellent mélange entre les signaux visuels et auditifs, elles permettent de transcrire des informations visuelles importantes en récits oraux. Et si vous ne trouvez pas de vidéo qui vous convienne, vous pouvez toujours inverser les rôles avec ceux qui vous ont fait réciter auparavant. Cette fois, ils devront vous présenter à l'oral un dessin, un graphique ou une autre illustration sur laquelle vous avez du mal à mettre des mots.

## **Moyens mnémotechniques**

### *Les associations d'images et d'idées*

Demandez à n'importe quel acteur comment il travaille : aucun ne vous dira qu'il apprend ses textes d'une traite. Lorsque vous êtes confronté à énormément d'informations qu'il vous faut retenir rapidement et

efficacement, il est impossible de se contenter de quelques lectures – sauf cas exceptionnels. Heureusement, il existe l’association d’idées.

L’un des exemples les plus connus est l’apprentissage d’une liste de mots. Cette technique n’a de valeur qu’en tant qu’exercice, mais elle constitue une première étape d’entraînement avant de passer à la vitesse supérieure. Prenez la suite de mots suivants :

1. Diable
2. Chaud
3. Figure de proue
4. Projectile
5. Savon
6. Hippodrome
7. Restaurant
8. Tirer
9. Rugueux
10. Appareil

Il vous faut les apprendre par cœur et dans l’ordre. Afin d’y parvenir autrement qu’en les relisant encore et encore jusqu’à arriver à saturation, vous utiliserez la technique d’association d’images et d’idées. Puisque chaque mot est lié à un chiffre, vous transformerez chacun en une image qui correspond au mot recherché. Par exemple, à la place du 1, vous pouvez imaginer la fourche d’un diable, ou sa queue pointue. Le 2 représentera de la vapeur qui s’échappe d’une casserole, il peut être entouré de flammes, ou vous pouvez vous figurer un « 2 » marqué au fer rouge. Le 3 désignera la poitrine d’une figure de proue, ou le profil de ces statues placées à l’avant des bateaux. Le 4 dessinera une pointe de flèche, le 5 sera gravé sur un bloc de savon de Marseille, le 6 représentera l’aspect circulaire d’un hippodrome, etc.

Il s’agit d’une technique très efficace pour les personnes à mémoire visuelle, mais vous pouvez sans problème l’appliquer à d’autres types. Si vous êtes plutôt auditifs, racontez-vous une histoire où les mots apparaissent dans l’ordre, en jouant avec la ponctuation pour vous aider : « Devant ce navire on trouvait un horrible diable, qui semblait exhiler un

souffle chaud, et servait de figure de proue. Le capitaine reçut un projectile, glissa sur un savon... » À vous de créer la suite !

Pour les kinesthésiques, imaginez plusieurs étapes en vous focalisant sur les sensations évoquées par ces mots. Vous ressentez la piqûre de cornes ou d'un trident pour « Diable », puis la chaleur des flammes (de l'enfer, par exemple, histoire d'associer les deux premiers termes). Ensuite, votre peau frémit sous le vent marin : vous vous tenez sur un bateau, près de la proue. Un projectile vous heurte, vous vous frottez un savon sur le corps, vous courez sur un hippodrome et sentez le sable rugueux sous vos pieds...

Appliquez ensuite cette méthode à des listes plus complexes, à des textes plus longs. Vous verrez qu'en faisant judicieusement appel à votre imagination, vous deviendrez capable de tout retenir !

### *Fragmenter son apprentissage*

Vous êtes du genre à plancher des heures sur vos révisions avant de faire une pause ? Arrêtez tout : contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas en apprenant de manière ininterrompue que vous vous montrerez le plus efficace. Au travail, devant un écran, en voiture, vous faites bien des pauses toutes les 2 heures au moins ? Eh bien, pour la mémoire, c'est pareil... et ce n'est même pas assez fréquent !

Votre cerveau a besoin de digérer les informations qu'il engrange. Vous ne vous gaveriez pas d'un repas pendant deux heures avant d'arrêter de manger : ce serait vous assurer de terribles maux de ventre. Alors ne gavez pas votre mémoire, laissez-la respirer entre deux festins d'informations. Évidemment, cela vaut pour un apprentissage sur le long terme. Ce conseil n'est pas fait pour les retardataires qui révisent à la dernière minute. Vous devez espacer vos sessions de mémorisation, et donc bien les préparer.

Pour l'exercice de base que nous utilisons (apprendre un texte assez long), vous devez planifier de nombreuses séances courtes, plutôt que quelques séances interminables. Par exemple, prenez 30, 15 ou 5 petites minutes pour réviser une portion de votre cours de sciences, chaque soir. Si l'examen est dans trois semaines, vous avez tout votre temps pour être

parfaitement prêt. Et une fois votre mini-séance de mémorisation achevée, vous pouvez très bien profiter du reste de votre soirée !

### *Le "chunking"*

Cette technique aux consonances anglophones désigne un « tronçonnement », mais elle s'apparente plutôt au démontage d'un meuble encombrant, comme une armoire normande. Il serait risqué de transporter un tel objet en un seul morceau. Non seulement vous pourriez l'abîmer pendant le voyage, mais votre dos et votre véhicule pourraient également pâtir de son poids et de sa taille. En toute logique, vous allez donc le démonter pour le répartir en plusieurs items, plus faciles à déplacer.

Vous n'avez qu'à faire la même chose pour soulager votre mémoire. « Tronçonnez » un groupe d'information en plusieurs parties, afin de retenir de petites informations à la place. Ensuite, à l'instar du montage de l'armoire normande, il suffit de réassembler ces parties, de manière à ce qu'elles retrouvent leur structure, leur sens. Pour le meuble comme pour l'information, ça se verra très vite si vous remontez tout à l'envers...

Tentez l'expérience avec cet extrait du poème « Une nuit en enfer », d'Arthur Rimbaud. Il s'agit d'un paragraphe un peu long, au sens obscur, qui ne vous servira à rien à part briller en société. Parfait pour un entraînement à la mémorisation pure. Utilisez les conseils donnés précédemment pour le retenir en entier.

*Les hallucinations sont innombrables. C'est bien ce que j'ai toujours eu : plus de foi en l'histoire, l'oubli des principes. Je m'en tairai : poètes et visionnaires seraient jaloux. Je suis mille fois le plus riche, soyons avare comme la mer.*

« Une nuit en enfer » d'Arthur Rimbaud, in *Une saison en enfer* (1873).

L'astuce : utiliser l'association d'idées pour mieux retenir ces tronçons. Attachez à chacun une image, un son, une sensation, une odeur qui vous permettra de l'identifier facilement.

## **Palais mental**



Nous touchons là à une technique médiatisée par le plus célèbre des détectives, j'ai nommé Sherlock Holmes. Cette méthode ravira les personnes les plus imaginatives, en particulier les adeptes de la mémoire visuelle, mais elle est à la portée de tout le monde. Vous vous rappelez des **images mentales** ? Si vous vous êtes suffisamment entraîné, vous devriez mieux les maîtriser désormais afin de retenir des paragraphes, voire de longs textes. Mais saviez-vous que vous pouviez pousser votre cerveau à aller **encore plus loin** ? Avec cette méthode, vous pourriez bien devenir une bibliothèque ambulante (presque) au sens propre !

Pour vous constituer un palais mental, choisissez un environnement et un moment où vous ne risquez pas d'être dérangé. **Posez-vous tranquillement, apaisez votre esprit.** Préparez-vous comme si vous alliez méditer. Pour vous aider, suivez nos conseils de la partie 2 sur les souvenirs (« Exercices pour retrouver plus facilement ses souvenirs »), et allez au début de la troisième étape.

Une fois assez concentré, vous allez **recréer dans votre esprit un lieu familier**, que vous connaissez bien. Il peut s'agir de votre logement, de votre école, de votre bureau, du cinéma ou du café où vous passez votre temps, peu importe. Si cela vous paraît trop banal ou pas assez mémorable, c'est que vous avez besoin d'un lieu plus marquant : pensez à un décor de jeu vidéo, à un vaisseau spatial, à un château hanté, à un parc d'attractions !

L'essentiel est que cette modélisation ne soit pas compliquée. Vous devez savoir où se trouve telle table, tel siège, telle décoration par exemple, **sans faire trop d'efforts**. Distinguez bien **différents endroits**, et **classez-les dans un ordre précis**. Facilitez-vous la tâche : si vous devez passer de la douche à votre lit pour revenir dans la salle de bains, cela embrouillera inutilement le processus. Ensuite, refaites mentalement le parcours que vous venez de dessiner. Au bout de quelque temps, vous devriez l'avoir **bien en tête**.

Il est temps de faire des **associations d'idées**, un moyen mnémotechnique que vous devez connaître à présent. Pour les rendre parfaites, assurez-vous qu'elles soient **sensibles, mobiles, rapides, notables**. « Sensibles » car elles feront appel aux sens. Nous les évoquons

au pluriel, car si vous n'utilisez que la vue, par exemple, l'image ne sera pas assez marquante. « Mobiles » car un objet statique n'attire pas l'attention. Il ne doit pas rester silencieux ou se fondre dans le décor, au contraire !

Ces associations doivent être « rapides », car si vous devez passer du temps à imaginer vos images mentales, vous ne devez pas en perdre à les conceptualiser. Clarifions : pour retenir le mot « la guerre des boutons », n'essayez pas de trouver une image pour chaque mot, « la », « guerre », « des » et « boutons ». Ne tentez même pas de vous concentrer sur « guerre » et « boutons ». Servez-vous de la première image qui vous vient en tête. « La guerre des boutons », c'est un film d'Yves Robert, mais aussi un livre de Louis Pergaud. Et là, paf ! Sans que vous ayez votre mot à dire, votre cerveau vous donne l'image mentale d'une pergola. « Pergola » mène à « Louis Pergaud » (mémoire phonétique), et le livre le plus connu de Louis Pergaud est « La guerre des boutons » (mémoire sémantique). C'est absurde... mais c'est ce qui fonctionne le mieux !

Et c'est pourquoi vos images se doivent d'être « notables », soit « remarquables », voire « extraordinaires ». Ce que vous retenir le mieux dans la vie, c'est ce qui vous marque. Une explosion, un crime, une course-poursuite, un chat qui se rend aux toilettes... Tous ces événements sont impressionnants car ils n'arrivent pas tous les jours. Pour mettre à profit la première image mentale qui vous vient en pensant aux informations que vous devez retenir, attachez-vous à la rendre marquante.

Prêt à tenter l'expérience ? Prenons une nouvelle liste de mots aléatoires. Comme pour le premier exercice d'associations d'idées, quelques pages plus haut, vous pourrez ensuite augmenter le niveau en retenant non pas dix mots, mais dix paragraphes. De même, vous devez tout vous rappeler dans l'ordre de la liste.

1. Six
2. Silence
3. Facteur
4. Autonome
5. Nourrisson
6. Tailleur

7. Encore
8. Canneberge
9. Renverser
10. Fondateur

On commence par un chiffre. Comment le représenter ? Mettons que votre palais mental est votre appartement. Vous pouvez imaginer six éléments dans votre entrée. Vous pensez à six stylos ? À six canards ? À six dragons ? Prenez ce qui vous vient. Nous allons choisir les dragons – mais c’est une préférence personnelle. Nous avons donc six dragons dans notre entrée. C’est déjà assez notable, bien sûr, mais allons jusqu’au bout de notre méthode. Ces six dragons ne sont pas immobiles, ils tournoient au plafond et crachent du feu. L’un est bleu, l’autre noir, l’autre rose... Vous sentez la chaleur de leur souffle, vous passez votre main sur leurs écailles, vous les entendez gronder comme des forges. Retenir le chiffre six, désormais, ne devrait pas être très compliqué !

Ensuite, vous passez au salon. Il est vide, personne à l’horizon, vous n’entendez pas le moindre bruit, etc. Exagérez cette atmosphère au maximum pour bien vous rappeler du mot « Silence ». Après un temps d’adaptation, vous voyez quelque chose bouger au fond de la pièce. C’est un siège rotatif, qui tourne lentement et dévoile... un « Facteur ». Que fait-il donc chez vous ? Qu’attend-il ? Il arbore un sourire goguenard et vous tend une lettre. Qu’est-ce qu’elle peut bien contenir ? Vous l’ouvrez pour découvrir une échographie. Vous allez avoir un « Nourrisson » sur les bras, apparemment.

Vous comprenez l’idée ? Jouez avec les images de votre palais mental, faites-vous plaisir ! La mémoire s’épanouit toujours mieux quand vous apprenez de manière ludique. Prenez bien le temps de créer ces associations d’images, rendez-les aussi remarquables que possibles, et elles vous resteront en tête sans problème.

"Où se perd l'intérêt, se perd aussi la mémoire. "  
Johann Wolfgang von Goethe, *Les maximes et réflexions* (1833)

## **Partie 4 : entretien**

Même si vous vous targuez de posséder les capacités mémorielles d'un éléphant, vous vous retrouverez bien vite avec celle d'un poisson rouge si vous n'en prenez pas soin. En effet, la mémoire ne reste pas sagement à sa place à l'instar de données stockées dans une clef USB. Il faut l'entretenir ! Les réseaux de neurones qui parcourent votre cerveau doivent être réactivés régulièrement, et évoluer dans un environnement accueillant. Sinon, gare aux trous...

### **Comment s'assurer de conserver ses connaissances sur le long terme ?**

Vieillir est une crainte universelle de l'Humanité. Perdre de sa vitalité, se rabougrir, tomber plus facilement malade, confondre ses souvenirs avec le présent ou les oublier. Tout cela est effrayant, en effet... mais pas inévitable. En réalité, les pertes de mémoire que vous subissez en vieillissant sont davantage liées à une dégradation de votre hygiène de vie, plutôt qu'à une quelconque dégénérescence de vos neurones. Bien sûr, personne n'est à l'abri des maladies, mais même Alzheimer peut être combattue si vous possédez les bonnes armes ! Nous vous en proposons une panoplie dans les pages suivantes.

#### *Anima sana in corpore sano*

« Un esprit sain dans un corps sain », voilà une maxime qu'on vous rabâche à toute occasion – en particulier après avoir dépassé un certain âge. Et pourtant, la santé de la mémoire passe obligatoirement par là. Votre corps est un temple, il a besoin de réparation, d'entretien, de remise à neuf.

Cela l'empêchera de s'écrouler, et de risquer d'emporter tous ses trésors dans sa chute.

Peu importe votre âge, il est vital de toujours rester actif. Pratiquez un sport qui vous plaît pour ne pas aller à vos séances à reculons. Vous n'êtes pas très « sport » ? Qu'à cela ne tienne, vous trouverez forcément de quoi transpirer. La danse est un excellent compromis, bon pour votre mémoire procédurale de surcroît – rendez-vous à la partie 1 pour les détails sur ce type de mémoire. Pour les athlètes les plus pantouflards, soyez créatifs. Si vous vous astreignez à faire un ménage complet de votre logis toutes les semaines, par exemple, soyez assuré que vous allez suer ! De banales courses ou balades au parc ? Rectification : dorénavant, ce seront vos « séances de marche active » et vous les mènerez trois à quatre fois par semaine.

Il n'y a pas de honte à prendre conscience de vos capacités ou incapacités. Se fixer des objectifs inatteignables n'est jamais bénéfique, et vous n'avez pas à être le meilleur de votre équipe, ou le caddie le plus rapide du supermarché, pour activer vos muscles. Cependant, trop de gens pensent encore

qu'une fois la quarantaine passée, il devient trop difficile d'accomplir des exploits. Tentez donc de répéter cela à Kelly Slater, qui a décroché un titre de champion du monde à 39 ans. Ou encore à Merlene Ottey, qui courait toujours le 100 mètres en moins de 12 secondes, à 52 ans. Et si vous vous dites que c'est facile, pour les athlètes qui ont commencé tôt, connaissez-vous Wang Deshun ? Ce mannequin octogénaire au corps d'Apollon a débuté dans la musculation... à 50 ans seulement !

Tout sportif digne de ce nom vous en fera la remarque, à ce stade. Aussi débordante que soit votre activité, un élément reste indissociable de votre développement physique : la diététique. Il n'est jamais trop tard non plus pour faire attention à ce que vous avalez. On commence avec une modération drastique de l'alcool, du tabac et des drogues – mais on ne vous apprend rien. Limitez également votre apport en graisse, en sucres rapides, en sel. Consommés en excès, ces deux trios auront tendance à engendrer l'obstruction de vos artères. À titre indicatif, ce sont notamment elles qui oxygènent votre cerveau et lui permettent de fonctionner.

On continue avec la recette classique : une alimentation équilibrée, des fruits, des légumes, du poisson ou des viandes maigres (comme le poulet) plutôt que de la viande rouge. Toutes ces précautions vous permettront d'éviter des joyeusetés comme l'hypertension artérielle, les problèmes cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, etc. En somme, tout ce qui fait le lit des maladies les plus graves, à l'instar d'Alzheimer. Et puisque nous continuons de brandir cette dernière (ennemie de taille pour votre mémoire), rappelons qu'elle est aussi liée au manque d'instruction, d'agilité mentale... et de relations sociales.

### *Rencontres et expériences*

Elles sont essentielles au développement de l'enfant et régissent une bonne partie de votre vie. Les relations avec les autres sont indispensables et inévitables dans une société. Elles forment votre personnalité, car vous tentez sans cesse de concilier le moule que la communauté vous impose, et votre propre individualité. Mais sachez que cette personnalité ne peut être forgée qu'à force de côtoyer autrui. Vous prenez chez eux ce qui vous semble convenable, sans forcément en avoir conscience. Cela



ne vous enlève pas votre tempérament propre, mais le développe au contraire !

La mémoire ne déroge pas à cette règle. Puisqu'elle ne s'épanouit qu'en accueillant des signaux divers et répétés, elle a notamment besoin d'interactions sociales. Hormis si vous vivez en ermite, vous avez l'occasion de parler à des gens, de partager des histoires, des anecdotes, des souvenirs. Ce genre de pratique développe votre mémoire déclarative, qui dirige ce dont vous vous rappelez consciemment. Vos interlocuteurs, en vous adressant la parole, s'inscrivent dans votre mémoire par leur apparence, leur comportement, leur voix, leurs gestes. C'est pourquoi il est toujours précieux de faire de nouvelles rencontres ! Si vous passez votre temps avec les mêmes personnes, à parler des mêmes sujets, à évoquer les mêmes anecdotes, votre esprit risque de tourner en rond.

Bien sûr, il faut étendre cette réalité à ce que vous faites de votre existence. La retraite tant attendue par beaucoup de gens vient parfois avec un terrible revers. Quand vous avez passé votre vie à travailler, vous pouvez éprouver des difficultés à ne

pas tomber dans une routine ennuyeuse. Mais cela peut aussi arriver à des personnes encore en poste qui travaillent beaucoup, à des parents qui s'occupent tout le jour de leurs enfants, à des écoliers isolés, et à bien d'autres. Or, paradoxalement, la mémoire aime la répétition... mais elle hait la routine ! Pour vous assurer de la garder souple et vivante, il faut donc tenter de nouvelles expériences.

Qu'est-ce qui vous empêche de vous payer ce saut en parachute dont vous rêvez ? Ce restaurant qui ne donne envie qu'à vous ? Si vous ne trouvez personne pour vous accompagner, apprenez à expérimenter les choses de vous-même. Il n'y a qu'une solution à cela : se lancer ! Vous êtes maître de votre corps et de vos déplacements : rien ni personne ne devrait vous empêcher de profiter des myriades de possibilités qui vous entourent.

### *Garder l'esprit agile*

La mémoire est vivante ! Nous l'avons assez clamé dans cet ouvrage pour que vous la confondiez maintenant avec Jésus – ou Jon Snow. Contrairement à ces deux derniers, cependant, elle n'a pas besoin d'intervention magico divine pour ressusciter, mais

simplement qu'on s'occupe bien d'elle. Se forger un corps d'athlète du dimanche la placera dans un cocon confortable pour qu'elle s'épanouisse, certes. Toutefois, l'agilité de l'esprit lui sera tout aussi bénéfique.

De même que pour le sport, la pratique d'activités intellectuelles doit être ludique. Cela ne tient pas qu'à une envie constante de se divertir au lieu de travailler. Il est scientifiquement prouvé que vous apprenez mieux en vous amusant, alors pourquoi se priver ?

## **Exercices**

### *Les jeux de chiffres et de nombres*

Ce genre de jeux fait appel à votre mémoire de travail. En effet, ils vous demandent généralement de retenir des informations basiques (des chiffres), pendant un temps donné. Parfois vous devrez les faire interagir. Si vous ne l'avez pas déjà effectué, vous trouverez un premier exercice de mémorisation de chiffres en testant votre mémoire, au début du livre.

Le *sudoku* est un jeu aussi populaire que simple. Enfin, « simple », c'est pour la règle : vous devez inscrire dans chaque case vide un chiffre compris entre 1 et 9. Le problème ? Vous ne pouvez pas inscrire deux fois le même chiffre dans un carré de 9 cases, dans une ligne ou dans une colonne.

Cet exercice fait surtout appel à votre mémoire à court terme, essentiellement visuelle. Voici une grille de *sudoku* de niveau moyen – histoire de vérifier si ce genre de jeu vous plaît.

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

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

### *Les jeux de mots*

Ils peuvent être croisés, cachés ou fléchés, les jeux de mots restent d'excellentes manières d'enrichir votre vocabulaire. À l'instar de leurs ancêtres, les énigmes, ils exercent votre mémoire sémantique, et notamment auditive. Parviendrez-vous à résoudre les énigmes et les mots croisés suivants ?

### Énigmes

*Je ne suis pas ce que je suis, car si j'étais ce que je suis, je ne serais pas ce que je suis. Qui suis-je ?*

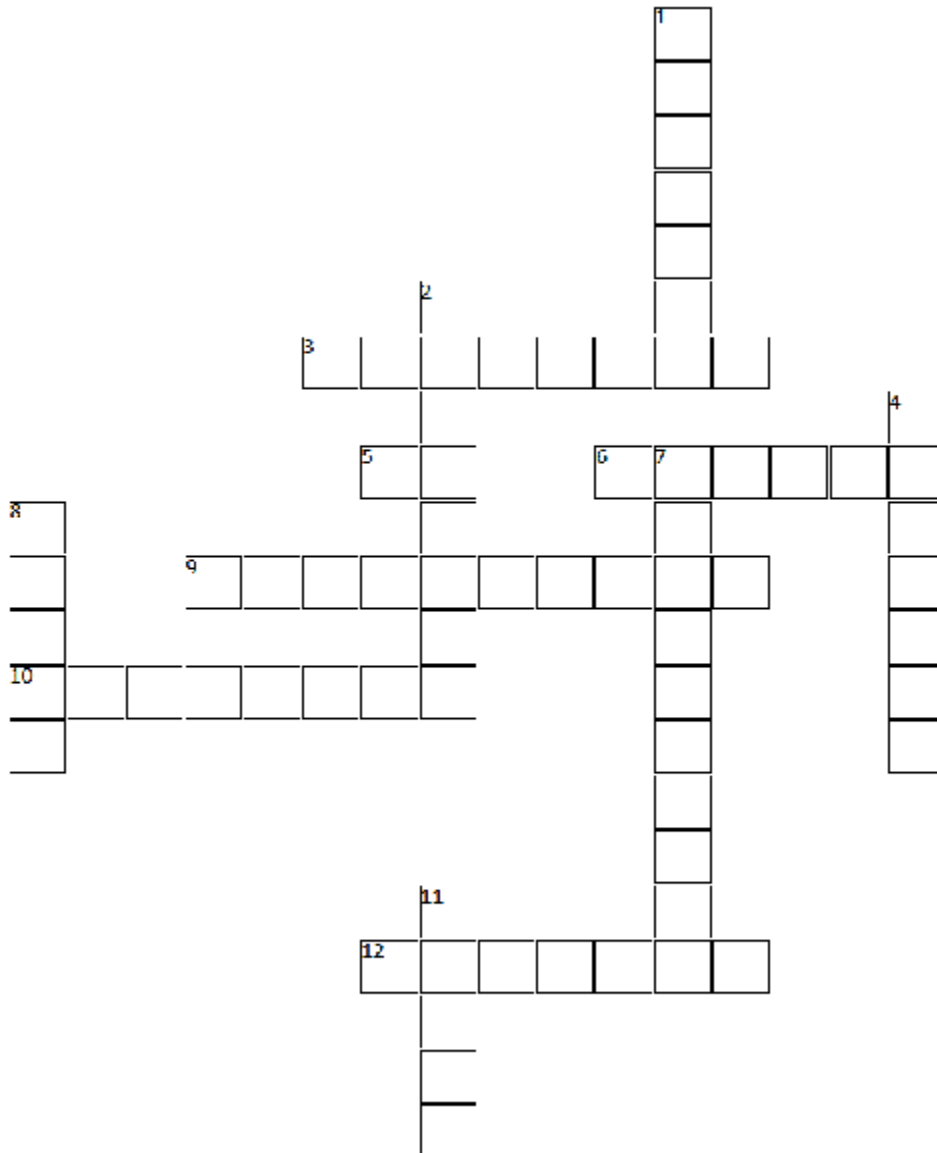
*En allant à Notre-Dame, j'ai croisé sept femmes. Chaque femme avait sept cabas. Dans chaque panier étaient sept chats. Chacun des chats avait sept puces. Puces, chats, cabas, femmes, combien allaient à Notre-Dame ?*

*C'est mieux que Dieu, pire que le Diable. Les pauvres en ont, les riches en manquent. Si on en mange, on en meurt. De quoi s'agit-il ?*

### Mots croisés

<b>Horizontalement</b>	<b>Verticalement</b>
3. S'ils arrêtent leur connexion, on est mal...	1. Va, court, saute et se muscle.
5. Lettres soi-disant intellectuelles.	2. Type de mémoire pour les moins durs de la feuille.
6. Qu'on le tourne ou qu'il soit dur, il reste rond.	4. Celle du poisson rouge est célèbre.
9. Si vous n'êtes pas adepte des mots croisés, ils le seront.	7. La mauvaise mémoire ne l'est pas forcément.
	8. Qualifie certains amusements,

<p>10. Barbant pour les enfants, mais important pour progresser.</p>	<p>parsème YouTube.</p>
<p>12. La mémoire kinesthésique en dépend.</p>	<p>11. Ouvrage où l'amour et les dragons peuvent avoir leur place.</p>



### *Les jeux de société*

Bien qu'il puisse quasiment être élevé au rang d'art, tant il a été popularisé ces dernières années, le jeu de société reste un média un peu particulier. À mi-chemin entre les petits jeux présentés plus haut et



les jeux vidéos, il permet une grande créativité par son thème, mais surtout par son fonctionnement.

Pour ce qui est du développement de votre mémoire, les jeux de société sont parfaits. Ils peuvent vous placer dans des situations où vos décisions s'avèrent cruciales, où il vous faut économiser vos ressources, où vous devez coopérer... ou au contraire, écraser votre adversaire. Ces mises en situation sont d'excellents entraînements à la mémoire de travail, notamment. Retenir votre carte avant de la cacher, garder en tête ce que vous pouvez dépenser, etc. De plus, la plupart suggèrent une interaction avec d'autres joueurs, comme un entraînement virtuel aux relations sociales et à la prise de confiance. L'avantage est que les conséquences restent minimales – sauf si vous avez le malheur de tomber devant de mauvais perdants !

### *L'art, tout simplement*

La lecture constitue depuis l'Antiquité un excellent vecteur, non seulement pour la connaissance, mais aussi pour le développement de l'imagination et de la créativité, ainsi que pour votre capacité à produire des images mentales. D'ailleurs,

beaucoup de lecteurs invétérés se plaisent à relire leurs ouvrages favoris : il paraît qu'à chaque relecture, ils découvrent de nouveaux détails...

Si votre mémoire est plutôt visuelle, vous profiterez peut-être mieux du visionnage de films et séries en tous genres. Il faut dire que le catalogue s'enrichit à la vitesse de l'éclair ! Attention à ne pas tomber dans le *binge watching* (ou « cuite de visionnage ») qui peut avoir l'effet inverse et endormir votre cerveau, confronté à une infinité de contenus. Comme pour tout, il faut privilégier la qualité à la quantité.

La musique fait partie intégrante de nos vies. Rares sont les personnes à ne jamais écouter de chansons ou de morceaux. Du rock à la musique classique en passant par le funk, il y en a pour tous les goûts, et chacun peut y accéder plutôt aisément. Mais saviez-vous que la mémoire musicale est l'une des plus résistantes ? Le rythme qui est au cœur de chaque mélodie permet même à des personnes souffrant de troubles du langage de s'exprimer plus facilement – notamment en découpant les mots en sonorités, par exemple. En outre, il ne faut pas sous-

estimer l'influence de la musique sur vos émotions. Or, nous vous l'avons expliqué, ce sont les émotions qui renforcent le plus vos souvenirs.

Les jeux vidéo constituent un moyen moderne, populaire et extrêmement excitant de développer vos capacités intellectuelles. Oui, vous avez bien entendu ! Même si la violence reste très présente dans ce média, il n'en décèle pas moins son lot de scénarios élégamment ficelés et d'univers époustouflants. En outre, il a été prouvé que votre cerveau réagissait comme si vous incarniez réellement votre avatar, dans un jeu. Il est nécessaire de choisir ses licences avec soin, mais cela permet notamment d'améliorer votre confiance, votre capacité à coopérer avec autrui, et donc vos relations sociales. À condition de ne pas rester déconnectés de la vraie vie – ce qui vaut aussi pour les livres et les films !

Nous vous conseillons de visiter votre bibliothèque ou médiathèque locale instamment. La culture est un formidable outil pour le cerveau. Ce dernier s'avère toujours avide de nouvelles connaissances, de nouvelles expériences. Même si

vous n'êtes pas un « grand lecteur », ni un cinéphile, ni un mélomane, vos goûts peuvent changer avec le temps. En revanche, il est vital de cerner ce qui vous plaît : essayez de faire quelques recherches sur cet auteur que vous aviez bien aimé, apprenez-en plus sur lui, intéressez-vous à ses autres œuvres, à ses influences. C'est ainsi que se forment les cultures personnelles : pas besoin de bac +7 !

"Si le passé nous fait rêver, et l'avenir espérer, le présent nous demande d'agir." Anne Barratin, *De toutes les paroisses* (1913)

## **Partie 5 : application**

Assez parlé de la mémoire comme d'une vague idée ne concernant que vos neurones ! Vous pouvez très bien appliquer ses capacités à la vie courante. Voici quelques exemples choisis pour vous prouver que développer sa mémoire prend tout son sens au quotidien.

### **Exemple 1 : les études**

Nous avons déjà évoqué quelques méthodes d'apprentissage se prêtant aux études. Cependant, la vie étudiante repose beaucoup sur une mémorisation rapide et efficace. Voici donc des méthodes supplémentaires pour augmenter votre capacité à apprendre vos cours avec efficacité. Nous vous conseillerions bien de soigner votre mode de vie et votre alimentation... mais nous savons que cela n'est pas toujours très simple. Veillez tout de même à équilibrer vos repas et à pratiquer une activité physique assez régulière. Car si le reste du corps ne suit pas, le cerveau aura bien plus de difficultés à assimiler des informations – surtout si elles viennent en masse.

Vous avez peut-être dédaigné nos exercices de la partie 3 (« entraînement »), en particulier sur les moyens mnémotechniques et sur le palais mental. « À quoi ça servirait d'apprendre par cœur une liste ? » Nous vous répondrons ceci : pensez à vos professeurs de langues et à leur obsession des listes de mots de vocabulaire, d'adjectifs, de verbes à apprendre. À ceux de mathématiques, qui vous noient sous les formules ; à ceux de français ou de littérature, qui font de même avec les définitions. C'est plus clair pour vous ? Dépêchez-vous de vous y rendre pour profiter de nos conseils.

De même, réciter son cours peut vous paraître puéril car c'est ce que vous faisiez en tant qu'écolier. Il n'en est rien ! Le travail de groupe est un excellent moyen de réviser, même si vous n'êtes que deux. Vous pouvez tenter de reproduire le cours à connaître avec vos propres mots devant votre camarade, puis inverser les rôles. En reformulant l'enseignement, en prenant la place du professeur, vous vous appropriez le savoir. C'est la

meilleure manière de le retenir. En redevenant un élève devant votre comparse, c'est comme si vous assistiez une nouvelle fois au cours, mais formulé différemment. Répétition et variété : votre mémoire s'y plaît !

Préparez des questions, simples et complexes. Demandez-vous : « quelle question me ferait perdre mes moyens ? », « à quoi aurais-je vraiment du mal à répliquer ? » Les réponses vous permettront de mieux cibler les parties du cours qui vous posent problème. Encore une fois, l'aide d'une autre personne peut s'avérer extrêmement précieuse. Votre camarade peut vous poser les questions que vous avez préparées, vous mettre en porte-à-faux, vous entraîner au pire. En outre, ces parties problématiques pour vous, il les comprend peut-être assez pour vous les expliquer clairement. Nous insistons encore sur ce point : si vous ne comprenez pas, vous ne retenez pas.

Remarque : si vous révisez seul, faites vos propres recherches pour mieux appréhender le cours. Cet investissement de temps vous rapportera beaucoup, car ne pas bien saisir un concept peut vous bloquer pour tout le reste de votre apprentissage.

\*\*\*

Dans les pages suivantes, vous remarquerez que les conseils que nous dispensons en appellent essentiellement à votre mémoire visuelle. Statistiquement, c'est la plus utilisée par votre cerveau, même quand vous avez plutôt des tendances auditives ou kinesthésiques. En outre, rappelons qu'il faut varier les types de *stimuli* pour satisfaire le besoin de diversité de votre mémoire. Tout ça pour dire que ces méthodes restent efficaces en majorité.

### *Élaborer des cartes mentales*

Ce procédé vous rappellera peut-être le collègue ! La carte mentale complémente merveilleusement la création de fiches de révisions. Munissez-vous d'une feuille A4 ou A3 (selon la place et le temps dont vous disposez), étalez-la devant vous et sortez les stylos. Au centre, inscrivez le sujet principal de votre cours. C'est de ce sujet que partiront tous les sous-sujets, que vous représenterez en un peu plus petits, et autour desquels s'étaleront les détails à connaître.

Vous pouvez découper les sujets et les sous-sujets en autant de niveaux que vous le souhaitez. Inscrivez ce qui vous paraît le plus important. C'est une technique qui mêle le palais mental, qui devient plus concret, et le découpage des informations en plusieurs petites parties. Elle permet de résumer l'essentiel du cours, de prendre du recul. Vous pouvez l'adapter pour condenser un *brainstorming* en travaux de groupes ; ou pour clarifier les idées à évoquer dans un exposé, une dissertation, un dossier que vous préparez.

La carte mentale est une œuvre très personnelle. Vous pouvez même aller au bout de l'idée en dessinant un château d'où partent des routes menant à des villages, des montagnes, des antres de dragons... Faites preuve de créativité en la peuplant de personnages et de décors, restez-en aux fluos et aux feutres si vous craignez que d'autres dessins rendent le tout confus. C'est à vous de voir.

### *Prenez des sketchnotes*

Les *sketchnotes*, littéralement « notes-croquis », désignent tout simplement l'optimisation des gribouillages qu'on trouve dans tant de cahiers d'écoliers. Mettez à profit cette tendance bien naturelle à dessiner, raturer, colorer vos pages de classeur ou de cahier. Comme pour les personnes kinesthésiques qui ont besoin de bouger pour exprimer leurs émotions, c'est ainsi que vous déversez les vôtres. Autant capitaliser sur cette créativité ! Il s'agit aussi d'une alternative si vous éprouvez des difficultés à vous relire. Si une image vaut mille mots, alors pourquoi s'acharner à écrire autant de mots ?

Pour éviter de transformer votre prise de notes en chaos incompréhensible, il est vital de ménager des zones prévues pour les *sketchnotes* sur votre feuille. D'abord, cela inscrira cette pratique dans votre cours. En effet, il ne s'agira pas d'échapper à ce dernier par ennui avec des gribouillis inutiles. Vous travaillerez au contraire à concentrer les enseignements dispensés, mais d'une manière plus ludique. Ensuite, cela donnera un cadre à cette notation « secondaire », afin qu'elle ne se mélange pas à la prise de notes plus classique. Votre feuille, bien que pleine d'indications, aura donc déjà une cohérence graphique.



Avec les *sketchnotes*, vous passerez très rapidement des évocations verbales (avec la notation classique, qui suggère des textes longs et donc plus auditifs) aux évocations visuelles (les dessins, croquis et autres schémas). Vous n'aurez plus le temps de vous ennuyer, votre attention sera constamment fixée sur le sujet du cours. De toute manière, c'est indispensable pour bien le suivre et synthétiser les informations. Enfin, au moment de réviser, vous comprendrez plus facilement ce que vous avez couché sur le papier.

Accordez un soin tout particulier à la propreté de votre page. Le principe de cette méthode est que chaque élément ait un sens, qu'un coup d'œil suffise à vous rappeler les concepts majeurs. Si vous continuez de relâcher votre attention pour réellement « gribouiller », si vous ne prenez pas la peine d'octroyer la place nécessaire aux croquis, dans les marges notamment, tout tombera à l'eau. Bien sûr, vous pourrez simplement recommencer au prochain cours : c'est un coup à prendre !

Lors de vos premières tentatives, n'essayez pas de créer des tableaux parfaits. Contentez-vous d'un rapide croquis sur lequel vous repasserez ensuite. Au lieu de relire un long texte pas toujours lisible, vous serez tels des illustrateurs et des bédéistes, qui créent plusieurs versions d'une image ou d'une planche jusqu'à ce qu'elle convienne à leurs exigences. Excepté que pour vous, cela permettra de retenir de grandes quantités d'informations.

### *Flash cards*

Les Américains sont friands de *flash cards*, et cette mode a déjà fait de nombreux émules en France. Traduisibles par « cartes éclair » (ou plus lourdement « cartes en un clin d'œil »), elles visent à simplifier l'apprentissage en le minimalisant. Elles prennent généralement la forme de cartes recto verso : la première face comprend une question, la seconde sa réponse. Vous pouvez décliner le principe à l'infini. Un mot et sa traduction, l'image d'un objet et son nom, un nom et sa définition, une personne célèbre et des informations sur elle...

Le plus efficace reste de créer vos *flash cards* vous-mêmes. Leur usage paraît limité. Il ne sert à rien de recopier un texte entier sur une face,

par exemple. Cependant, en fabriquant vos propres cartes de révision, vous enregistrerez plus facilement les informations indiquées. Encore une manière ludique et créative d'assimiler des connaissances. En outre, à l'instar des listes de mots à savoir (auxquelles convient très bien cette technique, d'ailleurs), les informations saisies sur les faces des cartes peuvent très bien servir de tremplins vers d'autres notions plus complexes.

### *Rappels visuels*

Pour bien apprendre, l'idéal est d'apprendre partout ! Cette technique consiste à recouvrir votre logis de *post-its*, de posters, de grandes feuilles couvertes d'indications : tout repère visuel susceptible de vous rappeler un élément à connaître. Cela vaut également pour les fonds d'écran de vos ordinateurs et de vos téléphones. Le procédé est à proscrire si vous avez tendance à vous sentir submergé, voire étouffé par vos cours. En effet, elle vous fera vivre à l'intérieur de ces derniers ! Pas sûr que ça convienne si vous vous sentez proche du *burn-out* étudiantin...

## **Exemple 2 : faire du théâtre pour gagner en confiance**

S'il existe un art qui fait appel constamment aux mécanismes de mémorisation, c'est bien le théâtre. Non seulement on y déclame des textes à rallonge, mais on déambule sur scène pendant des heures, jusqu'à épuisement. Et puis, il faut jouer correctement. Or, si vous connaissez mal votre texte, c'est une immense gageure. Tout cela, sans compter la pression du public et de l'équipe artistique !

Les raisons citées ci-dessus, loin d'être exhaustives, en découragent plus d'un à rejoindre les nombreuses compagnies de théâtre existantes. Alors si vous ne possédez pas une immense confiance en soi, autant abandonner tout de suite. Sauf que... si vous pensez ainsi, c'est que vous prenez le problème dans le mauvais sens. En effet, ce sont justement tous ces challenges qui font du théâtre un tremplin parfait pour les timides. Cet art aux multiples visages accueille tout le monde, et peut vous permettre de gagner en confiance d'une manière efficace et polyvalente. Pourquoi

polyvalente ? Parce que vous pouvez littéralement prendre la peau de n'importe qui, lorsque vous jouez la comédie.

Fort de vos nouvelles capacités mémorielles, vous partez avec un avantage si vous vous lancez dans la pratique théâtrale. En tant que débutant, vous devrez réaliser certains exercices ne nécessitant pas forcément de retenir de longs textes. Toutefois, vous devriez pouvoir incarner un rôle dans la pièce que vous présenterez en fin d'année. C'est là que votre professeur décidera si vous jouez un personnage intéressant... ou un arbre du décor. Vous imaginez bien que s'il voit quelles sont vos capacités, il devrait plutôt vous laisser exprimer votre talent.

### **Exemple 3 : gagner des compétences professionnelles**

La mémoire de travail porte bien son nom. Elle est celle qui vous permet de réaliser des tâches simples ou complexes en retenant des informations sur un court laps de temps. Savez-vous que vous pouvez mettre cela en avant sur votre CV ? Bien sûr, n'indiquez pas simplement à votre potentiel employeur « j'ai une très bonne mémoire de travail », car ce serait trop vague ! En revanche, ce mécanisme vous permet également de produire plusieurs tâches en même temps : on appelle cette capacité le *multitasking* – « être multi-tâches », en français.

Si vous développez suffisamment votre mémoire à court terme, vous aurez moins tendance à oublier que vous aviez un coup de fil à passer à M. A, quand Mme B vous a interrompu pour vous donner d'autres indications. Cela vous permettra d'accomplir ce que vous a demandé Mme B, et d'appeler M. A, sans qu'une des tâches pâtisse d'un éventuel oubli.

En outre, si vous recherchez un métier où vous serez confronté à des clients, une bonne mémoire des visages et des personnes sera un argument indéniable au moment de l'entretien. Votre employeur saura que vous ne risquez pas de vous tromper d'interlocuteur. Ses clients ne pourront pas s'agacer que vous ne les connaissez pas assez. Et dans tous les domaines, il est toujours appréciable qu'un nouveau collègue retienne rapidement le

nom des membres de l'équipe – cela facilite les échanges et la bonne entente.

Une bonne mémoire, c'est aussi l'envie d'apprendre et de progresser lorsque vous vous attachez à l'entretenir ; se rappeler de vos erreurs pour avancer ; bien connaître un système d'organisation (et donc mieux l'appliquer) ; connaître l'entreprise où vous travaillez, et celles avec lesquelles vous faites commerce ; la faculté de maîtriser rapidement des sujets que vous ne connaissez pas... En somme, une quantité phénoménale de compétences très recherchées, à appliquer au travail comme dans la vie de tous les jours !

### **Exemple 4 : les métiers qui demandent une bonne mémoire**

Le « niveau de scolarité », ça vous dit quelque chose ? Il est destiné à mesurer la durée qu'un individu a passée à l'école. Plusieurs études ont démontré son impact important sur les capacités cognitives dont jouissent les personnes lorsqu'elles vieillissent. Pour rappel, la cognition désigne la capacité de votre cerveau à apprendre. Selon ces études, donc, plus vous êtes resté longtemps écolier et étudiant, plus votre cerveau retiendra facilement à partir de 70 ans. On met souvent cet âge en avant car il est censé marquer le début du déclin de ces capacités.

Une théorie tente d'expliquer ce phénomène ainsi : pendant vos jeunes années, le cerveau est en plein développement. Ainsi, s'il est exposé à des enseignements qui l'enrichissent, il se prépare mieux à la dégradation des neurones, qui commence à l'âge adulte. Des neurones en meilleure santé opèrent encore beaucoup de connexions, même après de longues années, et permettent de continuer à apprendre. Si vous êtes élève ou étudiant, nous vous conseillons donc de profiter de cet enseignement... et de courir réviser vos cours !

Les implications vont encore au-delà, cependant. Car si étudier se révèle important pour développer correctement votre cerveau, le métier que vous exercez par la suite l'est tout autant. Une étude de l'université de Hériot a notamment remarqué que certaines professions facilitaient

l'entretien des neurones... et le résultat n'est pas très engageant pour les personnes prolétaires. En effet, les plus avantagés seraient les avocats, les chirurgiens, les ingénieurs, les musiciens et les travailleurs sociaux. Autant de métiers qui vous permettent de rencontrer et de parler avec beaucoup de personnes diverses, ou de maîtriser à la perfection un art théorique – qui fait donc appel à des images mentales.

Malheureusement, si vous avez été ouvrier ou mécanicien, la quantité de tâches manuelles effectuées a peut-être favorisé votre mémoire procédurale, mais pas vos capacités cognitives. Même résultat pour les serveurs malgré leur mémoire de travail surentraînée, et les chauffeurs de taxi, pourtant imbattables en termes de mémoire spatiale. Comme toute étude, celle-ci est à prendre avec des pincettes : ce n'est pas parce que vous choisissez une voie manuelle que vous aurez forcément une mémoire défaillante à la retraite. En revanche, un *consensus* existe sur le danger du travail de nuit, des horaires décalés et des journées de travail trop longues à ce sujet.

En attendant une réforme qui favoriserait un meilleur soin des personnes concernées par ce genre d'horaires, vous pouvez utiliser ce livre pour trouver des solutions. Et si vous voulez vous consacrer à une carrière de chirurgien, d'avocat, de musicien, de travailleur social, vous savez à quel point le développement de vos capacités cognitives peut s'avérer important.

## **Exemple 5 : développer sa personnalité**

La mémoire est le siège de votre personnalité. C'est la somme de vos apprentissages et de vos souvenirs qui fait que vous êtes... vous. Attention, nous ne mettons pas cette réalité en valeur pour que vous vous morfondiez en ressassant le passé ! Au contraire, cela signifie que les enseignements que vous allez suivre, les décisions que vous allez prendre vous permettront de forger qui vous êtes.

Ce livre se focalise sur la mémoire, mais comme vous l'avez sans doute compris à ce stade, la mémoire forme la structure de toute votre vie. En tant que société et en tant qu'individu, c'est sur notre Histoire que nous nous reposons. Nous vous avons conseillé de découvrir de nouvelles choses, de parler à de nouvelles personnes, de jouer, de vous faire plaisir...

C'est qu'en entraînant votre mémoire, vous ne vous permettez pas seulement de connaître par cœur des suites de mots sans queue ni tête. Vous ne le faites pas simplement pour briller en société, ni même pour pallier l'angoisse de la décrépitude. Vous le faites pour devenir vous-mêmes.

Car les exercices que nous vous proposons ont essentiellement le même but. Il s'agit de trouver un intérêt dans ce que vous accomplissez, pour pouvoir l'ajouter à votre bibliothèque émotionnelle, sémantique, sensorielle. Pour vous « remplir », en quelque sorte. Non pas que vous soyez vides ! Mais développer votre mémoire est essentiel... pour ne pas s'oublier soit même.

### **Exemple 6 : la mémoire en amour**

Finissons donc cet étalage d'exemples sur une note plus guillerette, voulez-vous ? Que vous soyez en couple depuis des dizaines d'années ou en quête exclusive de bon temps passager, vous serez étonné du pouvoir que la mémoire peut vous apporter dans ces situations. Tenez, est-ce que vous avez tendance à oublier l'anniversaire de votre moitié ? À ne plus vous rappeler de la couleur préférée de votre petit·e ami·e ? À confondre deux profils Tinder qui se ressemblent un peu ? Voilà autant de « détails » capables de mettre à mal votre vie amoureuse.

Vous poser ces questions constitue une première étape bénéfique. Nous ne vous jugeons pas si vous cherchez la paix du ménage pour être tranquille, ou si vous n'avez simplement pas envie que l'autre se sente mal en vous voyant si oublieux. Mais si vous voulez que les choses s'améliorent, il va falloir vous mettre au travail. Eh oui, ce n'est pas parce qu'il s'agit d'amour que ce doit être facile et naturel !

\*\*\*

Le plus important est d'apprendre à faire preuve d'une plus grande empathie. Soyez à l'écoute de votre partenaire, et pas seulement pour retenir les informations de leur discours. Essayez de comprendre leurs émotions, leur ressenti par rapport à une situation et par rapport à ce qu'il·elle vous dit. Avec un peu de pratique, vous parviendrez à mieux le·la cerner en tant que personne, et donc à mieux répondre à ses attentes. Une

fois que votre empathie se sera suffisamment développée, vous pourrez passer à l'étape suivante.

Identifiez les informations essentielles à retenir. Pour ce faire, vous pouvez appliquer des méthodes données dans les parties précédentes. Si votre mémoire est vraiment défaillante, n'hésitez pas à noter ce que vous estimez le plus important pour votre partenaire – l'anniversaire de votre rencontre, ses passions, ses coups de cœur, ses envies. Bien sûr, assurez-vous d'être la seule personne (autre que votre partenaire) à pouvoir lire ces notes. Il ne faudrait pas que de telles informations tombent entre des mains trop curieuses !

Dans le cas d'un site de rencontre, prenez le temps d'examiner le profil de vos potentielles amoureux·ses. Il est aisé de découvrir à quoi aspirent ces personnes, quelles sont leurs priorités, qui elles sont, grâce à de tels réseaux. Profitez-en, et créez-vous une image mentale de cet individu. Associez à un portrait imaginaire les idées mentionnées dans son profil ou dans vos conversations : « fan de cinéma », « adore le chocolat », « déteste les coups de soleil », etc. Ainsi, non seulement vous ne ferez pas de fausse note à votre rencard, mais en plus, vous ne donnerez pas l'impression à cette personne de n'être qu'une conquête parmi tant d'autres.

\*\*\*

Cela peut paraître contradictoire de « travailler » un rendez-vous ou une relation afin de la maîtriser plus facilement. Et pourtant, c'est là toute l'importance de la démarche que vous avez entreprise en ouvrant ce livre. Car retenir quelque chose, même un détail (surtout un détail) revient à lui donner de l'importance. Cela « plaira » à vos partenaires, sans nul doute. Mais cela vous enrichira vous aussi d'une expérience, d'une information, d'un sentiment. Pensez-y en cas de séparation. Vous perdrez peut-être quelqu'un, mais vous en ressortirez augmenté de tout ce que cette relation vous aura apporté.

## Conclusion

Nous espérons avoir répondu à l'essentiel de vos questions sur la mémoire dans cet ouvrage. Et si vous n'êtes pas satisfait... nous en sommes d'autant plus ravis ! Si vous êtes arrivé au bout de ce livre et que vous en voulez encore, n'hésitez pas à poursuivre vos recherches sur le sujet. Nous n'avons pas beaucoup évoqué la mémoire collective jusqu'ici, car notre conseil à son sujet est simplissime : il suffit d'en profiter. Ne vous contentez pas d'un livre, d'un exercice, d'une routine. Optimisez votre stratégie d'apprentissage, cernez ce qui vous convient et ce qui vous ennuie ou vous semble inefficace.

Pour ceux qui ne voient pas encore le fruit de leurs efforts, soyez indulgents avec vous-mêmes. Personne ne peut dire mieux que vous comment fonctionne et réagit votre cerveau. Allez-y petit à petit, notre ouvrage est fait pour ça, la mémoire elle-même ne répond pas bien à la brusquerie. Vous savez, chaque petite victoire compte, surtout si vous avez une mauvaise mémoire à l'origine.

Les exercices et les enseignements que vous retirerez de ce livre, tels quels ou adaptés à votre individualité, montrent quels pouvoirs possède la pensée. En faisant preuve de persévérance et de positivité, vous ne douterez bientôt plus de vos capacités exceptionnelles. Car elles peuvent se cacher ou s'être déjà révélées, elles sont bien là. Alors que vous ayez 20 ou 80 ans, faites comme Wang Deshun, qui a rebâti toute sa vie une fois passé le demi-siècle, et rappelez-vous : rien n'est irrémédiable !