

Roland Geisselhart



# Entraînez votre mémoire

Techniques de concentration et de mémorisation

Ixelles éditions

Roland Geisselhart  
avec Christiane Hofmann et Manuela Bürger

# **Entraînez votre mémoire**

Techniques de concentration et de mémorisation

Ixelles éditions

Couverture : O. Frenot  
Photo : Fotolia

« Roland R. Geisselhart / Christiane Hofmann / Manuela Bürger: Gedächtnistraining »  
Licensed edition by Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg 2011  
Lizenzausgabe des Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg 2011

Pour l'édition française © 2012 Ixelles Publishing SA  
Ixelles éditions est une division d'Ixelles Publishing SA  
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

ISBN eBook : 978-2-87515-400-2  
ISBN 978-2-87515-143-8  
D/2012/11.948/144  
Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2012

Ixelles Publishing SA  
Avenue Molière, 263  
B-1050 Bruxelles

E-mail : [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)  
Site internet : [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com)

# Introduction

De nos jours, apprendre par cœur n'a plus tellement lieu d'être, et le bachotage a vécu. Pourtant, dans la vie quotidienne et professionnelle, avoir une bonne mémoire et pouvoir rester longtemps concentré restent des qualités primordiales. La méthode Geisselhart, conçue sur le mode ludique, permet de développer rapidement sa faculté de mémorisation et sa capacité de concentration en vue d'obtenir un maximum d'efficacité. Elle vous apportera des bases solides pour toutes les formes de réussite, dans la vie professionnelle comme dans la vie privée.

Vous trouverez dans cet ouvrage l'explication étape par étape de la démarche, avec force illustrations et exercices. Au bout de seulement quelques pages, vous noterez déjà des progrès significatifs : les noms vous reviendront sans peine et les dates et heures de rendez-vous se graveront dans votre mémoire. Seule condition pour obtenir les résultats escomptés : y consacrer suffisamment de temps ! Vous serez étonné de voir à quel point il est possible de progresser et combien ce regain de mémoire et de concentration vous sera profitable à tout point de vue !

Qui ne souhaite pas, lors d'une réunion, pouvoir retenir du premier coup le nom de toutes les personnes présentes ? Ou bien, au cours d'un débat, ne jamais se trouver à court d'arguments ? Les exercices proposés dans ce livre vous permettront d'améliorer rapidement votre mémoire, et cela dans une mesure que vous n'auriez probablement pas cru possible. La (re)découverte que vous allez faire de votre faculté à former des images mentales vous permettra d'y voir plus clair dans les situations auxquelles vous êtes habituellement confronté ainsi qu'à mettre plus facilement les choses en relation.

Les images guident notre attention, motivent notre capacité de concentration et l'élèvent à un niveau inédit. Vous renouerez avec la pensée créative, atteignant ainsi plus rapidement les buts que vous vous fixerez. L'optimisation de vos performances mnésiques se traduira par une plus grande estime de soi. Vous découvrirez comment développer consciemment et activement votre personnalité.

En axant votre entraînement sur un domaine en particulier, par exemple la mémorisation d'arguments ou la capacité à discourir librement, et en mettant vos compétences régulièrement en pratique, vous deviendrez vite un véritable athlète de la mémoire. La ténacité paie. Laissez-vous surprendre par votre potentiel.

ROLAND GEISSELHART

# 1

## Premiers pas vers une mémoire sans failles

### Évaluez votre mémoire

---

Il vous est certainement déjà arrivé de jouer au Memory avec des enfants et, comme tout le monde, vous avez été étonné de constater avec quelle facilité ceux-ci mémorisent l'emplacement des cartes et les retrouvent une fois qu'elles sont retournées.

Vous avez aussi probablement fait l'expérience gênante et désagréable de rencontrer quelqu'un sans parvenir, malgré des efforts surhumains, à vous souvenir de son nom, alors que c'eût été souhaitable.

Imaginez maintenant que, d'ici à quelques jours, votre mémoire soit au moins deux fois plus fiable qu'elle ne l'est aujourd'hui – et sans qu'il vous en ait coûté beaucoup d'efforts ni que cela ait été source de stress ! Il n'y a pas en soi de « bonne » et de « mauvaise » mémoire.

Le cerveau se comporte comme un muscle : plus il est sollicité, plus il devient performant. Or, c'est cette capacité de performance que nous allons ensemble réveiller étape par étape et développer de façon ciblée.

Exercice : testez votre capacité de mémorisation

Voyons tout d'abord quel est l'état de votre mémoire à l'heure où nous parlons. Essayez de mémoriser les dix éléments figurant dans la liste de courses ci-dessous. Parcourez la liste deux fois attentivement, puis fermez le livre et écrivez-la de mémoire sur un bout de papier en tâchant de ne rien oublier.

• Poisson pané	• Pommes
• Papier-toilette	• Mâche
• Limonade	• Mayonnaise
• Dentifrice	• Beurre
• Fromage à tartiner	• Œufs

Ne soyez pas trop déçu si tous les articles ne vous sont pas revenus – dans la plupart des cas, on retient sans trop de peine sept ou huit données. Au-delà, cela devient plus compliqué. Nous verrons justement dans la suite de ce livre comment réussir ce type d'exercice avec maestria et faire à coup sûr un sans-faute.

## Pensez à beaucoup vous entraîner

---

Peut-être trouvez-vous curieux que nous ayons choisi en guise de test une simple liste de courses. Si nous avons décidé de prendre cet exemple, c'est qu'il s'est avéré, lors de nombreux séminaires, convenir parfaitement à la démonstration de notre méthode. Il permet en effet de se rendre facilement compte de la rapidité des progrès accomplis !

## Pourquoi entraîner sa mémoire ?

### Exemple vécu

Il y a plusieurs années, l'une de mes connaissances a suivi mes séminaires sur la mémoire. Par la suite, il a lui-même enseigné bénévolement à des jeunes les techniques d'entraînement que je propose. Il y a quelque temps de cela, un ami préparant un brevet de technicien supérieur en métallurgie lui a demandé de l'aider. Mon ancien élève, alors mécanicien outilleur, a accepté et s'est même laissé persuader de s'inscrire lui aussi à l'examen. Sa mémoire étant déjà bien entraînée, il a pu passer les épreuves après seulement trois mois de préparation, sans suivre de cours, et il a obtenu le diplôme avec mention !

C'est donc par une simple liste de courses que commence notre entraînement, et le reste sera à l'avenant, c'est-à-dire essentiellement axé

sur l'intérêt pratique de la mémoire dans la vie de tous les jours. Voici un exemple qui montre à quoi un travail assidu peut mener *in fine*.

## Qu'attendez-vous de l'entraînement à la mémoire ?

Dans quels domaines en particulier souhaitez-vous améliorer votre capacité de mémorisation ?

Une mémoire bien entraînée permet :

- de retenir une liste de courses à faire ou de diverses tâches à accomplir ;
- de s'approprier une nouvelle langue ;
- de retenir durablement le nom et le visage des personnes clés ;
- de se souvenir des dates et heures de rendez-vous ;
- de préparer un entretien et de le mener avec succès ;
- de garder en mémoire les points essentiels d'un exposé oral, d'un film ou d'un texte ;
- de comprendre plus rapidement schémas, dessins et plans, et de s'en souvenir ;
- lors d'un entretien décisif, de retrouver facilement les arguments préparés ;
- de se constituer mentalement un planning pour la journée ou la semaine et de s'y tenir ;
- de parler en public sans lire ses notes ;
- de faire un tri rapide et efficace dans les informations de la journée afin de retenir l'essentiel...

Avoir une mémoire fiable est un facteur important de réussite dans la vie professionnelle.



## Comment utiliser ce livre ?

---

Nous allons augmenter progressivement la difficulté de nos exercices en passant peu à peu du concret à l'abstrait, du facile au difficile et de la théorie à la pratique. Pour commencer, les deux grandes étapes de l'apprentissage vous seront exposées dans le détail, avec plusieurs exemples à l'appui. Mais encore une fois, soyez actif dès le départ !

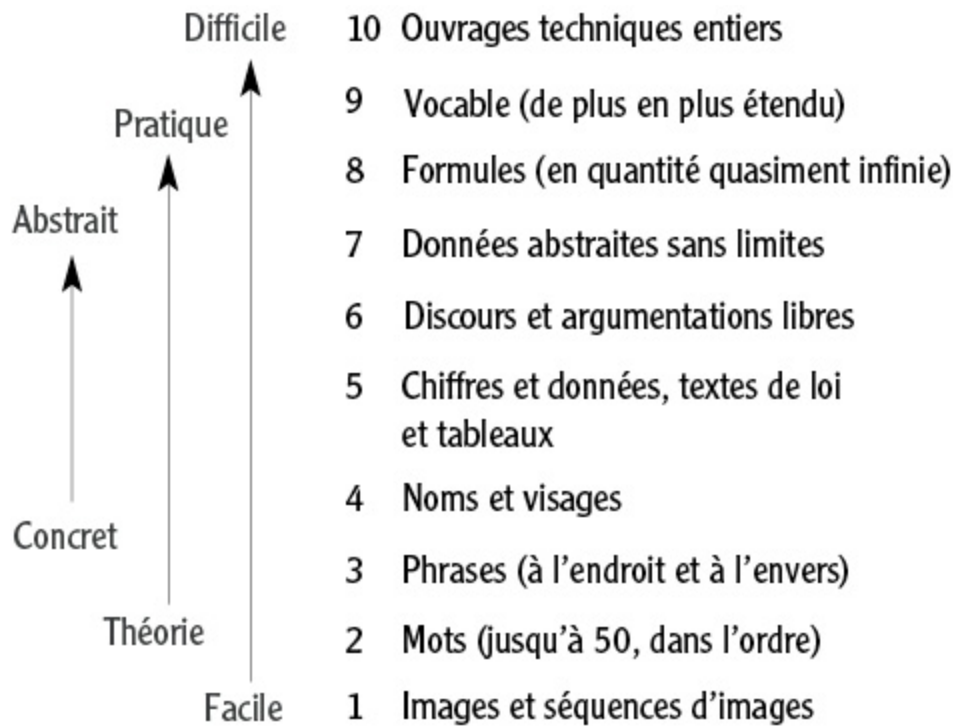
Si cela peut vous aider, procurez-vous un carnet (un cahier d'écolier peut faire l'affaire) dans lequel vous ferez vos exercices par écrit et noterez quotidiennement vos progrès ou remarques personnelles. Vous pourrez aussi y consigner celles de nos suggestions qui vous paraissent le plus adaptées à vos besoins, noter par exemple les points qui vous seront les plus utiles dans la vie de tous les jours et remplacer nos exemples par les vôtres de manière à percevoir plus concrètement l'intérêt des techniques mises en œuvre.

Aucune limite n'est imposée à l'imagination dans la mise en application et, naturellement, plus vous vous entraînez, plus les résultats seront probants !

Plus vous vous montrerez assidus à l'entraînement, plus rapides seront les résultats ! Pour la mémoire comme pour le reste, c'est en forgeant qu'on devient forgeron !

## Les paliers vers une mémoire infailible

---



Les niveaux et degrés de difficulté de la méthode Geisselhart découlent les uns des autres de façon cohérente.

## Optimisez votre faculté de mémorisation

### Première étape : mettez des images sur les éléments à retenir

Il existait dans les années 1970 un jeu télévisé anglo-saxon, « The Generation Game », à la fin duquel le candidat victorieux voyait défiler sous ses yeux divers objets puis repartait avec tous ceux dont il était parvenu à se souvenir.

Exercice : « The Generation Game »

Imaginez que vous êtes cet heureux élu et que défilent devant vous, sur un tapis roulant, les objets suivants. Parcourez la liste deux ou trois fois en essayant de retenir un maximum d'éléments :

- Cuisinière électrique
- Rollers
- Robe couture
- Chaîne hifi
- Bateau pneumatique
- Panier de basket
- Dictionnaire d'espagnol
- Maquette de voiture de collection
- Parure de draps
- Deux tabourets de bar
- Service de table
- Billets de concert

### Exemple de saynète

Pour graver dans votre mémoire les objets défilant devant vous, vous pouvez par exemple imaginer l'histoire suivante :

Vous allumez la **cuisinière électrique** et de la porte du four s'échappent, comme mus par une main invisible, les **rollers**, qui passent sur la **robe** en grinçant. À ce moment, la **chaîne hifi** se met en marche, comme pour protester, et une voix improbable entonne la chanson « Il était un petit navire ». Ce **bateau pneumatique** transporte un **panier de basket** dans lequel vous envoyer sans coup férir le **dictionnaire d'espagnol**. Celui-ci traverse le filet et choit directement dans la **voiture de collection**, qui démarre au quart de tour pour aller se prendre dans la **parure de draps** en train de sécher. Au moment du freinage, les **deux tabourets**, qui n'étaient pas attachés, sont expulsés hors du véhicule. Pris de colère, ils bombardent la voiture avec le **service de table** et ne s'arrêtent que lorsque celle-ci, pour les calmer, agite les **billets de concert...**

Sans préparation vous retrouverez probablement huit ou neuf objets, soit à peu près les deux tiers. C'est bien, mais pas suffisant. En faisant appel à votre imagination, comme dans la saynète proposée, vous pourrez facilement mémoriser la liste dans son intégralité. Il suffit pour cela d'associer les objets à mémoriser à une histoire cocasse et absurde.

Plus les images s'affichant sur votre écran intérieur seront loufoques, plus elles vous reviendront facilement en mémoire !

Si vous avez attentivement suivi le déroulement de cette histoire farfelue en visualisant l'action, il vous suffira ensuite de penser au premier objet (la

cuisinière électrique) pour que l'ensemble de la scène vous revienne à l'esprit. Vous serez alors à même d'énumérer chacun des éléments dans l'ordre d'apparition.

### **Pourquoi la liste est-elle ainsi plus facile à mémoriser ?**

Il y a cela plusieurs explications, dont voici les principales :

- il est plus facile de retenir le concret que l'abstrait ;
- l'absurde et le cocasse que le banal et le quotidien ;
- ce qui bouge et vit que ce qui est statique ;
- ce qui est coloré que ce qui ne l'est pas ;
- ce qui fait du bruit que ce qui est silencieux.

Aussi, n'hésitez pas à forcer le trait – plus c'est gros, plus cela s'imprime dans la mémoire !

Exercice : couples hétéroclites

Maintenant, à vous de jouer ! Sur la base de ces critères, imaginez des saynètes qui vous aideront à mémoriser les paires de mots proposées, dont les termes n'ont apparemment aucun rapport entre eux. Essayez de trouver des liens originaux. Vous disposez de deux minutes en tout et pour tout.

- balai et vallée
- machine à écrire et beurre
- cerise et matelot
- montre et papier
- ballon de football et arbre

Vous pouvez laisser ici libre cours à votre imagination ; les idées qui vous viendront ne sauront être trop absurdes ou tirées par les cheveux ! Jonglez avec vos représentations, créez du neuf, de l'inédit. Ce qui se joue ici dépasse la mémoire purement « photographique ». Mettez en scène sur lequel ne pèse aucune contrainte, vous vous faites le film que vous voulez.

Voyons maintenant combien de paires de mots vous êtes capable de reconstituer à partir de l'un des deux termes :

- papier et ?
- balai et ?
- ballon de football et ?
- beurre et ?
- cerise et ?

Toutes les paires sont complètes ? Vous pouvez alors passer aux trios.

Exercice : trios insolites

À partir des trois termes contenus dans chaque groupe, imaginez une petite séquence animée (cinq au total). Vous disposez en tout et pour tout de trois à quatre minutes.

- tondeuse à gazon, planning, édredon
- cartouche d'encre, cintre, machine à écrire
- moquette, téléphone, projecteur diapo
- imprimante laser, hamac, garage automobile
- seau, dentifrice, crocodile

Pour vous aider, traitons ensemble le premier groupe. Les autres associations seront le pur fruit de votre imagination.

Exemple : Proposition de séquence animée

Vous passez la **tondeuse à gazon** dans votre jardin lorsque soudain, votre **planning**, surdimensionné, vient en planant se planter devant vous et vous masquer la pelouse. Vous trébuchez et venez vous affaler sur la tondeuse qui, à ce moment précis, se transforme en un gigantesque **édredon**...

Faites la même chose pour les quatre autres trios de mots et voyez ensuite si vous parvenez à les reconstituer de tête.

**Conseils et astuces pour vous exercer**

À chaque fois que vous imaginez une saynète à des fins de mémorisation, pensez à suivre ces recommandations :

- Mettez le maximum de mouvement dans votre scénario ; pour cela, il est préférable que les objets soient animés.
- Il est souvent bon que vous jouiez vous-même un rôle dans l'action en train de se dérouler.
- N'hésitez pas à exagérer la taille et la forme des objets, ainsi que leur nombre ou leur quantité.
- Ne vous préoccupez pas de la logique ! En imagination, les choses peuvent se comporter de façon extravagante et revêtir des fonctions qu'elles n'ont pas dans la réalité. N'hésitez pas à basculer dans l'absurde.
- Parez vos images de couleurs nettes et vives, en faisant en sorte que le déroulement de l'action soit aussi clair et vivant que possible.

À la lumière de plusieurs exemples, se rapportant tous à une même paire de mots, nous allons voir comment suivre ces conseils. Supposons que vous vouliez mémoriser les deux éléments suivants : mécanicien de locomotive et règle.

Ces astuces vous permettront de retenir un nombre de mots de plus en plus grand ! Essayez dès maintenant avec les groupes suivants.

### Exemples : Mouvement

Le mécanicien veut souligner quelque chose dans son rapport, mais la règle lui échappe des mains à la vitesse de l'éclair.

#### **Vous intervenez**

Vous demandez au mécanicien l'heure du départ du train lorsque soudain une grande règle vous passe sous le nez en sifflant.

#### **Nombre, forme**

Le mécanicien a les poches de sa combinaison pleines de règles tordues.

#### **Absurdité**

Le mécanicien est en pause et joue aux échecs contre une règle de la taille d'un homme.

#### **Couleur, action claire et vivante**

Le mécanicien en combinaison bleu azur et la règle rouge vif qu'il tient à la main se promènent comme un couple d'amoureux sur la pelouse, d'un vert éclatant.

Exercice : quatre éléments à associer

Vous avez cinq minutes maximum pour mémoriser les groupes suivants :

- chef de projet, trombone, bureau, ascenseur
- argile, parmesan, feutre, poignée de porte
- enveloppe, jardinier, trottinette, balle de ping-pong
- rose, livre, fenêtre, bracelet
- photo, CD, savon, ceinture
- télécopieur, vernis à ongles, inspecteur des impôts, dent de sagesse

Vous commencez certainement déjà à vous habituer à cette façon de penser en images et les saynètes se présentent à votre esprit de plus en plus spontanément.

N'oubliez pas : en imagination tout est permis !

Pour démarrer, voici à nouveau un petit coup de pouce :

### Exemple

Le **chef de projet** et un énorme **trombone** argenté dansent enlacés. Soudain, le trombone soulève son partenaire de terre, le fourre malgré ses cris dans l'un des tiroirs du **bureau**, et pousse le tout dans l'**ascenseur**...

Avec les autres groupes de mots, créez maintenant sur votre écran intérieur des scènes pareillement loufoques, et visualisez chaque action le plus clairement possible ! Essayez de ne pas trop vous laisser influencer par les histoires que nous vous avons proposées.

Vos films sont à la mesure de votre propre imaginaire !

Vérifiez ensuite que vous parvenez bien à reconstituer les groupes dans leur intégralité : notez pour chacun d'eux le premier mot dans votre carnet de travail (chef de projet, argile, enveloppe, rose, photo, télécopieur) et

complétez avec les mots manquants, en évitant bien sûr de regarder dans le livre.

**Entraînez-vous quotidiennement !** Vous aurez bien l'occasion chaque jour, quel que soit votre emploi du temps, de glisser quelques exercices de mémorisation entre vos nombreuses activités et de vous entraîner sur du concret – retenir par exemple une liste de courses ou de tâches à accomplir plutôt que de les noter. Nous allons voir aux pages suivantes comment passer de groupes de mots à des listes plus longues.

## Deuxième étape : retenez des listes complètes

Vous vous êtes acquitté avec succès de l'épreuve précédente ? Alors essayons maintenant de lier entre eux les différents groupes de mots proposés en les faisant s'enchaîner.

Exercice : retenez 24 notions

Imaginez une anecdote qui unisse ascenseur et argile, poignée de porte et enveloppe, balle de ping-pong et rose, etc. Vous obtiendrez ainsi une chaîne d'éléments reliés entre eux de façon originale, mais que vous serez capable de restituer à tout moment dans le bon ordre !

Créez en imagination les cinq chaînons manquants afin d'obtenir une chaîne complète :

- ascenseur, argile
- poignée de porte, enveloppe
- balle de ping-pong, rose
- bracelet, photo
- ceinture, télécopieur

Puis reprenez l'histoire dès le début en assemblant tous les éléments : le chef de projet dansant avec le trombone, le coup du bureau dans l'ascenseur...



Lorsque vous serez parvenu à énoncer les six groupes de mots au complet, vous pourrez être fier de vous, car se souvenir de 24 éléments et pouvoir les restituer dans un ordre déterminé est déjà en soi une prouesse !

Exercice : bis repetita

Au niveau qui est maintenant le vôtre, retenir une liste de courses comme celle qui nous a servi d'exemple au début ne devrait plus vous poser de problème. Pour le simple plaisir, reprenons-la et créons une séquence animée qui fasse intervenir tous les articles dans l'ordre : poissons panés, papier-toilette, limonade, dentifrice, fromage à tartiner, pommes, mâche, mayonnaise, beurre, œufs.

Grâce aux grands principes de la méthode que vous avez désormais assimilés, vous allez bientôt pouvoir optimiser encore votre capacité de mémorisation et vous découvrir des talents insoupçonnés ! Mais, avant cela, revenons à notre liste et aux histoires qu'elle peut nous inspirer.

Exemple : Proposition pour la liste de courses :

Les **poissons panés** enfourchent quelques rouleaux de **papier-toilette** et s'élancent dans les airs. Soudain, c'est l'accident. Heurtés de plein fouet par une bouteille de **limonade** de trois litres arrivant en sens inverse, ils sont jetés à bas de leur monture. Par chance, ils atterrissent en douceur sur un tube de **dentifrice** surdimensionné, dont le bouchon saute. La pâte, vert fluo, se répand, mais comme elle sent le **fromage à tartiner**, cela ne porte pas à conséquence. Les poissons panés sortent chacun de leur poche une grosse **pomme** qu'ils coupent en deux. À l'intérieur pousse une touffe de **mâche**, qu'ils cueillent, puis badigeonnent de **mayonnaise** jaune doré et font revenir dans du **beurre** bouillant. Pour finir, ils jettent dans la poêle quelques **œufs** avec la coquille et touillent énergiquement...

## Imaginez pour mieux vous souvenir

---

Deux facteurs influent considérablement sur la réussite de l'entraînement à la mémoire : la concentration et la régularité. Peut-être avez-vous déjà constaté que la concentration ne vous pose pas de problème tant que les exemples et scénarios sont suffisamment intéressants et originaux. Or ce facteur, comme la régularité de l'entraînement, dépend entièrement de vous. En apprenant à former rapidement des images mentales, vous ferez bientôt preuve d'une souplesse imaginative insoupçonnée, et développerez d'autant votre mémoire !

## Comment entraîner votre faculté imaginative ?

Il existe de nombreuses possibilités pour booster son imagination. Des exercices simples, comme ici, peuvent suffire :

- Fermez les yeux et imaginez une toile blanche parcourue par un gros pinceau imprégné de peinture rouge (et par la suite bleue, jaune, etc.). En vous représentant régulièrement cette image simple, vous constaterez qu'elle devient progressivement plus vivante et facile à faire apparaître sur votre écran intérieur.
- Autorisez-vous de temps à autre un rêve éveillé : transportez-vous par la pensée dans un endroit agréable, par exemple sur une plage ou dans un jardin fleuri, et vous observez les moindres détails du spectacle qui s'offre à vous.
- Observez attentivement un pan de ce qui se présente à votre vue, puis fermez les yeux et essayez de reconstituer l'image mentalement avec la plus grande exactitude possible.

Efforcez-vous, pour chacun de ces exercices, de donner le maximum de relief à ce que vous visualisez. Plus vous serez attentif aux détails, plus les images nées de votre imagination s'afficheront facilement et avec précision sur votre écran intérieur au moment où vous en aurez besoin.

Exercice : liste de tâches mémorisée

Essayez maintenant de mémoriser quelques-unes des tâches dont il faut absolument que vous vous acquittiez dans les prochains jours :

- signer et renvoyer un contrat important ;
- organiser la fête d'anniversaire de votre belle-mère ;
- prendre rendez-vous chez le garagiste pour une révision ;
- aller chercher chez l'imprimeur les formulaires que vous lui avez commandés pour votre agence ;
- assister à la réunion des parents d'élèves de la classe de votre fils ;
- faire laver au plus vite votre voiture de fonction et surtout faire le plein ;

- acheter un bouquet de fleurs pour votre conjoint à l'occasion de votre anniversaire de rencontre.

En commençant par réduire chacune de ces tâches à un mot clé (« contrat », « anniversaire », « garagiste »...), il vous sera ensuite facile de créer entre eux des associations originales par lesquelles les sept points se graveront durablement dans votre mémoire.

Songez que la première association qui vient à l'esprit est en général la meilleure !

## Quel est l'intérêt des images ?

Vous avez peut-être déjà remarqué que souvent les images se gravent plus facilement dans la mémoire et fournissent dans de nombreuses situations plus d'informations que les mots. D'ailleurs la sagesse populaire ne dit-elle pas qu'« un dessin en dit plus qu'un long discours » ?

De même, l'image, en se gravant dans la mémoire, permet d'enregistrer de nombreux détails. Par exemple, pour vous remémorer précisément une situation complexe, vous pouvez très bien vous contenter pour tout support d'informations d'une image globale, qu'il vous suffira le moment venu d'afficher sur votre écran intérieur.

### Exemple

Imaginons un instant que vous ayez placé une petite annonce à la rubrique « rencontres » d'un magazine et que plusieurs personnes aient répondu :

La première lettre que vous ouvrez contient une description détaillée : « ... Je mesure 1,80 m pour 70 kilos. J'ai les yeux marron et les cheveux châtain clair mi-longs. Je suis d'un naturel enjoué, pratique plusieurs activités sportives et aime aller danser... »

La seconde enveloppe contient simplement un petit mot accompagné d'une photographie représentant la personne se promenant le long d'une plage, sourire aux lèvres.

Il y a fort à parier que la photo vous parle davantage que la description verbale : vous voyez immédiatement à quoi ressemble votre correspondant(e) et percevez en moins de temps un plus grand nombre de détails.

Exercice : mémorisez des phrases

Mémorisez les phrases suivantes afin de pouvoir les répéter ensuite sans support écrit. Pour cela, parcourez-les deux fois attentivement. À la seconde lecture, réduisez l'information contenue dans chacune d'elles à un ou deux mots clés que vous associerez ensuite dans l'ordre d'apparition de manière à former une séquence animée amusante.

- À cet endroit de la côte, la profondeur de l'eau est de cinq mètres.
- Cette nouvelle limonade rencontre un franc succès auprès de la clientèle.
- Le prix de la viande de bœuf en Afrique du Sud a beaucoup augmenté ces derniers mois.
- C'est par vent d'est qu'il est le plus agréable de surfer sur le lac de Serre-Ponçon.
- Le directeur du département publicité a depuis la semaine dernière une nouvelle voiture de fonction.
- La nouvelle installation téléphonique ne fonctionne toujours pas.
- Le service d'urbanisme de la mairie a interdit les travaux d'agrandissement du parking de l'entreprise.

Il est important pour ce genre d'entraînement à la mémoire d'éviter de se soumettre soi-même à une quelconque forme de pression. Les associations spontanées sont les bonnes, car elles vous appartiennent en propre.

Avec un peu de concentration et un effort d'imagination, ces sept phrases ne devraient vous donner aucun fil à retordre. Souvenez-vous bien que les acteurs de vos scénarios doivent être le plus vivants et actifs possible ! Vous vous souvenez ? Ça commençait par : « À cet endroit de la côte... »

## Comment retenir des notions abstraites

---

Les notions abstraites se mémorisent de la même façon que les objets concrets ou les tâches à accomplir. Seul le travail préalable est un peu plus

compliqué, puisqu'il faut commencer par affecter à chaque concept quelque chose de concret qui puisse le représenter dans la saynète à imaginer.

### Exemple

Vous voulez retenir la notion de « motivation ». Qu'est-ce qui, souvent, vous motive à agir ? Ce peut être par exemple la perspective d'une augmentation de salaire. Dans ce cas, imaginez dans la case « net à payer » de votre prochaine fiche de paie un montant plus élevé que d'habitude, imprimé en gras, en couleur et dans une belle police de caractère...

Essayez-vous maintenant à la mémorisation d'une petite liste de concepts, en employant pour cela toute la concentration et l'imagination dont vous êtes capable.

Exercice : notions abstraites

« Traduisez » les concepts suivants en images concrètes et originales que vous mémoriserez en lieu et place. Vous disposez en tout et pour tout de deux minutes.

- Produit national brut
- Honneur
- Talent
- Âme
- Perte

Si vous avez réussi à mémoriser ces cinq notions du premier coup, c'est que vous êtes déjà très avancé. Le passage aisé du concret à l'abstrait est en effet le signe d'une mémoire bien entraînée.

Dans le prochain chapitre, nous irons encore un peu plus loin dans la méthode afin de faciliter ce franchissement. Mais la transformation des concepts en images et la mémorisation de séquences animées constituent déjà une simplification précieuse, car, par des associations spécifiques (sortes de pense-bête), elles permettent de retenir durablement un grand nombre de points n'ayant pas forcément de lien logique entre eux.

Qui pense en image se souvient de tout !

## 2

# Passage aux symboles numériques

## Utilisez votre mémoire à long terme

---

Nous sommes quotidiennement confrontés à quantité de chiffres et de données factuelles. Comme il est impossible de se souvenir de tout, notre cerveau doit faire une sélection. Selon quels critères décidons-nous de ce qui mérite d'être retenu ? Qu'est-ce qui, de toutes ces informations, est en définitive conservé ? Et comment se fait-il que certaines restent gravées dans notre mémoire des années durant et se retrouvent instantanément, alors que d'autres sont oubliées pour certaines au bout de quelques heures seulement ?

Si vous vous interrogez un instant sur les choses qui vous restent facilement en mémoire, vous constaterez certainement qu'elles entrent toutes dans l'une des catégories suivantes.

Vous n'éprouvez aucune difficulté de mémorisation lorsque ces choses :

- vous tiennent très à cœur ou vous semblent importantes ;
- vous paraissent belles ou impressionnantes ;
- évoquent quelque chose de rare, d'inhabituel, d'extraordinaire ou qui, d'une façon ou d'une autre, détonne.

## Ce qui se retient facilement s'oublie moins vite

Toutes ces choses se gravent non seulement dans la mémoire à court terme, mais aussi, pour peu qu'elles vous occupent avec un tant soit peu

d'intensité, dans la mémoire à long terme. Elles resteront donc mobilisables à tout moment, y compris longtemps après que l'événement s'est produit. Ainsi, une journée agréable passée en compagnie d'amis à la campagne s'imprimera-t-elle durablement dans votre esprit, alors qu'une liste de vocabulaire allemand apprise avec peine en vue d'un voyage d'affaires sera oubliée aussitôt revenu si on ne la revoit pas régulièrement.

Par ailleurs, la mémoire à court terme, contrairement à la mémoire à long terme, possède une capacité de stockage limitée. C'est pourquoi on a tout intérêt à faire passer le plus vite possible dans la mémoire à long terme les informations qu'on souhaite conserver.

Transformer les choses dont vous aimeriez vous souvenir en saynètes plaisantes de manière à ce qu'elles s'impriment dans votre mémoire sous la forme d'événements marquants constitue déjà un pas dans la bonne direction. Mais essayons d'aller un peu plus loin. Pour cela, il faudra désormais essayer d'associer chacune des informations nouvelles que vous aimeriez retenir avec une information déjà profondément ancrée dans votre mémoire à long terme, telle qu'une lettre de l'alphabet ou, mieux encore, un nombre.

## Dix symboles numériques pour une démarche systématique

---

Nous vous proposons pour cela un système simple que vous pourrez intégrer une fois pour toutes et qui formera la structure de base à laquelle viendront s'arrimer toutes les informations que vous souhaitez enregistrer dans votre mémoire à long terme.




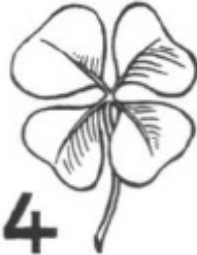






À la page suivante figurent dix symboles numériques parlant d'eux-mêmes. Ces images évocatrices et faciles à retenir correspondent chacune à un nombre irrévocablement ancré dans votre mémoire à long terme. Dès que l'association entre chiffre et symbole correspondant sera automatique pour vous, ce qui ne devrait pas prendre beaucoup de temps, plus rien n'empêchera le développement indéfini de votre capacité de mémorisation.

## Comment retenir les dix symboles numériques

Ces images ont un rapport direct avec la valeur numérique qui leur est associée. Observez attentivement chacun des symboles et voyez par vous-même ce qui, pour chacun d'eux, motive l'association.

1. Par sa forme, l'image symbolisant la valeur 1 correspond au nombre tel qu'il s'écrit : le 1 est représenté par une chandelle.
2. Le cou du cygne évoque immanquablement un 2.
3. Avec ses trois dents, le trident impose l'idée du 3.
4. De même pour le trèfle à quatre feuilles avec celle du 4.
5. Et la main avec celle du 5.
6. La trompe d'éléphant forme un 6 clairement reconnaissable.
7. Et, avec un peu d'imagination, il n'est pas difficile de voir dans le fanion un 7.
8. Le sablier a la forme d'un 8.
9. Le serpent enroulé sur lui-même dessine un 9.
10. La canne et la balle de golf se complètent pour former un 10.



Illustrations tirées de : *Das perfekte Gedächtnis*, Roland R. Geisselhart, Marion Zerbst, Copyright (©) 1989 Orell Füssli Verlag, Zurich.

Exercice : les symboles numériques

Commencez par enregistrer les symboles. Observez pour cela les chiffres et les images correspondantes, puis répétez-vous mentalement ces associations jusqu'à ce que vous puissiez les énumérer sans hésitation par ordre croissant et décroissant. Dès lors que vous connaîtrez les symboles numériques sur le bout des doigts, vous pourrez absolument tout mémoriser !

Cette acquisition est la plus importante de tout le livre !

Le principe est simple. Nous avons travaillé dans les pages précédentes sur l'invention de séquences animées permettant de se souvenir de plusieurs objets ou notions. Le recours aux images vous est donc devenu familier. Eh bien, maintenant, il va s'agir d'associer les notions que vous souhaitez mémoriser avec les symboles numériques enregistrés.

Reprenons encore une fois notre liste de courses – poissons panés, papier-toilette, limonade... – mais en associant cette fois-ci chacun des articles selon son ordre d'apparition au symbole numéral correspondant, à savoir, concrètement :

- poissons panés/chandelle
- papier-toilette/cygne
- limonade/trident

### Exemple : Nouvelle proposition pour la liste de courses

Les **poissons panés** dansent autour d'une grosse **chandelle** en se dorant le ventre.

Un **cygne majestueux** s'est empêtré dans un rouleau de **papier-toilette** et cherche malgré tout à prendre son envol.

À l'aide de son **trident**, Neptune extrait de la mer une caisse de bouteilles de **limonade** bien fraîches.

Et avec le **dentifrice**, vous pouvez dessiner de beaux motifs sur les feuilles du **trèfle** que vous avez trouvé dans la prairie...

En voulant vous faire une tartine, vous étalez par inadvertance le **fromage à tartiner** sur votre **main** – par chance, vous vous en apercevez avant de mordre à pleines dents.

Vous voyez ainsi comme la méthode est simple : il suffit d'associer deux éléments hétéroclites au sein d'une fiction, comme nous l'avons fait au

début lorsqu'il s'agissait de mémoriser deux mots n'ayant aucun lien apparent.

Exercice : association symbolique

Maintenant, à vous de jouer. Faites de même avec le reste de la liste en inventant des saynètes amusantes :

- pommes/éléphant
- mâche/fanion
- mayonnaise/sablier
- beurre/serpent
- œuf /golf

Veillez ici aussi à ce que vos scénarios soient vivants, animés et le plus colorés possible. Pour finir, vérifiez que vous avez encore bien tous les symboles en tête et que vous avez bien mémorisé chacun des articles à acheter. Si jusque-là tout va bien, vous pouvez tenter l'exercice suivant.

Exercice : matériel de bureau

Voici encore une liste. Enregistrez à l'aide des symboles numériques les articles suivants dans votre mémoire :

1. papier pour la photocopieuse
2. chemises transparentes
3. enveloppes
4. rouleaux de papier pour télécopieur
5. classeurs
6. trombones
7. planning
8. scotch
9. tapis de souris
10. cartouches d'encre pour l'imprimante

Plus vous vous entraînez, plus cette technique vous deviendra naturelle. Votre imagination est sans limites – et votre potentiel mnésique aussi. Plus la mémoire est sollicitée, plus sa capacité se développe. D'où l'importance de garder le pied à l'étrier !

## Des listes, des listes et encore des listes

---

Avec les symboles numériques, vous pourrez mémoriser tout ce qui se présente sous forme de liste :

- tâches à accomplir,
- heures et dates de rendez-vous,
- grandes lignes d'un bulletin d'information,
- gros titres d'un journal,
- chapeaux d'articles ou de chapitres de livre,
- principales thèses développées dans un discours,
- best-sellers, standards musicaux, programmes télé,
- noms (par exemple lors d'une réunion)...

Les occasions de mettre vos nouveaux talents à profit vont tout à coup s'avérer plus nombreuses – et chaque utilisation sera en même temps l'occasion de progresser encore. Aussi, sans plus attendre, poursuivons nos exercices, cette fois avec une liste de tâches importantes.

Exercice : missions à accomplir

Imaginez que vous ayez demain à vous acquitter impérativement des tâches suivantes :

1. acheter des fleurs pour l'anniversaire de votre secrétaire ;
2. reporter le rendez-vous avec votre fournisseur de matériel de bureau ;
3. apporter la photocopieuse chez le réparateur ;
4. soumettre à votre collègue le dossier de la conférence ;
5. préparer une allocution de bienvenue à l'intention des nouveaux stagiaires ;
6. vous attaquer enfin à l'organisation du voyage de fin d'année ;
7. demander au concierge de remplacer l'ampoule de l'ascenseur ;
8. vérifier les horaires du personnel la semaine passée ;
9. réserver une table au restaurant pour un repas d'affaires ;
10. demander à avoir un entretien avec votre chef.

Quelles associations mentales amusantes vous sont-elles venues spontanément cette fois-ci ? Vous pouvez bien sûr modifier cette liste à votre gré de manière à ce que l'exercice colle davantage à votre réalité, la

seule chose qui importe étant que les exemples soient tirés de votre quotidien afin que les bénéfiques personnels et les progrès vous apparaissent plus rapidement.

Pour vous inspirer, voici encore une fois quelques idées de notre cru. Mais ne croyez pas qu'elles soient pour autant meilleures ou plus plausibles que les vôtres, au contraire.

Vos propres associations mentales sont les plus efficaces pour votre mémoire !

### Exemple : Missions accomplies

Le **bouquet de fleurs** coloré est surmonté d'une **chandelle** rouge vif dégoulinante et la cire brûlante coule sur la manche de votre belle chemise blanche.

Vous envoyez le **représentant** nourrir les **cygnes** au parc – qu'il aille leur faire l'article pour sa marchandise !

La **photocopieuse** fait des gros pâtés et, pour éviter de vous salir, vous l'enfourchez avec votre **trident** et l'amenez ainsi jusqu'à la voiture.

Votre collègue est satisfait des **documents de la réunion** et colle sur la première page, en signe d'approbation, un gros **trèfle à quatre feuilles**.

Vous vous voyez au moment de l'**allocution** saluer chacun des apprentis par une poignée de **main**.

Vous tenez absolument, dans le cadre du **voyage de fin d'année**, à proposer à vos collègues un tour à dos d'**éléphant** de cirque.

Lorsqu'il aura remplacé l'**ampoule**, le concierge devra hisser un **fanion** rouge devant l'ascenseur pour indiquer que c'est fait.

Depuis que la pointeuse a été remplacée par un **sablier** de plusieurs mètres de haut, vous avez l'impression que le **personnel** arrive et repart à n'importe quelle heure...

Un nouveau **restaurant** exotique vient d'ouvrir en ville et l'on peut y voir des **serpents** vert et bleu circuler librement entre les tables avant de passer à la casserole.

Votre **chef** est un homme fort occupé – peut-être devriez-vous le convier à une partie de **golf**, afin qu'il puisse enfin vous accorder dix minutes d'attention.

## De l'importance des associations d'idées

Vous remarquerez qu'il n'est pas nécessaire de tout avoir présent à l'esprit : il suffit en effet la plupart du temps de se souvenir d'un élément pour que

les autres vous reviennent spontanément.

Vous pensez par exemple à la chandelle et, par association, le bouquet, au milieu duquel elle trône et dégouline, se présente à votre esprit – vous vous souvenez alors que c'est l'anniversaire de votre secrétaire ! De la même façon, vous pensez aux cygnes, qui attendent leurs quignons de pain, et, de fil en aiguille, au représentant qui les leur lancera et que vous allez devoir éconduire poliment...

Si, en vous refaisant mentalement la liste, vous vous rendez compte que tous les points ne sont pas parfaitement mémorisés, répétez-vous encore une fois les jeux d'associations en y ajoutant au besoin de la couleur, du mouvement et de la loufoquerie. Après cela, l'objet, le concept ou la tâche à retenir devrait être durablement gravé dans votre mémoire !

Nous allons maintenant, avec l'exercice suivant, tenter de mémoriser une liste (plus ou moins fictive) de best-sellers.

Exercice : best-sellers

Vous disposez de trois minutes pour associer chacun des dix titres proposés au symbole numéral correspondant :

1. *L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux*
2. *L'Intelligence émotionnelle*
3. *Survoltez votre mémoire*
4. *Libérez votre créativité*
5. *Rêves et Cauchemars*
6. *Calendrier des heures magiques*
7. *Anges et Démons*
8. *Une tête bien faite*
9. *Femmes qui courent avec les loups*
10. *Tout est possible*

Avec un petit effort d'imagination, vous trouverez certainement des images adéquates à associer aux notions abstraites, comme « mémoire » ou « créativité », afin de rendre plus concret ce qui vous paraît abstrait. Il vous suffira ensuite d'associer chacun des titres au symbole numéral correspondant (chandelle, cygne, etc.). Pour finir, vérifiez, sans regarder dans le livre, que la liste est bien mémorisée.

## Comment retenir plusieurs listes

Peut-être vous demandez-vous s'il est possible de se servir des mêmes symboles pour mémoriser simultanément plusieurs listes sans risque de confusion. Et bien ça l'est : tant qu'on n'affecte pas un seul et même symbole à deux objets ou notions trop rapprochées, le cerveau parvient parfaitement à distinguer les contextes. Et, pour le cas où il s'agirait de listes courtes portant sur des sujets de nature analogue, il existe une astuce simple : imaginez pour chaque liste des symboles de couleurs différentes. Par exemple rouge vif pour le premier groupe et vert foncé pour le second.

Si vous avez éprouvé quelques difficultés pour la liste de best-sellers, voici quelques idées :

### Exemple

*L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux* s'entretient à voix basse à la lumière de la **chandelle** avec un cheval malade.

Un cygne majestueux nage en rond sur le lac, portant en son bec une pancarte sur laquelle est écrit ce que l'oiseau est censé symboliser, à savoir **L'Intelligence émotionnelle**.

Pour *Survoler votre mémoire*, il faut beaucoup vous entraîner ; aussi pour vous donner du cœur à l'ouvrage, imaginez que quelqu'un (l'auteur) vous titille des pointes de son **trident** !

De combien de façons différentes peut-on représenter un **trèfle à quatre feuilles** ? Pour le savoir, **Libérez votre créativité** : vous pouvez le peindre, le découper dans du papier, le modeler dans de la glaise, etc.

Vous essayez d'écartier de la **main** vos **Rêves et cauchemars**, qui ondoient dans l'air telles des écharpes opacifiant votre vue.

Au niveau d'avancement qui est maintenant le vôtre, il s'agit là bien sûr de simples suggestions. À vous donc de poursuivre (ci ce n'est déjà fait).

Peu importe d'ailleurs que, dans vos fictions, ce soit le symbole ou l'objet (ici le titre) à mémoriser qui apparaisse en premier, car les deux se retrouvent, par le fait, si étroitement liés que sitôt que vous penserez à l'un, l'autre se présentera à votre esprit. À l'évocation, par exemple, du trident en rapport avec l'idée de best-seller, le titre correspondant s'affichera automatiquement.

Exercice : test

Assurons-nous tout de même que l'association est bien ancrée, en ce qui concerne le livre aussi bien que la tâche à accomplir :

- trident/best-seller : ?
- trident/tâche : ?

Par acquit de conscience, faites de même avec tous les autres symboles de 1 à 10 en retrouvant pour chacun d'eux l'objet équivalent dans l'une et l'autre liste mémorisées dans ce chapitre, à savoir celle des best-sellers et celle des tâches à accomplir.

Si vous parvenez à énoncer plusieurs fois sans hésiter les deux éléments correspondant à chacun des symboles, nous vous tirons notre chapeau. Vous avez bien travaillé et vos performances mnésiques sont déjà supérieures d'environ 20 % à ce qu'elles étaient au départ ! Conservez le cap !

## Mémorisez davantage et allez plus vite

---

### Comment mémoriser aisément 20 éléments

Pour augmenter maintenant votre capacité de mémorisation, voici dix symboles numériques supplémentaires, correspondant aux chiffres de 11 à 20. Le rapport entre le symbole et le nombre est ici moins évident que pour les dix premiers et vous allez devoir faire preuve d'un peu plus d'imagination pour le percevoir et le retenir.

Exercice : davantage de symboles

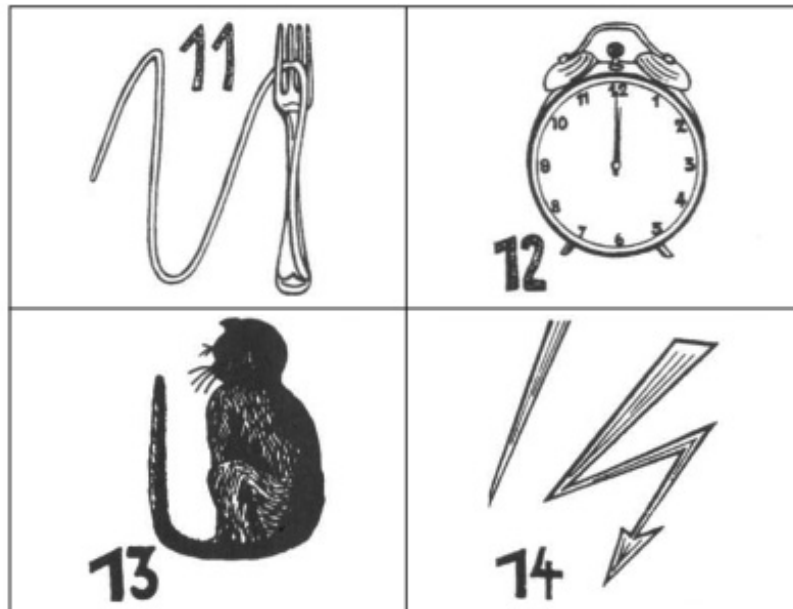
Essayez d'enregistrer ces symboles de 11 à 20. Vous pourrez ainsi mémoriser désormais des listes de 20 éléments et énumérer ceux-ci dans l'ordre croissant et décroissant.

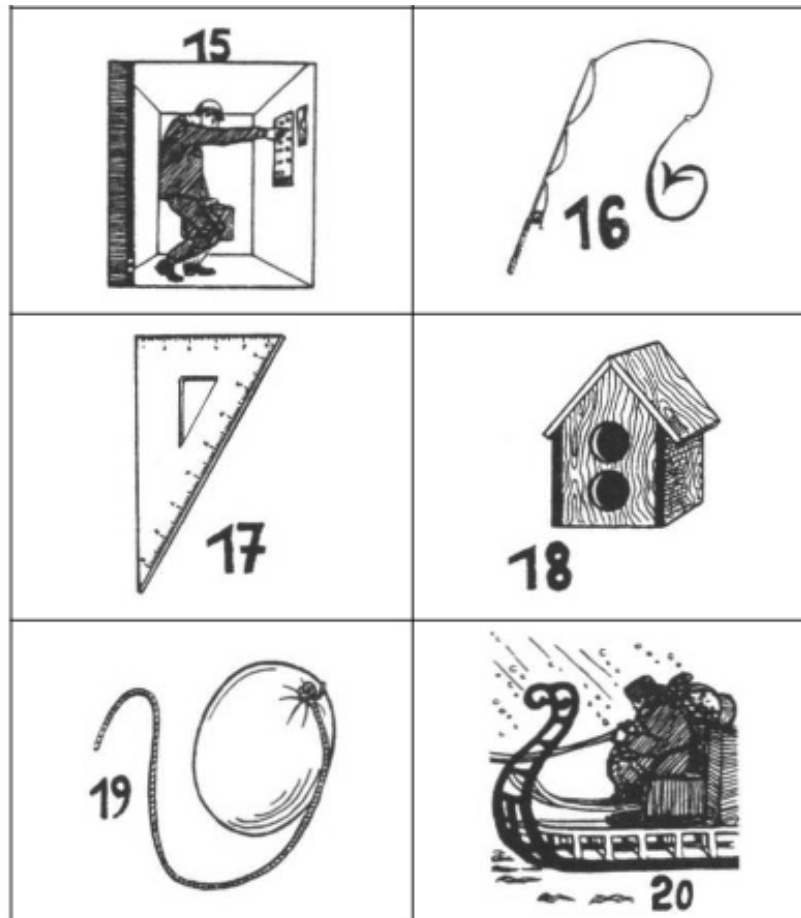
1. Le symbole représentant le chiffre 11 figure un spaghetti et une fourchette.
2. Le cadran du réveil affiche 12 chiffres – il représente par conséquent le 12.
3. La queue du chat forme un 1, son échine, un 3.
4. L'éclair droit forme un 1, celui en zigzag, un 4.
5. Avec un petit effort d'imagination, on reconnaît dans la paroi gauche de l'ascenseur un 1 et dans le port courbé de l'homme, un 5.
6. La canne à pêche forme un 1 et l'hameçon, un 6.
7. Les arêtes de l'équerre évoquent le chiffre 17.



8. Le côté gauche du nichoir forme un 1, les deux entrées, un 8.
9. La ficelle et le ballon forment respectivement un 1 et un 9.
10. Les patins recourbés du traîneau forment un 2, le père Noël, son bagage et son siège, un 0.

Avec les 20 symboles numériques dont vous disposez désormais, vous voilà suffisamment armé pour les besoins du quotidien. Et si vous éprouvez encore quelques difficultés à mémoriser plusieurs listes à la fois, pensez à varier les couleurs : associez la couleur rouge aux 20 premiers éléments à retenir, la verte aux 20 suivants, etc.





Illustrations tirées de : *Das perfekte Gedächtnis*, Roland R. Geisselhart, Marion Zerbst, Copyright (©) 1989 Orell Füssli Verlag, Zurich.

## Mémorisez l'actualité grâce aux symboles

Le journal de 20 heures est l'occasion toute trouvée pour vous entraîner à trouver rapidement des associations entre infos et symboles. Le principe est le suivant : vous réduisez chaque information à une formule ou notion clé, puis vous l'associez au symbole correspondant. Une fois le flash terminé, essayez de noter dans l'ordre tous les points importants. Au bout de peu de temps, vous serez capable de récapituler de tête sans avoir à prendre de notes et vous vous souviendrez ainsi des principales informations de la journée.

Veillez à ne pas vous attarder trop longtemps sur chacune des saynètes devant servir à associer l'information avec le symbole correspondant, car

vous risquez de perdre le fil.

Souvenez-vous que la première association spontanée qui vous vient à l'esprit est généralement la plus efficace !

Exercice : bilan de la journée

Examinez la liste suivante et essayez de graver dans votre mémoire les infos fictives associées aux symboles correspondants.

1. Refus du Parlement de donner l'autorisation à l'emploi des mirages F1.
2. Arrivée du chef de l'État à Berlin.
3. Démasquage de maîtres chanteurs utilisant l'Internet.
4. Fuite sur un pétrolier en mer Méditerranée.
5. Course-poursuite sur l'A7 entre la police et des voleurs de voiture.
6. Promesses du gouvernement de prendre des mesures contre le chômage.
7. Début des élections parlementaires en Moldavie.
8. Nouvel ouragan menaçant la côte ouest des États-Unis.
9. Augmentation de 1 centime de la taxe sur le carburant.
10. Remorquage vers le large du cétacé échoué sur une plage des Landes.

Encore plus vite grâce à la « technique de l'instantané »

Il est bien sûr également possible de faire ce genre d'exercice en écoutant la radio, mais pour le début, la télévision présente l'avantage de l'image.

Il vous suffit d'insérer mentalement le symbole dans la séquence que vous voyez à l'écran et d'imprimer dans votre cerveau l'« instantané » ainsi créé.

### Exemple : En un clin d'œil

Vous regardez la séquence tournée au Parlement – et placez subrepticement en imagination une grosse plâtrée de **spaghettis** devant chacun des députés. Et pourquoi ne pas laisser une grande **horloge** sonner 12 coups à l'arrivée du président à Berlin ?

Cette insertion d'image, dont la réalisation ne dure pas plus d'une seconde, suffit à établir l'association, dans nos exemples, entre spaghettis et députés (ou spaghettis et mirage F1) et horloge et visite du président, association qui ressurgira ensuite automatiquement à l'évocation des spaghettis ou de l'horloge.

## Les bons arguments au bon moment

---

### Peu importe l'ordre

Peut-être l'avez-vous déjà constaté lors de l'exercice commençant par le trident : le fait de devoir modifier l'ordre des objets ou notions mémorisés ne pose en soi aucun problème. Vous pouvez convoquer les symboles et les objets correspondants par ordre croissant ou décroissant, ou même dans le désordre, et vous aurez quand même l'assurance de ne rien oublier ni omettre, car une simple énumération rapide des symboles vous permet à tout moment de vérifier que la liste est complète !

Contrairement à ce qui se passe avec l'apprentissage par cœur, rien n'oblige à dérouler dans l'ordre les points appris. On peut les convoquer de façon très souple en fonction de la situation, chose très utile notamment lorsque, chargé de transmettre un savoir, il faut réagir à des questions qui obligent à revenir en arrière ou sauter des étapes.

Exercice : que reste-t-il à faire ?

Faites-en vous-même l'expérience : vous vous souvenez probablement de la fameuse liste de tâches que, dans un exercice précédent, vous aviez à accomplir. Pouvez-vous dire spontanément quel était le sixième point ?

Le sixième symbole est – très juste – l'**éléphant**... sur le dos duquel vous vouliez faire faire un tour à vos collègues à l'occasion du **voyage annuel** que vous devez organiser.

Essayez de faire de même avec le point 4 : le trèfle à quatre feuilles... Et quels étaient les points 7, 2, 5, 1, 8, 3, 10, 9 ? Comme vous le constatez, lorsque les saynètes imaginées sont suffisamment vivantes et colorées, on n'éprouve aucun mal à retrouver dans n'importe quel ordre les différents éléments d'une liste !

### Gardez le fil

Cet exemple nous montre très bien l'utilité de la flexibilité en matière de mémorisation. Il est en effet très rare qu'on puisse s'acquitter d'une liste de tâches point par point dans l'ordre établi au départ. Aussi, en énumérant mentalement les symboles numériques, cette fois-ci dans l'ordre, peut-on facilement faire le point sur ce qui est fait et reste à faire.

Vous pouvez aussi, comme nous allons le voir dans l'exercice suivant, modifier à volonté l'ordre d'une argumentation selon la façon dont la négociation se déroule.

Exercice : mémorisez et retrouvez aisément des arguments de vente

Vous êtes directeur des ventes d'une société de produits d'hygiène et devez mettre sur le marché un nouveau bain moussant. Voici vos arguments de vente. Vous disposez de trois minutes pour les mémoriser à l'aide des symboles numériques :

1. Le bain moussant est hypoallergénique.
2. Il dégage un parfum de vanille très agréable.
3. Il existe en version pomme ou orange pour les enfants.
4. Le flacon offre une prise facile et ne s'échappe pas des mains.
5. Le bouchon est pourvu d'une vanne de dosage permettant une utilisation économique.
6. Le bain moussant peut être utilisé comme shampooing.
7. Il existe en version familiale d'un litre et en version voyage de 100 millilitres.
8. Le produit est particulièrement économique.
9. Le conditionnement se compose de matériaux écologiques.
10. Chaque lot contient une figurine animalière à collectionner.

### **Tout ne se passe pas toujours comme prévu**

Une fois tous les arguments mémorisés, imaginez que vous vous trouviez en pleine discussion avec un client. Arrivé au point 3, celui portant sur les différents parfums, vous êtes arrêté dans votre élan par votre interlocuteur, qui souhaite vous interroger sur la contenance, sujet que vous aviez prévu d'aborder au point 7. Vous voilà donc contraint d'interrompre le fil de votre argumentation, que vous reprendrez ensuite là où vous l'aviez laissée, c'est-à-dire au point 3 ou 4.

Vous pouvez ainsi convoquer tous les arguments de façon souple – tout en sachant, chose rassurante, que les questions incidentes ne vous feront pas perdre le fil général.

Une fois les arguments gravés dans votre mémoire grâce aux symboles numériques, vous pouvez avoir la certitude de toujours retrouver le fil de votre argumentation de départ.

Grâce à la méthode Geisselhart et à son système de symboles numériques, vous êtes assurés de :

- pouvoir modifier à tout moment l'ordre initial des points à aborder ;
- retrouver spontanément n'importe quel argument en fonction des besoins ;
- n'oublier ou n'omettre aucun des points listés ;
- pouvoir argumenter de façon souple et exhaustive.

# 3

## Comment développer vos facultés ?

### La réussite par les cinq sens

---

Si vous souhaitez exploiter votre potentiel mnésique de façon encore plus intense, il existe un moyen relativement simple. Beaucoup de prodiges de la mémoire se sont habitués à entraîner leur faculté de mémorisation en combinant volontairement plusieurs perceptions relevant des différents sens :

- Vue
- Ouïe
- Toucher
- Odorat
- Goût

Certains parviennent de cette façon à retenir durablement des quantités astronomiques de données, qu'ils sont capables de retrouver instantanément.

Alors pourquoi ne pas utiliser nous aussi cette technique en la combinant à notre méthode des symboles numériques ?

Exercice : travaillez avec les cinq sens

Voici une liste des tâches importantes qui vous attendent pour lundi matin au bureau.

Examinez chacun des points et mémorisez-les au moyen des symboles numériques. Veillez seulement à combiner chaque association d'image avec

l'un des cinq sens. Pour cela, faites intervenir clairement dans chaque fiction la vue, l'ouïe, le toucher, le goût ou l'odorat :

1. Vous devez commencer par jeter un coup d'œil sur le courrier avec votre secrétaire.
2. Puis il vous faudra faire un récapitulatif précis de tous les rendez-vous de la semaine à venir.
3. Il faut de toute urgence rédiger le procès-verbal de la dernière réunion du comité directeur.
4. Votre avocat a déjà téléphoné deux fois pour fixer un rendez-vous. Il est nécessaire que vous le rappeliez.
5. Votre chef vous a demandé d'établir une présentation du nouveau produit.
6. Le nouveau logiciel pour votre département a enfin été livré et il faut l'installer au plus vite.
7. Il faut absolument que vous signiez les documents à renvoyer au ministère des Finances.
8. Vous devez envoyer une demande de renseignement au nouvel opérateur téléphonique.
9. Vous devez aussi chercher un lieu pour la soirée de fin d'année avec les collègues.
10. Votre secrétaire doit apporter des modifications à un contrat important et le rédiger de nouveau.
11. L'un de vos collaborateurs a fait une proposition intéressante pour rationaliser le poste de travail et vous voulez aborder la question avec lui.
12. Il faut, enfin, que vous pensiez à quitter le travail à l'heure, car vous êtes invité le soir à l'opéra avec votre épouse...

Veillez comme toujours à ce que vos associations soient le plus vivantes possible et à ce qu'elles soient marquées au coin de l'absurde. Donnez-vous suffisamment de temps (environ six à huit minutes) pour concocter des fictions « sensuelles ».

Plus vous vous laisserez aller à vos impressions sensorielles, plus votre mémoire parviendra facilement, le cas échéant, à ouvrir le bon tiroir et à retrouver rapidement et de façon fiable la notion recherchée. Essayez de « visualiser » les fictions suivantes en faisant intervenir vos cinq sens :

**Exemple : Comme il peut être beau d'imaginer !**

Assis au bord d'un petit ruisseau de montagne, vous savourez un bon casse-croûte tout en profitant du panorama. Que voyez-vous, qu'entendez-vous, que ressentez-vous dans votre corps, que perçoivent vos papilles et votre nez ?

**Perceptions visuelles** : admirez mentalement la vue sur les sommets alentour, le ruisseau qui serpente à travers la prairie, peut-être les fleurs colorées ou les versants multicolores, le sentier qui monte en lacets jusqu'au col...

**Perceptions auditives** : écoutez le clapotis de l'eau, le vrombissement d'un moteur d'avion, les voix éloignées des promeneurs, le bourdonnement d'un frelon qui volette de fleur en fleur...

**Perceptions tactiles et ressenti** : percevez le petit vent frais sur votre visage. Ou peut-être sentez-vous plutôt vos jambes, lourdes et fatiguées, ou éprouvez-vous un sentiment de joie intense à vous trouver dans la nature et à jouir d'une vue magnifique...

**Perceptions olfactives** : humez l'air frais de la montagne, le parfum des fleurs...



**Perceptions gustatives** : soyez attentif aux différentes saveurs de votre en-cas : fromage, carottes, pain, thé glacé...

Si vous parvenez à vous projeter avec tous vos sens dans ce type de situation, vous n'aurez aucun mal à vous la remémorer par la suite dans le détail. Plus vos impressions sensorielles se fondront, plus l'image globale prendra un caractère unique et s'imprimera intensément dans votre mémoire.

### Exemple : Une mémorisation « pleine de sens »

Pour vous servir de source d'inspiration, voici quelques exemples d'associations « sensuelles » de notre cru.

À la lumière de la **chandelle**, car il est encore tôt, vous entreprenez de lire le courrier – vous aidant en cela d'une loupe afin de mieux voir.

Vous avez quelques rendez-vous extérieurs. Aussi commandez-vous en guise de taxi un **cygne** volant (surdimensionné). Vous percevez par anticipation le froid que vous allez ressentir durant le trajet, installé sur le dos de l'animal. Tout aussi intensément, vous sentez les pointes du **trident** avec lequel le président du comité directeur vous caresse les côtes afin de vous inciter à rédiger enfin le procès-verbal de la réunion...

À l'association entre le symbole numéral (chandelle) et l'objet correspondant (courrier) s'ajoute donc ici l'idée de perception sensorielle (loupe pour mieux voir), qui vient renforcer le lien. La même chose vaut pour les autres exemples :

- Cygne/froid/rendez-vous.
- Trident/pression sur les côtes/procès-verbal.

En y mettant de la fantaisie et du ressenti, vous retrouverez ensuite plus facilement l'information mémorisée.

Faites-en autant : à chaque fois que vous avez une liste à mémoriser, mettez vos cinq sens à contribution. Vos fictions n'en seront que plus vivantes.

## L'union fait la force

---

Le fait de travailler avec un partenaire vous permettra de mieux évaluer votre aisance dans le maniement des symboles numériques. Vous réaliserez vraiment combien cette technique vous est devenue évidente le jour où l'occasion se présentera de passer de l'apprentissage à l'enseignement.

Exercice : expliquez les symboles numériques

Trouvez quelqu'un qui soit intéressé par l'apprentissage de notre méthode et expliquez-lui le principe des symboles numériques. Pour commencer, limitez-vous aux symboles de 1 à 12.

### **Effet-surprise**

Avant même d'initier votre partenaire à la symbolique des images et à son fonctionnement, titillez sa curiosité par une petite démonstration de vos talents.

Exercice : la démonstration qui fait mouche

Notez sur une feuille de papier les chiffres de 1 à 10, voire, si vous vous en sentez capable, de 1 à 12 ou même de 1 à 15. Demandez à votre partenaire d'énumérer toutes les choses qui lui passent par la tête, en leur associant à chacune un chiffre. Cela donnera, par exemple :

- crise gouvernementale avec le 6,
- espaces publicitaires avec le 2,
- Internet avec le 10,
- moquette avec le 4,
- très bonne situation avec le 1, etc.

Profitez de ce que l'un de vous est en train d'inscrire les différents éléments en regard du chiffre qui leur a été attribué pour graver les couples (notion + chiffre) dans votre mémoire. Pensez, chaque fois que possible, à utiliser la technique de l'instantané ou l'association « sensuelle » !

Une fois la liste achevée, confiez-la à votre partenaire et énumérez les éléments point par point.

- 1 = très bonne situation,

- 2 = espaces publicitaires, etc.

Il y a de fortes chances pour que votre partenaire soit bluffé. N'hésitez pas à en rajouter une couche en lui demandant s'il veut que vous refassiez l'énumération en sens inverse ou dans le désordre...

Mais à la fin, soyez charitable, expliquez-lui comment vous faites. Lorsque, plus tard, il sera un peu familiarisé avec le principe des symboles numériques, vous pourrez faire le même genre d'exercice en tandem.

Exercice : listing à deux

Énoncez chacun à votre tour un élément et un chiffre, puis, une fois la liste terminée, interrogez-vous l'un l'autre (sans rien écrire !) pour voir si tout a bien été mémorisé.

Voyons encore brièvement, à la lumière d'un exemple tiré du quotidien à quel point notre technique permet de mémoriser facilement n'importe quel type de données et combien elle peut être polyvalente.

### Exemple : Hit-parade

Mes enfants, qui ont entre 8 et 13 ans, trouvent un plaisir ludique à utiliser les symboles numériques. Récemment, ils s'en sont servi pour mémoriser la liste des titres d'un CD de tubes :

- Le premier titre était « All my Life » (« toute ma vie ») – le A est la **première** lettre de l'alphabet.
- Pour le deuxième titre, « Stranded » (« échoué »), ils ont imaginé le ressac (ouïe !) et une troupe de **cygnes** majestueux.
- Le troisième titre, « Mysterious Time » (« temps mystérieux »), a été rebaptisé pour l'occasion « Mysterious Feelings », « sensations mystérieuses » (toucher !) ressenties lorsqu'on vous pousse sans ménagement avec un **trident**.
- « Trouble », le quatrième morceau, commence par les mêmes lettres que le **trèfle** (association de fait qui a suffi aux enfants pour enregistrer le titre et le numéro de la piste).
- Pour le titre n° 5, « Angels », ils ont imaginé leur ange gardien respectif les prendre par la **main** et les protéger, etc.

Trois semaines après, les trois enfants étaient encore capables d'énumérer sans hésitation les 14 titres du CD.

**Donnez libre cours à votre imagination !**

Lorsque vous aurez trouvé un partenaire, vous pourrez refaire à deux la plupart des exercices vus jusqu'ici. Mais surtout ne cherchez pas à faire se rejoindre vos fictions ni à jouer à celui qui trouvera la « meilleure », car, comme nous l'avons déjà dit, rien ne peut mieux aider à se remémorer que la fantasmagorie personnelle.

Ce qui convient très bien pour entraîner sa mémoire et ne prend pas beaucoup de temps, c'est le journal télévisé. Vous pouvez le regarder ensemble et récapituler ensuite le contenu de l'information point par point.

Le fait de partager vos connaissances et facultés avec d'autres assoira encore davantage votre compétence, tandis que le plaisir qu'il y a à travailler à deux renforcera votre motivation et, par là, vous permettra de progresser encore et toujours !

## Améliorez vos talents oratoires

Nous avons vu plus haut comment retenir toute une série d'arguments et les « servir » au moment adéquat. On voit ainsi que les symboles numériques apportent d'une part une aide structurelle précieuse, par exemple lors d'une présentation, et permettent d'autre part de donner à l'interlocuteur, par l'aisance et la pertinence du propos, une impression de maîtrise.

Vous pouvez utiliser la technique des symboles dans les situations suivantes, directement ou indirectement :

- Vous devez mémoriser les points clés d'un discours à tenir prochainement.
- Vous devez faire la synthèse et l'analyse des arguments en faveur d'un produit à présenter en entretien.
- Vous désirez retenir le maximum d'informations concernant un client ou un partenaire commercial.
- Vous profitez d'un entretien téléphonique pour commencer à recueillir et mémoriser quelques informations importantes.

- Vous assistez à une réunion ou une conférence et voulez imprimer dans votre mémoire les principaux arguments invoqués.
- Vous voulez mémoriser automatiquement les tenants et les aboutissants d'une affaire.

Et bien d'autres situations encore.

En conciliant structure et flexibilité, la technique de mémorisation proposée ici permet d'allier facultés mnésiques exceptionnelles et langage à la fois imagé et efficace. En cas de long discours à tenir, ces qualités vous permettront :

- de vous exprimer clairement et de façon cohérente, car vous avez le plan général en tête ;
- de rester souple dans votre exposé et de modifier au besoin l'ordre des points ou de répondre aux éventuelles objections ou questions incidentes ;
- d'aborder tous les points prévus, même si vous avez été obligé d'en modifier l'ordre initial ;
- de maintenir, grâce à un style oratoire à la fois imagé et concret, votre auditoire réceptif et en haleine du début à la fin.

Exercice : tenez un discours

Imaginez que vous vouliez tenir un discours à l'intention de vos collègues (voisins, amis) sur l'intérêt de l'entraînement de la mémoire. Il vous faut trouver au moins dix arguments par lesquels vous tenterez de les convaincre. Classez vos arguments par ordre d'importance et essayez ensuite de les graver dans votre mémoire. Créez pour ce faire des fictions vivantes en utilisant vos cinq sens et n'hésitez pas, au moment d'exposer votre argumentation, à recourir également le plus possible aux images et aux références sensorielles !

Si vous en avez la possibilité, essayez de vous servir de ces arguments à l'occasion d'une conversation réelle.

Voici les effets bénéfiques, directs ou indirects, que l'entraînement de la mémoire aura sur vos facultés oratoires :

- vous serez automatiquement plus sûr de vous concernant la structure et le contenu de vos exposés ;
- à mesure que vous penserez en images et inventerez des petites fictions pour mémoriser, tout ce qu'il est important de retenir vous deviendra plus familier ;
- vous vous exprimerez en outre de plus en plus clairement et trouverez aisément les formules les plus aptes à traduire votre pensée ;
- vos interlocuteurs auront d'autant moins de mal à vous suivre et vous emporterez leur adhésion.

## Souvenez-vous enfin des noms et des visages

---

Autre atout important dans la vie professionnelle et sociale : la mémoire des noms. Or, souvent, nous nous souvenons d'avoir déjà vu telle ou telle personne, mais, malgré tous nos efforts, impossible de mettre un nom sur son visage.

À l'avenir, vous ne devriez plus vous retrouver dans ce genre de situation, car nous allons maintenant voir comment mémoriser durablement les noms et les visages des personnes rencontrées.

### Comment mémoriser un nouveau nom

1. Assurez-vous d'avoir bien compris le nom de la personne.
2. Observez attentivement la personne à la recherche d'un signe particulier.
3. Une fois le signe trouvé, associez-le au nom par une image originale.

En prenant l'habitude de vous conformer à cette procédure en trois points, les noms et les visages ne vous poseront plus aucun problème.

## 1. Avez-vous bien compris le nom ?

Rien n'est plus embêtant que d'avoir mal mémorisé un nom. Il arrive souvent, surtout par téléphone, que le nom d'une personne à qui l'on aura par la suite affaire soit difficile à comprendre du fait de la mauvaise qualité de la communication ou parce que l'interlocuteur n'articule pas bien. Dans ce cas, n'hésitez pas à faire répéter. Au cours de la conversation, redites vous-même plusieurs fois le nom pour être sûr de l'avoir bien compris et commencer à vous en imprégner.

## 2. Qu'est-ce que vous évoque le nom ?

Certains noms sont naturellement évocateurs, soit qu'ils aient une signification évidente, soit qu'ils suggèrent quelque chose : Klein, par exemple, fait automatiquement penser au bleu du même nom, Leprêtre à un ministre du culte, Vannier à la personne qui fabrique des paniers, etc. Pour ce type de nom, la mémorisation s'effectue très facilement, car il suffit d'associer mentalement l'image qu'il évoque et l'objet de l'appel (en cas de conversation téléphonique) ou l'apparence physique de la personne (en cas de conversation de visu).

Exercice : mémorisez le nom des personnes qui appellent

Donnez-vous cinq minutes pour créer des images mentales amusantes mettant en rapport avec le nom de vos interlocuteurs téléphoniques et la raison de leur appel.

Si vous souhaitez pouvoir vous souvenir sans notes du nombre d'appels reçus dans la journée, dans quel ordre et à propos de quoi, incluez à chacune de vos saynètes le symbole numérique correspondant.

1. M. Dulac se plaint, car les documents promis ne lui sont pas encore parvenus.
2. Mme Roux demande un rendez-vous pour la présentation du nouvel ordinateur portable.
3. Mme Lemeunier, du département marketing, est en arrêt maladie pour trois jours.
4. M. Le Coq souhaiterait annuler une commande.
5. M. Coffin voudrait savoir si le poste récemment libéré au département contrôle qualité est déjà pourvu.
6. Mme Joly cherche à joindre son mari, qui travaille au département recherche et développement.
7. M. Forestier voudrait des renseignements sur les nouvelles chaînes de production.
8. Mme Bouvier travaille pour le journal local.

9. M. Leblanc est conseiller fiscal ; il lui manque des relevés de compte du mois dernier.  
10. M. Chenu aimerait connaître les heures d'ouverture du magasin d'usine.

Même si vous ne savez pas à quoi ressemblent ces personnes, vous pouvez vous en faire une image. Servez-vous pour cela du **nom**, déjà évocateur en lui-même, et ajoutez-y l'**objet** de l'appel ainsi que le **symbole numérique** correspondant à l'ordre de réception.

Faites vous-même la suite, laissez passer la nuit et voyez si, le lendemain, vous vous souvenez encore de qui vous a appelé la veille, à quel propos et dans quel ordre.

#### Exemple : Fictions de notre cru

Pour vous aider au démarrage, voici quelques-unes des idées qui nous sont venues à l'énoncé des noms et des situations :

Les documents ont malencontreusement brûlé à cause d'une **chandelle** mal éteinte et il a fallu les jeter dans le **lac**.

Un magnifique **cygne roux** déploie ses ailes, laissant apparaître, attaché sur son dos, le tout dernier modèle d'**ordinateur portable**.

Mme Lemeunier a marché sur une **fourche** (remplace le trident) qui traînait devant la porte du moulin et, blessée, ne pourra pas venir **travailler**.

### 3. Inventez vous-même une image en rapport avec le nom

Si le nom à retenir ne vous évoque a priori aucune image, il vous faut en trouver une au plus vite. Pour cela, vous pouvez modifier légèrement le nom ou le remplacer par un autre, ressemblant et plus évocateur.

À la place de Romero, par exemple, prenez Romarin, de Sicard, faites Sidecar ou remplacez Chapiro par Chapiteau. Pour les cas plus difficiles, il vous faudra faire preuve d'un peu plus d'imagination. Pour M. Visotzky, imaginez par exemple le slogan « Vouï au ski » (non à la luge !) ou, pour Mme Kirianis, demandez-vous dans quelle ville aller boire un kir.

Les personnes concernées ne sauront bien évidemment rien de vos associations d'idées. On ne sait jamais, M. Castret, bien que certainement habitué, n'apprécierait peut-être pas d'apprendre de quel moyen mnémotechnique vous vous servez pour vous souvenir de son nom...



## Mettez un nom sur un visage

Passons maintenant à l'étape d'après et prenons en considération les traits de la personne. Il s'agit donc de faire non seulement preuve d'imagination, mais aussi de sens de l'observation : chaque individu possède des caractéristiques uniques qu'il va falloir déceler et transformer en une image.

Exercice : mémorisez les noms et les visages qui vont avec

Observez pendant environ cinq minutes les visages suivants et imaginez pour chacun un lien original avec le nom correspondant.

Pour ce faire, étudiez attentivement les traits du visage et servez-vous de ce qu'ils ont de plus marquant pour établir un rapport avec le nom.

### **Pouvez-vous mémoriser les visages et les noms ci-contre ?**

Adapté de Harry Lorayne : *How to Develop a Super Power Memory*, Reissue, 1990.



Mme Séverac



M. Barra



M. Lelou



M. Flers



M. Gagneux



Mme Bravo



M. Ouvray



Mme Jafoui



M. Beuchard



M. Navellou



M. Le Bihan



M. Le Tutour



Mme Alov



M. Landon



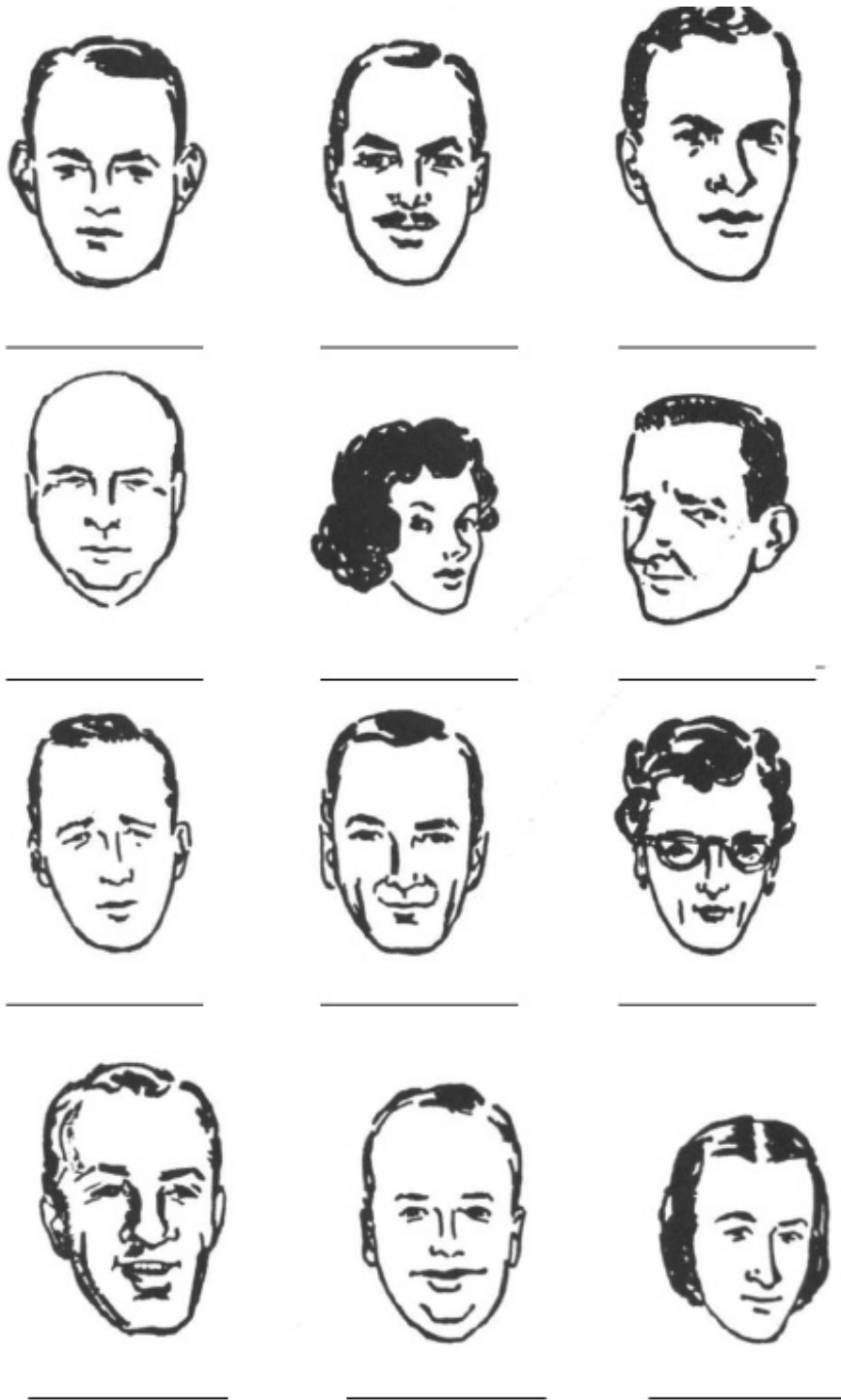
M. Diederickx

### Exemple : Du visage au nom

Pour les trois premiers visages, nous avons trouvé les associations suivantes :

- Ce qui frappe le plus chez Mme Séverac, ce sont ses grosses lunettes à travers lesquelles elle semble nous regarder d'un œil sévèr(ac).
- Les traits réguliers et harmonieux de M. Barra évoquent un lac de montagne s'étalant paisiblement en amont d'un barra(ge).
- M. Lelou semble être sur ses gardes ; peut-être a-t-il peur que lelou(p) ne le dévore ?

Et maintenant, vérifions ensemble la fiabilité de vos associations :



On voit à la lumière de ces exemples qu'un seul signe particulier peut suffire et qu'il est donc inutile de chercher à en relever le maximum. La seule chose qui compte est que ce signe puisse être mis en rapport avec le nom de la personne de façon suffisamment frappante. Rien du reste n'oblige

à se cantonner aux traits du visage. Des mains exagérément grandes ou des oreilles très petites peuvent aussi servir d'accroche.

La façon de se tenir, la taille, la couleur des cheveux, voire un tic sont également des signes utilisables s'ils sont suffisamment marquants ou qu'ils permettent de créer avec le nom une association facile à retenir. Chez telle ou telle personne, d'autres signes extérieurs vous frapperont peut-être d'avantage : une veste extravagante chez M. Vestermann, la cravate à pois de M. Punto ou les boucles d'oreilles en forme de toupie de Mme Toupalova.

## À l'aise avec les numéros et les dates

---

Pour la mémorisation des chiffres, surtout des combinaisons, il existe encore une autre technique qui pourra faire de vous un véritable prodige de la mémoire. Elle consiste à remplacer chaque chiffre par une lettre. Pour cela, nous avons mis au point le système d'équivalences suivant :

### **L'alphabet numéral**

- 1 = t ou d (analogie de forme entre le 1 et le t/d minuscule),
- 2 = n (le n a deux jambes),
- 3 = m ( le m a trois jambes),
- 4 = r (quatre se termine sur le son « re »),
- 5 = l (en chiffres romains, L représente le chiffre 50),
- 6 = j ou ch (formule mnémotechnique : six **j**ars **ch**antent),
- 7 = k ou g (formule mnémotechnique : sept **k**oalas **g**ris),
- 8 = f ou v (un f minuscule se transforme facilement en 8),
- 9 = p ou b (le 9 ressemble à un p retourné ou un à b inversé),
- 0 = s ou c ou z (z comme **z**éro).

Seules entrent en ligne de compte les consonnes qui se prononcent. C'est pourquoi le h, qui ne s'entend jamais en français et le x, qui se prononce rarement ou comme un z lorsqu'il y a liaison, ont été laissés de côté. De même pour a, e, i (y), o, u, qui serviront au remplissage.

Exercice : remplacez les chiffres par des lettres

Avant toute chose, ces équivalences doivent être parfaitement intégrées, car elles constituent la base de ce qui va vous permettre de jongler avec les chiffres – Bic, Iban, numéros de compte ou de téléphone, codes de banque à distance, etc. (Si vous préférez écrire les numéros longs ou vous servir plutôt de la technique des symboles numériques pour les mémoriser, passez rapidement sur ce chapitre en vous attardant uniquement à la page suivante).

## Comment vous souvenir de numéros longs et de listes interminables

### Exemple : Mémorisez un code bancaire

Tronçonnez le code banque fictif 5554099 en trois (555 40 99) et notez les séries de consonnes obtenues : l-l-l, r-s, b-b.

Ajoutez des voyelles pouvant donner quelque chose, par exemple : lalilou, ruse et bébé.

Et bientôt, l'association s'impose d'elle-même : la berceuse (« **la-li-lou** ») est une **ruse** idéale pour faire en sorte que **bébé** s'endorme rapidement...

Ce système de lettres numériques va vous permettre de mémoriser sans difficulté des combinaisons de chiffres.

1. Commencez par diviser le numéro en petits groupes de trois ou quatre chiffres.
2. Remplacez ensuite chaque chiffre par la lettre correspondante.
3. Enfin, à partir des fragments ainsi obtenus, créez des mots en complétant par des voyelles.

Il y a ainsi peu de risque que vous oubliiez votre code banque de sitôt.

Exercice : mémorisez des numéros de téléphone

Maintenant, à vous de jouer. Substituez au numéro de téléphone suivant une image ou une phrase faciles à retenir : 0139562411.

#### Exemple : Numéro de téléphone symbolisé

Une **balle** (la balle de golf du 10) saute sur la **chandelle** – qui s'éteint – puis continue à rebondir, atterrit sur le **trident** et se dégonfle en émettant un long sifflement. Un **serpent**, attiré par le bruit, avale balle et trident. Une **main** le saisit au collet et le lance dans la forêt vierge, au pied d'un **éléphant**, qui, sous le coup de la frayeur, fait un bond en l'air et vient heurter un **cygne**. L'oiseau chute, mais, par chance, se réceptionne en douceur sur un **trèfle** géant flanqué d'une **chandelle** jaune et d'une **chandelle** rouge.

Mais vous pouvez tout aussi bien utiliser la technique désormais bien connue des symboles numériques en remplaçant chaque chiffre par le symbole correspondant, puis en inventant à partir de là une petite fiction mettant en scène tous les symboles dans leur ordre d'apparition.

Parfaitement absurde, nous direz-vous. Oui, mais c'est exactement ce qu'il faut pour bien mémoriser, ainsi que vous le constaterez d'ici à quelques jours, lorsque vous chercherez à retrouver le numéro.

Exercice : encore plus de chiffres

Essayez maintenant vous-même avec les combinaisons de chiffres suivantes :

– 07530-12345

– 660 999 60

– 18 26 741

Libre à vous d'utiliser la technique des lettres ou celle des symboles. Essayez éventuellement les deux et voyez celle qui vous convient le mieux.

Plus vous ferez preuve de créativité, mieux vous entraînerez votre mémoire et votre imagination.

Voici une suggestion pour la première option :

#### Exemple : Numéro de téléphone par phrase codée

0 1 – 3 9 – 5 6 – 2 4 – 1 1 donne s/c/z d/t – m b/p – l j/ch – n r – d/t d/t

Laissons ensuite libre cours à notre imagination :

(Le) *Cid* m'a plu (mais) *Jane Eyre* est daté.

C'est à l'usage que vous saurez laquelle des deux options vous convient le mieux et vous paraît la plus efficace.

## **Retenez les dates et les heures de rendez-vous**

Si vous avez parfaitement intégré les symboles numériques de 1 à 20, tels que proposés au chapitre précédent, les rendez-vous à heure sonnante ne vous poseront plus aucun problème. Vous disposez en effet de suffisamment d'images pour les rendez-vous jusqu'à 20 heures, au-delà de quoi il vous suffit de combiner le symbole 20 au symbole 1, 2, 3 ou 4. Et pour la demie (par exemple 10 h 30), utilisez simplement le symbole des deux heures (ici golf et spaghetti).

Exercice : mémorisez le planning de la semaine

Étudiez votre agenda pour la semaine et essayez de mémoriser tous les rendez-vous. Lorsque vous vous sentirez plus à l'aise, vous pourrez distinguer les jours de la semaine en leur attribuant à chacun une couleur dont vous parerez les symboles. Par exemple rouge pour le lundi, bleu pour le mardi, jaune pour le mercredi, etc. Une fois les couleurs déterminées, gravez-les dans votre mémoire et n'en changez plus !

- Lundi soir, kiné (19 heures).
- Mardi, vous recevez un partenaire commercial important (11 heures).
- En fin d'après-midi, vous avez une visite de contrôle chez le dentiste (16 h 30).
- En début de soirée, vous devez vous rendre à une réunion de parents d'élèves de la classe de votre cadet (20 heures).
- Mercredi, c'est l'assemblée annuelle des commerciaux itinérants (10 heures).
- Puis la réunion mensuelle du conseil d'entreprise (14 heures).
- Si vous n'arrivez pas trop tard à la maison, vous pourrez aller au cours de danse (21 heures).
- Jeudi aura lieu une présentation importante (9 heures).

- Et vendredi, votre secrétaire sera en congé et vous ne pourrez pas la joindre (entre 9 et 17 heures).
- Pour l'après-midi, une réunion du département est prévue (15 heures).

Après ça, vous aurez bien mérité un peu de repos durant le week-end !

Pour plus de sécurité, vous pouvez bien sûr numéroter vos rendez-vous et les associer avec les symboles de 1 à 10. Comme ça, vous serez certain de ne rien oublier.

### Exemple : « Marquez » les symboles

Utilisez les symboles suivants.

Pour le massage, un ballon rouge, éventuellement assorti d'une chandelle rouge ; pour le partenaire commercial, des spaghettis bleus (cygne), pour le dentiste, une canne à pêche et une équerre (trident), également bleus et, pour finir, un traîneau bleu ciel avec lequel vous vous rendez à bride abattue à la réunion de parents d'élèves (trèfle à quatre feuilles), etc.

Rien ne vous empêche de développer ces images à votre gré en laissant libre cours à votre imagination.

Il existe comme nous l'avons vu diverses façons de mémoriser efficacement dates, heures, numéros et données, le principal étant pour chacune d'elles de s'entraîner le plus possible afin d'acquérir les automatismes, jusque dans le sommeil. En vous exerçant un quart d'heure, une demi-heure par jour et en testant plusieurs techniques, vous constaterez rapidement des progrès considérables et finirez par trouver la méthode qui convient le mieux à votre tournure d'esprit.



## 4

# Conditions de possibilité de l'efficacité intellectuelle

## Trouvez le bon équilibre entre tension et relâchement

La vie est faite de contraires qui souvent se complètent bon an mal an. Plusieurs de ces paires antinomiques viennent spontanément à l'esprit :

- Jour et nuit
- Homme et femme
- Noir et blanc
- Vie professionnelle et vie privée
- Entrées et dépenses
- Volonté et sentiment, etc.

À chaque pôle son pôle inverse, qui mérite tout autant d'être pris en considération. De même, vous ne pourrez fournir longtemps l'effort qu'exigent l'entraînement de la mémoire et les exercices de concentration qu'à condition de veiller par ailleurs à compenser par le repos et la relaxation.

## Recommandations pour un bon équilibre

Ces conseils simples (mais efficaces) vous aideront à créer les conditions de possibilité de l'efficacité intellectuelle :

- Accordez-vous des pauses.
- Recourez régulièrement à l'autodécontraction.
- Prenez vos repas à heures régulières.
- Veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Prenez régulièrement l'air.
- Évitez d'entreprendre trop de choses durant vos loisirs.

## Soignez aussi votre corps et votre mental !

Pour plus de mémoire et de concentration, il faut aussi mener une vie harmonieuse et équilibrée. C'est pourquoi corps et mental ne doivent pas être négligés. Toute surcharge de travail prolongée se traduit par des symptômes de stress, voire un syndrome d'épuisement professionnel. Il s'ensuit une baisse des performances, l'incapacité à récupérer et un manque d'attention ou de concentration.

Pour prévenir ce déséquilibre, il suffit souvent de rester à l'écoute de ses propres besoins et de faire contrepoids aux efforts intellectuels qu'on réclame de vous par des éléments compensateurs.

Exercice : favorisez l'équilibre entre corps, intellect et mental

Observez et notez durant quelques jours tout ce que vous faites pour votre corps, votre intellect et votre mental. Peut-être vous sera-t-il plus facile de répondre en posant la question autrement : « Qu'est-ce qui, dans mon quotidien, me fait progresser physiquement, intellectuellement ou mentalement ? »

Voyez si les différents points relevés sont dans un rapport équilibré et, si ce n'est pas le cas, tentez de rétablir l'équilibre. Pour cela, essayez d'intégrer à votre emploi du temps les éléments compensateurs suivants : sport, lecture plaisir, flânerie, temps passé en famille, musique, conversations stimulantes...

**Faites travailler votre corps !**

Il est prouvé que l'activité physique, pratiquée à raison de trente à quarante-cinq minutes plusieurs fois par semaine, favorise considérablement l'efficacité intellectuelle. Profitez par exemple de la pause de midi pour faire un peu de marche rapide. Votre travail de l'après-midi n'en sera que meilleur.

La pratique plus intensive d'un sport, et notamment du fitness, permet de se libérer l'esprit. Le simple fait d'avoir à se concentrer sur l'effort et les mouvements fait momentanément passer les soucis et les problèmes du quotidien au second plan. Et plus on se concentre, plus les résultats en terme de condition physique sont rapides.

## Comment pratiquer l'autodécontraction

---

Concentration et relâchement sont aussi indissociables l'un de l'autre que, par exemple, veille et sommeil. Dans un cas comme dans l'autre, seul un rapport équilibré entre les deux pôles assure la qualité optimale de l'un et de l'autre. En apprenant à vous détendre :

- vous compenserez la fatigue liée aux exigences du quotidien ;
- vous créerez les conditions de possibilité de la poursuite d'un travail concentré.

## Important : décompressez régulièrement

L'autodécontraction est le meilleur baume que vous puissiez offrir à votre mental. Afin de pouvoir être efficace dans votre travail sur la durée, accordez-vous régulièrement des pauses durant lesquelles vous ne faites rien d'autre que de vous détendre vraiment.

Pour cela, il existe plusieurs méthodes :

- la gymnastique respiratoire ;
- le training autogène ;

- la méditation ;
- le relâchement musculaire progressif ;
- la sophrologie, etc.

Quelle que soit l'option choisie, le plus important est que vous vous sentiez à l'aise avec. Pour quelques instants de relaxation « ni vu ni connu », par exemple au bureau, vous pouvez aussi essayer l'une des techniques suivantes :

Exercice 1 : relaxation discrète

Frottez le bout de votre langue contre la face interne de vos incisives pendant environ cinq minutes, puis concentrez-vous ensuite sur la sensation éprouvée.

Vous serez étonné de voir à quel point ce petit exercice peut être apaisant.

Exercice 2 : l'heure « bleue »

Dites « A », comme chez le médecin, en silence ou, si vous êtes seul, de façon clairement audible. Représentez-vous en même temps la pièce dans laquelle vous vous trouvez peu à peu envahie de bleu. La couleur se communique finalement à tout votre corps et vous procure une sensation de paix intérieure et de sécurité.

Cette sensation sera encore plus intense si vous vous représentez sur chaque inspiration toute la paix de l'espace bleu clair qui pénètre dans votre corps.

## Comment passer rapidement à autre chose

Beaucoup de gens ont du mal à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Plus le besoin de réussir dans son métier importe, plus on a tendance à faire passer au second plan la vie privée, avec toutes les valeurs, sentiments et implications sociales afférentes.

Aussi est-il important, après une journée de travail éprouvante, de pouvoir laisser derrière soi sa vie professionnelle et entrer de plain-pied dans sa vie privée. Faire brièvement le vide complet dans sa tête, en se retirant si

possible quelques minutes dans une pièce isolée, peut s'avérer ici très efficace.

Exercice : ne pensez à rien

Fermez les yeux et imaginez que vous êtes en train de contempler un mur blanc. Laissez échapper toutes les pensées qui se présentent à vous. Pour cela, concentrez-vous sur le mur blanc et rien que sur lui.

Au début, cela vous paraîtra difficile, mais en s'entraînant régulièrement, il est tout à fait possible de créer le vide absolu en soi et de maintenir cet état de vacuité pendant une dizaine de minutes. Mais deux ou trois minutes sont déjà un bon score et, lorsque vous l'aurez atteint, vous pourrez être fier de vous. Savourez alors le sentiment agréable de soulagement qui suit automatiquement.

## Concentration et détente au travail

---

Quiconque souhaite être performant et atteindre le but qu'il s'est fixé a naturellement tendance à travailler sans relâche.

Or, il est désormais prouvé que marquer régulièrement une pause augmente l'efficacité du travail. Ces petits breaks non seulement favorisent la régénération physique, mais permettent aussi de mieux réfléchir à ce qu'on fait.

## Comment vous préparer aux missions importantes

Ainsi est-il préférable, lorsqu'on prépare par exemple un discours ou une présentation, de ne pas se plonger dans le sujet pendant des heures d'affilée, mais de commencer par planifier des plages de détente.

Le rythme optimal, tel qu'établi scientifiquement serait le suivant :

- Quatre-vingt-dix minutes de travail concentré.
- Quinze à vingt minutes de relâche.

En procédant ainsi, vous disposerez pendant les phases de labeur de toute la concentration requise. Vous aurez moins tendance à vous perdre dans les détails et ne vous laisserez pas distraire aussi facilement qu'en travaillant d'arrache-pied jusqu'à épuisement.

### **Commencez par maîtriser votre sujet mentalement**

Dès que vous vous sentirez prêt, isolez-vous un moment et faites-en sorte de ne pas être dérangé. Profitez de ce laps de temps pour vivre par anticipation l'exposé ou toute autre tâche dont vous allez devoir vous acquitter.

Représentez-vous la situation dans ses moindres détails. Vous vous voyez vous avancer vers le pupitre et saluer le public. Vous commencez par une petite introduction propre à éveiller la curiosité de votre auditoire, après quoi vous entrez dans le vif du sujet en abordant avec aisance et de façon convaincante chacun des points prévus.

Vous vous exprimez clairement, sur un ton assuré et en utilisant des images évocatrices. Comme vous avez mémorisé les grandes lignes en vous servant de la technique des symboles numériques, vous n'avez quasiment pas besoin de regarder vos notes et vous n'oubliez aucun des aspects importants. Le public vous écoute religieusement et, finalement, le but est atteint.

Cette méthode d'anticipation mentale vous permet de renforcer votre motivation et vous donne par avance le sentiment de la maîtrise et du succès.

### **La préparation mentale chez le sportif**

Beaucoup de sportifs de haut niveau ont désormais recours à une « préparation mentale » de manière aussi intensive qu'à la préparation physique. Ils se retirent régulièrement pour pouvoir décompresser et en profitent pour se projeter mentalement dans la compétition, visualisant tous les détails de leur performance à venir.

Exemple : Compétition de ski imaginaire

Quelques minutes avant le début de l'épreuve, la skieuse se détend selon une méthode qui lui est maintenant familière. Elle se rend en pensée dans l'aire de départ, se concentre pour partir exactement au signal, puis se voit, sur son écran intérieur, dévaler la piste en faisant un sans-faute. Chaque courbe est négociée à la perfection, comme à l'entraînement et, pour finir, la skieuse atteint l'aire d'arrivée sous les vivats de la foule : elle a battu son propre record !

## Trous de mémoire et baisses de régime

---

La lecture des pages précédentes vous aura sûrement permis de comprendre certaines des raisons pour lesquelles votre mémoire, votre attention ou votre concentration ne sont pas toujours totalement opérationnelles. Souvent, nous butons bizarrement sur quelque chose. Nous ne parvenons pas à retrouver un nom pourtant bien connu. C'est ce qu'on appelle familièrement avoir un « trou ». Il arrive même que nous nous sentions incapable de fonctionner à plein régime, soit qu'une pensée nous trotte dans la tête, soit que nous soyons trop fatigués.

Voici donc pour clore ce chapitre une liste de conseils qui vous permettront d'éviter les trous de mémoire et les baisses de régimes.

## Vérifications antibugs

- Réfléchissez à la façon de réduire les facteurs de stress au travail : peut-être pouvez-vous déléguer certaines tâches ? Certains facteurs vous empêchent-ils de vous concentrer pleinement (bruits, allées et venues, etc.) ?
- Essayez, par une bonne planification des tâches, de prévenir les situations de stress.
- Voyez si vous n'avez pas entrepris trop de choses à la fois.
- Définissez des priorités.
- Admettez que vous puissiez vous tromper.
- Ne vous mettez pas inutilement la pression.
- Récompensez-vous.

- Faites en sorte de toujours rester motivé, par exemple en vous représentant vos succès.
- Donnez si possible la préférence aux activités intéressantes et voyez quels sont vos points forts. Essayez de vous détendre régulièrement.
- Compensez l'effort intellectuel par des activités physiques et/ou enrichissantes sur un plan personnel.
- Veillez à avoir une bonne hygiène de vie, et notamment à bien vous alimenter.



## 5

# Augmentez votre capacité de concentration

## Maintenez votre attention

---

À l'occasion des exercices que nous avons faits ensemble depuis le début, vous aurez certainement constaté que plus on se concentre sur ce qu'on fait, plus les progrès sont rapides. De même, moins vous laisserez votre esprit divaguer, mieux vous parviendrez à mémoriser les choses importantes et plus celles-ci vous reviendront facilement par la suite.

La première condition à un travail efficace et rapide est la capacité de concentration. Or, avec les exercices de mémorisation, qui impliquent qu'on se concentre intensément sur les points à retenir, vous avez déjà pris l'habitude de maintenir votre attention en éveil.

Exercice : testez votre capacité de concentration

Essayez à l'occasion d'observer pendant cinq minutes vos pensées sans chercher à les diriger, mais simplement en suivant le chemin qu'elles empruntent. En refaisant régulièrement cette expérience, vous vous habituerez à prêter davantage attention à vos propres pensées. Dans le même temps, vous éprouverez aussi moins de difficultés, le cas échéant, à les orienter dans le sens voulu – et c'est là la base la plus sûre pour une bonne capacité de concentration.

## Exercez votre concentration au quotidien

Dans la vie de tous les jours, les occasions d'entraîner sa concentration sont légion. Les activités les plus routinières sont parfois les plus propices. Choisissez une tâche sur laquelle vous avez généralement du mal à vous concentrer et fixez-vous une limite de temps pour vous en acquitter. Le simple fait d'être obligé d'agir plus vite et de façon plus cadrée vous rendra automatiquement plus attentif à ce que vous faites et vous prendrez le pli.

Parmi ces tâches courantes, il peut y avoir par exemple :

- une lettre à écrire ;
- un coup de fil à passer ;
- un dossier à préparer ;
- un entretien à mener ;
- un rapport à rédiger...

### **Évitez les facteurs de perturbation**

Outre l'entraînement, il y a une autre condition essentielle à l'attention et à la concentration, à savoir :

- identifier clairement les facteurs de perturbation ;
- s'arranger pour les éviter.

Exercice : pistez les sujets de distraction

Le fait de noter toutes les choses susceptibles de détourner votre attention du travail en cours est un moyen simple pour identifier les facteurs de perturbation. Vous pouvez procéder comme suit :

Tout d'abord, il peut être utile de dresser la liste de tout ce qui vous empêche habituellement de vous concentrer sur votre travail (par exemple le téléphone, votre collègue, l'envie de prendre un café, etc.). Ensuite, vous pouvez observer la façon dont vous travaillez durant une journée type et noter toutes les causes d'interruption vous empêchant de vous acquitter de votre tâche dans les délais prévus.

Avec ces deux listes, vous disposez d'un inventaire de vos facteurs de perturbation personnels (externes ou internes). L'étape suivante consistera à

réfléchir à la façon de les désamorcer ou de les atténuer.

### Exemple : Désamorcez les perturbations

Sur le lieu de travail, le mode opératoire peut être le suivant :

- Lorsque vous effectuez une tâche importante, faites transférer vos appels sur le poste d'un collègue avec son accord.
- Vous vous accordez une seule pause-café par jour, à heure fixe, et vous vous interdisez d'en faire d'autres, que ce soit de votre propre chef ou sous l'influence d'un collègue.
- Vous vous assignez des tâches à exécuter en un temps limité, etc.

Comme vous vous en serez probablement rendu compte, l'enjeu est ici de rassembler vos forces d'attention et de concentration plutôt que de les disperser à tous vents. Ce à quoi une mesure complémentaire, qui consiste à faire « table rase », contribuera de façon décisive.

### **Faites table rase !**

Souvent, nous nous laissons distraire du travail en cours par les piles de dossiers en attente qui se dressent autour de nous : « Il vaudrait mieux que je m'attaque à ça ou encore à ça. » Ce genre de tergiversations nous empêchent d'attacher toute l'attention nécessaire à l'action en cours. Comment y remédier ?

Exercice : liquidez ce qui doit l'être

Faites une liste de tout ce qui n'est pas fini et que vous voudriez voir achevé prochainement et prévoyez de vous occuper chaque jour d'au moins l'un des points répertoriés. Vous serez étonné de la rapidité avec laquelle ces « éléments parasites » disparaîtront !

Et si vous le souhaitez, mémorisez la liste au moyen des symboles numériques en cochant mentalement au fur et à mesure les points réglés.

Tous les aspects évoqués jusqu'à maintenant peuvent se résumer en une phrase :

Le moyen le plus simple (et en même temps le plus difficile) de diriger ses pensées est d'être à 100 % attentif à ce qu'on fait.

## Fixez-vous des objectifs

---

À partir du moment où l'on se concentre sur quelque chose, c'est nécessairement qu'on cherche à atteindre un but. Cela vaut pour la vie professionnelle comme pour la vie privée.

Et l'inverse est également vrai : lorsqu'on a un but à atteindre, la meilleure façon d'y parvenir est d'y mettre toute son énergie et un maximum d'attention et de concentration. La poursuite des objectifs et l'attention-concentration vont « main dans la main ».

La première chose à faire pour pouvoir rassembler ses forces est donc d'essayer de se représenter clairement quel est le but recherché.

Exercice : qu'avez-vous à faire ?

Prenez quelques minutes pour faire le point sur ce que vous devez ou voulez faire dans le courant de la journée (d'aujourd'hui ou de demain). Inscrivez chaque point sur un bout de papier.

Essayez de faire cet exercice **chaque jour**, car le simple fait de vous interroger sur ce à quoi vous allez consacrer votre temps vous empêche de partir dans tous les sens. Avec cette liste en main, vous aurez en outre moins tendance à vous laisser dévier de votre route. Et prenant l'habitude de procéder ainsi point par point, vous vous rendrez rapidement compte que vous économisez beaucoup plus votre énergie qu'auparavant et vous vous sentirez moins stressé.

## Comment rassembler vos forces

Les énergies rassemblées sont beaucoup plus productives que les forces dispersées. Pensez par exemple au tesson de bouteille qui, en focalisant les rayons du soleil, ordinairement doux et agréables, met le feu aux herbes sèches. Ou encore à la pluie d'été, qui, éparpillée sur le toit, se concentre dans la gouttière et remplit en très peu de temps la citerne.

De la même façon, nous devons rassembler nos forces. Pour cela, il est très important d'avoir une idée claire de ce qui est important pour soi. La

plupart du temps, nous poursuivons plusieurs objectifs simultanément, ce qui entraîne une dilution des énergies. Il arrive même parfois que nos objectifs soient inconciliables sur certains points. C'est pourquoi nous devons définir des priorités.

Exercice : définissez des priorités

Prenez la liste de l'exercice précédent et triez les différents points par ordre d'importance.

### Exemple : Hiérarchisation des objectifs

Nous allons vous montrer, en nous servant de la liste de la [page 36](#), comment on peut procéder. Nous avons les tâches suivantes : acheter fleurs pour secrétaire, reporter rendez-vous avec représentant, donner photocopieuse à réparer, discuter de documents conférence avec collègue, préparer allocution de bienvenue pour nouveaux apprentis, organiser voyage de fin d'année, parler au concierge de l'ampoule ascenseur, vérifier heures effectuées par personnel, réserver table pour repas d'affaires et enfin solliciter un entretien avec le chef.

Votre liste des propriétés peut se présenter comme suit :

1. L'allocution de bienvenue est le point le plus urgent parce que la date approche et que plusieurs personnes sont concernées.
2. Pour la préparation des documents de la conférence, vous vous mettez d'accord avec votre collègue une fois l'allocution prête.
3. Vous emmènerez la photocopieuse durant la pause de midi et pourrez, sur le chemin du retour, acheter le bouquet de fleurs.
4. Les coups de fil au représentant, au concierge et au restaurant ainsi que la vérification des heures effectuées par le personnel peuvent être délégués à la secrétaire.
5. Il ne vous restera plus qu'à demander à votre chef un entretien et à contacter le voyageur au sujet du séjour d'entreprise.

Et voici que la liste devant laquelle vous aviez auparavant l'impression de ne pas savoir par où commencer ni où donner de la tête se trouve réduite à un simple pense-bête. En procédant par ordre d'importance, vous allez économiser du temps et de l'énergie.

## Mémorisez et hiérarchisez

Voici un exemple éloquent de la façon dont la mémoire entraînée et l'attention-concentration travaillent main dans la main.

- Tout d'abord, la mémorisation de points importants fonctionne d'autant mieux qu'on se concentre intensément sur leur représentation imagée.
- L'étape d'après consiste à classer les tâches mémorisées par ordre de priorité de façon à ne pas disperser les forces d'attention-concentration.
- Les objectifs ainsi définis sont ensuite mis en pratique de façon rapide et efficace.

Pour faciliter encore cette mise en pratique, faites-vous mentalement une image claire de l'objectif à atteindre. Avec notre méthode d'entraînement de la mémoire, vous avez déjà appris à convertir toutes les choses possibles et imaginables en images vivantes. Cette faculté, dont l'intérêt dépasse de loin le simple cadre de la mémorisation, vous sera utile à tous égards, et notamment pour ce qui est de l'exécution des tâches professionnelles.

## Visualisez vos objectifs !

---

Plus vous vous représenterez précisément et concrètement l'objectif que vous vous êtes fixé, plus tôt vous (ou votre subconscient) entreprendrez les premiers pas sur la voie qui mène à sa réalisation. Le fait de vous régler mentalement – par la pensée imagée – sur le but à atteindre rendra vos « antennes » hyperréceptives à tout ce qui, de près ou de loin, est en rapport.

C'est exactement ce qui se passe en ce qui concerne vos objectifs. Vous vous les représentez mentalement et devenez automatiquement attentif à tout ce qui s'y rapporte.

### Exemple : Une nouvelle voiture

Imaginez que votre compagnon ou compagne vous annonce qu'il ou elle a l'intention de s'acheter prochainement une nouvelle voiture et que sa préférence aille pour un petit modèle de couleur rouge vif. Bizarrement, les rues vous paraissent tout à coup envahies de petites voitures rouges. Cela n'est pas dû au fait que leur nombre a augmenté, mais simplement que ce type de véhicule attire beaucoup plus votre attention qu'auparavant.

Exercice : visualisation des objectifs

Dressez une liste de souhaits (privés ou professionnels) que vous voudriez voir réalisés dans le courant des quatre prochaines semaines. Classez cette liste par ordre de priorité et formulez les trois principaux vœux sous la forme d'objectifs.

Prenez environ cinq minutes pour chaque objectif, fermez les yeux et représentez-vous-le en images. Visualisez de la façon la plus détaillée possible ce à quoi les choses ressembleront une fois le but atteint.

En vous concentrant ainsi, vous oublierez en outre les vœux pieux qui n'engagent à rien. Les projets vagues (« un jour, je ferai ceci ou cela ») n'aboutissent généralement à aucune concrétisation et ne font que retarder la réalisation des vrais objectifs. En vous représentant au contraire avec toute l'imagination dont vous êtes maintenant capable la façon dont vous allez atteindre l'objectif de la journée et comment vous vous sentirez après, vous aurez en revanche déjà parcouru la moitié du chemin !

## Intensifiez « sensuellement » votre concentration

### Voyez, entendez, ressentez

Comme nous l'avons déjà fait avec l'entraînement de la mémoire, nous pouvons augmenter sensiblement notre attention-concentration en faisant intervenir délibérément plusieurs sens à la fois.

#### Exemple : Apprendre du vocabulaire

L'apprentissage des mots d'une langue qu'on ne connaît pas encore se fait souvent sur différents plans parallèlement :

- on entend comment les mots sont prononcés ;
- on voit dans un manuel comment ils s'écrivent ;
- et souvent, on les note dans un cahier, ce qui permet de mieux s'en imprégner (les ressentir).

Ce travail sur trois plans sensoriels (voir, entendre, ressentir) facilite considérablement l'apprentissage de nouvelles matières, car les différentes

impressions s'entremêlent et se complètent. Nous pouvons aussi nous en servir pour entraîner de façon ciblée notre attention-concentration.

Exercice : concentration par les cinq sens

Imaginez que vous soyez assis au soleil au bord de la mer. Fermez les yeux et laissez peu à peu naître à l'intérieur de vous une image en vous aidant de tous vos sens :

1. Vous voyez la mer bleue, les bateaux sur l'horizon, les oiseaux marins volant en cercle.
2. Vous entendez le clapotis des vagues venant mourir sur le rivage, le cri des oiseaux, le léger murmure du vent...
3. Vous sentez régulièrement la brise fraîche venir vous caresser le visage et la chaleur des rayons du soleil vous envelopper. Vous sentez aussi le sable sous vos doigts et la plage sur laquelle vous êtes assis.
4. Vous percevez l'odeur des embruns. Et quoi d'autre ?
5. Quel goût avez-vous dans la bouche ? Faites travailler votre imagination !

Concentrez-vous tout d'abord sur l'exercice d'un seul des cinq sens. Si vous visualisez la mer, laissez de côté toute idée de son ou d'odeur. Si vous avez la sensation du sable sous les doigts, ne cherchez pas à percevoir autre chose. Entraînez-vous avec chaque sens séparément jusqu'à ce que vous parveniez, pour chacun d'eux, à vous concentrer pendant trois à quatre minutes. À partir de ce moment-là, vous pouvez commencer à associer dans votre imagination deux, voire trois types de perception sensorielle.

Exercice : combinez les sens

Associez librement tout d'abord deux sens, puis trois, quatre et enfin cinq afin d'obtenir finalement une image d'ensemble harmonieuse. Cela peut commencer ainsi :

1. Vous voyez et entendez la mer.
2. Vous sentez le sable et le soleil et humez en même temps l'air épicé et salin.
3. Vous entendez, sentez et ressentez, tout d'abord sans rien voir.

Lorsque vous avez enfin le sentiment de percevoir intensément avec chacun des cinq sens, rassemblez le tout en une seule image.

**Entraînez-vous régulièrement !**



Au début, vous arriverez probablement à vous concentrer plus facilement sur certains sens que sur d'autres. La vue et l'ouïe sont les plus sollicités dans la vie de tous les jours et ce sont donc généralement les sens auxquels on attache le plus d'importance. Mais en faisant régulièrement ce genre d'exercice, l'équilibre se rétablira de lui-même, car vous prendrez l'habitude de faire intervenir indifféremment vos cinq sens à chaque fois que vous vous concentrerez sur une action.

### **Les cinq sens au jour le jour**

Le recours à plusieurs sens vous permettra aussi de vous acquitter vite et bien de la plupart des gestes de la vie quotidienne.

#### **Conseils pour un travail « sensuel » :**

- Notez par écrit les idées importantes (voir, ressentir).
- Ou bien faites un dessin (voir, ressentir).
- Parler avec d'autres de vos représentations (entendre).
- Que se passe-t-il en vous lorsque vous rencontrez l'assentiment ou que vous vous heurtez à la critique ?
- Comment « vivez »-vous à partir de ce moment l'idée en question ?
- Et, comme toujours, faites intervenir vos cinq sens à chaque fois que vous voulez mémoriser quelque chose d'important.
- Habituez-vous à interroger tout ce que vous faites sous l'angle des perceptions sensorielles. De quoi cela a-t-il l'air à l'aspect, au son, au toucher, au parfum ou au goût ?

En combinant à chaque fois le plus de sens possible, vous développerez peu à peu votre capacité de concentration.

## **Utilisez la force de votre subconscient**

Le fait de travailler avec des images mentales et des impressions sensorielles plaît beaucoup au subconscient. Dans les représentations intérieures, l'imagination et la créativité s'expriment intensément. En même temps, le subconscient transforme ces images et aide à sa façon à se rapprocher des buts recherchés. Il vous est certainement déjà arrivé que la solution à un problème important se soit présentée un beau jour d'elle-même à votre esprit alors que vous n'étiez pas spécialement en train d'y penser.

Plus vous vous en remettez à vos cinq sens, plus vite, plus sûrement et mieux vous atteindrez votre but.

En vous représentant de façon imagée vos chantiers, missions ou objectifs principaux, vous pourrez utiliser à votre profit ce phénomène de résonance. Le relief donné aux représentations permet de s'adresser de manière plus ciblée au subconscient. Plus les canaux sensoriels sollicités seront nombreux, plus les images intérieures que vous associerez à ces sujets seront riches et plus grand sera l'écho dans votre subconscient.

## Motivé pour réussir

---

Vous n'avez certainement aucun mal à maintenir votre attention sur les sujets qui vous intéressent ou qui, pour une raison ou une autre, vous touchent de près. Étant d'emblée motivé, vous restez concentré sans avoir à faire d'effort. On peut donc en conclure que la façon dont on est disposé au départ joue un rôle déterminant dans la facilité qu'on aura à réussir.

Exercice : qu'est-ce qui vous motive ?

Cherchez à l'occasion à déterminer ce qui semble vous motiver. Quels sont les tâches ou les sujets de conversation qui retiennent toute votre attention ? Qu'est-ce qui vous intéresse réellement ? Prenez cinq minutes chaque soir pendant environ deux semaines et faites le bilan de la journée de ce point de vue. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Peut-être ressortira-t-il de ces énumérations quotidiennes des récurrences exploitables, soit que vous soyez plus à même de vous concentrer à certaines heures de la journée, soit que, dans le cadre de certaines activités, rien ne semble pouvoir détourner votre attention.

Appuyez-vous sur ces observations et mettez le maximum d'énergie là où cela vous coûte le moins de manière à travailler encore plus vite et mieux.

## La bonne humeur favorise la concentration

Vous avez certainement déjà remarqué qu'il vous est beaucoup plus facile de vous concentrer lorsque vous êtes reposé et « bien luné ». Or on sait que pour réussir dans un projet, il est essentiel d'y mettre toute l'énergie dont on est capable. Alors, que faire les jours où l'on a une tâche importante à accomplir et que ça ne va pas fort ?

Remémorez-vous les succès passés ! Voici, pour vous y aider, un exercice simple :

Exercice : autosatisfecit

Dressez la liste des actions que vous avez menées, selon vous, avec succès et notez tous les résultats dont vous êtes fier. N'hésitez pas à faire preuve d'immodestie, car il ne s'agit pas ici de vos mérites personnels, mais simplement de ce qui vous paraît en soi réussi dans vos réalisations.

Concentrez-vous ensuite sur votre plus grand succès à ce jour. Fermez les yeux et revivez la situation en faisant appel à vos cinq sens. Voyez, entendez, sentez, goûtez et ressentez chacune de ses composantes. Savourez mentalement cette grande victoire avec le plus d'intensité possible.

Qu'apporte cet exercice ?

La répétition mentale d'une expérience très positive suscite automatiquement l'envie de la renouveler et fait naître la motivation et la volonté nécessaires à cet accomplissement. Les « bonnes vibrations » du

passé vous servent ainsi de facteur de motivation pour mobiliser dans le présent toute la concentration dont vous avez besoin.

## Renforcez vos points forts

Il est en principe préférable de commencer l'entraînement là où se trouvent les points forts, car, à développer ce qui est déjà bien, on obtient plus rapidement des résultats tangibles qu'en voulant s'attaquer d'emblée à ce qui ne va pas. En ce qui concerne les points faibles, ou supposés tels, l'écart s'amenuise souvent au fil du temps grâce à l'augmentation générale de la capacité de concentration.

Donc, mieux vous saurez où résident vos qualités personnelles, plus vous serez à même de les exploiter de façon ciblée.

Exercice : quels sont vos principaux points forts ?

Prenez un quart d'heure pour réfléchir aux qualités (et les noter par écrit !) qui vous ont le plus servi jusqu'à présent dans votre vie. Pensez-vous, à l'avenir, pouvoir mieux encore exploiter ces atouts, c'est-à-dire de façon plus ciblée ?

Lorsqu'une prochaine fois, vous serez face à une tâche ardue, pensez à vos points forts. Essayez de vous remémorer toutes les situations analogues que vous avez déjà vécues et surmontées. En abordant avec confiance dans vos propres forces ce nouveau défi, vous trouverez naturellement la concentration nécessaire pour le relever avec succès.

## Être motivé, c'est être concentré

Tous les sujets de nature à beaucoup vous motiver produisent automatiquement la concentration nécessaire, car on a naturellement tendance à consacrer aux choses qui nous importent le plus toute l'attention requise. Il peut s'agir par exemple :

- d'une grande aspiration (idéal ou objectif matériel) ;

- de projets de vie (formation ou approfondissement des connaissances, développement personnel) ;
- de la vie sociale (famille et amis) ;
- de tout ce qui vous touche profondément...

De la motivation profonde et de l'attention portée à une tâche naît sa représentation mentale imagée.

En anticipant par l'imagination le succès convoité, l'expérience intérieure que vous en ferez favorisera la concentration nécessaire à sa réalisation.

## 6

# De l'imagination pour de meilleurs résultats

## Résolvez les problèmes plus facilement

---

Par-delà l'aspect mémorisation de chiffres, de faits et de données, l'utilisation dirigée de la capacité imaginative peut servir encore à bien d'autres desseins.

## L'entraînement de la mémoire comme base plus générale

L'aptitude à créer des images vivantes et originales vous garantira davantage de succès dans de nombreux domaines. De fait, les effets de l'entraînement de la mémoire se démultiplient dès lors que celui-ci se conjugue à d'autres activités et trouve des applications pratiques dans les différents domaines de la vie. Qu'on pense aux associations suivantes :

- mémoire et gestion du temps ;
- mémoire et flexibilité ;
- mémoire et direction d'équipe ;
- mémoire et savoir ;
- mémoire et pensée axée sur la recherche de solutions, etc.

Sachez qu'il sommeille en chacun de nous des qualités latentes qu'un recours actif à l'imagination suffit à transformer en facultés opérationnelles. De même, toute chose apprise doit, pour pouvoir porter pleinement ses fruits, commencer par être mise en pratique et intégrée de façon personnelle aux éléments du quotidien.

#### Exemple : Mémoire et direction d'équipe

Avec une bonne mémoire, vous n'aurez pas à rechercher parmi vos documents pour retrouver tel ou tel détail concernant tel ou tel de vos collaborateurs. Vous aurez tout en tête et les informations vous reviendront spontanément, par exemple qui travaille dans quel département, quel est le salaire de M. Untel, combien d'heures supplémentaires Mme Dupont a effectuées le mois dernier, de qui vient la proposition d'amélioration pour le fonctionnement du département de vente en ligne, etc.

En ayant ainsi toutes les données en main, vous aurez avec vos employés ou vos collaborateurs une attitude spontanée et donnerez une impression d'assurance.

## L'imagination favorise la créativité

Par l'imagination, il est possible de mettre en rapport des informations qui, à l'origine, n'ont rien à voir ensemble. Cela permet de découvrir des possibilités inexploitées et de créer de nouvelles possibilités. Ce biais peut être très utile par exemple lorsqu'il s'agit de trouver une solution à un problème.

Passez-vous mentalement un film hyperdétaillé, où se juxtaposent différentes scènes dont les éléments peuvent s'entremêler. Ce faisant, vous avez de grandes chances de percevoir des perspectives inattendues offrant un début de réponse.

#### Exemple : Des vœux un peu inhabituels

- Vous joignez à la carte de nouvel an destinée à vos clients un bon pour un repas dans votre restaurant d'entreprise.
- Plutôt que de rédiger un petit mot, vous dessinez ou appliquez au tampon sur le papier quelques symboles en rapport avec le passage à la nouvelle année.
- Vous choisissez des cartes représentant un bouquet de fleurs des champs coloré.

- Au lieu de cartes, vous envoyez des bons pour une séance de cinéma, en bas desquels vous écrivez vos vœux en petites lettres.
- Vous n'envoyez pas de carte, mais simplement un fax avec écrit : « Bon Noël, joyeuses Pâques et bonnes vacances. »

Vous pouvez vous aussi inventer ce genre de frasques, pour peu que vous vouliez bien laisser un instant votre raison de côté. Lancez-vous, entrez dans le monde de la fantaisie. Vous serez étonné de voir le nombre d'idées loufoques qui peuvent germer de votre esprit. Et parmi elles se trouvera peut-être l'étincelle, une idée originale, à la fois singulière et réalisable.

## Atteignez la mémoire optimale

---

Vous avez constaté, au fil de votre lecture, que la pensée imagée permet en définitive beaucoup plus de choses que ce pour quoi nous proposons d'y avoir recours au départ. Mais revenons tout de même pour finir à notre sujet principal : l'entraînement de la mémoire.

Exercice : vous souvenez-vous des symboles ?

Dessinez de mémoire sur un bout de papier les 20 symboles numériques. Si vous ne vous sentez plus très sûr, il y existe une astuce simple : copiez les symboles et affichez-les à un endroit stratégique, par exemple au-dessus de votre bureau ou à côté du miroir de la salle de bains. Plus vous les verrez dans le courant de la journée, plus rapidement ils s'imprimeront dans votre mémoire.

En continuant à vous entraîner assidûment et surtout à profiter de toutes les situations qui se présentent dans la vie de tous les jours, vous finirez par faire faire à votre mémoire de véritables prouesses.

## Niveau 1 : la mémoire instantanée ou photographique

Pour l'utilisation quotidienne, développer une mémoire photographique peut suffire. Elle consiste à prendre mentalement un cliché de la situation ou de l'événement à retenir et de lui associer simultanément un symbole



numérique. Cette technique est particulièrement intéressante lorsque les informations se succèdent rapidement, par exemple lors d'un flash infos.

Plus vous vous entraînez, plus le nombre de détails automatiquement enregistrés augmentera ; vos images seront de plus en plus évocatrices et intéressantes.

Exercice : planifiez la journée du lendemain I

Réfléchissez à ce que vous aurez à faire demain et notez huit points à mémoriser sous forme d'images amusantes.

La technique photographique consiste à juxtaposer plusieurs images statiques et à se les remémorer dans l'ordre d'apparition grâce aux symboles numériques qu'on a pris soin de leur associer.

## Niveau 2 : la mémoire cinématographique

Ici, le mouvement entre clairement en jeu. Vous visualisez mentalement un événement en train de se dérouler, mettez en scène une action. Autrement dit, vous vous faites un film.

Le lien créé par le mouvement inhérent à votre film imaginaire entre les symboles et les faits qui leur sont associés facilitera par la suite la réminiscence. Chaque point découle automatiquement du point précédent, si bien que l'action se déroule d'elle-même devant vos yeux.

Exercice : planifiez la journée du lendemain

Prenez la même liste que plus haut et associez à chacune de vos images une séquence animée née de votre imagination.

Arrivé à cette étape, vous devenez le metteur en scène, qui orchestre tout sans intervenir lui-même dans l'action. Vous constaterez que les images ainsi créées permettent la transmission simultanée d'un beaucoup plus grand nombre d'informations que les mots ou les phrases.

## Niveau 3 : la « mémoire 3D »

Maintenant, vous allez tenir un rôle dans votre film. En devenant vous-même partie prenante dans l'action, vous vous retrouvez au cœur de l'événement et vivez tout de l'intérieur, à fleur de peau, en « 3D ». Tout est permis. Chaque idée mérite d'être exploitée. Vous créez en imagination des univers tridimensionnels où tout est possible. Vous agrandissez ou rapetissez vos scènes, vous y ajoutez de la couleur, des formes, des silhouettes. À ce stade, les perceptions sensorielles sont également de la partie.

Exercice : planifiez la journée du lendemain

Vous pouvez maintenant peaufiner l'histoire dont vous vous êtes servi précédemment pour mémoriser votre liste. N'ayez pas froid aux yeux. Changez l'espace, le temps, les circonstances, les mouvements, les couleurs et les formes. Votre soif d'expérimentation ne connaît pas de limites. Soyez attentifs à ce que vous voyez, entendez et ressentez. La règle est toujours la même : plus vous mettez de fantaisie dans votre film, plus nombreux seront les détails à rester gravés dans votre mémoire.

La transition vers les exercices de concentration va ici de soi : en vous concentrant sur ce voyage imaginaire, d'une part vous augmentez l'intensité des associations, gagnant ainsi en sécurité quant à votre capacité à vous remémorer les différents points, et, d'autre part, vous pouvez, ainsi qu'il a été décrit dans le chapitre précédent, vous servir de la technique du voyage intérieur pour recharger vos batteries.

## Niveau 4 : encore plus de rythme

En entraînant régulièrement votre mémoire, vous gagnerez automatiquement en rapidité. La technique de l'instantané (voir précédemment) est un très bon moyen pour améliorer sa vitesse d'enregistrement. L'objectif étant *in fine* de pouvoir mémoriser instantanément n'importe quelle situation (qui s'imprime dans la mémoire comme l'image sur la pellicule photographique).

La rapidité se communique ensuite facilement à la mémoire cinématographique et à la mémoire 3D, mais attention à ce que l'accélération du rythme ne se fasse pas au détriment des détails contenus dans l'image ou l'action.

## Conjuguez imagination et concentration

---

En mariant imagination et concentration, vous pourrez vous glisser mentalement dans n'importe quelle situation et exploiter dans un but précis vos souvenirs, votre vécu et vos expériences quotidiennes. Vous aurez ainsi moins d'hésitation quant à la façon de vous comporter.

Votre force de représentation ne doit pas vous servir uniquement pour vous acquitter de façon optimale des tâches professionnelles difficiles. Utilisez-la aussi dans la vie de tous les jours. Profitez des progrès faits dans ce domaine grâce à l'entraînement de la mémoire pour reconstituer régulièrement vos réserves cérébrales et prendre chaque chose à bras-le-corps, avec des forces et une motivation toujours renouvelées.

Plus intensément vous vous servirez de votre imagination (et notre entraînement à la mémoire est en cela le terrain d'exercice idéal), mieux vous entraînerez parallèlement votre capacité de concentration et mémorisation.

## Créez-vous des ressources intérieures

Le subconscient ne fait pas vraiment la différence entre expérience réellement vécue et expérience imaginaire. Aussi, avec un peu de patience, parvient-on à éprouver certaines sensations sur commande. Vous pourrez tirer profit de ce phénomène, attesté scientifiquement, pour augmenter vos réserves de forces et de motivation.

**Première étape : puisez la force dans votre passé**

À tout moment, vous pouvez vous replonger mentalement dans votre passé et revivre grâce à votre force de représentation une situation que vous aviez perçue comme particulièrement agréable et valorisante. En vous concentrant avec vos cinq sens sur l'atmosphère d'alors, vous ressentirez la même impression de force et de succès.

Exercice : revivez le succès

Dressez une liste d'au moins huit situations dans lesquelles vous avez, de votre propre appréciation, particulièrement brillé. Sélectionnez la plus importante et concentrez-vous environ dix minutes sur cet épisode fameux en oubliant toute autre considération.

Qu'avez-vous vu, entendu, quelles odeurs avez-vous senties, quels goûts perçus ? Et surtout, qu'avez-vous ressenti dans cette situation ? Notez par écrit les principales sensations éprouvées.

En faisant cet exercice de temps à autre, vous aurez de plus le sentiment que ce que vous entreprenez est à votre portée – puisque vous avez déjà enregistré dans le passé un certain nombre de succès.

## **Deuxième étape : utilisez les sources d'énergie disponibles**

De la même façon que vous puisez dans les expériences du passé les forces et la motivation nécessaires pour le présent, de même vous pouvez observer ce qui, dans le quotidien, a généralement pour effet de vous porter, ce qui vous motive, ce qui vous inspire. Vous aimez aller vous promener ou vous préférez prendre un bain chaud ? Vous écoutez des airs d'opéra ou vous privilégiez le yoga ? Faites-vous régulièrement plaisir. Cela vous permettra de reconstituer vos forces !

Exercice : que faites-vous pour vous faire plaisir ?

Cherchez à déterminer quels sont vos « havres de paix » dans l'agitation du quotidien. Observez-vous durant deux ou trois semaines et notez le nombre de fois que vous faites quelque chose rien que pour vous et en quoi cela consiste.

Si au bout de trois jours, vous n'avez encore rien découvert qui semble de nature à reconstituer vos réserves de forces, débrouillez-vous pour trouver

au plus vite quelque chose à inclure à votre emploi du temps !

Ce genre d'exercice vous fera prendre conscience de ce qui vous sert habituellement à recharger vos batteries. Une fois ces sources de motivation clairement identifiées, vous pourrez les utiliser de manière ciblée pour faire le plein d'énergie. Vous pourrez accroître l'effet récupérateur en vous efforçant d'élargir aux cinq sens les sensations agréables que vous procurent votre bain moussant ou votre promenade. Et, en revivant mentalement toutes les sensations éprouvées, la situation ainsi créée pourra vous servir par la suite, à tout moment, de pourvoyeuse d'énergie.

### **Troisième étape : armez-vous pour les tâches futures**

Les « ressources intérieures » que vous vous êtes créées vont désormais vous aider à relever les défis du quotidien avec concentration et succès. Qu'est-ce qui a tendance à vous faire peur ? Dans quel domaine vous sentez-vous peu sûr de vous ? Certaines personnes perdent tout courage lorsqu'elles ont pour le lendemain un rendez-vous chez le dentiste. D'autres ont les mains moites à l'idée de parler en public.

Exercice : que considérez-vous comme un défi ?

Cherchez à déterminer quels sont vos points faibles. Notez au moins six activités ou situations qui vous posent problème ou que vous appréhendez et classez-les par ordre d'importance. Prenez à nouveau dix minutes, détendez-vous et penchez-vous sur ce qui vous paraît le plus insurmontable (peut-être s'agit-il de quelque chose qui vous attend concrètement dans les jours à venir).

Projetez-vous en imagination dans cette situation « critique ». Imaginez-vous à l'acte, armé de courage, relevant le défi avec succès. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez : puissance, fierté, maîtrise, dépassement de soi, etc. Fixez attentivement l'image mentale de votre réussite pendant quelques minutes.

Si le défi vous paraît vraiment énorme, refaites l'exercice plusieurs fois de loin en loin. Lorsque vous vous retrouverez réellement confronté à la situation redoutée, vous vous rendrez compte qu'elle ne vous paraît finalement pas aussi terrible que le souvenir que vous en aviez gardé. Dans

l'entre-deux, votre inconscient s'est habitué à réagir différemment et aborder les choses avec plus de calme. Par votre force de concentration, vous êtes entré dans une logique de réussite.

## Comment atteindre la concentration parfaite

---

Dans l'entraînement à la concentration, le but recherché n'est pas seulement de parvenir petit à petit à maintenir très longtemps son attention sur une tâche, mais aussi, et peut-être surtout, de savoir faire preuve d'une attention de bonne qualité. On observe que :

Lorsqu'on effectue quelque chose qu'on aime, la qualité de la concentration est en règle générale très élevée.

La bonne humeur et le plaisir donnent à la tâche un caractère moins contraignant. Ainsi, durant nos loisirs, sommes-nous souvent très concentrés sans que cela nous coûte réellement. Mais qu'en est-il de la qualité et de l'intensité de votre concentration dans la vie de tous les jours ?

La check-list ci-après vous permettra de vous faire une idée plus précise de votre degré réel de concentration. En répondant à ces quelques questions, vous vous rendrez certainement vite compte qu'il n'est pas optimal. Aussi terminerons-nous par quelques conseils sur comment, au-delà de notre entraînement, améliorer de façon décisive votre capacité de concentration.

Check-list : que vaut votre concentration ?

1. Vous sentez-vous réellement motivé par votre travail ?
2. Vous procure-t-il du plaisir et ressentez-vous un élan ? Ou préféreriez-vous faire autre chose ?
3. Considérez-vous vos tâches comme difficiles et laborieuses ?
4. Êtes-vous, au travail, plutôt de bonne ou de mauvaise humeur ?
5. Comment réagissez-vous quand vous échouez dans un projet ?

Que pouvez-vous améliorer ?

1. L'aspect pécuniaire peut être un bon facteur de motivation. Si vous parvenez à décrocher un contrat financièrement intéressant, vous ne serez pas disposé de la même façon que pour une tâche banale, moins bien payée.

2. Dans une activité qui nous plaît beaucoup, nous avons naturellement beaucoup moins de mal à nous concentrer que dans un job purement alimentaire. Plus nous sommes convaincus par ce que nous faisons et avons l'impression d'agir librement, meilleure est la concentration, et bien sûr aussi la qualité du travail fourni.
3. Pour un entretien de vente ou un travail de recherche, il faut une forme plus intense de concentration que pour des travaux de jardinage ou une tâche répétitive sur une chaîne de montage. Toutefois, le fait que vous considérez vous-même votre travail comme difficile ou non est décisif, car la confiance en soi est un facteur déterminant pour œuvrer dans de bonnes conditions et rester motivé, autrement dit concentré.
4. En étant de bonne humeur, on a moins de mal à se régler intérieurement sur la tâche à accomplir. D'où l'importance d'une bonne motivation au départ (pensez aussi à vos « ressources intérieures » !)
5. Si vous parvenez à conserver une attitude positive, rien ne devrait pouvoir menacer sérieusement votre capacité de concentration.

## Concentration parfaite : question de passion

Au-delà de toutes ces considérations, la concentration optimale est toujours présente lorsqu'on a un intérêt extrêmement vif pour quelque chose, qu'il s'agisse du métier de ses rêves ou de la personne dont on est follement amoureux. Dans ces situations, rester concentré ne demande pas le moindre effort. La motivation est maximale, l'attention totale et entière. Et, parallèlement, plus la passion croît en intensité, plus la concentration peut être maintenue longtemps sans connaître de baisses.

La passion est la forme la plus achevée de la concentration.

### **Pouvez-vous rester tranquille ?**

Lorsque nous sommes avec la personne aimée, rien ne semble pouvoir détourner notre attention de l'instant présent. Mais qu'en est-il quand nous sommes assis depuis des heures à notre bureau ? Ou lorsque le besoin d'une petite pause commence à se faire sérieusement sentir ? Peut-on alors vraiment continuer à se concentrer sur ce que l'on fait ?

Exercice : rester assis à ne rien faire

Essayez de rester assis pendant une minute entière à ne rien faire et sans penser à rien.

Dans ce calme inhabituel, de nombreuses pensées se présenteront probablement à votre esprit. Essayez de ne pas vous laisser influencer par elles et de garder toute votre attention sur le simple fait que vous soyez assis.

### **La définition du moine zen**

Interrogé par ses élèves sur la raison de son air toujours concentré, un maître zen fit un jour cette réponse : « Lorsque je me tiens debout, je me tiens debout. Lorsque je marche, je marche. Lorsque je mange, je mange. Lorsque je parle, je parle... » « Nous aussi, mais à part ça, que fais-tu d'autre ? », lui rétorquèrent les novices.

Et le maître de recommencer : « Lorsque je me tiens debout, je me tiens debout. Lorsque je marche, je marche. Lorsque je mange, je mange. Lorsque je parle, je parle... » « Nous aussi ! » protestèrent-ils. « Non, leur lança le sage. À peine êtes-vous assis que vous voilà debout. À peine debout que vous vous mettez à courir. Et à peine partis que votre but est déjà atteint... »

Vous pouvez vous concentrer tout aussi intensément sur les choses concrètes de la vie de tous les jours que sur vos représentations mentales.

### **Concentrez-vous sur votre propre avenir**

En faisant appel à votre imagination, vous atteindrez plus sûrement ce à quoi vous aspirez profondément. Mais avant de commencer, il faut avoir clairement à l'esprit quels sont vos principaux projets.

Exercice : définition des objectifs de vie

Réfléchissez à quels sont vos principaux objectifs à moyen terme. N'hésitez pas à vous projeter deux ou trois ans en avant. Notez tous les points qui vous viennent à l'esprit et classez-les par ordre d'importance.



Ensuite, accordez-vous environ dix à quinze minutes de pause. Essayez durant ce temps de vous détendre et d'oublier les soucis du quotidien. Transportez-vous en imagination dans la situation qui sera la vôtre lorsque vous aurez atteint votre principal but.

1. Regardez-vous attentivement et voyez aussi ce à quoi ressemble idéalement la situation. Distinguez-vous des couleurs, des formes, certains objets ?
2. Qu'entendez-vous ? Quels sons ou quelles paroles sont liés à votre réussite ?
3. Que ressentez-vous maintenant que le but est atteint ? Comment vous sentez-vous ? Quelles sont les impressions qui dominent ?
4. Éprouvez-vous aussi des sensations olfactives ou gustatives ? Si oui, à quoi vous font-elles penser ? L'odeur et le goût s'accordent-ils avec votre but ?

En vivant ainsi par anticipation vos grands projets réalisés, vous trouverez tôt ou tard les clés manquantes qui vous permettront de mener à bien votre entreprise. Le fait de vous passer mentalement le film de votre avenir en relief et avec force détails vous permettra d'envisager toutes les possibilités. La réussite découle finalement de la concentration et est à la mesure de celle-ci.

## Comment approfondir votre concentration

La concentration intense, telle qu'elle se pratique pour ce genre de voyage imaginaire, confine souvent à un état dit méditatif. Vous en avez certainement déjà fait l'expérience : très concentré sur une tâche, il vous est arrivé d'oublier tout le reste et d'être si profondément « abîmé » que plus rien du monde extérieur ne semblait plus pouvoir parvenir jusqu'à vous. Le sentiment de votre propre corps était passé à l'arrière-plan et les besoins naturels, tels que faim, soif ou sommeil, paraissaient momentanément abolis.

C'est exactement ce mécanisme qu'utilisent les principales méthodes de relaxation. Grâce à l'état de relâchement du corps provoqué à dessein, l'esprit parvient plus facilement à se concentrer et l'imagination peut s'épanouir librement.

Adonnez-vous régulièrement à ce genre d'exercice. Offrez-vous l'espace d'un instant le luxe de la paix intérieure, de ne plus rien devoir à personne

sinon à soi-même. Durant ces pauses, vous pourrez :

- compenser les tensions du quotidien ;
- identifier vos besoins intérieurs les plus profonds ;
- trouver de nouvelles approches pour votre conscience spirituelle ;
- rééquilibrer entre eux les différents aspects de votre existence ;
- refaire le plein de motivation en puisant dans vos ressources intérieures ;
- prendre conscience de ce qui compte réellement et faire en imagination le cheminement nécessaire pour atteindre ces buts.

### **Continuez encore et toujours !**

Comme le dit très bien l'adage : « Quand on ne progresse pas, on régresse. » Alors gardez le pied à l'étrier ! Grâce à votre capacité à vous représenter les choses de manière vivante et détaillée, vous pouvez améliorer indéfiniment votre mémoire ainsi que votre capacité de concentration. Il n'y a pas de limites !

# 7

## Entraînement de base : succès facile et rapide

Le travail de base vous aidera à :

- Vous initier facilement à l'entraînement mental.
- Accroître votre capacité de concentration.
- Développer votre capacité de mémorisation au moyen de représentations imagées et de techniques d'association mentale.
- Redécouvrir votre imagination d'enfant et augmenter votre inventivité.

### Ce dont il s'agit concrètement

---

L'entraînement mental consiste à utiliser sa faculté de représentation pour améliorer, par exemple, ses performances physiques dans le cas d'un sportif s'appêtant à disputer une compétition, ou son impact sur un auditoire dans le cas d'un orateur. La faculté de représentation est également utilisée dans l'entraînement à la mémoire, pour retenir des contenus et des scénarios, comme lors d'une partie d'échec, pour l'apprentissage de formules mathématiques, pour se préparer à un examen ou avant une présentation dans le cadre professionnel.

Dans les premiers temps de l'entraînement, il est conseillé de travailler de façon détendue, sans pression de temps ni visées ambitieuses. L'enjeu ne doit pas vous paraître plus important que celui des parties de Memory de votre enfance. Comme à l'époque, laissez-vous simplement absorber par le

« jeu », tout à votre imagination. Du point de vue de la capacité de concentration, c'est là l'état idéal, y compris chez l'adulte.

Les retombées pratiques de l'entraînement en termes de performances mnésiques au quotidien ne se feront pleinement sentir qu'une fois le travail de base effectué. À chaque exercice, le niveau augmente d'un cran. Il faut donc s'armer de patience, mais vous en serez largement récompensé. Les exercices de base vous seront toujours utiles, même par la suite. N'hésitez pas à les modifier au gré des circonstances et servez-vous-en comme d'une mise en jambe avant chaque événement exigeant de votre part la mobilisation de toutes vos facultés cérébrales.

## Entraînement mental : les premiers pas

---

Faire le vide en soi

Exercice 1

10 min.

En entraînement mental, il convient de toujours commencer par le commencement, c'est-à-dire faire le vide en soi. Relâchez toutes les tensions. Fermez les yeux et imaginez-vous en train de vous prélasser au soleil lors de vos prochaines vacances ou tout simplement allongé sur votre canapé, télévision éteinte, regardant au loin par la fenêtre.

Voyez combien de temps vous parvenez à faire ainsi travailler votre faculté de représentation sans être distrait par des pensées parasites semblant venir de l'extérieur.

## Conseils

- Les pensées s'imposent généralement à nous, comme les bruits d'une radio. Nous n'en sommes alors que les récepteurs. Faites en sorte de vous couper pendant quelques minutes de toute pensée et concentrez-vous entièrement sur l'image que vous avez choisie de vous représenter.
- Dans l'entraînement à la mémoire visuelle, nous créons des images mentales comme le fait un peintre. Tous nous avons la capacité de

créer des images, mais rares sont celles et ceux qui en ont conscience. C'est pourquoi la créativité effective est une chose si peu répandue.

- L'acte de peindre fait appel simultanément aux facultés dormantes de l'hémisphère droit et à la prise de conscience verbale qui a lieu dans l'hémisphère gauche, où se trouvent les aires du langage. Un échange animé se produit entre les deux hémisphères via le corps calleux, structure unissant les deux moitiés du cerveau. Lorsque nous réveillons l'artiste qui dort en nous, nous nous découvrons des facultés mnésiques insoupçonnées.

## Remarque

Gardez toujours présent à l'esprit que la langue parlée n'est pas le seul moyen pour penser et se remémorer. La pensée imagée précède la pensée verbale, et nous avons besoin des deux, s'imbriquant l'une dans l'autre à la manière des deux pans d'une fermeture éclair, pour penser de manière globale et trouver des solutions.

Créer une image

Exercice 2

15 min.

Mettez-vous dans la peau d'un étudiant en arts plastiques. Imaginez une pièce vide aux murs blancs ou bien une toile vierge. Concentrez-vous sur ce qui se passe en vous et visualisez votre couleur favorite. Recouvrez les murs ou la toile avec cette couleur, puis voyez ensuite quelle autre couleur vous pourriez utiliser. Avec cette deuxième couleur, créez une image en laissant libre court à votre inspiration.

## Conseils

- À chaque couleur correspond une atmosphère. Le bleu, par exemple, est généralement associé au calme, aux grands espaces et à la profondeur. C'est une couleur reposante, qui aide à se détendre et à prendre du recul. Elle symbolise la paix, représente l'infini et nous rapproche de la vérité. Le bleu peut aussi évoquer l'eau fraîche. Le

jaune quant à lui représente la légèreté, le plaisir et la chaleur, la sagesse et la connaissance.

- L'imagination et la pensée imagée sont indispensables à l'épanouissement de la créativité. La créativité est innée chez chacun de nous et l'on peut s'en servir dans tous les domaines. L'inventeur, le peintre, le sculpteur sont créatifs, mais le professeur qui met au point une nouvelle méthode d'enseignement, le chercheur qui innove en matière d'expérimentation ou la mère de famille qui apporte du nouveau dans le rituel du coucher le sont tout autant. La créativité fait partie du donné. Mais pour que ce donné puisse devenir productif, l'apprentissage de techniques est souvent nécessaire. C'est notamment le cas dans les arts.

## Remarque

L'entraînement mental, qui joue sur la faculté de représentation, est la façon la plus simple et la plus efficace de s'initier à l'entraînement à la mémoire imagée, qui permet de mémoriser quantité de données factuelles et de tâches à accomplir, que ce soit dans la vie professionnelle ou la vie privée. Après quelques exercices, la faculté de représentation et la mémoire imagée voleront spontanément à la rescousse l'une de l'autre dans la pratique.

## Concentration dirigée et utilisation de la faculté de représentation

---

Se plonger dans une activité

Exercice 3

20 mn

Allongez-vous sur votre canapé et relaxez-vous. Éteignez votre portable et veillez à ce que personne ne vienne vous déranger.

Fermez les yeux, puis représentez-vous un mur noir, comme au cinéma avant que le film ne commence. Représentez-vous ensuite, se détachant sur ce fond noir, le chiffre 1 en blanc avec des contours très précis. Dès que vous aurez clairement perçu le chiffre 1, représentez-vous le chiffre 2, puis le chiffre 3, et ainsi de suite jusqu'à 7 ou même 10.

## Conseils

- Pendant que vous ferez l'exercice, vous n'aurez pas le temps de penser à autre chose, comme par exemple lorsque vous tenez un discours devant un auditoire. Vous serez tout à ce que vous faites. Or c'est là une faculté très importante, qu'il importe de cultiver.
- Vous remarquerez que vous aurez tendance à être de plus en plus concentré à mesure que l'heure avance, comme lorsqu'on entreprend quelque chose d'accaparant dans quoi l'on s'abîme peu à peu.
- Passez ainsi les chiffres en revue jusqu'à ce qu'une pensée parasite vienne vous interrompre. Recommencez alors à zéro, ou plutôt à 1. Au début, il se peut que vous vous laissiez rapidement distraire, mais avec chaque répétition, vous irez un peu plus loin.
- Quoi qu'il arrive, restez philosophe. La liberté intérieure que cela apporte vous permettra de chasser plus facilement les pensées parasites et de donner moins prise aux sources de distraction.
- Sans entraînement préalable et poussé, il est impossible de maîtriser totalement les situations de la vie quotidienne. Il faut donc parfois savoir faire preuve de souplesse et d'adaptabilité.

## Remarque

Entraînez-vous tranquillement pendant quelques jours et n'hésitez pas, si vous le souhaitez, à consigner vos progrès sous forme de journal, en assortissant vos notes de remarques. Le fait de cerner les choses par lesquelles vous vous laissez facilement distraire vous sera d'une grande utilité lors du passage à la pratique.

Recours ciblé à la faculté de représentation

Exercice 4

15 min

Il existe aujourd'hui des cours où l'on apprend à multiplier presque par deux sa vitesse de frappe sur un clavier en se servant de sa faculté de représentation. Il en va de même pour certains séminaires de lecture rapide – les plus efficaces –, lors desquels on s'entraîne à appréhender le

contenu sous la forme d'image, c'est-à-dire sans subvocalisation, comme dans la lecture silencieuse classique.

Installez-vous confortablement sur un canapé, choisissez une situation de votre vie à venir et fermez les yeux. Représentez-vous en images et dans le détail la situation choisie ainsi que les scénarios qui lui sont associés.

Un exemple : vous avez demain un entretien de vente important. Représentez-vous vos interlocuteurs, le lieu où la réunion se tiendra et la façon dont vous allez argumenter. Imaginez plusieurs scénarios.

## Conseils

- Les enfants se servent de leur hémisphère droit du cerveau, siège de l'imagination, avec une entière liberté. Tous nous naissons doués de cette faculté, et tous, étant petits, nous en avons usé et abusé. Chez l'adulte, cette faculté est généralement en sommeil, mais ne demande qu'à être réveillée. Cela passe par la prise de conscience. En prenant conscience des scénarios possibles, on peut les diriger mentalement et les moduler. Ainsi, les situations que vous rencontrerez, que ce soit dans la vie professionnelle ou privée, ne vous laisseront pas démuni, car vous les aurez anticipé. Vous pourrez donc manœuvrer plus habilement, évitant ainsi la plupart des écueils.
- Faites comme l'ancienne skieuse Christa Kinshofer, qui, avant chaque slalom, s'allongeait dans la neige et pratiquait le training autogène pour se détendre. Il lui vint ainsi l'idée de se représenter sa descente en se voyant elle-même dévaler la pente en franchissant toutes les portes en un temps record. Une fois franchie, en imagination, la ligne d'arrivée, elle recommençait en améliorant encore son temps. Ainsi mentalement préparée, l'athlète parvenait effectivement à battre son propre record. Après elle, d'autres skieurs ont adopté cette méthode, et l'on parle désormais de « inner skiing ».

## Remarque



En utilisant de façon ciblée votre faculté de représentation, vous pourrez améliorer vos prestations et vos performances dans les domaines les plus divers, comme le sport, les rencontres d'affaires, les présentations ou les négociations.

## Aiguiser la faculté de représentation

### Exercice 5

8 mn

Mémorisez cette histoire abracadabrante afin de pouvoir la raconter à votre tour – soit à vous-même mentalement ou bien à un ami. Une fois que vous vous sentirez à l'aise, racontez-la en commençant par la fin.

Un avion-cargo ventru atterrit sur le tarmac. Une fois l'appareil immobilisé, la porte de la soute s'ouvre et vous voyez descendre une pièce montée monumentale. Vous vous dirigez vers elle et détachez quelques chouquettes. À l'intérieur du gâteau se trouve un énorme flacon de shampoing, dont vous vous emparez et que vous portez péniblement jusqu'à l'aérogare. Là, à bout de force, vous laissez tomber votre butin, qui se brise en mille morceaux. Le shampoing est immédiatement absorbé par le sol. Pour faire disparaître les débris de verre, vous les poussez du pied sous un chariot chargé de malles en cuir d'autruche multicolores. Tandis que vous admirez votre travail de dissimulation, le shampoing ressort tout à coup à travers les appliques murales en métaux et matériaux divers recyclés, formant de gigantesques bulles. Pris de panique, vous vous précipitez sur le parking et vous engouffrez dans un coupé rutilant sur le point de démarrer.

## Intérêt de l'exercice

Vous venez de mémoriser les six principaux postes d'exportation de la France. L'aéronautique est le secteur phare. Viennent ensuite l'agroalimentaire (la pièce montée), les cosmétiques et parfums (flacon de shampoing), la bagagerie et maroquinerie (malles en cuir d'autruche), les déchets (image des appliques en matériaux recyclés) et l'automobile (le coupé).

Armé de cette connaissance, vous n'aurez aucun mal, à l'aide des images représentatives, à citer de tête et dans l'ordre nos six principaux postes d'exportation. C'est ici la mémoire photographique qui entre en jeu.

Pour que vous compreniez bien le principe de cet exercice, nous avons mis, pour ainsi dire, la charrue avant les bœufs. Nous vous avons conté une histoire à dormir debout, pour ensuite vous dresser la liste des éléments que cette histoire vous permettra de garder en mémoire. Dans la pratique, on

procède naturellement dans l'autre sens. La liste des points à retenir, qui forment entre eux un ensemble cohérent, préexiste, et on lui associe des images qui serviront à créer une saynète. Plus l'histoire est invraisemblable, mieux elle s'imprime dans votre esprit.

## Associer deux notions

---

Association de « dé » et de « porte »

Exercice 6

10 min.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi avoir recours à une méthode aussi alambiquée pour retenir six malheureux points. Eh bien, parce que cette méthode marche tout aussi bien pour 10, 20, 50 ou 100 éléments. Le grand secret des champions de la mémorisation est leur capacité à faire des associations d'images toujours plus souples et subtiles.

Prenons un exemple très simple : l'association d'un dé et d'une porte. Imaginez plusieurs associations possibles. Testez votre créativité, votre agilité mentale et votre inventivité : combien d'associations vous viennent-elles spontanément à l'esprit ? Après une à deux heures d'entraînement, vous devriez trouver sans peine entre dix et vingt associations sur n'importe quel sujet. Mettez-vous à l'épreuve, et comptez le nombre d'associations qui se présentent à vous dans les 10 minutes qui vous sont imparties.

## Conseils

L'association d'images est une technique très intéressante. Tous les grands athlètes de la mémoire et acrobates de la pensée, que ce soit au cirque, dans les théâtres de variétés ou sur les plateaux de télévision, font appel à leur capacité d'association. Grâce à un entraînement régulier, ils sont capables de trouver les associations plastiques les plus surprenantes et les plus parlantes. Peu importe que vos associations soient tirées par les cheveux. Celles que trouvent les artistes de la mémoire sont presque toujours extravagantes et pleines d'humour. En règle générale, la première image qui se présente à l'esprit est la meilleure.

- Voici quelques conseils importants pour la conception de saynètes créatives :

- Exagérer la taille et la forme des objets.
- Intégrer des mouvements (mouvements corporels, mouvements de l'âme) dans l'association d'idée.
- Exagérer les grandeurs et les quantités.
- Attribuer aux objets des fonctions que normalement ils n'ont pas.

## Solutions possibles

Vous rentrez à la maison et trouvez vos enfants en train de jouer à la marchande de dés. Ils ont dégondé la porte de la salle de bain et, avec une scie, l'ont débité en 100 petits dés. Afin de ne pas passer pour un rabat-joie, vous proposer simplement à vos enfants de jouer maintenant à recoller les morceaux (en imagination, la viabilité du résultat final n'a aucune importance.) La porte une fois remise en place, vous leur expliquez qu'elle n'est pas faite pour les chiens et qu'il serait bien qu'elle puisse encore servir. Pourtant, le lendemain, vous retrouvez la porte à nouveau dégonnée, débarrassée de ses poignées et couchée sur un gros dé de manière à pouvoir faire office de balançoire. Qu'à cela ne tienne, vous chargez un menuisier de découper le bas de la porte du jardin et d'en faire des gros dés de manière à ce que les enfants puissent entrer et sortir librement et jouer aux dés comme bon leur semble.

Autres possibilités :

- Un gros dé avec une ouverture fermée par une porte
- Une porte avec une poignée en forme de dé.
- Celui qui tire un six a le droit de passer la porte en premier, porte derrière laquelle se cache une surprise.
- Un dé en bois est coincé entre l'encadrement et le panneau d'une porte à fermeture automatique, si bien que celle-ci ne peut pas se rabattre.

## Remarque

Plus on s'entraîne, plus on gagne en inventivité. Avec de la persévérance, vous parviendrez à développer cette fameuse pensée créatrice qui permet de

trouver les solutions aux problèmes à mesure que ceux-ci surviennent. Après avoir examiné un problème sous tous les angles, il arrive souvent que la solution nous vienne dans les moments où nous pensons à autre chose, ou, mieux encore, à rien en particulier, comme lorsqu'on se brosse les dents. C'est ainsi, en regardant distraitement la fleur d'une ombellifère, qu'Eliot F. Noyes a eu l'idée de la machine à écrire dite à boule, précurseur du traitement de texte. Les images qui se télescopent sont à l'origine de nombreuses trouvailles et intuitions que la pensée discursive n'aurait pas permises.

## Former des associations simples

### Exercice 7

12 mn

Il s'agit ici de solliciter l'imagination ludique, l'imagination enfantine pourrait-on dire, grâce à laquelle nous redessinons sans cesse les choses du réel de manière à leur donner à chaque fois une forme nouvelle. En créant toutes sortes d'associations, vous entraînerez votre agilité mentale et votre créativité.

Les exercices suivants (n° 7 à 11) vous permettront d'améliorer votre mémoire et créeront une dynamique pour la suite de l'entraînement.

Créez une association pour chacune des paires suivantes, toutes formées d'un animal et d'un objet.

ours coupe-ongles

aigle rollers

lion skis

paon corde à sauter

cerf trompette

lièvre maison de poupées

cheval pièces de jeu de construction

## Conseils

- Suivez les conseils donnés pour l'exercice 6.
- Une fois toutes les associations trouvées, testez votre mémoire en masquant l'une des deux colonnes. Êtes-vous capable de retrouver tous les éléments de tête et dans le bon ordre ?

## Solution possible

Pour la paire aigle-rollers, on peut, par exemple, imaginer le scénario suivant : L'aigle chausse ses rollers rouge vif et dévale la montagne à toute allure, plumage ébouriffé par le vent.

Former des associations dynamiques

Exercice 8

10 min.

Essayez maintenant de mettre du mouvement dans vos saynètes. À partir des paires suivantes, inventez des images positives, optimistes et stimulantes.

forestier tracteur

enseignante parapente

peintre planche de surf

plongeur char à foin

vétérinaire tramway

chanteuse sous-marin

maître-nageur hélicoptère

## Conseils

- Suivez les conseils donnés pour l'exercice 6.
- La même règle vaut pour toutes les associations : priorité à la fluidité, à l'imagination et au mouvement. En sollicitant davantage la faculté de représentation, les images vivantes et dynamiques font travailler la mémoire plus efficacement.
- Répétez l'exercice plusieurs fois. Comme en golf ou en piano, seul un entraînement soutenu et régulier permet de progresser.

## Solutions possibles

- En passant sur le pont, le char à foin a basculé dans le vide et coulé à pic. Des plongeurs se lancent à sa recherche.

- Juste avant d’arriver à la frontière, je plonge dans le chargement d’un char à foin, et échappe ainsi aux contrôles douaniers.
- Le maître-nageur s’arrange pour que le baigneur sauvé in extremis de la noyade soit transféré immédiatement à l’hôpital par hélicoptère.
- Le maître-nageur fait un saut de la mort du haut d’un hélicoptère sous le regard des vacanciers ébahis.

## Associations sur un mode un peu différent

### Exercice 9

8 mn

Dans cet exercice, il vous faut associer des objets avec une personne d’une appartenance donnée.

pince Grec

peigne Français

tire-bouchon Écossais

tondeuse à gazon Sicilienne

crique Indien

cure-dent Hollandais

tournevis Romain

## Conseils

- Voyez les conseils donnés pour les exercices 6, 7 et 8.
- Pour vous tester, masquez l’une des deux colonnes et essayez de retrouver tous les éléments de tête et dans le bon ordre, comme lorsqu’on apprend une liste de vocabulaire.

## Associations suivant différents critères

### Exercice 10

20 min.

Créez une association pour chacune des paires suivantes et en respectant à chaque fois la consigne.

#### **1. Association imagée :**

écran de cinéma – encre

machine à écrire – aigle

maison – filet de pêche

#### **2. Association déjantée :**

vache – survêtement  
éléphant – clarinette  
danseur – combinaison de plongée

**3. Exagération par la taille :**

fenêtre – cigarette  
boîte à chaussures – champignons  
vase – cerises

**4. Exagération par le nombre :**

fleurs – baisers  
feuilles – cheminée  
tondeuse à gazon – fourmis

**5. Exagération par la couleur :**

chemise de nuit – feutres  
pupitre – pastels  
fenêtre – dragon en papier

**6. Exagération par la forme :**

épée – clé  
vase – radio  
télévision – cactus

**7. Exagération par l'action :**

melon – patineur  
bulles de savon – salle de classe  
dompteur – grand-mère

**8. Exagération par les particularités et le comique :**

crocodile – facteur  
piscine – cravate  
piano – aquarium

## Solutions possibles

- La vache court après le touriste et l'encorne par le survêtement
- Un spectateur lance un encrier contre l'écran de cinéma et l'encre noire dégouline jusqu'au sol.
- Le melon, monté sur patins, virevolte sur le lac gelé.

Travail en tandem

Exercice 11

30 mn

Cet exercice sert à l'approfondissement et permet de varier les plaisirs.

Prenez sept petites fiches cartonnées et donnez en sept autres à votre partenaire, en lui demandant d'inscrire sur chacune d'elle le nom d'un animal que l'on peut voir au zoo. Vous-même notez le nom de sept jouets. Disposez les quatorze cartes sur la table en deux colonnes côte à côte, inscription vers le haut, et inventez une association pour chaque paire ainsi formée.

Retournez ensuite les cartes et énoncez à votre partenaire vos sept jouets l'un après l'autre en lui demandant de dire à quel animal il se rapporte, puis inversez les rôles.

## Conseils

- Pour les associations, vous pouvez choisir de vous concerter ou non. Au début, le fait discuter des associations possibles peut aider, mais le risque est que cela limite la créativité de l'un et de l'autre. Voyez ce qui vous convient le mieux, et n'hésitez pas à changer les règles d'une séance à l'autre.
- Faites les exercices 6 à 11 de façon plus intensive, en augmentant la fréquence et en variant les perspectives. Pour l'exercice 11, changez régulièrement de partenaire, et n'hésitez pas à travailler, si vous en avez l'occasion, avec des enfants (à partir de six ans).

## Remarques

- Par la suite, vous constaterez que les associations que vous avez créées tout seul sont celles que vous retenez le plus facilement et dont vous vous souvenez le plus longtemps. Tout en vous amusant, vous aurez ainsi trouvé l'accès à votre mémoire à long terme. Laissez faire votre créativité.
- Ces exercices vous épargneront des séances de coaching et des stages coûteux. Seul peut-être un programme d'entraînement ciblé de la mémoire sera-t-il par la suite nécessaire afin de répondre à vos besoins spécifiques. Mais nous n'en sommes pas encore là.



## 8

# Travail de consolidation : s'entraîner comme pour un championnat

Le travail de consolidation vous permettra de :

- Mémoriser des chaînes de mots à l'aide de saynètes, cela afin de pouvoir retrouver plus facilement faits et arguments dans la vie quotidienne et professionnelle.
- Vous entraîner à penser en images et, ainsi, renforcer votre intuition, accroître votre capacité à vous glisser dans la peau d'interlocuteurs et saisir plus vite les situations.
- Mémoriser des enchaînements afin de pouvoir dérouler vos discours et vos présentations avec maestria.

## Ce dont il s'agit concrètement

---

Dans le monde du travail, malgré le boom du courrier électronique, les choses importantes se disent et se décident encore souvent de vive voix. Aussi, pour faire pencher la balance du côté souhaité, il est essentiel de pouvoir rappeler rapidement à sa mémoire tous les éléments dont on dispose. Si, par exemple, lors d'une négociation, les arguments vous viennent spontanément, l'avantage est pour vous. Par l'assurance que vous affichez, vous faites sur votre interlocuteur une impression de compétence, et les chances que vous obteniez ce que vous souhaitez s'en trouvent considérablement accrues. Vous acquerez aussi la souplesse nécessaire

pour entendre les arguments qu'on vous oppose et adapter votre propre argumentaire en conséquence.

La visualisation est une méthode efficace pour mémoriser rapidement informations et impressions en vue de les traiter ultérieurement. Elle s'avère particulièrement utile dans les situations sur les tenants et les aboutissants desquelles il est impossible d'influer. Cela vous apparaîtra plus clairement au fur et à mesure des exercices qui vont suivre.

La visualisation, botte secrète des as de la mémorisation et des champions d'échecs, est aussi la voie d'accès privilégiée aux négociations réussies et à la satisfaction donnée à la clientèle. Or, en affaires, c'est là le principal.

## Création d'associations complexes

---

Former des chaînes d'associations

Exercice 12

5 min.

Pour parvenir à l'excellence, il va nous falloir prendre un peu de hauteur, mais, en imagination, le vertige est généralement moindre que dans la réalité. Confectionnez-vous une chaîne d'associations amusante comprenant les éléments suivants : dentifrice – chips – petits poids – eau minérale – scotch – yaourt – pâtes – miel – trombones.

## Conseils

- Si vous vous entraînez avec des enfants, n'hésitez pas à personnifier certains de ces objets. Par exemple : les petits poids et les chips mettent ensemble sur pied un plan consistant à utiliser du dentifrice dilué dans de l'eau minérale pour décoller un bout de scotch dont qu'ils entortilleront autour des trombones, etc.
- Si les associations qui vous viennent spontanément vous paraissent trop farfelues, dites-vous que le « savoir-vivre », au sens propre, repose sur la capacité à distinguer clairement entre réalité et imaginaire. Or, cette faculté de ségrégation, essentielle pour

l'application pratique des capacités acquises grâce à l'entraînement à la mémoire, joue quelle que soit la vraisemblance des images et des histoires inventées.

## Associer de deux propositions simples

### Exercice 13

10 min.

Dans la vie de tous les jours, il arrive souvent que l'on ait besoin de retenir des phrases entières. Cela est beaucoup moins difficile qu'il y paraît. Essayez d'associer les paires de propositions suivantes avec le plus de fantaisie possible.

1. Nous restaurons les nouveaux clients. – L'enfant ramasse des coquillages.
2. Les clients font la queue. – Le hamac est confortable.
3. Le masque de plongée est à la bonne taille. – Le bilan est correct.
4. Le photocopieur est en entretien. – L'huile solaire colle.
5. Le contrôleur des impôts fait du zèle – Grand-mère ronfle dans le canapé.
6. La secrétaire sourit. – « Attention, un requin ! »
7. Le chef est en déplacement. – Le soleil est brûlant.

## Conseils

- Cet exercice permet de franchir une étape importante à laquelle le travail effectué jusqu'à maintenant nous a préparés, à savoir l'appréhension non verbale du sens. Il n'y a ici en réalité rien de nouveau, puisque c'est ainsi que les enfants pensent. Le même phénomène est à l'œuvre dans la lecture de BD, lorsqu'on se repasse mentalement un film d'aventure ou quand on est plongé dans l'imaginaire d'un jeu vidéo. La capacité de passer avec aisance de l'imaginaire au réel explique les extraordinaires performances dont sont capables les athlètes de la mémoire dans la maîtrise personnelle et professionnelle.
- Le travail réclamé ici consiste à s'efforcer de se détacher des mots de manière à appréhender d'un coup le sens global de la phrase ou, mieux encore, à le percevoir comme une image, dynamique, pour favoriser la mémorisation.

- Ne vous laissez pas distraire et, surtout, ne vous découragez pas. Il est bien évident que vous ne devez pas vous entraîner au volant de votre voiture. Attendez d'être chez vous, et choisissez un endroit calme. Le moment du coucher ou les quelques minutes qui suivent le réveil sont assez propices. Si vous avez du mal avec les phrases proposées, commencez par de courts énoncés de votre choix.

## Solutions possibles

Nous restaurons nos nouveaux clients avec des crustacés ramassés par des enfants dans les rochers.

Association de notions abstraites et de choses à faire

Exercice 14

10 min.

Après les succès obtenus jusqu'à maintenant, l'exercice suivant se passe de toute glose. Il vous faudra simplement un peu de courage et de ténacité. Vous serez alors surpris de constater que les choses abstraites se prêtent, elles aussi, parfaitement au jeu des associations. Associez chacune des notions suivantes avec l'action en regard.

qualité → cirer ses chaussures

intuition → creuser un parterre de fleurs

art oratoire → amener la voiture au contrôle technique

dynamisme → nourrir le chat

concentration → tondre la pelouse

quantité → appeler Grand-mère

originalité → fermer la maison

## Conseils

Peaufinez l'image jusqu'à ce que la notion abstraite prenne des contours concrets, se présentant par exemple sous la forme d'un résultat tangible ou représentant l'un des éléments de l'activité visée.

## Solutions possibles


- Le cireur astique mes chaussures à la perfection. Je lui donne pour cela un bon pourboire. Le gain qualitatif en terme d'image mérite d'être récompensé.
- Je ferme ma maison avec une clé surdimensionnée et richement ouvragée. Sa taille extraordinaire et son caractère ornemental font toute l'originalité de cet objet.


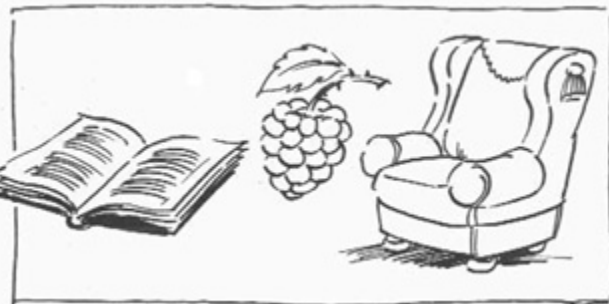

## Chaîner trois images

### Exercice 15

15 min.

Associez les trois éléments figurant dans chacune des images ci-dessous en imaginant une saynète qui les mettent en scène :

	<p>biscuits ours blanc compte en banque</p>
	<p>directeur corde à linge flûte à bec</p>
	<p>lunettes trèfle vélo</p>
	<p>fusée olivier tigre</p>

	
	livre framboise fauteuil
	tapis mural voiture pays de cocagne

## Solutions possibles

- En mangeant ses biscuits, l'ours blanc couvre de miettes le relevé de compte.
- Le directeur suspend la flûte parmi le linge mis à sécher.

### Chaîner quatre images

#### Exercice 16

15 min.

Associez les éléments suivants de la façon le plus libre et fantaisiste possible. Notez les associations trouvées.

1. rollers – ours en peluche – ficelle – carnet de chèques
2. bougie – homard – professeur – chouette
3. trayeuse – souris – whisky – plumes
4. stylo – cachet d'aspirine – pâtée pour chien – diapositives

5. fleurs – avocat – titre de transport – chou-fleur
6. couche-culotte – coup de fil – électricien – disque vinyle
7. papier A4 – chemisier – belle-mère – anniversaire

## Intérêt de l'exercice

Cet exercice permet de travailler la capacité à associer quatre éléments afin de les retenir dans l'ordre voulu.

## Solution possible

Pour le premier groupe, on pourra imaginer une association telle que :  
« Après avoir chaussé ses nouveaux rollers, l'ours en peluche s'élance vers la fabrique de ficelle. Là, les murs sont entièrement tapissés de chèques. »

## Remarque

À un stade plus avancé de l'entraînement, vous pourrez par exemple associer le nom, la profession et le domicile d'une personne avec un trait caractéristique de son visage. Il suffit généralement de se remémorer l'un des quatre éléments associés pour que les trois autres resurgissent.

## Exercices pour le quotidien

---

Retrouver le programme de la journée

Exercice 17

10 min.

La suite de l'entraînement va consister à associer plusieurs notions pratiques – deux, trois quatre, ou plus – tirées de la vie quotidienne. Commencez par une liste de commissions et de choses à faire sur le modèle de la liste ci-dessous :

- Tirer de l'argent      - Appeler le réparateur télé
- Aller chez le tailleur   - Prendre rendez-vous chez le dentiste
- Appeler Grand-mère   - Visiter la galerie d'art
- Tondre la pelouse      - Faire le plein d'essence
- Acheter du pain

## Conseil

Utilisez votre capacité à penser par images, nouvellement (re)découverte, et mémorisez des petits scénarios vivants et amusants.

### Distinguer le principal de l'accessoire

Exercice 18 15 min.

Il n'est pas forcément très intéressant de s'entraîner à retenir un maximum de choses et de chercher à optimiser toujours et encore ses performances mnésiques si c'est pour se retrouver avec une montagne de données et d'informations dont on ne sait que faire. Aussi, il faut commencer par faire un choix. Sélectionnez dans la liste ci-dessous tout au plus dix points, que vous associerez ensuite, selon la méthode désormais connue, en une saynète vivante.

Check-list « garden-party » :

- Avez-vous envoyé toutes les invitations en temps et en heure ?
- Quelle est la solution de repli en cas d'intempérie ?
- Faire une liste des achats à prévoir ?
- Disposez-vous de suffisamment de sièges ?
- Avez-vous songé à l'éclairage du jardin ?
- Quel type de décorations souhaitez-vous ?
- Le barbecue est-il en état de fonctionner ?
- Avez-vous assez de briquettes et de liquide allume-feu ?
- Quelles boissons comptez-vous servir avec la viande ?
- Quels apéritifs comptez-vous proposer ?
- Avez-vous prévenu (ou invité) vos voisins ?
- Avez-vous suffisamment de vases pour les fleurs ?
- Avez-vous suffisamment de bougies et de lampions ?
- Comment la sono sera-t-elle organisée ?
- Avez-vous prévu des jeux ?
- Avez-vous suffisamment de verres ?
- Avez-vous des thermos pour les boissons chaudes ?
- Quels plats doivent être préparés au dernier moment ?
- Avez-vous quelqu'un pour vous aider à tout préparer ?
- Où allez-vous installer le vestiaire ?
- Y a-t-il suffisamment de places pour se garer ?
- Avez-vous budgété la réception ?
- Si certains convives ne sont pas en état de prendre le volant, où peuvent-ils dormir ?



## Conseils

- Si vous souhaitez mémoriser un grand nombre de points, le recours aux symboles numériques (exercices 25 à 31) est de loin la meilleure solution. Si vous n'avez pas plus de dix points à retenir, la « liste salle de bain » (exercice 19) peut également s'avérer très utile.
- Pour ne pas avoir la sensation de vous noyer dans l'organisation de votre réception et pour économiser du temps et de l'argent, contentez-vous de 5 à 7 points que vous mémoriserez selon la méthode désormais habituelle.

## Solutions possibles

- Les points les plus importants : envoi des invitations dans les temps ; solution de repli en cas d'intempérie ; liste des achats à prévoir ; sièges en quantité suffisante ; inviter les voisins.
- Saynète : Vous jetez un carton d'invitation dont la pluie a effacé l'encre dans votre panier à commissions ; à votre retour de courses, vous posez le panier rempli de victuailles sur le banc du jardin sur lequel vos invités prendront place, au premier rang desquels vos voisins.

## Remarque

Pour vous rappeler tous les points importants, il suffit de voir mentalement défiler les images qui y sont associées. Or c'est ce que la saynète permet. La synthèse de l'information est le premier et principal élément de la mémorisation.

Mémoriser des emplacements de stockage

Exercice 19

15 min.

Plutôt que d'avoir toujours à réinventer de nouvelles images, on peut décider d'une liste d'emplacements fixes auxquels il suffira d'associer les éléments à retenir. Testez par exemple la « liste salle de bain » sur le modèle ci-dessous (en adaptant l'ordre et la nature des emplacements en fonction de votre aménagement).

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1. Poignée de la porte | 1. Pommeau de douche |
| 2. Porte-serviettes    | 2. Rebord de fenêtre |
| 3. Chauffe-eau         | 3. Tablette          |
| 4. Baignoire           | 4. Lavabo            |
| 5. Bac à douche        | 5. Verre à dents     |

Le regard doit toujours balayer la pièce de la gauche vers la droite.

## Conseil

Si vous avez choisi votre propre salle de bain, vous pouvez numéroté les emplacements avec des chiffres adhésifs ou des bouts de papier et du scotch que vous laisserez en place pendant quelques jours.

## Remarques

- Une fois les dix emplacements choisis, tenez-vous-y. Ils doivent constituer un système de repères durables et intangibles.
- Les emplacements fixes peuvent recevoir successivement une quantité illimitée de contenus.

Mémoriser une liste de courses au moyen d'emplacements fixes

Exercice 20

10 min.

La « liste salle de bain » permet de mémoriser et retrouver le moment venu une liste de courses en très peu de temps et avec un travail d'association réduit à sa plus simple expression.

Associez chacun des articles ci-dessous avec l'un des emplacements fixes situés dans votre salle de bain.

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1. Chaussettes     | 1. Peigne               |
| 2. Café            | 2. Dentifrice           |
| 3. Papier à lettre | 3. Vin mousseux         |
| 4. Sauce tomate    | 4. Punaises             |
| 5. Lessive         | 5. Ampoules électriques |

## Remarque

Une fois les emplacements affectés, vous pouvez à tout moment retrouver n'importe lequel de ces articles en fonction de sa place dans la liste ou bien à partir de cette place. Qu'est-ce que j'avais en 4 ? 4 = baignoire, baignoire = sauce tomate. Cette faculté constituera par la suite un avantage appréciable dans les entretiens et négociations.

Pour savoir immédiatement à quel emplacement, donc à quel objet, correspond tel ou tel numéro et être capable de décliner ensuite la liste dans n'importe quel ordre, vous devez avoir une vue d'ensemble très précise de votre salle de bain, sans quoi il vous sera impossible de retrouver instantanément plus de trois ou quatre points. Cela nécessite une représentation imagée. Nous touchons ici à l'un des points essentiels de la visualisation : le champ visuel, tel l'angle variable d'une caméra, est élargi deux fois, trois fois ou plus.

## Mémorisation de propositions élaborées

---

Associer plusieurs phrases au moyen d'images imposées

Exercice 21

10 min.

La mémorisation de propositions élaborées obéit au même principe que la mémorisation de propositions simples (exercice 13). Une personne non entraînée, dotée d'une mémoire normale, peut se souvenir de trois à cinq phrases simples en moyenne. Étant donné le travail déjà effectué, il est probable que vous fassiez mieux.

Testez votre capacité de mémorisation : lisez deux ou trois fois les huit propositions suivantes et essayez ensuite de les restituer – mentalement ou, encore mieux, par écrit – dans l'ordre sans en

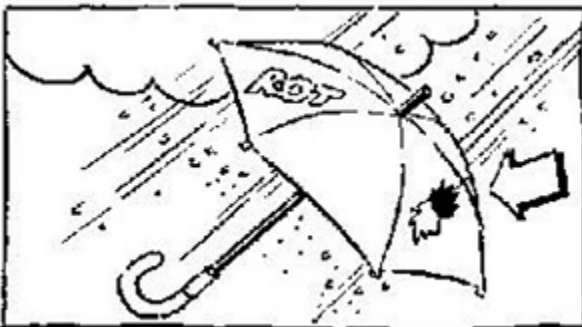
oublier aucune. Faites ensuite la même chose, mais en commençant par la fin.



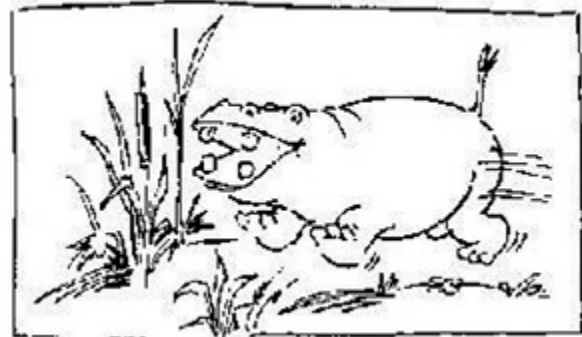
Le singe grimpe à l'arbre



Nicolas arrose ses plates-bandes.



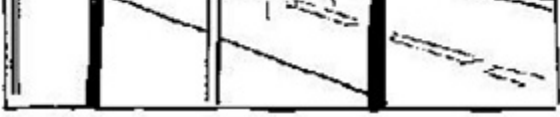

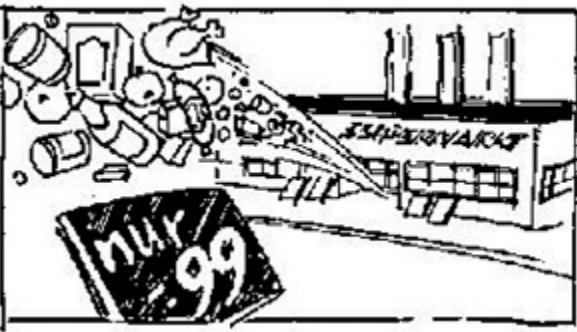
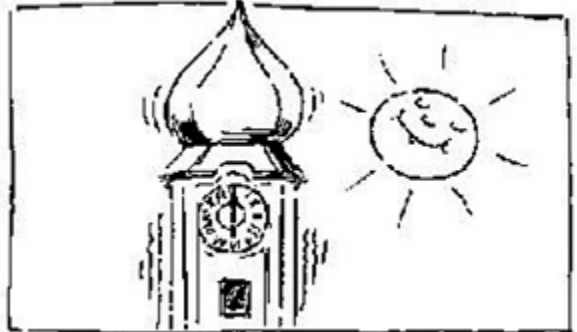
Le parapluie rouge est troué.



L'hippopotame traverse le marécage au galop.



Le lampadaire s'allume et s'éteint.

	
	<p>Le concierge dort devant la télévision.</p>
	<p>Le supermarché brade des dizaines d'articles.</p>
	<p>L'horloge du clocher sonneles douze coups de midi.</p>

## Conseils

- Pour faire ce test, choisissez plutôt un moment où vous vous sentez mentalement disponible. Cela rend l'apprentissage plus facile. Détendez-vous, fermez les yeux et laissez-vous aller à la rêverie. Dès que vous aurez atteint un état de relaxation suffisant, votre cerveau produira ce qu'on appelle des ondes alpha, comme lorsqu'on s'endort

ou durant une séance de training autogène. Vos capacités d'apprentissage et de représentation seront alors à leur maximum.

- Notez les phrases si possible dans le bon ordre, voyez si vous avez le compte. S'il en manque, recommencez. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous les ayez toutes, et dans l'ordre.
- Représentez-vous à nouveau un singe grimant à un arbre. Un instantané suffit, tellement le mouvement est rapide. Maintenant, contemplez intérieurement le second plan, Nicolas arrosant ses plates-bandes. Voyez l'eau qui jaillit de l'arrosoir et abreuve le pied des fleurs. Cette image suffit amplement pour déclencher la réminiscence. Inutile donc de chercher à retenir la phrase mot à mot. L'appréhension non verbale est plus efficace.
- Au début, penser aux différents plans ne suffit pas. Il faut fermer les yeux et se représenter l'action de la façon la plus vivante et claire possible. Imaginez par exemple un parapluie surdimensionné et les bordures du trou déchiquetées. Cette image originale vous reviendra ensuite plus facilement en mémoire.
- Associez maintenant vos images pour en faire une saynète. Par exemple, le singe saute du haut de l'arbre sur l'arrosoir de Nicolas qui se met alors à verser à travers le trou du parapluie rouge. Vous constaterez que la concoction de petites histoires permet non seulement de retenir beaucoup de choses, mais aussi de développer son imagination. Et qui dit plus de créativité dit plus de souplesse, ce qui se traduit par une plus grande ingéniosité, plus d'humour et davantage de fantaisie.

## Mémoriser des phrases dans l'ordre au moyen d'images libres

### Exercice 22

10 min.

Faites une petite pause et prenez quelques grandes respirations, car, pour cet exercice, votre cerveau aura besoin d'être bien oxygéné.

Élaborez une image pour chacune des phrases ci-dessous et associez ces images entre elles pour créer une saynète, que vous noterez par écrit.

1. Le chat mange la souris.
2. Le derrick est en feu.

3. Le sous-marin plonge sous l'iceberg.
4. Le raton laveur se secoue.
5. Le cuisinier prépare un repas de fête.
6. Le chasseur observe le chevreuil.
7. Le ramoneur embrasse sa fiancée.
8. Le plombier répare le radiateur.
9. Le professeur ne donne pas de devoirs pour demain.

## Conseils

- Les images sont là pour appuyer la mémoire. Chacune d'elle est la transposition de l'énoncé correspondant et aide à placer l'aiguille du pick-up sur le bon sillon. Quasiment tout ce que nous rencontrons est stocké par notre cerveau quelque part. Le problème est de savoir où. L'hypnose permet de retrouver certains épisodes de l'enfance profondément enfouis et dont, à l'état conscient, on n'a pas le moindre souvenir. Nous avons donc tous en nous un potentiel inexploité !
- Écrivez ce qui vous vient spontanément. Si votre saynète présente des lacunes par rapport à la liste de phrases, parcourez celle-ci une deuxième fois, et recommencez.

### Associer des propositions complexes

#### Exercice 23

15 min.

Les phrases utilisées pour cet exercice sont un peu plus longues que précédemment. À partir de celles-ci, créez des images, puis associez ces images entre elles pour former une histoire.

1. L'ajout de ports sur l'ordinateur a lieu aujourd'hui.
2. La pression au poteau d'incendie est très élevée.
3. Le directeur de l'agence de travail à temps partiel renouvelle continuellement son staff.
4. L'avocat présente son plaidoyer devant le tribunal.
5. La direction de l'urbanisme autorise l'aménagement des combles.
6. Le fabricant de gomme à mâcher augmente de 10 % la teneur en menthol de ses chewing-gums goût menthe.
7. Le fonctionnement de l'altimètre du Boeing 737 est perturbé par les radars.
8. Les nageurs victorieux font un tour d'honneur dans le stade olympique.

## Conseils

- Afin de stimuler votre circulation sanguine et favoriser l'irrigation de votre cerveau, levez-vous, marchez un peu et faites quelques exercices de respiration.
- Ne vous laissez pas impressionner par l'aridité des notions à retenir. Les phrases longues et compliquées sont tout aussi faciles à ramener à une image que les phrases simples.

## Solution possible

Dans une grande pièce remplie d'ordinateurs, un technicien s'active autour d'un appareil auquel il est en train d'ajouter des ports. Derrière lui se trouve le poteau d'incendie prêt à céder sous la pression. Tout d'un coup, l'eau jaillit et arrose copieusement le technicien. Le directeur de l'agence de travail à temps partiel profite de l'occasion pour recueillir l'eau dans un seau et bénir symboliquement toutes les nouvelles recrues.

Certains de ces nouveaux employés n'ayant pas goûté la plaisanterie, l'avocat du directeur doit présenter son plaidoyer devant la Cour d'appel de Lyon. À la sortie du tribunal, le directeur fonce à la direction de l'urbanisme, où il se voit enfin accorder l'autorisation d'aménagement de ses combles. Pour se remettre de toutes ces émotions, il prend un chewing-gum et s'aperçoit en lisant ce qui est écrit sur le paquet que la teneur en menthol a été augmentée de 10 %.

Rentré chez lui, au moment de coller son chewing-gum sur sa fenêtre tabatière, il voit passer le Boeing 737 avec sa gouverne de profondeur nouvellement installée. L'appareil amorce sa descente, une porte s'ouvre et les champions sautent en parachute directement dans le bassin du stade olympique pour y accomplir leur tour d'honneur.

Créer des associations croisées

Exercice 24

10 min.



Prenez la dernière proposition de la toute première série « L'horloge du clocher sonne les douze coups de midi » (exercice 21) et la proposition de l'exercice précédent « L'ajout de ports sur l'ordinateur a lieu aujourd'hui », et associez-les.

Faites ensuite de même avec les propositions « La direction de l'urbanisme autorise l'aménagement des combles » et « Le chat mange la souris », puis avec deux propositions de votre choix, empruntées respectivement à l'exercice 22 et à l'exercice 23.

Pour finir, prenez une feuille de papier et notez de mémoire les 25 propositions des exercices 21 à 23.

## Conseils

- Pour chaque proposition, vous pouvez vous contenter d'écrire simplement un mot clé.
- Ne vous laissez pas décourager si vos associations vous paraissent au début un peu maladroitement. Avec l'entraînement, va se mettre en place un processus de développement de la capacité à créer spontanément des images mentales et à combiner ces images entre elles. Cette double faculté aura une grande très grande importance pour la suite de notre travail.
- Dans *Types psychologiques* (Georg, 1997), le médecin suisse C. G. Jung décrit en détail le rôle de l'imagination dans le développement de la personnalité. Il appelle archétypes les formes dynamiques originelles à l'œuvre dans les grandes orientations.

## Remarques

- Cette méthode permet également de mémoriser le plan d'un discours ou d'un argumentaire. Veillez au début à ne pas modifier l'ordre des événements composant votre saynète. Lorsque vous serez plus avancé une certaine flexibilité sera possible, et une fois arrivé au niveau d'excellence, vous n'aurez même plus besoin de rappeler la représentation imagée à votre conscience.
- Pour tous les exemples d'associations, une simple analogie, aussi ténue soit-elle, suffit pour faire ressurgir l'image initiale. Plus vous serez

entraîné, moins l'exactitude et les associations d'images auront d'importance.

- Tôt ou tard, grâce à cet entraînement, vous serez capable de manier les images mentales de n'importe quelle façon et dans toutes les directions. Cette faculté vous aidera non seulement dans la mémorisation de phrases ou de termes, mais aussi, par combinaison des possibles, dans la résolution de tous les problèmes susceptibles de se poser dans la vie courante.

## 9

# Entraînement pro : mise en œuvre des techniques avancées

L'entraînement pro vous apprendra à :

- Utiliser les symboles correspondant aux valeurs numériques 1 à 20 afin d'optimiser votre capacité à créer des associations.
- Vous servir de la technique du flash pour saisir plus rapidement les situations et scénarios qui se présentent à vous.
- Activer instantanément votre faculté de réminiscence, y compris dans les situations extrêmes.

## Ce dont il s'agit concrètement

Les symboles numériques, sur lesquels nous allons travailler dans ce chapitre, constituent à ce jour la stratégie mnémotechnique la plus efficace. À raison d'un exercice chaque jour, vous devriez obtenir rapidement des résultats spectaculaires. Pour cela, laissez parler l'enfant qui est en vous.

Le but recherché est que vous soyez capable à brève échéance de tenir un discours avec aisance, que vous puissiez retrouver instantanément noms, termes et arguments au gré des circonstances et que vous parveniez à présenter les choses de manière à obtenir ce que vous souhaitez.

Après avoir achevé l'intégralité de ce programme – dont, rappelons-le, la finalité est d'acquérir progressivement une mémoire photographique

individuelle, davantage de souplesse cérébrale et une plus grande capacité à mettre les choses en perspective et à distinguer entre le principal et l'accessoire – les examens que vous serez amené à passer, qu'il s'agisse de l'obtention d'un permis de conduire, d'un diplôme de praticien de santé ou d'un poste que vous briguez, devraient vous paraître beaucoup plus faciles et les résultats s'en ressentir de manière appréciable.

## Mémorisation et maniement des symboles numériques

---

Retenir les symboles correspondant aux valeurs numériques 1 à 12

Exercice 25

10 min.

Il est très important pour la suite que vous mémorisiez les symboles numériques présentés dans le tableau ci-après.

## Remarque

« Les mots ou le langage, quand on les écrit ou qu'on les prononce, ne semblent pas jouer de rôle dans le mécanisme de la pensée. Les entités psychiques qui semblent servir d'éléments de base de la pensée sont certains signes et des images plus ou moins claires qui peuvent être combinées ou reproduites consciemment. »

Albert Einstein

Notre méthode, qui consiste à mobiliser sur demande des informations par associations d'images stockées dans notre cerveau, s'appuie sur cette vision des choses. Nous ne proposons rien d'autre que de mettre en relation des signes et des images, et de les reproduire à chaque fois que nécessaire afin de pouvoir les convertir en mots, c'est-à-dire en informations verbales.

Mémoriser au moyen des symboles numériques une liste de choses à faire

Exercice 26

10 min.

Pour mémoriser cette liste, associez chacune des choses à faire avec le symbole numéral correspondant. Vérifiez ensuite par écrit que vous parvenez bien à retrouver chaque point

numéro par numéro, dans l'ordre et dans le désordre.

1. Aller chercher un chéquier à la banque.
2. Faire un plein d'essence.
3. Appeler la secrétaire.
4. Préparer les billets d'avion.
5. Penser à prendre le mobile.
6. Faire disposer les documents de présentation dans la salle de conférence.
7. Amener la seconde voiture au garage.
8. Commander des fleurs pour votre tendre moitié.
9. Mettre le réveil dans la valise.
10. S'entendre avec le chef sur la stratégie marketing pour le nouveau produit.
11. Retenir des places de théâtre pour samedi prochain.
12. Appeler beau-papa pour lui souhaiter un bon anniversaire.

## Conseils

- Associez en imagination les chèques avec l'image d'une bougie, la station essence avec celle d'un cygne, etc. en inventant à chaque fois une saynète vivante et frappante.
- Si vous butez sur l'un ou l'autre point, peaufinez la saynète de manière à la rendre encore plus colorée et vivante.

## Solutions possibles

Voici quelques suggestions dont vous pourrez vous inspirer ou que vous pourrez comparer avec vos propres associations :

Première chose, vous devez aller à la banque chercher un carnet de chèques. Il fait encore nuit, et vous vous munissez d'une bougie pour y voir clair.

Vous vous arrêtez devant une pompe à « essence bio » dont le pistolet a la forme d'un col-de-cygne.

Hier, dans le réfectoire, votre secrétaire, que vous devez appeler, n'a pas cessé de brandir sa fourchette d'un air menaçant. Etc.

Retrouver des éléments mémorisés sans respecter l'ordre initial

Exercice 27

5 min.

Lorsque vous serez capable de citer toutes les choses figurant sur votre liste dans un sens et dans l'autre (ordre croissant et décroissant), vous constaterez que vous n'aurez plus aucun mal à retrouver les différents points séparément et indépendamment de leur place dans la liste. Faites le test avec les exemples suivants :

- Que devais-je faire en point 6 ?
- Par quoi voulais-je commencer ?

Quel était le dernier point de la liste ? Notez vos priorités et associez chacune d'elle à un symbole numéral

Exercice 28

10-20 min.

Notez les dix domaines prioritaires dans votre vie. Classez-les par ordre décroissant d'importance et associez-les aux symboles numériques correspondants.

## Conseils

Par exemple :

1. Vie amoureuse
2. Travail
3. Vacances
4. Loisirs
5. Amis
6. Préparation de la retraite
7. Éducation des enfants
8. Parents
9. Santé

## 10. Grands-parents

### Solutions possibles

1. Je mange avec ma tendre moitié à la lumière des bougies.
2. Dans mon travail, j'ai besoin de sentir le sol sous mes pieds, comme le cygne avec ses pattes palmées. J'ai souvent des prises de bec et il me faut parfois battre des ailes pour me défendre.
3. Pour les vacances, je pourrais aller en Égypte, faire de la plongée. Qui sait, je croiserai peut-être Poséidon avec son trident.

Etc.

### Remarque

En vous repassant vos dix domaines prioritaires, vous pourrez diriger à tout moment votre attention sur ce qui importe vraiment et mérite que vous dépensiez votre énergie, aussi bien du point de vue de la réflexion que de l'action. C'est là un premier pas vers une vie plus équilibrée.

Mémo­ri­sez dix titres de films

Exercice 29

5-8 min.

Une autre liste sur laquelle il peut être intéressant de s'entraîner est celle des dix films que vous avez particulièrement aimés ou qui ont pour vous une importance particulière.

Passez en revue tous les films qui vous ont marqué ces dernières années, notez-en le titre et classez-les par ordre d'importance décroissante, puis associez chacun d'eux au symbole numé­ral correspondant.

1

2

3

4

5

6

7  
8  
9  
10

## Mémorisez dix personnages de conte

### Exercice 30

10 min.

Examinez la liste des personnages ci-dessous, tirés de contes classiques, et créez des associations avec les symboles numériques correspondants.

1. Blanche neige
2. Le Roi Grenouille
3. La Belle au bois dormant
4. Pinocchio
5. Cendrillon
6. Prince Vaillant
7. Le Petit Chaperon rouge
8. La Princesse au petit pois
9. Le Petit Poucet
10. Le Chat botté

## Remarque

Vous pouvez personnaliser davantage cet exercice en travaillant non plus sur des personnages fictifs, mais, par exemple, sur vos dix clients les plus importants.

Élargissement du champ des symboles  
Retenir les symboles correspondant aux valeurs numériques 13 à 20

### Exercice 31

20 min.

Le système des symboles numériques, que nous vous proposons ici d'étendre à huit valeurs numériques supplémentaires, permet de mémoriser sur le long terme n'importe quelle liste



comportant jusqu'à vingt éléments – et de retrouver instantanément ces différents éléments, dans l'ordre ou le désordre.

Vous connaissez déjà les 12 premiers symboles numériques (exercice 25). Il va donc vous falloir maintenant apprendre et fixer dans votre mémoire les symboles numériques des chiffres 13 à 20.

## Conseils

Vous pouvez copier les 20 symboles sur une feuille de papier et laisser celle-ci pendant quelque temps accrochée bien en vue au-dessus de votre lit, à côté de votre ordinateur, sur le miroir de la salle de bain ou sur la porte du réfrigérateur.

Choisissez un endroit où vous êtes sûr que vos yeux se poseront automatiquement sur la feuille plusieurs fois par jour. Grâce à cette astuce, vous mémoriserez les symboles numériques sans même y penser.

### Mémoriser la carte d'un restaurant

#### Exercice 32

10 min.

Imaginez la situation suivante : vous êtes au restaurant et il se passe un laps de temps important entre le moment où le serveur vous apporte la carte et le moment où il vient prendre la commande. Tandis que vos collègues sont engagés dans une discussion accessoire, vous mémorisez les seize premiers plats en associant chacun d'eux au symbole numéral correspondant. Vous refermez ostensiblement la carte et vous vous lancez dans le commentaire des seize plats, qui vous reviennent un à un sans aucune difficulté. Lorsque le serveur apparaît, vous lui dites sur le ton de la plaisanterie que vous avez eu le temps d'apprendre la carte par cœur.

Exercez-vous avec la liste suivante :

1. Pizza végétarienne
2. Salade estivale
3. Soufflé au fromage
4. Soupe de tomate au blé concassé
5. Galettes de lentilles aux petits légumes
6. Risotto aux asperges
7. Penne all' arrabiata
8. Œufs en meurette

9. Crêpe forestière
10. Dorade au four
11. Andouillette et son gratin de pommes de terre
12. Entrecôte poêlée aux champignons
13. Coquelet sauce chasseur
14. Épaule de mouton farcie à la provençale
15. Escalope de porc à la bohémienne
16. Moussaka

## Solutions possibles

Vous pouvez par exemple planter en imagination une bougie au milieu de la pizza, placer l'assiette de salade sur le dos d'un cygne blanc et essayer de manger le soufflet au fromage non pas avec une fourchette, mais avec un trident.

## Remarque

Grâce aux symboles numériques, il vous a été très facile, dans les exercices précédents, de mémoriser par associations des listes de dix ou douze éléments. Le plus remarquable avec cette méthode est qu'il est ensuite possible de retrouver tous les éléments de la liste non seulement dans un sens et dans l'autre, mais pris aussi isolément. Les personnes ayant beaucoup d'imagination peuvent facilement passer d'une liste de 10 à une liste de 100 éléments. Il suffit pour cela de « plonger » chacun des 10 premiers symboles numériques dans 10 couleurs différentes. Vous pouvez par exemple choisir des couleurs claires pour les chiffres de 1 à 50 et des couleurs sombres pour les chiffres de 50 à 100. Cela pourrait donner : 1 à 10 : blanc, 11 à 20 : jaune, etc. On peut aussi imaginer la combinaison de deux symboles pour obtenir un nombre à deux chiffres.

Mémoriser une liste de préparatifs pour les vacances

## Exercice 33

15 min.

Mémorisez la liste des préparatifs suivants. Il est très important que vous n'en oubliiez aucun si vous voulez passer des vacances l'esprit tranquille.

1. Commander des traveller chèques
2. Mettre le gardien de l'immeuble au courant
3. Prendre les passeports
4. Faire la demande de visa dans les temps
5. Trouver quelqu'un pour s'occuper des animaux
6. S'arranger avec le voisin pour l'arrosage des plantes
7. Confirmer les billets d'avions
8. Réserver des billets de train
9. Vérifier le contenu de la valise
10. Ne pas oublier les maillots de bain
11. Acheter des vêtements légers
12. Contrôler le carnet de vaccination
13. Demander à faire suivre votre courrier
14. Régler les factures en attente
15. Payer le loyer à l'avance
16. Vérifier que le répondeur fonctionne

## Remarque

Vous pouvez utiliser les symboles numériques pour retenir simultanément plusieurs listes du moment que celles-ci portent sur des sujets différents, par exemple, d'un côté, une liste de commissions et, de l'autre, le plan d'un discours point par point. Si par contre vous avez à mémoriser deux listes comparables, par exemple deux listes de choses à faire, mieux vaut employer deux méthodes différentes. Nous en avons vu trois :

- La méthode du chaînage (exercices 15 et 16)
- La méthode des emplacements (exercice 19)
- La méthode des symboles numériques (exercices 25 à 31)

Mémoriser une liste de tâches pour la journée

## Exercice 34

10 min.

Cet exercice consiste à associer symboles numériques et images dynamiques. À partir des groupes de mots suivants, imaginez des scènes positives, optimistes et stimulantes :

- 08h00 Fleurs pour l'anniversaire de ma tendre moitié
- 09h00 Rappeler aux intéressés date et heure de la réunion
- 10h00 Réponse écrite à la société EDV-Systems
- 11h00 Retourner le contrat signé
- 12h00 Faire réparer le photocopieur
- 13h00 Rassembler la documentation en vue de la réunion
- 14h00 Appeler Monsieur Forestier
- 15h00 Acheter le billet d'avion
- 16h00 Comparer les prix avec ceux de la concurrence
- 17h00 Solliciter une offre

## Solutions possibles

- Vous coupez le haut du sablier, vous le remplissez d'eau et vous y mettez les fleurs avant de les offrir.
- Vous serpez à travers la foule pour atteindre la salle de réunion, sur la porte de laquelle quelqu'un a dessiné un gros serpent. L'un des participants à la réunion siffle entre ses dents et balance le haut de son corps d'avant en arrière à chaque fois qu'il a quelque chose d'important à dire.
- Vous prenez la lettre à la société EDV, sise dans votre quartier, et vous en faites une boule que vous expédiez à travers la fenêtre ouverte d'un coup de crosse de golf.

Mémoriser une check-list pour démarrer la journée du lendemain

Exercice 35

10 min.

Pour varier les plaisirs, mémorisez la liste suivante au moyen des symboles correspondant aux valeurs numériques 11 à 20 :

11. Mon bureau est-il correctement rangé ?
12. Quel dossier dois-je traiter en premier ?
13. Tous les documents nécessaires sont-ils réunis ?
14. De quoi ai-je encore besoin ?
15. Ai-je des coups de fil à passer ?
16. Dois-je encore m'entretenir avec des collaborateurs ?
17. Faut-il que je décompose la tâche en plusieurs parties ?

18. Quand ce dossier doit-il être bouclé.
19. Où puis-je débloquent du temps à y consacrer ?
20. Qu'est-ce qui m'empêche de m'y mettre tout de suite ?

## Solutions possibles

- Ai-je rangé mon bureau ou bien tous mes dossiers sont-ils sens dessus dessous à côté de l'assiette de spaghettis encore à moitié pleine (symbole pour la valeur numérique 11), commandé chez l'Italien.
- À quel dossier dois-je m'attaquer en premier ? Je mets mon réveil dessus afin que la sonnerie me rappelle qu'il y a urgence.
- Tous les documents nécessaires sont-ils réunis ? Je les mets dans une besace que je suspends ensuite au cou du chat, qui file avec.
- Je lance des éclairs sur tous ce que je dois encore réunir, comme le projecteur vidéo ou les haut-parleurs.

### Mémoriser des consignes de travail

#### Exercice 36

15 min.

Examinez l'exemple concret suivant : le directeur d'un grand atelier d'usinage dans le domaine de l'aménagement intérieur a introduit dans son entreprise le système des symboles numériques comme moyen mnémotechnique. Avec ses collaborateurs, il a établi une liste de 20 consignes que tous les ouvriers doivent mémoriser dans l'ordre. Cette liste est affichée bien en vue à côté de chaque poste de travail. Glissez-vous dans la peau de l'un de ces employés à qui l'on va demander sous peu d'énoncer la liste point par point.

1. Déballer soigneusement la cuvette
2. Découper les gros cartons à la taille des palettes
3. Laisser la presse propre
4. Ne pas ranger la cuvette sans l'avoir emballée
5. Entreposer les plaques à plat
6. Ne pas surcharger les machines
7. Maintenir les flacons de pigment, le plan de travail et les gobelets propres
8. Huiler les tables

9. Remettre la fraise à sa place
10. Signaler les défauts le plus tôt possible
11. Placer les planches de moins de 2 m x 60 cm sur le chariot à planches à côté de la scie circulaire à table
12. 10 minutes de rangement chaque jour en fin de journée, 1 heure à la fin de la semaine
13. Éviter la poussière
14. Après découpe, mettre le dessin dans le sac de la centrale mobile
15. Après le fraisage, relever les tables des machines
16. Préparation du colis d'expédition sous la supervision du chef d'atelier
17. Veiller à ce que le produit soit correctement identifié
18. Carte d'identification et dessin doivent porter la même dénomination
19. Ne rien poser sur le sac d'emballage sous vide
20. Ramener les outils à la métallerie.

## Remarque

Quel que soit le domaine d'activité, toutes les listes d'opérations à effectuer se prêtent à la méthode des symboles numériques. Chaque service peut avoir sa liste propre comprenant, selon le cas, un nombre moins élevé de points.

## Saisie plus rapide grâce à la méthode du flash

---

Mémoriser une suite de spots publicitaires

Exercice 37

10 min.

Allumez votre téléviseur et attendez la publicité. Associez le premier spot avec la bougie, qui représente la valeur numérique 1. Pour accélérer le processus d'association et de mise en mémoire, lancez mentalement la bougie en direction de l'appareil. Lorsque débute le deuxième spot, faites la même chose avec le cygne, correspondant au chiffre 2. Lancez votre cygne vers l'écran, qu'il traverse à tire d'ailes. Bing ! Bang ! ... Représentez-vous pendant un instant l'irruption de l'animal sur la scène. Faites de même avec le trident pour le troisième spot, etc.

## Conseils

- En projetant mentalement le symbole numéral en direction du téléviseur il n'y a plus association consciente, comme dans les exercices précédents. L'association surgit automatiquement en une fraction de seconde au moment de l'impact. On ne passe plus du tout par la formulation verbale.
- En cas de danger, l'hémisphère droit prend automatiquement la tête des opérations, car il permet une compréhension plus immédiate et plus globale de la situation, avec pour conséquence une réaction plus adéquate de notre part. Face à un péril extrême ou au spectre de la mort, nous voyons même toute notre vie défiler en l'espace de quelques secondes, ainsi que le racontent souvent les personnes qui ont cru leur dernière arrivée.
- En cas de suite très rapide d'événements, nous ne saisissons que le point central de chacun d'eux. Ne vous laissez pas décontenancer par cet état de fait. Après quelques jours d'entraînement, vous constaterez avec surprise que, alors que vous pensiez n'en avoir retenu que le point saillant, chaque spot vous revient pour ainsi dire dans son intégralité, aussi bien du point de vue de l'image que du point de vue du commentaire.
- Même en l'absence d'image ou d'extrait de scène, vous pouvez vous représenter l'action et procéder avec cette image mentale comme avec une image réelle.

## Remarque

La mémorisation de spots publicitaires ne présente bien sûr aucun intérêt en dehors de celui de l'entraînement. Mais vous pouvez transposer l'exercice à la vie de tous les jours, comme, par exemple, avec les caractéristiques d'un nouveau produit présenté sur un salon. De même, lorsque vous assistez à un discours dont vous allez devoir faire le compte rendu, vous pouvez par cette

méthode mémoriser les mots clés correspondant aux différents sujets abordés.

Mémoriser le contenu d'un flash info(1<sup>ère</sup> partie)

Exercice 38

12 min.

Cet exercice permet de s'entraîner à saisir et mémoriser des informations énoncées très rapidement, comme par exemple celles que peut fournir un client par téléphone.

Allumez votre téléviseur à l'heure du journal du soir et essayez de mémoriser tous les sujets abordés en associant à chacun d'eux le symbole numéral correspondant à l'ordre d'apparition. Servez-vous de la technique du flash, que nous avons vue dans l'exercice précédent.

## Conseil

Faites de temps en temps cet exercice à deux, et comparez à la fin vos associations respectives ainsi que les performances de l'un et de l'autre.

## Exemple de solution

Nous sommes le 1<sup>er</sup> avril.

Le journal s'ouvre par une information en provenance de Lyon, où le Rhône est sorti de son lit suite aux fortes intempéries de ces derniers jours. Plusieurs caves ont été inondées. Les pompiers sont à pied d'œuvre. Vous lancez la bougie (symbole pour la valeur numérique 1) au pied d'un pompier, dans un sous-sol envahi par les eaux.

La seconde information concerne les manifestations estudiantines qui agitent le Royaume Uni. Le reportage montre l'occupation d'une université par des jeunes protestant contre l'augmentation des frais d'inscription. Vous lancez un cygne dans la foule.

Vient ensuite un reportage sur le salon des inventeurs de Challans. Un exposant a mis au point une maison de vacances en polystyrène très légère,



bien isolée et bon marché. Vous vous emparez d'un trident et transpercez en imagination l'un des prototypes présentés.

La quatrième information vient de Tokyo. La ville connaît des pics de pollution atmosphérique. Le niveau d'alerte est atteint. Les autorités ont fait installer sur les trottoirs une bonbonne d'oxygène tous les 100 m. Vous collez un trèfle sur l'une de ces bonbonnes. Etc.

## Remarque

Les participants les plus fidèles à nos séminaires sont tous passés petit à petit à la méthode du flash. Cette méthode permet de mémoriser facilement les remarques faites par exemple par un client lors d'un entretien et de les lui « resservir » ultérieurement. Cela ne fonctionne pas seulement pour trois ou quatre informations. On peut aisément aller jusqu'à sept ou huit, voire dix. Avec cet avantage rhétorique, que cette méthode est la plus à même d'apporter, vous aurez une longueur d'avance.

Mémoriser le contenu d'un flash info(2<sup>e</sup> partie)

Exercice 39

15 min.

Cet exercice consiste à réduire le champ des associations, champ que, dans les exercices précédents, nous nous étions au contraire appliqués à élargir et à enrichir à grand renfort d'imagination.

Juste après la fin du journal radio ou télévisé, jetez sur le papier le maximum de mots clés qui vous viennent à l'esprit, en rapport avec ce que vous venez d'entendre ou de voir. À l'aide de ces mots clés, essayez de reconstituer l'information dans son intégralité.

## Conseils

- Désormais doté, grâce à l'entraînement, d'une faculté de représentation plus puissante, plus claire et plus souple, vous pouvez vous contenter pour tout pense-bête de stimuli visuels infimes. Un néophyte a du mal à s'imaginer que cela soit possible, et même les

professeurs pourtant rompus à toutes les techniques restent étonnés des résultats.

- Chaînez durant le journal les mots clés et les images associées les uns aux autres. Servez-vous de chaque donnée comme autant d'aide-mémoire grâce auxquels vous allez pouvoir reconstituer une grande partie du journal.
- Faites le même exercice, mais en ayant encore davantage recours à votre faculté de représentation. Pour cela, représentez-vous à chaque fois l'information de manière concrète. Associez ensemble les images qui se présentent à vous en vous servant cette fois de votre imagination et des pense-bêtes que vous vous serez constitués.
- Faites en sorte que vos images concrètes soient le plus souples possible de manière à ce qu'elles puissent s'appliquer aux éléments qui vous entourent lorsque vous balayez du regard la pièce de droit à gauche ou de gauche à droite (cf. la méthode de la salle de bain).
- Si vous maîtrisez les symboles numériques, associez directement les phrases clés (ou images clés) aux symboles correspondants. Vous n'aurez ainsi aucun problème à retrouver toutes les informations dans l'ordre. Il ne vous restera plus ensuite qu'à vous entraîner à incorporer les symboles dans la scène vue ou imaginée selon la méthode du flash, c'est-à-dire sans association, et vous pourrez voir défiler mentalement le journal dans son ensemble à la vitesse de l'éclair.

## Remarque

Entraînez-vous le plus souvent possible. Ainsi, sur la base de ce seul exercice, vous finirez par être capable de retrouver de mémoire un discours complet ou le contenu d'une conversation dans ses moindres détails.

Mémoriser le contenu d'un quotidien

Exercice 40

10 min.

Si vous recevez le journal dans votre boîte aux lettres ou sur votre paillason, profitez du petit-déjeuner pour mémoriser les dix informations principales de la journée.

## Conseils

- Récemment, lors d'un cours en entreprise, je me suis servi de la brochure de la société comme matériel didactique. Mes élèves et moi avons constaté à cette occasion que mémoriser le titre des chapitres ne suffisait pas pour être capable ensuite d'en retrouver le contenu. Il faut pour cela retenir la première ou les deux premières assertions, puis lire attentivement les 10 à 15 premières lignes du texte courant.
- La chose intéressante ici est que, dans ces conditions, il suffit d'une image représentative pour que revienne à la mémoire l'ensemble du texte lu, sans qu'il ait été besoin de l'apprendre.
- La réminiscence d'un contenu écrit repose essentiellement sur le premier clic visuel. La mémoire verbale intervient peu. Or, une mémoire non entraînée peut retenir tout au plus sept ou huit images. Au-delà, tout se brouille.
- Grâce à notre méthode de stockage d'images, il est possible, en seulement une ou deux heures d'entraînement, de multiplier par deux ou trois le nombre d'informations mémorisées.

### Mémoriser des textes abstraits

#### Exercice 41

20 min.

Il est très important de s'entraîner à retenir des phrases entières et des contenus abstraits. Dans le prolongement des exercices 21 à 24 (« Mémorisation de textes élaborés »), essayez de mémoriser les maximes et aphorismes suivants :

1. Chaque homme doit inventer son chemin.
2. La générosité souffre des maux d'autrui comme si elle en était responsable.
3. Toutes les richesses du monde ne valent pas un instant de bonheur.
4. Croire en soi c'est déjà presque réussir.
5. Le sourire que tu envoies revient vers toi.
6. Il faut vouloir ce qu'on ne peut éviter.
7. On n'est jamais mieux servi que par soi-même.
8. À chaque jour suffit sa peine.

9. Vouloir, c'est pouvoir.

10. La gloire est le deuil éclatant du bonheur.

## Conseils

- Vous aurez certainement déjà constaté qu'il est très facile de mémoriser une liste de choses concrètes, comme par exemple des commissions. Mais dès que cela devient un peu plus abstrait, comme avec les textes de loi ou les éléments à retenir pour un examen en vue de devenir conseiller fiscal, les choses se corsent, car la visualisation est par définition plus difficile. Aussi, faute de pouvoir se représenter ce dont il est question, les informations sont généralement oubliées au bout d'à peine quelques minutes.
- Avec un peu d'imagination, il est tout de même possible d'associer une image concrète à des notions abstraites. Pour l'amour, on se représente un cœur, pour la réussite, un champion tout sourire. Cependant, il y a des textes pour lesquels il reste difficile de trouver des images rappelant, même de loin, les réalités évoquées. Nous touchons alors rapidement aux limites de notre faculté de représentation. Le seul moyen de s'en sortir est de convertir vaille que vaille la chose abstraite en représentation concrète. L'imagination est donc, là aussi, le meilleur outil qui soit. Lorsque vous vous entraînez, il faut que vous franchissiez allègrement les limites du réel. Le grand avantage de la visualisation est qu'aucun autre de nos cinq sens que la vue ne nous permet d'élargir le monde de notre représentation avec une telle rapidité. Vous pourrez ensuite vous relaxer en écoutant de la musique ou en accomplissant des tâches manuelles, par exemple un peu de jardinage.
- Vous êtes maintenant tellement avancé dans votre entraînement que vous n'avez plus aucun mal à retenir une série de phrases complexes et présentant un certain degré d'abstraction. Au début vous allez peut-être encore avoir besoin de vous aider d'exemples concrets – tirés de votre expérience personnelle –, mais, par la suite, il vous suffira le plus

souvent d'une simple amorce d'association pour retrouver la phrase complète.

## Préparer ses arguments en vue de l'achat d'une automobile

### Exercice 42

20 min.

Le fait de préparer votre argumentaire à l'avance vous donnera un avantage notable dans toutes les négociations que vous aurez à mener. Vous serez en effet d'autant plus à l'aise face à vos interlocuteurs que vous aurez mémorisé une liste d'arguments, et vous réagirez ainsi avec d'autant plus d'à propos. Nul besoin de se cramponner à un ordre préétabli, car vous pourrez retrouver sans aucune difficulté les points manquants. Si l'entretien ne se déroule pas comme vous l'aviez prévu, la charpente constituée par les symboles numériques vous permet de toujours retomber sur vos pieds en laissant tomber un argument ou en le faisant au contraire passer avant les autres, selon la situation.

Imaginez que vous vouliez acheter une voiture d'occasion. Pour vous préparer à la confrontation avec le vendeur, mémorisez les points d'importance suivant :

1. Quel est l'âge du véhicule et combien de kilomètres a-t-il au compteur ?
2. Combien a-t-il de propriétaires ?
3. Quelle est sa consommation moyenne ?
4. Le véhicule a-t-il déjà été accidenté ou subi des réparations importantes ?
5. Dans quel état sont les freins ?
6. Quelle est la capacité du coffre à bagages ?
7. Combien le véhicule coûte-t-il en taxes ?
8. Le véhicule est-il équipé d'airbags et d'un système ABS ?
9. Le vendeur propose-t-il une garantie ?
10. Propose-t-il la reprise de l'ancien véhicule ?
11. Où puis-je, le cas échéant, faire réparer le véhicule à un prix intéressant ?
12. Puis-je faire un tour d'essai en emmenant ma famille ?

## Se tenir prêt à argumenter

### Exercice 43

15 min.

Une société lilloise d'informatique dépêche auprès d'un client potentiel son meilleur vendeur. En vue de la rencontre, celui-ci doit mémoriser et intérioriser les onze points ci-après.

Mettez-vous dans la peau du vendeur. Demandez à un ami de jouer le rôle du client à convaincre – en l’occurrence un bureau d’architectes – et simulez ensemble un entretien de vente.

1. Nos écrans sont des écrans très haute définition.
2. Pour chaque écran acheté, une souris est offerte.
3. Pour la commande d’une installation, le client reçoit en cadeau un lot de jeux vidéo.
4. Tous nos produits sont garantis deux ans.
5. Pendant également deux ans, les mises à jour sont gratuites.
6. Le client dispose d’un accès personnalisé à une hotline.
7. La société envoie chez le client un technicien qui installe les appareils et forme le personnel pendant dix jours.
8. L’installation complète ne coûte que 400 000 euros.
9. Nous sommes très souples lorsqu’il s’agit d’élargir notre clientèle. Aussi des moyens de paiement inhabituels sont envisageables, comme par exemple des terrains.
10. Comme l’a bien fait comprendre le directeur des ventes lors de notre dernière partie de golf, il s’agit là d’un client très important en raison de sa situation géographique. Grâce à lui, nous pouvons étendre notre implantation dans le sud. Si nous parvenons à le convaincre d’acheter, c’est le début d’un projet pilote et nous aurons plus de facilités pour démarcher d’autres clients dans la région. Il faut que je sois prêt à faire un effort important sur le prix.
11. Je dois proposer à l’architecte d’organiser une fête pour ses collègues de travail. Peut-être a-t-il des relations professionnelles qui pourraient nous intéresser, par exemple des associations d’architectes en Espagne, en Italie, voire en Afrique du Nord. L’espace méditerranéen représente un gisement potentiel et il serait très intéressant pour nous que nous puissions nous y implanter commercialement.

## Solutions possibles

1. Sur l’écran apparaît une bougie multicolore.
2. La souris à la forme d’un cygne ; c’est le design dernier cri.
3. Les CD-ROM sont lancés sur la table à l’aide d’un trident avec lequel ils ont été enfourchés.
4. Dans un coin de l’écran figure un autocollant en forme de trèfle à quatre feuilles, chacune des folioles représentant six mois de garantie.

5. Avec deux doigts de la main, l'index et le majeur, vous indiquez que la gratuité des mises à jour est de deux ans.
6. Un éléphant perce une tranchée et dispose le câble.
7. Le technicien arrive à bord d'une voiture du sport arborant à droite et à gauche un étendard aux couleurs de la société.
8. Le sablier (symbole correspondant à la valeur numérique 8) est cassé en deux par le milieu, ce qui donne quatre ; les deux morceaux ont la forme d'un zéro, ce qui fait 400.
9. Les terrains sont infestés de serpents.
10. La balle de golf, amputée de 40 %, ne peut plus rouler.
11. Pour la fête, des spaghettis sont servis aux convives, car nous ambitionnons de nous implanter dans l'espace méditerranéen, où ce plat est roi.

## Conseils

- Vous découvrirez que le fait d'intérioriser ainsi les arguments préparés à l'avance permet de gagner en assurance et en compétence dans toutes les négociations. Vous ne perdez jamais le fil, même lorsque vos interlocuteurs vous opposent des objections auxquelles il vous vaut répondre en détail. Les points que vous souhaitez mettre en avant vous reviennent aisément, vous n'en oubliez aucun (il vous suffit pour cela de passer en revue les symboles) et vous pouvez les retrouver même lorsque l'ordre est chamboulé. Vous n'avez plus besoin de chercher désespérément de nouveaux arguments. Plus rien ne peut vous détourner de votre cap.
- Rappelez-vous régulièrement les nombreux avantages de la technique associative :
  - La préparation de l'entretien de vente est déjà en soi un plaisir ; elle apporte assurance intérieure et programme le subconscient en vue de la réussite.
  - Un entretien de vente bien préparé produit une impression positive. Vos arguments paraissent plus convaincants.
  - Le fait de penser en images donne aux propos un relief particulier et augmente l'éloquence. Vous gagnez en souveraineté.

- Le fait de penser en images et, ce qui en est la conséquence, de s'exprimer de manière imagée permet de toucher plus rapidement le client et de guider sa faculté de représentation. Les arguments enrobés dans des images s'impriment mieux dans l'esprit du client.
- Vous avez tous vos arguments constamment présents à l'esprit ; vous ne perdez pas de temps à chercher ce que vous vouliez dire et pourquoi. Vous maintenez le cap quoi qu'il arrive.
- Votre capacité à puiser dans votre mémoire de manière sélective, indépendamment de l'ordre initial, augmente votre souplesse dans l'échange.
- Vous avez aussi plus de facilité à réagir du tac au tac et à neutraliser les objections, car vous vous y êtes préparé.
- C'est vous, en tant que vendeur, qui devez mener le débat. Cela nécessite que vous sachiez hiérarchiser les arguments et que vous les ayez bien en tête. Les symboles numériques vous y aident.

Une fois la méthode bien intégrée et parfaitement opérationnelle, vous pourrez-vous considérer comme un véritable athlète de la mémoire. Comme dans toutes les techniques, la maîtrise parfaite procure une liberté incomparable. Vous vous sentirez comme l'oiseau qui prend son envol et voit, de là-haut, le monde sous un jour complètement différent.

## Mémoriser des numéros

### Exercice 44

30 min.

Il est plus facile de retenir un numéro important lorsqu'on associe une image à chacun des chiffres qui le composent.

Faites l'essai avec :

1. Votre numéro de mobile.
2. Le code de votre carte de paiement.
3. Votre numéro de compte.
4. L'adresse SWIFT de votre banque.
5. Trois dates clés de l'exercice en cours.
6. Deux numéros de téléphone important.

## Remarque

Plus les numéros sont longs plus ils demandent d'entraînement.

## Exemple de solution



L'un de mes amis a eu récemment sa carte bleue avalée par un distributeur automatique de billet, car il ne retrouvait plus son code. C'était le week-end, l'agence bancaire était fermée. Il a donc préféré faire opposition. Je lui ai noté sur une feuille de papier les 10 premiers symboles numériques. Son nouveau code était 3672. Je lui ai alors conté l'histoire suivante : « Le gardien de zoo, muni d'une fourche, pique le derrière de l'éléphant. L'animal part au galop et renverse un mât au haut duquel flottait un drapeau. Le mât s'abat dans un bassin où nageait paisiblement un cygne, qui en est quitte pour une belle frayeur. »

Je lui ai fait répéter plusieurs l'histoire en veillant à ce qu'il respecte bien la chronologie des événements. Depuis, il compose son code sans aucune hésitation, le cœur léger et le sourire aux lèvres. Pour ne pas le confondre avec le code d'une carte de retrait qu'il a dans une autre banque, je lui ai conseillé d'attribuer une couleur dominante à chacune des deux saynètes, bleu pour celle qui correspond au code de la carte bleue et rouge pour celle qui correspond à la carte de retrait.



## Élargissement le champ de l'imaginaire










Symboles alternatifs pour les chiffres de 1 à 10

Exercice 45

15 min.

Pour vous aider à mémoriser des dates ou des données chiffrées lorsque vous disposez de très peu de temps pour cela, voici une seconde liste de symboles numériques qui peut venir en complément de celle que nous connaissons déjà, et nous aider à élargir le champ de notre imaginaire. Pour pouvoir faire face aux exigences pratiques, il est toujours bon de disposer d'un système de réserves. Aussi, mémorisez ces dix nouveaux symboles, et, pour qu'ils vous parlent encore davantage, associez chacun d'eux à un personnage de fiction bien connu.

	<p>Le chiffre 1 est représenté par une allumette. Le 1 a la forme d'une allumette et une allumette ne peut servir qu'une seule fois.</p>
	<p>En lieu et place du 2, représentez-vous la proue d'un drakkar.</p>

	
	L'image correspondant au 3 est une pyramide.
	Le 4 est représenté sous la forme d'une fenêtre. Les petits bois délimitent quatre carreaux.
	Pour le 5, il vous suffit d'imaginer une pièce de cinq centimes.
	Le chiffre 6 est représenté par un escargot qui monte le long d'un mur.
	Pour le chiffre 7, nous prendrons une faux tenue lame en haut.
	Pour le 8, nous imaginons une ligne ferroviaire qui, vue du dessus, dessine un huit.
	Le chiffre 9 est lui aussi facile à retenir – il suffit d'y voir un perce-neige avec sa fleur penchée, sous le poids de laquelle la tige ploie.
	Pour le chiffre dix, nous imaginons une partie de billard. La queue symbolise le 1 et la boule le 0.



## Conseils

- Choisissez l'image qui vous vient spontanément. Ne cherchez pas de lien logique, l'imagination n'en a que faire. Les symboles présentés sont là pour vous faire comprendre le principe. Vous pouvez très bien en choisir d'autres.
- Les images associées, destinées à rendre les symboles plus parlants, sont également libres. Laissez faire votre imagination. Élargissez l'espace à l'intérieur de votre boîte crânienne. Donnez du relief à vos tableaux.

## Solutions possibles

### Images associées

- Symbole 1 : James Bond tient une allumette entre ses doigts et allume une mèche.
- Symbole 2 : Astérix et Obélix se tiennent debout à bord d'un drakkar.
- Symbole 3 : devant la pyramide trône un sphinx.
- Symbole 4 : le Petit Chaperon rouge donne à manger à la Grand-mère tandis que le loup observe la scène par la fenêtre.
- Symbole 5 : Oncle Picsou se roule dans les pièces d'or.
- Symbole 6 : Dans l'atelier de Gepetto un escargot monte le long du mur ; Jimini Cricket le remarque.
- Symbole 7 : Les sept nains coupent l'herbe devant la maison à l'aide d'une faux.

- Symbole 8 : Alibaba et les quarante voleurs ont pris d'assaut le train, qui dessine un huit.
- Symbole 9 : Une fée tient un perce-neige à la main.
- Symbole 10 : L'inspecteur Colombo, imperméable sur le dos et cigare au bec, dispute une partie de billard avec un suspect.

## Mémoriser des noms et des visages

---

Patronymes correspondant à un métier

Exercice 46

5 min.

Les patronymes français peuvent se diviser en deux grandes catégories : les patronymes motivés, c'est-à-dire qui ont un sens plus ou moins reconnaissable, et les patronymes non motivés ou dont le sens est opaque ou inconnu parce que d'origine étrangère. Parmi les patronymes motivés l'on trouve un certain nombre noms de métier, tandis que d'autres sont empruntés à l'univers animalier.

Prenez les noms de famille suivants, correspondant tous à un nom de métier, et associez-y une image :

1. Boulanger
2. Meunier
3. Carpentier
4. Lhuissier

## Solution possible

On vous présente un certain monsieur Meunier. Vous vous représentez votre nouvelle connaissance en costard cravate – tenue qu'il porte présentement – en train de porter des sacs de blé sur l'épaule. Vous le voyez clairement aller et venir, dos voûté sous le poids des grains qu'il s'apprête à moudre.

## Remarques

- Il est toujours agréable, voire flatteur, de constater que la personne que l'on a en face de soi se souvient de votre nom, surtout lorsque beaucoup de temps à passer depuis la dernière rencontre. Cela est d'autant plus notable que les noms, contrairement aux visages, qui s'impriment automatiquement, ont tendance à s'effacer rapidement de la mémoire.
- Essayez de mémoriser tout de suite le nom de votre interlocuteur. Si celui-ci parle dans sa barbe, dites-lui que vous n'avez pas compris comment il s'appelle. Au cours de l'entretien, répétez régulièrement son nom pour vous en imprégner, tout en évitant bien sûr de trop appuyer.

Patronymes correspondant à un animal

Exercice 47

5 min.

Voici quatre exemples de noms tirés du monde animalier. Associez à chacun d'eux une image amusante.

1. Madame Pinson
2. Monsieur Lelièvre
3. Monsieur Papillon
4. Madame Lecoq

## Solutions possibles

Imaginez-vous Monsieur le lièvre en short et maillot courir le 100 m comme un dératé, ou Monsieur Papillon papillonnant lors d'une réunion tandis que vous essayez de recentrer le débat.

## Conseil pratique

Cherchez des images qui vous soient personnelles. C'est le seul moyen de créer des associations susceptibles de s'imprégner durablement dans la mémoire.

## Patronymes formés de deux mots

### Exercice 48

5 min.

Un certain nombre de noms de famille sont formés par l'association de deux mots, généralement un nom et un adjectif. En voici quelques exemples :

1. Monsieur Rougeventre
2. Monsieur Folenfant
3. Madame Bellargent
4. Madame Caseneuve
5. Monsieur Petitpas

Imaginez pour chacun de ces noms une image adéquate.

## Solution possible

Madame Caseneuve, en tailleur, talons hauts et casque sur la tête, visite avec son époux la maison en construction qu'ils se font bâtir sur en bord de mer pour leurs vieux jours.

Patronymes non motivés, mais tout de même évocateurs

### Exercice 49

10 min.

Certains patronymes d'origine étrangère ou dont la signification est opaque peuvent néanmoins, moyennant parfois quelques modifications, évoquer quelque chose de concret.

Voyez comment modifier la graphie des trois noms de famille suivant afin de leur donner un sens.

1. Chardin
2. Hotot
3. Schard

## Solutions possibles

- Monsieur Chardin possède un magnifique jardin qu'il passe ses week-ends à bichonner.

- Madame Hotot, possède une petite auto s'apparentant à un pot de yaourt.
- Monsieur Schard a acheté un char d'assaut datant de la seconde guerre mondiale et l'a mis dans son jardin, au grand désespoir de sa femme.

## Patronymes non évocateurs

### Exercice 50

10 min.

Lorsque nous entendons un nom de famille qui ne nous évoque rien du point de vue de la signification, nous devons faire appel à notre imagination pour lui attacher une image concrète, car ce qui est concret se retient mieux.

Prenons les quatre exemples suivants. Attribuez à chacun de ces noms une signification et associez-lui une image.

1. Monsieur Reivert
2. Madame Lambro
3. Monsieur Turak
4. Madame Wrobleski

## Conseil

Pensez à un mot un mot courant dont la sonorité rappelle plus ou moins celle du patronyme à retenir, et qui pourra servir de terme de substitution.

Deux ou trois phonèmes peuvent suffire. Une fois ceux-ci mémoriser, on retrouve automatiquement le nom dans son intégralité.

## Solutions possibles

- Imaginez Monsieur Reivert marchant bras tendus devant lui, les yeux fermés, comme un somnambule, un « rêveur » ambulante.
- Le patronyme Lambro est un peu plus difficile. Il faut ici imaginer deux mots, « lent » et « broc », et essayer de les associer en une seule image. Madame Lambro revient de la fontaine à pas comptés, portant sur la tête un broc rempli d'eau.

- Monsieur Turak a la fâcheuse habitude de se faire inviter au restaurant, prétextant tantôt avoir oublié son portefeuille tantôt avoir perdu sa carte bleue. Et tu raques.
- Pour ses prochaines vacances à la neige, Madame Wroblenski a fait installer un petit moteur sur chacun de ses skis – vroum en ski.

## Remarque

Peu importe l'absurdité des images inventées. Plus le terme de substitution est incongru, plus il s'imprime facilement. Vous serez étonné de constater combien, avec le temps, votre inventivité ira croissant, et à quel point votre mémoire s'en trouvera améliorée. Grâce à l'entraînement, vous allez parvenir à des combinaisons de plus en plus riches et variées.

Mémoriser des visages (1<sup>re</sup> partie)

Exercice 51

15 min.

Étudiez les visages suivant et trouvez une image qui vous permette d'associer le nom de la personne avec l'un de ses signes distinctifs. Vous mettrez ainsi facilement un visage sur les noms et un nom sur les visages.

Madame Boulet

Monsieur Coupat

Monsieur de Malesherbes

## Remarque

En observant attentivement les visages des personnes que vous rencontrez, vous constaterez un certain nombre de choses. Par exemple qu'il n'y a jamais symétrie parfaite entre le côté gauche et le côté droit. Chez certaines personnes, le haut du visage est plus prononcé, tandis que chez d'autres c'est la partie moyenne ou la partie inférieure. Presque tous les visages – même ceux qui, à première vue, peuvent paraître quelconques – présentent un ou plusieurs traits spécifiques qui frappent l'esprit. Il peut s'agir d'un nez fort, d'un front haut, d'une barbe, d'une tonsure, d'yeux



particulièrement brillants, de lèvres plus charnues que la moyenne, d'oreilles grandes ou décollées, ou bien de pommettes saillantes. Ce qui importe, c'est ce qui vous frappe en premier lorsque vous voyez votre interlocuteur pour la première fois.

## Solutions possibles

Madame Boulet a les cheveux ramenés en chignon dans la nuque, appendice suffisamment volumineux pour rappeler un boulet de canon.

Monsieur Coupat semble toujours sortir de chez le coiffeur. Vous le visualisez avec sa coupe impeccable.

Monsieur de Malesherbes semble au contraire s'être coiffé avec un pétard. Ses cheveux vous rappellent des herbes folles pour ne pas dire des mauvaises herbes.

## Conseils

- Si vous ne trouvez rien, au premier abord, à quoi vous raccrocher, étudiez un peu plus attentivement le visage à mémoriser. Observez la mimique. Quelque chose, forcément, finira par vous frapper.
- Trouvez une association improbable. Plus saugrenue et concrète elle sera, mieux vous la retiendrez.
- Au début, ne lésinez pas sur les détails. Plus tard, après quelques jours ou semaines d'entraînement, quelques amorces d'association suffiront.
- Si, malgré toute la bonne volonté du monde, vous ne parvenez pas à trouver le moindre signe distinctif, vous pouvez vous rabattre sur d'autres caractéristiques, telles que la manière de s'exprimer, la démarche, la façon de se tenir ou la gestuelle. Plus vous serez entraîné, plus vous serez rapide à détecter quelque chose qui puisse vous servir et à lui associer une image originale.

- Entraînez-vous à mémoriser les noms et les visages chez vous en dialoguant avec votre compagne ou votre compagnon, et exercez-vous également sur les noms à consonance étrangère en créant une image pour chaque syllabe et en les associant ensemble. Cette méthode permet aussi d'apprendre des mots en langue étrangère difficiles à retenir.

## Mémoriser des visages (2<sup>e</sup> partie)

### Exercice 52

10 min.

Faites comme dans l'exercice 50, mais en intégrant les informations suivantes :

1. Monsieur Toson porte la moustache.
2. Monsieur Titeux présente une calvitie avancée.
3. Monsieur de Montifray a un gros nez.

## Solutions possibles

- La moustache de Monsieur Toson est si fournie qu'elle recouvre presque entièrement l'espace séparant le nez et de la lèvre supérieure. Vous imaginez les poils envahir peu à peu l'ensemble du corps et former une véritable toison.
- Monsieur Titeux commence à être sérieusement dégarni. Ayant entendu que cela pouvait faire repousser les cheveux, vous lui cassez deux œufs de caille sur le crâne.
- Le nez de Monsieur Montifray est très large et proéminent. Vous l'imaginez au sommet d'un mont, de la neige sortant des narines et les paysages se couvrant peu à peu d'un épais tapis blanc et frais.

## Conseil pratique

Un dernier conseil valant pour tous les exercices proposés dans ce livre : patience et augmentation progressive du niveau de difficulté sont

indispensables pour garantir l'entraînement de la mémoire. Transposez chaque exercice à une situation équivalente tirée de votre expérience personnelle. Refaites tous les exercices plusieurs fois avant de passer au suivant. En vous entraînant de manière cohérente, les succès de vos débuts se confirmeront à mesure que vous avancerez. Mais tout cela nécessite du temps. La seule erreur que vous puissiez commettre est de chercher à brûler les étapes.