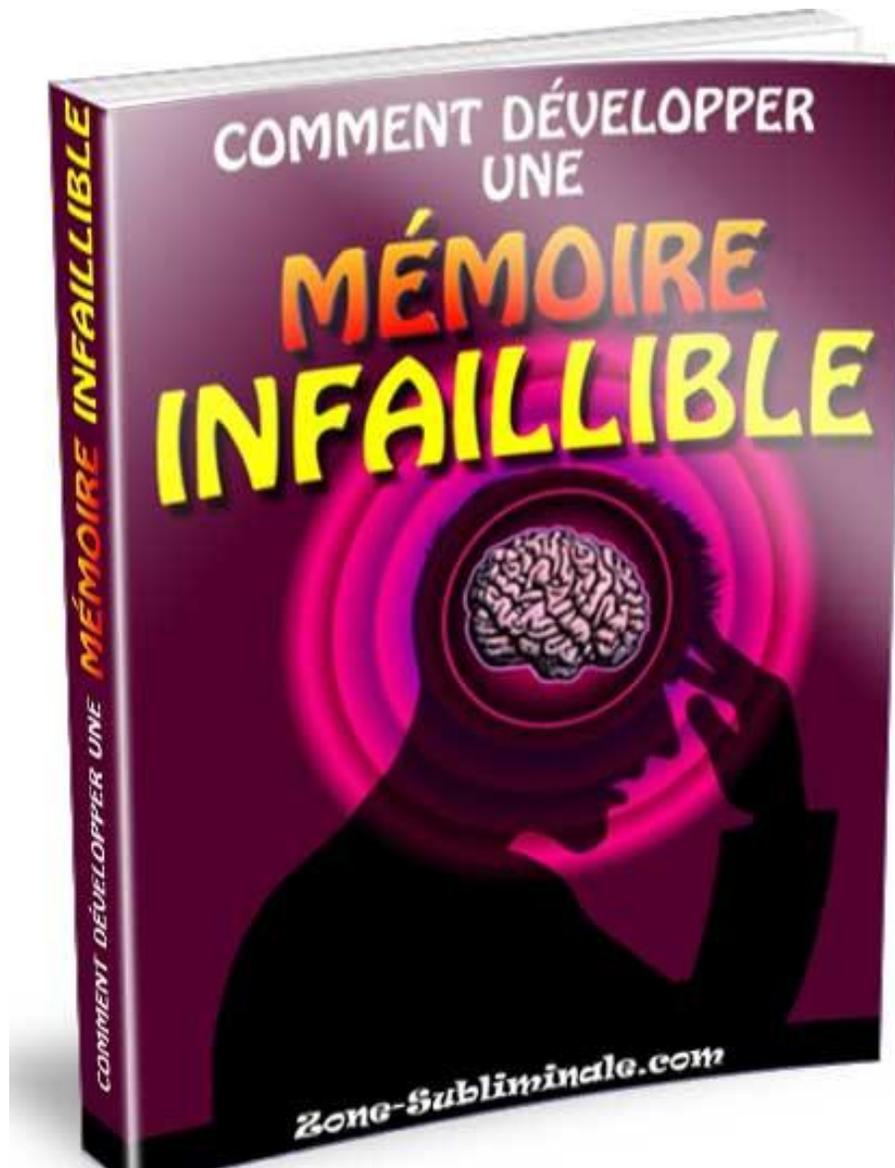


COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE INFAILLIBLE



Éditions Pier Dess

ACCORD DE DECHARGE DE RESPONSABILITE ET DE CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur et l'éditeur ont fait de leur mieux pour préparer cet exposé. L'auteur et l'éditeur n'offrent aucune représentation ou garantie du respect de l'exactitude, de l'applicabilité, de la justesse ou de l'état complet du contenu de cet exposé. **Les informations contenues dans cet exposé sont strictement dans un but éducatif et informatif. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet exposé, vous prenez la responsabilité totale de vos actions. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu cet exposé. Les utilisateurs sont invités à demander l'avis de personnes compétentes pour déterminer si les informations contenues dans ce document leurs sont appropriés.**

Tous les efforts ont été fournis pour présenter ce produit et ses potentiels avec exactitude. Pourtant il n'y a aucune garantie que vous vous améliorerez de quelque manière que ce soit en utilisant les idées et techniques présentées dans ce matériel. Les exemples de ce matériel ne doivent pas être interprétés comme une promesse ou une garantie de quoi que ce soit. Les potentiels de débrouillardise et d'amélioration personnelle de dépendent que de la personne utilisant notre produit, idées et techniques.

Votre niveau d'amélioration pour atteindre les résultats affichés dans notre matériel dépend du temps consacré à ce programme, aux idées et techniques mentionnées, à la connaissance et aux compétences variées.

Puisque ces facteurs diffèrent chez chaque individu, nous ne pouvons garantir votre succès ou votre niveau d'amélioration. Nous ne sommes pas non plus responsables de vos actions.

Beaucoup de facteurs seront importants pour déterminer vos résultats effectifs et aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez des résultats similaires aux nôtres ou à ceux des autres. E n fait, aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez un quelconque résultat en utilisant les idées et techniques contenues dans notre matériel.

L'auteur et l'éditeur se déchargent de toute garantie (expresse ou implicite), de toute garantie d'aptitude à la vente ou dans un but particulier. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables, vis-à-vis de qui que ce soit, pour tous dommages génériques, spécifiques, secondaires, punitifs ou tout autre dégâts consécutifs survenant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni « en l'état » et sans aucune garantie.

AVERTISSEMENT

Ce livre électronique contient des informations protégées par les droits d'auteur. Toute reproduction ou utilisation non autorisée de ce matériel est strictement interdite.

Les violations des droits d'auteur sont sanctionnées pénalement

Art. L. 335-1 à L. 335-10: La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2). Des peines complémentaires - fermeture d'établissement, confiscation, publication par voie d'affichage de la décision judiciaire - peuvent en outre être prononcées... Le code de la propriété intellectuelle entend par contrefaçon tous les actes d'utilisation non autorisés de l'œuvre...

Vous devez IMPÉRATIVEMENT respecter les licences d'exploitation qui vous sont concédées.

Pour plus d'informations: [Contact](#)

Table des matières

Introduction	4
Chapitre 1 : Les éléments d'une mémoire affûtée.....	8
Chapitre 2 : L'Attention.....	18
Chapitre 3 : Outils mémoriels de base.....	24
Chapitre 4 : Surmonter la perte de mémoire.....	30
Chapitre 5 : La mémoire et vos sens.....	39
Chapitre 6 : Comment se souvenir les noms et les visages.....	45
Chapitre 7 : Comment se souvenir des nombres.....	49
Chapitre 8 : Comment se souvenir les lieux.....	52
Chapitre 9 : Comment se souvenir les événements.....	54
Chapitre 10 : Autres outils mémoriels.....	56
Conclusion	61

Introduction

Avoir une bonne mémoire est une chose réellement importante pour tout le monde. Votre mémoire des visages, des noms, des faits, des informations, des dates, des événements, des circonstances et d'autres choses concernant votre vie de tous les jours est la mesure de votre capacité à prendre le dessus sur une société au rythme rapide et dépendante de l'information. Avec une bonne mémoire, vous n'avez pas à avoir peur d'oublier/de déplacer des choses importantes et vous pouvez dépasser les barrières mentales qui peuvent entraver la réussite dans votre carrière, votre vie amoureuse et votre vie personnelle.

Votre mémoire est composée de connexions neurales compliquées qui peuvent contenir des millions de données dans votre cerveau. La capacité de votre esprit à conserver des expériences passées de manière hautement organisée vous donne le potentiel d'apprendre et de créer différentes idées. Vos expériences sont les rampes de lancement vers de plus grands accomplissements et, en même temps, vos guides et vos défenseurs contre le danger. Si votre mémoire vous sert correctement, vous économisez l'agonie de la répétition des erreurs du passé. En vous souvenant des leçons et des circonstances cruciales, vous évitez les erreurs et les échecs réalisés par les autres.

A moins que vous ayez une maladie ou un handicap, une mauvaise mémoire est souvent attribuée à un manque d'attention et de concentration, des compétences d'écoute insuffisantes et d'autres mauvaises habitudes. Toutefois, elle peut être affûtée et développée en utilisant les bonnes méthodes.

Certaines personnes pensent que leurs mémoires empirent à mesure qu'ils vieillissent. Ce n'est vrai que pour ceux qui ne l'utilisent pas correctement. La mémoire est comme un muscle – plus elle est utilisée, meilleure elle devient. Plus elle est négligée, plus elle se détériore. C'est la raison pour laquelle les personnes plus âgées ont plus de difficultés à se souvenir des choses que les jeunes. Mais les gens prenant de l'âge peuvent surmonter ce dilemme, et même améliorer leurs mémoires, en poursuivant leurs éducations, en raffinant leurs esprits, en restant ouvert aux nouvelles expériences et en conservant une imagination active. Une chose importante à prendre en considération est que des personnes différentes possèdent différentes manières d'apprendre. La manière dont ces personnes apprennent est souvent un facteur déterminant les sujets qu'ils choisissent d'étudier, les instructeurs avec lesquels ils se lient et les carrières qu'ils choisissent.

La mémorisation ou la rétention des données s'opère en chargeant dans notre cerveau des images, des sons, des goûts, des odeurs et des sensations (toucher) en une combinaison très organisée et signifiante. Il existe trois types de mémoire.

La mémoire sensorielle

La mémoire sensorielle est l'endroit où les informations temporaires sont enregistrées brièvement. Les images telles qu'une photo dans un magazine et le style des vêtements de votre client sont enregistrés momentanément dans la mémoire sensorielle. Ceci sera rapidement remplacé par un autre souvenir sensoriel, à moins que vous ne fassiez quelque chose pour le conserver.

La mémoire à court terme

La mémoire à court terme, caractérisée par une rétention de 20 à 30 secondes, implique une quantité d'informations limitée et est nécessaire dans le traitement traditionnel des expériences et de la récolte des données ordinaires (sensations et perceptions de tous les jours). Par exemple, votre professeur vous enseigne d'excellentes méthodes pour résoudre facilement un problème de maths. Au prochain examen de maths, vous pouvez vous souvenir de certaines méthodes, mais vous ne serez certainement pas en mesure de vous rappeler et d'appliquer toutes les méthodes enseignées.

La mémoire à long terme

La mémoire à long terme implique la consolidation et

l'organisation de connaissances et des informations complexes pour des références futures et les autres traitements cognitifs (mentaux) tels que l'application d'informations ou d'apprentissages dans des expériences constructives. Des exemples incluraient votre anniversaire, le nom de votre père ou l'aspect de votre maison.

Les mémoires à court et long terme concernent la manière dont vous organisez continuellement les données qui sont emmagasinées dans votre cerveau. Pour faire court, la mémoire humaine est semblable à une bibliothèque vaste et compliquée, mais organisée, plutôt qu'à une poubelle ou à un entrepôt désordonné.

Afin de développer vos capacités mémorielles dans différentes tâches, il est utile de considérer certains éléments et idées en vue d'améliorer votre mémoire. Cela rendra vos pratiques de rétention plus efficaces et affûtées.

Chapitre 1 :

Les éléments d'une mémoire affûtée

Si quelqu'un devait vous lire une liste de mots, il est peu probable que vous les mémorisiez tous. Vous seriez capable de vous souvenir de la plupart des mots du début, de quelques-uns au milieu et de peu à la fin. Ces effets sont connus comme primauté (mots au début) et récence (mots à la fin).

L'unique moyen, pour une personne normale, de se souvenir de tous les mots de la liste est d'appliquer une technique mnémotechnique. Vous trouverez également qu'il est plus simple de se souvenir d'un mot s'il est répété plusieurs fois ou s'il est lié à d'autres mots d'une quelconque façon, ou s'il se distingue parmi d'autres mots (par exemple, le mot "rubis" se distinguera dans une liste de légumes).

Pour tirer avantage de votre primauté et récence, vous devez trouver un juste milieu. Si vous allez faire quelque chose qui demande beaucoup de réflexion et que vous allez le faire pendant de longues heures non-stop, vous trouverez que l'écart entre primauté et récence peut être considérable.

Si, d'un autre côté, vous prenez de trop nombreuses pauses, votre cerveau n'atteindra pas facilement sa primauté parce qu'il est sans cesse interrompu. Dans une application plus pratique, plutôt qu'étudier ou

travailler de manière continue pendant des heures, essayez de faire des pauses et de vous reposer après 30 à 50 minutes de travail, juste pour donner à votre cerveau le temps de se rafraîchir et de maximiser le temps où votre primauté et votre récence sont équilibrés.

Contrairement à la croyance populaire, être intelligent ne signifie pas avoir une bonne mémoire ou une bonne rétention. Vous n'avez pas à vous forcer pour étudier et comprendre la manière d'améliorer votre mémoire. La clé est, en fait, votre style de vie, votre attitude, votre régime alimentaire et vos habitudes.

Vous êtes ce que vous mangez

Votre cerveau est certainement l'organe le plus gourmand de votre corps et il demande un type de nutrition très spécifique. Il n'est donc pas surprenant que votre régime alimentaire affecte la manière dont fonctionne votre cerveau et qu'il réalise des performances avec une alimentation régulière de glucose. Le matin, avant de quitter la maison, il est excellent de donner à votre cerveau l'énergie dont il a besoin en mangeant un copieux petit-déjeuner. Une salade pleine d'anti-oxidants, y compris bêta-carotène et vitamines C et E, devrait vous aider à conserver votre cerveau dans la meilleure des conditions en aidant à réduire les dégâts des radicaux libres (molécules nuisibles).

En vieillissant, votre cerveau possède moins de capacités de se défendre contre les menaces quotidiennes que sont les radicaux libres, les inflammations et l'oxydation. C'est pourquoi les personnes vieillissantes ont encore plus besoin d'une bonne nutrition que les jeunes.

Les radicaux libres sont comme des caries sur les dents. Ils se construisent lentement s'ils ne sont pas nettoyés. A mesure que les cellules du cerveau vieillissent, elles cessent parfois de communiquer les unes avec les autres. La conséquence est que les processus essentiels tels que la récupération de mémoire à court terme et la régénération de nouvelles cellules sont ralentis. Par conséquent, les antioxydants sont essentiels, non seulement pour avoir une bonne santé, mais également pour avoir une bonne mémoire. Des bonnes sources d'antioxydants :

- **Vitamine A et bêta-carotène** : Carottes, épinards, melon, courge d'hiver
- **Vitamine C** : Agrumes, brocolis, fraises, tomates
- **Vitamine E** : Noix, céréales, huile de légume, germes de blé

Des études ont montrés que les aliments gras causant l'athérosclérose (artères obstruées) sont les mêmes que ceux qui interrompent les activités neurales. Baissez votre consommation de graisse et remplacez-la par des aliments riches en antioxydants. Rien ne remplacera un

repas bien équilibré, mais pour vous assurer que votre corps ne manque d'aucun besoin nutritionnel, prendre des compléments alimentaires est une bonne idée. Comme le nom l'indique, ce sont des compléments, pas des remplaçants.

La recherche scientifique indique également que manger du poisson peut affûter votre mémoire. La plupart des graisses de poisson contiennent des acides gras polyinsaturés DHA qui réalisent une partie significative dans le développement du cerveau du jeune enfant. Les études montrent que les enfants qui consomment les aliments adéquats contenant du DHA ont de meilleurs scores aux tests de QI que ceux qui en consomment moins. Le poisson contient également des acides gras oméga-3, qui ouvrent de nouveaux centres de communication dans les neurones. Cela permet à votre cerveau de fonctionner au meilleur de ses performances.

Une autre découverte significative suggère que fumer peut affecter la capacité du cerveau à traiter correctement les informations. Les gros fumeurs possèdent de plus grands risques de détériorer leur mémoire visuelle et verbale. Donc, la prochaine fois que vous pensez à fumer, souvenez-vous que ce n'est pas uniquement dangereux pour votre santé, mais que vous sacrifiez également vos fonctions mémorielles.

Caféine et alcool causent anxiété et nervosité. Cela peut entraver l'entrée correcte des informations dans votre cerveau, parce que la mémoire fonctionne mieux

lorsque vous êtes détendu et concentré.

Réduire le stress

Les recherches médicales montrent que les personnes qui sont toujours anxieuses produisent des “hormones de stress” telles que le cortisol, qui endommage les cellules du cerveau. Faites-vous un devoir de réaliser quotidiennement quelque chose qui vous détendra. Essayez de méditer, le yoga, boire du thé, prendre un long bain... ce qui fonctionne pour vous. Une méthode très efficace pour réduire le stress est une respiration profonde et une visualisation du résultat attendu. N'oubliez pas de prendre assez de repos.

Une mauvaise mémoire est souvent le résultat d'une mauvaise image de soi. Après tout, tout commence et se termine dans le cerveau. Donc, pour posséder un cerveau en bonne santé, croyez être capable d'atteindre tout ce que vous souhaitez. Stimulez votre amour-propre et ayez confiance en vos capacités. Votre attitude doit soutenir vos objectifs.

Les exercices cardiovasculaires, tels que marcher, améliorent votre circulation sanguine et sont bons pour le cerveau et le cœur. Les recherches prouvent également que marcher aide à libérer des hormones qui aident à régénérer de nouvelles cellules dans le cerveau. Si la simple marche vous ennue, pratiquez le sport que vous aimez. En faisant de l'exercice, vous réduisez vos

chances de développer de l'hypertension, ce qui contribue à la perte de mémoire lorsque vous vieillissez. Donc, levez-vous et commencez à bouger.

Non seulement vous obtiendrez un corps sain et en forme, mais vous affûterez également votre mémoire et améliorerez votre créativité. Sans mentionner le plaisir et la camaraderie que vous obtiendrez de la part de vos équipiers et de vos adversaires.

Tout comme n'importe quel muscle, vous devrez également exercer votre cerveau afin qu'il ne se détériore pas. Engagez-vous dans des jeux qui vous aideront à penser. Parlez à des gens, lisez des livres informationnels et prenez l'habitude d'apprendre et de tester de nouvelles choses continuellement. Souvenez-vous que lorsque vos neurones meurent, ils ne reviennent jamais à la vie. Donc, utilisez-les le plus possible ou vous les perdrez.

Si vous sentez que votre mémoire n'est vraiment pas ce qu'elle était habituellement, allez voir votre médecin. Parfois, les pertes de mémoire peuvent être un symptôme de maladies plus sérieuses et peuvent être non détectées pendant des années parce que vous ne sentez rien d'autre qu'une perte de mémoire.

Musique et mémoire

Au cours d'une expérience conduite par Elizabeth

Valentine, psychologue de l'Université de Londres et co-auteur de recherches sur la musique et la mémoire, des personnes âgées souffrant de démence possédaient de meilleurs raisonnements à propos de leurs origines et leurs histoires personnelles lorsque de la musique était diffusée dans la salle de la clinique plutôt que dans le silence.

De plus en plus, la musique accompagne les thérapies traditionnelles pour aider les gens à se soigner plus rapidement. Les experts disent que la musique possède le pouvoir de calmer et d'énergiser l'esprit.

Les chercheurs britanniques ont conduit ce test sur 23 personnes (âgées de 68 à 90 ans) souffrant de démence modérée. Le test a été réalisé avec différents sons joués en arrière-plan.

En posant les questions, les chercheurs jouaient : un air familial (*L'Hiver*, des *Quatre Saisons* de Vivaldi), un roman musical (*Hook*, par Fitkin) ou des bruits préenregistrés de cafétéria – ou ils posaient les questions dans le calme. Au cours de quatre semaines, chaque personne a été testée dans les quatre situations.

Les participants ont répondu correctement à plus de questions avec un son en arrière-plan que dans le silence et ils ont eu de bien meilleurs scores lorsqu'ils entendaient la musique.

“Que la musique soit familière ou nouvelle ne semblait pas avoir d'importance. La musique éveillait

probablement les participants et les aidait à se concentrer”, ont rapportés les chercheurs.

Sommeil et mémoire

Les études prouvent que nous nous souvenons mieux des informations que nous lisons juste avant d’aller dormir. Mais il y a deux limites :

1. Ce que nous essayons de mémoriser doit être facile à comprendre ou nous devons déjà avoir des connaissances ou des expériences sur le sujet.
2. Nous ne devons pas être trop fatigué ou épuisé lorsque nous lisons ce que nous voulons mémoriser.

La prochaine fois que vous voudrez mémoriser quelque chose, essayez cette procédure et voyez si elle fonctionne pour vous.

Apprentissage et émotions

Émotions et sentiments jouent un rôle très important dans le processus d'apprentissage et de rétention de la mémoire. La musique améliore l'apprentissage et la mémorisation chez des patients ayant des problèmes psychologiques. D'un autre côté, des facteurs internes tels que les sentiments et les émotions doivent également être considérés pour l'extraction des données ou le décodage des informations emmagasinées.

La création d'une bonne humeur en ayant un bon caractère, des perspectives positives ou même de relaxation sont très populaires de nos jours dans l'approche holistique du bien-être et de la santé mentale. L'équilibre entre esprit et corps et le conditionnement de ce qui se passe à l'intérieur de votre cerveau peut affecter votre acquisition de connaissances et d'informations. C'est la raison pour laquelle il est très important d'avoir une bonne humeur au cours de la perception, de la réception et de la récupération des informations mentales et émotionnelles.

Voici quelques astuces ou techniques utiles pour conditionner l'humeur qui vous aideront à améliorer vos capacités mentales.

1. Fermez les yeux et répétez une mélodie qui vous aidera à vous souvenir d'une image, d'un scénario ou d'une expérience très utile. Vous pouvez également faire ceci en répétant une déclaration positive telle que : *“Peu importe ce que vous me dites ou me faites, je serai toujours une personne compétente !”* Se souvenir de tels mots peut également stimuler votre confiance pendant des examens, pendant des périodes d'apprentissage ou même au cours de vos luttes quotidiennes. En disant ces choses positives au sujet de votre vie, vous augmentez les chances d'associer vos expériences avec un sentiment agréable et cela vous aide à vous souvenir de plus de bonnes choses que de mauvaises, qui vous tireraient vers le bas.

2. Imaginez le visage de quelqu'un qui vous a rabaissé dans le passé (par exemple un membre de votre famille, un enseignant, un ami, un ancien amant). Après avoir obtenu l'image de son visage, dites : *“Peu importe ce que tu dis ou ce que tu me fais, je serai toujours une personne compétente!”* Cela vous soulagera et vous placera dans un état de conscience positif lorsque vous devrez affronter des étrangers ou n'importe qui d'autre. Les images mentales peuvent également vous soulager du stress amené par les mauvaises expériences ou les expériences traumatiques.

3. Il existe des moyens physiques pour améliorer votre humeur ou l'endroit où l'apprentissage doit avoir lieu. Les bougies parfumées, les objets aromatiques ou la création d'une illusion de relaxation (avec l'utilisation de couleurs verdoyantes ou calmantes comme le pastel, les tons de la terre, etc) sont des moyens pratiques de vous aider à vous détendre lorsque vous apprenez, obtenez une connaissance ou des informations. Dans un environnement non contrôlé qui requiert une réaction spontanée, mieux vaut créer des images mentales (imaginer le bleu ou le calme de la mer, ou encore la scène très rafraîchissante d'une campagne verdoyante) lorsque vous entreprenez des tâches ou des actes d'apprentissage.

Chapitre 2 : L'Attention

Avant d'être en mesure de vous souvenir ou de mémoriser quelque chose, cette chose doit avoir été clairement imprimée dans les registres de votre subconscient. Et le principal facteur permettant d'enregistrer ces impressions est la qualité de l'esprit que nous appelons l'**Attention**, qui est la capacité à vous concentrer et à donner du sens à des données ou des stimuli particuliers.

Notre capacité à traiter les informations est assez limitée. Par conséquent, nous devons constamment sélectionner et décider quelles données sont utiles et lesquelles ne le sont pas. Les stimuli ou les sensations que nous percevons et organisons en des pensées significatives sont analysés de manière sélective par notre cerveau. Si les stimuli ou les données sont utiles ou applicables pour de utilisations futures, votre cerveau les transmet au centre de stockage à long terme. Toutefois, pour ce faire, il faut que l'attention soit présente.

Une des causes les plus communes de faible attention est le manque d'intérêt. Vous êtes plus incliné à vous souvenir des choses qui vous ont le plus intéressé parce que dans cette émanation d'intérêt, il y a eu un certain degré d'attention exhibé. Une personne peut posséder

une mauvaise mémoire pour beaucoup de choses, mais lorsqu'il est question de choses où l'intérêt est impliqué, elle se souvient souvent des détails les plus infimes. On appelle ça l'attention involontaire. Ce type d'attention ne demande pas d'effort spécial parce qu'il est basé sur l'intérêt, la curiosité ou le désir.

L'autre type d'attention est appelée attention volontaire. Cette forme est portée sur des choses qui ne sont pas nécessairement intéressantes, qui n'attisent pas la curiosité ou ne sont pas attractifs. Ils réclament effort et utilisation de la volonté.

Chaque personne possède plus ou moins d'attention involontaire, alors que peu possèdent une attention volontaire développée. La première est initiée par instinct alors que la seconde ne vient que de l'entraînement et de la pratique.

Pour que l'attention se développe, vous devez pratiquer avec diligence l'art de l'attention volontaire. Voici quelques stratégies à succès pour vous aider à acquérir cette compétence essentielle :

1. **Tournez votre attention sur quelque chose d'inintéressant et étudiez chaque détail jusqu'à être en mesure de les décrire.** Cela peut tout d'abord sembler ennuyeux et fatigant, mais vous devez persévérer. Ne le pratiquez pas trop longtemps à chaque fois. Reposez-vous puis essayez de nouveau plus tard. Vous découvrirez bientôt que ça devient plus facile et qu'un nouvel intérêt commence à se manifester pour cette

compétence. Par exemple, prenez une fleur. Touchez-la. Sentez-la. Sentez sa texture. Combien de pétales possède-t-elle ? De quelle longueur est la tige ? Quelle est la couleur et la forme des pétales ? En réalisant cette simple tâche, vous serez surpris de la quantité de petites choses dont vous prendrez note.

Cette méthode, pratiquée sur de nombreuses choses, au cours de vos heures creuses, développera la puissance de votre attention volontaire et de votre perception, peu importe combien déficientes elles sont. Commencez à prendre note des choses qui vous sont liées : les endroits que vous visitez, les gens dans les pièces, etc. De cette manière, vous commencerez à prendre l'habitude de "noter les choses", c'est la première condition pour développer la mémoire.

2. Éliminez les distractions. Même si vous avez entendu parler de multitâche, il est très difficile de faire plus d'une chose à la fois. Par exemple, vous êtes un étudiant en droit bachotant pour les examens de fin d'année. Vous ne serez pas en mesure d'absorber correctement ce que vous étudiez si votre radio joue de la musique à pleine puissance ou si vous entendez votre petit frère jouer à un jeu vidéo. Autant que possible, évitez toutes distractions telles que la télé, la radio ou des personnes qui discutent.

3. Conservez votre concentration dans le processus d'apprentissage ou de mémorisation. Disons que vous êtes occupé à préparer une présentation importante pour

demain. Un nouvel employé vous est présenté pendant que vous y travaillez. Dans ce cas, il y a peu de chance que vous vous souveniez de quelque chose au sujet de cet employé parce que vous étiez concentré sur quelque chose d'autre qui, pour vous, est plus urgent ou important. Si vous voulez vous souvenir excellemment de quelque chose, dirigez votre concentration sur cette chose uniquement et engagez-vous volontairement dans cette mémorisation.

4. **Conservez des traces de vos pensées.** Dès que vous prenez conscience que vos pensées se perdent, criez "STOP !" dans votre esprit. Cela permettra d'arrêter votre dérive et de rediriger votre attention sur le sujet initial. Souvenez-vous qu'une bonne concentration engendre une bonne mémoire. Si vous voyez que vos pensées voyagent, soyez conscient que votre attention se perd.

5. **Soyez intéressé.** Pour posséder de bonnes compétences de mémorisation, vous devez aimer ce que vous faites. Pour mémoriser un visuel, une image ou même un texte, engagez-vous dedans. Vous devez mettre votre cœur dans n'importe quelle activité pour laquelle vous vous engagez. Si vous n'aimez pas vous engager dans certaines activités, il y a peu de chances que vous vous souveniez de tous ses aspects. Disons que vos parents veulent que vous deveniez un ingénieur, mais que vous rêvez de devenir un musicien. Si vous étudiez l'ingénierie parce que vos parents vous ont obligé, vous ne posséderez pas le dévouement ni le désir

de retenir les informations de vos livres d'ingénierie. Ne vous forcez pas à faire quelque chose qui ne vous intéresse absolument pas. Comme l'a dit Leonard De Vinci : *"Tout comme manger contre sa volonté est nuisible à la santé, étudier sans intérêt gâche la mémoire et elle ne retient rien de ce qu'elle assimile."*

6. **Soyez motivé.** Maintenant, disons que vous voulez devenir un médecin. Pourquoi êtes-vous capable de mémoriser et de vous familiariser avec ces termes médicaux ou biologiques ambigus ? Premièrement, vous pourriez vouloir être au sommet de votre classe. Ou vous pourriez vouloir être populaire dans votre école. Ou vous pourriez vouloir être, un jour, un bon médecin, pour aider votre communauté. Les objectifs et calendriers nourrissent la motivation. Et la motivation aide à une mémoire aiguisée.

Pour vous motiver encore plus, récompensez-vous pour toute tâche que vous venez d'accomplir. Définissez une motivation spécifique pour tout objectif. Par exemple, offrez-vous votre restaurant favori après avoir terminé un projet. Lorsque vous avez réalisé une tâche plus importante, partez en vacances. Définissez simplement quelque chose de gratifiant pour vous faire plaisir après avoir accompli certaines réalisations. Souvenez-vous : par nature, l'être humain est un battant. Il obtient tout ce à quoi il aspire.

Dans un monde basé sur la consommation et conduit par la technologie, chaque personne devrait posséder un

intérêt ou un objectif pour nourrir son égo symbolique. En vous récompensant pour chaque réussite, vous aspirerez à plus et développerez un intérêt pour votre activité. Dans le processus, votre intérêt vous rendra plus productif, avec plus de réussites.

7. Donnez à votre subconscient une commande mentale de garder ce dont vous souhaitez vous souvenir. Vous pouvez dire : "*Bien. Prends note de ceci et souviens t'en pour moi !*" Vous serez stupéfait de ce que le subconscient peut réaliser pour vous.

Avant d'être en mesure de mémoriser ou de vous souvenir de quoique ce soit, vous devez être capable de bien percevoir grâce à une attention correcte. Utilisez-les méthodes ci-dessus et vous êtes sur le chemin d'une mémoire plus pointue.

Chapitre 3 : Outils mémoriels de base

Personne ne vient au monde avec une mauvaise mémoire. A moins que des facteurs tels que votre style de vie, votre santé ou un autre problème ne l'aient affecté, vous pouvez affûter votre mémoire avec la connaissance et la pratique appropriées. Dans ce chapitre, je vais vous parler des concepts basiques de la mémoire.

Association

Si vous voulez vous souvenir de quelque chose efficacement, il est nécessaire de le regarder en connexion ou en association avec une ou plusieurs choses que vous savez déjà. Plus le nombre de choses avec lequel vous l'associez est grand, plus les chances que vous vous en souveniez sont grandes.

Deux techniques d'association populaires sont les acronymes et les acrostiches.

Un acronyme est une combinaison inventée des premières lettres de l'objet à mémoriser. Par exemple, un acronyme utilisé à l'auto-école est qu'avant de partir, vous devez être VIF : Vitesse-Indicateur-Frein. Parfois, l'acronyme peut être plus familier que le nom complet, comme OVNI (Objet Volant Non Identifié) ou SIDA

(Syndrome d'Immuno-Déficienne Acquis).

L'acrostiche est une phrase dont les premières lettres de chaque mot sont un indice de la chose dont vous voulez vous souvenir.

Visualisation et imagination

Les **images** sont les représentations sensorielles internes qui sont également utilisées dans la création de la mémoire. Elles peuvent amener les mots à l'esprit qui peuvent éveiller d'autres images ou illustrations. La formation des images semble aider à apprendre et à se souvenir de ce qui a été appris ou expérimenté dans le passé.

Les images et les mots peuvent vous aider à vous souvenir des choses en mettant des illustrations dans votre tête plutôt qu'uniquement des mots ou des chiffres. Disons que dans le processus d'apprentissage de la mitose des cellules ou de la division des cellules, la plupart des livres qui contiennent des concepts ou des idées scientifiques possèdent des images qui décrivent des scénarios parfois difficiles à voir avec l'œil humain. Un autre exemple serait la structure d'une bactérie ou d'un virus. Les éléments graphiques ou les outils visuels peuvent, par conséquent, devenir des principes guidant dans l'apprentissage d'idées conceptuelles ou scientifiques.

Un autre exemple serait la mémorisation de paroles de chansons ou d'histoires que vous pourriez avoir lu auparavant. Dans ces deux exemples, le processus de mémorisation devient plus simple si vous imaginez des images liées à la chanson ou si vous créez des images vivantes dans votre esprit à mesure que vous lisez ou que vous souvenez d'un récit ou d'un conte. Peignez le scénario décrit par les phrases ou les paragraphes.

Pour intensifier encore plus votre imagination, vous devez ressentir ce que ressent le personnage. Si vous lisez une histoire à propos d'un chevalier dans une armure brillante combattant un dragon, sentez la puissance, la force de votre épée, la chaleur du feu de la bouche du dragon et même le baiser de la princesse après que vous l'ayez sauvée du monstre. ☺

Dans le processus d'apprentissage ou de mémorisation, les images et leur formation peuvent par conséquent vous aider à améliorer votre mémoire. Voici quelques-unes des méthodes de valeur que vous pouvez utiliser pour atteindre une mémoire imaginative :

1. Apprenez à penser à la fois avec les mots et avec les illustrations. Par exemple, en lisant un livre, il est utile de vous arrêter pendant un moment et de reconstruire le scénario à l'intérieur de votre tête. Ainsi, vous augmentez également les chances d'enregistrer non seulement les données linguistiques, mais aussi certains aspects cognitifs essentiels de la mémorisation, comme la reconstruction des sens perçus ou imaginés dans votre

cerveau. L'odeur et le goût d'une glace, le rouge d'une fraise ou l'épaisseur ou la finesse du sang décrit dans un roman donnent non seulement l'excitation de la lecture, mais rend l'expérience de la lecture plus mémorable.

2. En apprenant de nouvelles idées, associez ces concepts avec des images très particulières qui vous sont très personnelles ou pertinentes. Placez un supplément à ce que vous connaissez déjà ou ce qui sera facilement appelé par votre cerveau lorsque vous rencontrerez ces mots (comme lorsque vous apprenez une nouvelle langue ou un nouveau sujet). Créez une relation personnelle avec des mots, en apprenant par exemple l'origine de leurs significations (étymologie) ou en leur donnant un symbole concret dans votre tête.

Si vous lisez un manuel très technique ou un pamphlet théorique, ce que vous devez faire est vous imaginer réalisant le scénario suggéré par ce livre. C'est ce que nous appelons lecture vive. Les mots et les phrases deviennent vivants, non pas avec leurs connexions possédant du sens, mais leurs valeurs corrélative à la réalité. En fait, écrire de la poésie ou de la prose implique des compétences très fortement développées en cartographie mentale et en imagerie. Poètes et écrivains créatifs sont très bons non seulement dans la mémorisation des détails ou des faits, mais également dans la création de mondes ou de situations trouvés à l'intérieur de leur esprit.

Agglomération

Grouper les détails et les données en exhumant les noms ou les chiffres est essentiel au processus de rétention. Le pouvoir associatif suggéré par les groupes ou les objets groupés nous aide à mieux organiser ou à donner une direction à la mémorisation. Coupler des mots, par exemple, que ce soit par synonyme ou avec leurs significations opposées, nous aide à nous souvenir plus facilement des données parce qu'elles ne sont pas significatives de manière singulière, mais sont en même temps, relatives à d'autres mots ou données que nous connaissions déjà dans le passé.

Agglomérer les chiffres (se souvenir de numéros de téléphone par trois ou quatre) ou n'importe quel autre groupe utile, est une disposition menant à accéder aisément à ces nombres ou à ces mots groupés. Agglomérer est une manière d'améliorer notre mémoire. Exemples :

1. Grouper par chiffres, couleurs ou sous la même catégorie.
2. Grouper les mots et les concepts en fonction de leurs significations opposées ou via antonymes : (amer/doux, amour/haine)
3. Grouper les mots dans une image ou par une organisation subjective.

L'organisation subjective dépend de la manière dont

nous nous souvenons ou dont nous organisons nos matériels selon nos propres catégories ou dispositifs. Par exemple, l'apprentissage d'une liste de mots ou de vocabulaire peut être conçu selon des interprétations subjectives de ces mots ou de ces groupements. Mieux nous organisons ou sommes conscients de la manière dont nous construisons notre système d'informations, mieux nous réalisons les tâches cognitives ou mentales telles que la mémorisation ou la mise en application de notre mémoire.

La cuisine est un bon exemple. Nous pouvons suivre une recette ou une procédure dictée par la recette. Mais la manière dont nous cuisinons ou donnons du sens au processus de cuisine est différent chez chacun. Ainsi, la procédure est similaire pour l'obtention d'informations et de connaissance. Mieux vaut que vous:

1. Pensez à votre processus de résolution des problèmes ou d'obtention des informations nécessaires.
2. Connaissiez vos capacités dans le processus d'apprentissage ou de mémorisation. Êtes-vous le type de personne qui retient aisément les informations en les agglomérant en catégories possédant du sens, ou apprenez-vous mieux en suivant une direction ou une image dans votre tête ?
3. Analysez la situation, les détails ou les expériences. Essayez de vous souvenir des faits utiles et retirez toutes les données inutiles.

Chapitre 4 : Surmonter la perte de mémoire

“L'existence de l'oubli n'a jamais été prouvée : nous savons seulement que certaines choses ne viennent pas à l'esprit lorsque nous les voulons”, a dit Friedrich Nietzsche.

Oublier cause beaucoup d'anxiété de nos jours, spécialement avec l'augmentation de la prise de conscience des maladies liées à la mémoire telles qu'Alzheimer. D'un autre côté, de nouvelles études montrent que l'esprit humain, non traumatisé par des sérieuses blessures ou maladies, n'oublie jamais. Les experts disent qu'oublier n'est pas dû à la perte d'informations, mais plutôt parce qu'il existe une erreur dans la manière dont elles ont été stockées ou sur le chemin de la récupération.

Mais ensuite, si le problème réside réellement dans la récolte et récupération des informations, pourquoi la plupart d'entre nous tendent toujours à oublier, peu importe combien nous nous creusons le cerveau ? Nous oublions où nous avons mis nos clés, quel est ce produit tellement nécessaire dans la liste de courses, ou pire, les réponses tellement importantes au cours d'un examen qui peut faire la différence dans l'obtention ou non d'un diplôme.

De nombreux facteurs contribuent à la manière dont

nos cerveaux emmagasinent et fournissent les informations. Même si les écoles de pensée et de psychologie débattent toujours sur la manière dont fonctionne l'esprit humain, ils sont d'accord sur une chose : la mémoire est affectée par notre expérience générale – depuis nos gènes au genre d'enfance que nous avons eu, en passant par la nourriture que nous avons mangé ce matin au petit-déjeuner.

Certains scientifiques comparent l'esprit à une caméra vidéo en raison de ses capacités et de sa nature consistant à enregistrer tout ce qu'expérimente une personne. Ainsi, chercher un événement particulier dans votre passé est semblable à chercher une scène sur une pellicule : une personne peut sélectionner une scène ciblée, la voir en mouvement lent ou en accéléré, même faire une pause ou un zoom sur un détail spécifique. Les techniques permettant de retrouver la mémoire en utilisant l'hypnose, le sérum de vérité, la méditation, la thérapie, viennent de là.

D'un autre côté, en dépit de l'œil “videographique” de l'esprit, il a été découvert que l'esprit ne possède pas de propriétés d'archivage parfaites, semblables à une bande vidéo qui peut moisir, perdre de son acuité ou vieillir. Le cerveau est également comparé à une puce d'ordinateur. Alors qu'il peut contenir une très grande quantité d'informations, ses capacités à stocker les données possèdent toutefois des limites. Afin de faire de la place pour de “nouvelles données”, l'esprit reconstruit les informations stockées de temps en temps. Ainsi, les

événements peuvent ne pas être parfaitement remémorés. Au fil du temps, certains éléments peuvent se perdre, des détails peuvent devenir flous ou disparaître graduellement. Des éléments “déclencheurs” tels qu'une chanson, une photographie ou une odeur peuvent ramener un souvenir longtemps oublié. Toutefois, certains fragments de notre passé peuvent disparaître pour toujours.

Dans ce chapitre, nous discuterons des moyens et des techniques par lesquels les humains, depuis les scientifiques aux mystiques, ont traité le trait de l'oubli.

Oublier est ce que nous référons à la perte temporaire ou à long terme de détails, d'enregistrement de stimuli ou de matériels mémoriels qui ont été appris ou stockés dans nos cerveaux. Un objet oublié peut être stocké dans notre mémoire, mais impossible à retrouver ou à ramener à la surface. Il existe plusieurs théories ou explications au sujet de l'oubli.

1. **Déclin des traces mémorielles** – C'est l'explication la plus ancienne concernant l'oubli. La mémoire possède une tendance naturelle au déclin avec le temps. Lorsqu'un mot ou le nom d'une personne n'est plus utile, un tel souvenir peut perdre sa place significative à l'intérieur de notre cerveau.

2. **Déformation de la mémoire** – Certaines expériences peuvent être apprises ou retrouvées sous une forme déformée. De telles imprécisions peuvent mener à un souvenir différent ou faux, et peuvent même vaincre le

processus de récupération puisque nous accédons aux mauvaises traces ou voies dans notre cerveau.

3. **Interférence** – Cette expérience peut avoir été le résultat de situations intermédiaires ou de variables incontrôlables subies au cours de l'expérience d'apprentissage ou de mémorisation. Cela inclut également ce qui survient avant, pendant ou après l'apprentissage. Les activités réalisées avant une tâche peuvent troubler le processus de rétention ou ce que les psychologues appellent *inhibition proactive*. Plus il existe de tâches précédemment apprises, plus l'oubli des nouvelles tâches ou opérations est grand. Toutefois, plus le matériel à apprendre ou retenir possède de sens, moins les effets d'une telle inhibition se font sentir.

D'un autre côté, un effet contraire survient pendant l'*inhibition rétroactive*, dans laquelle des activités qui interfèrent ont lieu après une période d'apprentissage. Habituellement les personnes qui doivent réaliser une seconde tâche oublient plus de la première que ceux qui n'ont qu'une seule tâche à réaliser. C'est pourquoi il est préférable de maîtriser une tâche ou une compétence spécifique avant de passer à l'activité suivante, parce que retenir trop d'informations demande des interactions complexes de votre mémoire et de vos compétences psychomotrices.

Un tel exemple est prouvé pendant la période d'apprentissage de la conduite. Les compétences moteurs et les mouvements variés sont nécessaires et

peuvent parfois apparaître troublants au début, puisqu'ils réclament du synchronisme. Toutefois, à mesure que nous apprenons lentement comment placer les tâches corporelles individuelles en une action cohérente et unie, nous commençons à penser de manière très précise et totalement organisée. Cela signifie que nous avons déjà appris ou mémorisé différentes tâches et que nous les avons déjà mises en ordre. Par conséquent, afin de nous souvenir de plus de choses, il est nécessaire de maîtriser une tâche ou une compétence particulière avant de nous engager dans d'autres activités qui réclament une spécialisation.

4. **Oubli motivé** – C'est une variable dans l'oubli qui implique la motivation individuelle ou le désir de se souvenir ou d'oublier. Les gens semblent réprimer certains souvenirs ou supprimer le processus de rétention ou de récupération de la mémoire. Les souvenirs agréables sont plus souvent remémorés que les désagréables. L'émotion possède également un aspect important dans cette explication concernant l'oubli. Certaines personnes préfèrent oublier les expériences tristes ou traumatiques. C'est peut-être sage.

Si vous passez moins de temps à vous souvenir de vos échecs et de vos déboires, vous posséder une meilleure capacité à retenir les informations positives et essentielles. Parce que les pensées négatives aggravent le stress, vous devez apprendre à vous détendre et à oublier les erreurs commises dans le passé. Le passé est terminé. Concentrez-vous et ne retenez que les pensées

positives.

5. **Absence de repères ou de guides** – Nous sommes en mesure de trouver les choses tant que nous possédons des indices qui nous y mènent. Lorsque nous nous souvenons de quelque chose, c'est comme si nous cherchions dans notre mémoire avec l'aide d'indices ou de guides qui pointent dans la direction des choses voulu. Lorsque nous oublions, c'est parce que nous pouvons manquer de ces indices ou de ces guides menant vers les informations stockés dans les vastes connexions neurales de notre cerveau.

Voici quelques techniques efficaces pour surpasser l'oubli ou la distraction :

1. **Mettez votre liste de choses à faire par écrit.** Groupez ou arrangez vos tâches en catégories (et sous-catégories si applicable). Rayez les activités que vous avez réalisées et ajoutez de nouvelles tâches en cours de route. Si possible, collez vos notes sur des objets qui vous sont familiers (télévision, réfrigérateur, porte d'entrée, etc.)

2. **Utilisez votre imagination et votre humour.** Disons que vous avez un rendez-vous avec un client potentiel, M. Durand, ce vendredi. Si vous aimez regarder la télé chaque soir, imaginez M. Durand agissant comme un clown à la télé. Vous pouvez même le voir surgir hors de la télévision et vous dire : “Rendez-vous vendredi !” Pour mieux vous souvenir de ce rendez-vous de vendredi, vous pouvez visualiser M. Durand sur votre

télé, habillé comme un chef et vendant (vendredi) des nourritures délicieuses. Trouvez des images amusantes qui vous aideront à vous souvenir de votre emploi du temps. Plus elles sont drôles et exagérées, mieux c'est.

3. Associez une tâche avec une activité routinière ou avec quelque chose que vous réalisez régulièrement. Disons que vous oubliez toujours d'amener votre téléphone cellulaire au travail. Faites en sorte qu'avant de vous brosser les dents ou de prendre votre douche, vous placiez votre téléphone dans votre sac. Transformez cette tâche que vous oubliez souvent, en une partie de votre routine quotidienne, une habitude.

4. Créez une allusion visuelle. Disons que vous avez invité quelqu'un à dîner samedi soir et que vous devez acheter des pommes de terre pour préparer le plat que vous allez cuisiner. Avec votre emploi du temps très chargé, vous pouvez aisément oublier d'acheter les pommes de terre. Pour vous aider à vous en souvenir, vous pouvez placer, pendant que vous y pensez, un paquet de chips ou un jouet sous forme de pomme de terre sur votre télé ou au milieu de la table pour vous rappeler que vous devez acheter des pommes de terre.

5. Concentrez-vous sur la tâche et dites-la à haute voix. Vous est-il déjà arrivé d'aller vers quelqu'un parce que vous voulez lui demander quelque chose? La seconde qui suit, vous avez totalement oublié ce que vous vouliez lui demander... Et bien, ne paniquez pas. Vous n'êtes pas seul, beaucoup de gens vivent des

situations semblables.

Avec le style de vie mouvementé d'aujourd'hui, même ceux qui possèdent une bonne mémoire peuvent oublier ce à quoi ils pensent en une fraction de seconde. Ici, la solution est de se concentrer sur une seule tâche à la fois et de dire de manière répétée et à haute voix ce que vous allez faire : “Je vais demander à Jacques quelles sont les règles pour participer à ce concours.” Si vous oubliez souvent ce genre de choses, essayez de revenir à l'endroit où vous étiez quand vous avez répété la tâche à haute voix. Souvent, cet endroit spécifique vous aidera à vous souvenir de votre tâche en l'associant à ce que vous avez répété.

6. **Ne tergiversez pas.** Si vous devez réaliser une activité ou une tâche, terminez-en le plus tôt possible. Lorsque vous devez payer une facture, faites-le tout de suite, avant qu'elle ne dépasse la date limite et que vous deviez payer des intérêts. Si vous ne pouvez vraiment pas le faire immédiatement, utilisez votre imagination, des pense-bêtes visuels ou d'autres outils utiles.

7. **Trouvez un compagnon.** Certaines personnes vivant de manière solitaire peuvent devenir distraites et souffrir de pertes de mémoire. C'est parce qu'elles n'ont personne à qui parler, donc leurs capacités mentales sont limitées et ne sont pas bien utilisées. Posséder un compagnon intelligent avec qui parler de différents sujets et avec qui partager ses connaissances et ses expériences permet d'affûter votre mémoire. Ils peuvent

souvent agir comme votre sauvegarde. Dites-leur simplement de se souvenir de quelque chose et vous possédez une autre mémoire fonctionnant en votre nom. Mais soyez reconnaissant envers votre moitié. ☺

Chapitre 5 : La mémoire et vos sens

Saviez-vous que les impressions reçues depuis vos cinq sens que sont la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat jouent un rôle significatif dans la rétention des informations dans votre esprit ? Elles sont appelées Mémoire des impressions sensorielles.

Toutefois, si vous faites une analyse systématique des impressions sensorielles conservées dans la mémoire, vous verrez que la majorité de ces impressions sont acquises par les deux sens respectifs: la vue et l'ouïe.

Impressions visuelles

Nous exerçons constamment notre sens de la vue et recevons des milliers de différentes impressions visuelles en une heure. Mais la plupart de ces impressions sont enregistrées de manière insignifiante par la mémoire, parce que nous n'y prêtons que peu d'attention ou d'intérêt.

Avant que la mémoire ne puisse stocker des impressions visuelles, avant que l'esprit ne puisse se souvenir et se rappeler de telles impressions, l'œil doit être sous la direction de l'attention. Nous pensons que nous voyons les choses lorsque nous les regardons, mais, en réalité, nous ne voyons que quelques aspects, dans le sens d'un enregistrement clair et unique de ces

impressions dans les profondeurs du subconscient. Nous les regardons en tant qu'un tout plutôt que nous les voyons en détail.

Par exemple, un homme a été attaqué par un voleur. Il a eu un regard direct sur le visage du voleur. Lorsque la victime s'est rendue au poste de police pour rapporter cet incident, il lui a été demandé de décrire le criminel en détail. La victime, bien qu'ayant vu le visage de son agresseur de près, n'a pas été en mesure de donner une description précise. Il n'a pas été capable de bien percevoir en raison de son état de nervosité et de choc lorsque le voleur l'assailait.

C'est un cas de “regarder sans observer.” La manière d'entraîner l'esprit à recevoir des impressions visuelles claires, et par conséquent les retenir dans la mémoire, est simplement de concentrer la volonté et l'attention sur les objets vus, en s'efforçant de les voir clairement et distinctement, puis de s'entraîner à se souvenir des détails des objets quelques temps après.

Volonté et attention ne sont pas efficaces si elles ne sont pas combinées à l'intérêt. Vous devez avoir l'envie ou la passion de réellement réaliser la tâche. Dirigez votre concentration mentale avec de la volonté et de l'attention couplés avec de l'intérêt pour surpasser le simple phénomène “regarder sans observer”. Afin de vous souvenir des choses qui passent devant vos yeux, vous devez commencer à voir avec votre esprit, au lieu de regarder uniquement avec vos yeux. Laissez

l'impression dépasser votre rétine pour atteindre votre esprit. Si vous faites cela, vous découvrirez que la mémoire "fera ce qu'elle doit."

Impressions auditives

Beaucoup de sons atteignent l'ouïe, mais ne sont pas retenus par l'esprit. Nous pouvons passer dans une rue bruyante, les vibrations de son atteignant nerfs des oreilles, et pourtant, l'esprit n'accepte que les sons de certaines choses, spécialement lorsque la nouveauté d'un son a disparu. Dans ce cas, il est de nouveau question d'intérêt et d'attention.

Pour acquérir la faculté d'entendre correctement, et celle de se souvenir correctement des choses entendues, la faculté mentale de l'audition doit être entraînée, exercée et développée. C'est un fait : l'esprit entendra le son le plus léger au niveau des choses sur lesquelles il a centré son intérêt et son attention. Au même moment, il ignorera les choses sur lesquelles son intérêt et son attention ne sont pas tournées.

Une maman endormie se réveillera au plus léger soupir de son bébé, alors qu'elle pourrait ne pas se réveiller avec un bruit des tambours d'une parade ou même avec un coup de feu retentissant dans le voisinage. Un médecin compétent détectera le plus léger son indiquant une maladie cardiovasculaire ou respiratoire chez un patient. Pourtant, les personnes étant capable de

détecter les plus petites différences d'un son sont souvent connues comme "malentendantes." La raison est qu'ils n'entendent que ce qui les intéresse, et ce sur quoi leur attention a été portée. C'est tout le secret. Et c'est également là que réside le secret de l'entraînement de la perception auditive. Le remède pour une "mauvaise audition" et une mauvaise mémoire des choses entendues dépend de votre niveau d'intérêt et d'attention.

La raison pour laquelle tant de gens ne se souviennent pas des choses qu'ils ont entendues est simplement parce qu'ils n'ont pas écouté correctement. Personne ne peut tout écouter. Et ce n'est pas conseillé. Les gens possédant une mauvaise mémoire des impressions auditives devraient commencer par écouter attentivement.

Vous trouvez cette technique utile :

Essayez de vous souvenir des mots, expressions et phrases qui vous ont été dites au cours d'une conversation. Vous verrez que l'effort réalisé pour imprimer la phrase dans votre mémoire résultera en une concentration de l'attention sur les mots de celui qui parle. Faites la même chose lorsque vous écoutez un enseignant, un chanteur, un acteur ou un conférencier. Choisissez les mots à mémoriser et décidez que votre mémoire recevra cette impression facilement et la retiendra bien. Écoutez les petits bouts de dialogues qui viennent à vos oreilles pendant que vous marchez dans

la rue et concentrez-vous sur la mémorisation d'une phrase ou deux, comme si vous alliez les répéter à quelqu'un d'autre. Étudiez les expressions et les inflexions de voix des personnes qui vous parlent. Vous serez stupéfait des détails qu'un tel examen révélera.

Écoutez les tons de différentes personnes et efforcez-vous de distinguer les sons entre eux. Demandez à votre ami de lire une ligne ou deux de poésie, puis tentez de les mémoriser. Continuez à faire cela et vous développerez de manière significative le pouvoir de développer volontairement l'attention sur les sons et les mots. Mais par-dessus tout, entraînez-vous à répéter les mots et les sons que vous avez mémorisé aussi souvent que possible. En faisant cela, vous placerez votre esprit dans l'habitude d'avoir de l'intérêt dans les impressions auditives.

Combinaison 2 en 1

Dans certains cas, les impressions visuelles et auditives sont jointes, comme par exemple dans le cas de mots, où non seulement le son mais également la forme des lettres, ou plutôt le mot-forme lui-même, sont stockés ensemble et sont par conséquent, plus aptes à être remémorés que les choses où seule une impression est enregistrée.

Les enseignants de la mémoire utilisent cette information en tant que moyen d'aider leurs étudiants à

se souvenir des mots en les disant à haute voix, puis à les écrire. Beaucoup de personnes se souviennent des noms de cette manière, l'impression de l'écriture du mot étant ajoutée à l'impression du son, doublant ainsi le potentiel.

Plus vous réalisez d'impressions sur un sujet, plus les chances sont grandes que vous vous en souveniez facilement. De la même manière, il est important d'attacher une impression d'un sens plus faible à un sens plus fort afin que le précédent soit mémorisé. Par exemple, si vous possédez une bonne mémoire visuelle, mais une mauvaise mémoire auditive, il est suggéré de lier vos impressions visuelles à vos impressions auditives. Ainsi, vous tirez avantage de la loi d'association.

Chapitre 6 : Comment se souvenir des noms et des visages

Vous avez probablement entendu dire que “le mot le plus beau qu'un individu peut entendre est son propre nom prononcé par une autre personne.”

Toutefois, cela représente une menace pour les personnes ayant des problèmes à se souvenir des noms, spécialement ceux qui assistent fréquemment à des réunions de business. Si quelqu'un vous approche et vous appelle par votre prénom, ne serait-il pas embarrassant que vous ne fassiez pas de même en prononçant son nom ? Et bien entendu, il est plus humiliant de demander directement son nom lorsque la personne s'attend à ce que vous le connaissiez.

La même chose est vraie pour se souvenir des visages. Ne seriez-vous pas ennuyé si vous deviez rencontrer des personnes qui ont réussi au cours d'un événement et oublier à quoi ils ressemblent aussitôt que vous rentrez à la maison ?

Le plus souvent, il est difficile de se souvenir des noms et des visages principalement parce que ces noms et visages sont inintéressants, et par conséquent, ne retiennent pas votre attention comme le font les autres choses présentes dans votre esprit.

Voici quelques stratégies efficaces pour vous aider à vous souvenir aisément des noms et des visages :

1. Au lieu de ne faire qu'écouter le léger son d'un nom, concentrez-vous pour l'écouter clairement et pour l'implanter fermement dans votre mémoire.

2. Dites le nom de manière répétée, plusieurs fois, dans votre esprit. Si possible, utilisez le nom aussi souvent que possible. Vous pouvez le dire à votre ami maintenant, puis plus tard à votre sœur : “Je viens de rencontrer Michel Durand.” Vous pouvez également faire un commentaire au sujet de ce nom : “J'ai un ancien camarade de classe appelé Michel Durand qui est devenu un brillant ingénieur. Le connais-tu ?”

3. Après avoir entendu un nom, écrivez-le plusieurs fois. En faisant cela, vous obtenez le bénéfice de l'impression de deux sens, ajoutant l'impression visuelle à l'impression auditive.

4. Lorsque vous entendez le nom d'une personne, regardez cette personne attentivement. En faisant cela, vous connectez le nom et le visage dans votre esprit au même moment. La prochaine fois que vous oubliez le nom, rappelez-vous simplement le visage et vous aurez de fortes chances de vous en souvenir.

5. Visualisez le nom sous forme d'objet dans votre esprit. Voyez les lettres de nom dans votre esprit, sous forme d'image ou d'illustration. Exagérez-le autant que vous pouvez. Vous pouvez imaginer le nom “Durand”

sous forme d'un gros objet poilu possédant trois yeux et des pointes partout. Pour une image plus claire, visualisez M. Durand lui-même soulevant le mot géant "Durand" au-dessus de sa tête, à la manière d'un haltérophile. Plus l'image est exagérée ou humoristique, meilleures sont les chances qu'elle vous reste à l'esprit.

6. Connectez une nouvelle personne avec un individu bien connu possédant le même nom. Associez un nouveau M. Dupond avec un vieux client portant le même nom. Lorsque vous voyez cet homme, vous penserez à l'ancienne connaissance et le nom vous sautera à l'esprit. Vous pouvez même visualiser les 2 Dupond attachés l'un à l'autre comme des Siamois, pour déclencher le souvenir qu'ils portent le même nom.

7. Évoquez des souvenirs de l'atmosphère ou de l'environnement. Se remémorer ce que vous avez ressenti ou ce que vous faisiez lorsque vous avez rencontré une personne peut déclencher les souvenirs de la manière dont il ou elle vous a été présenté, à quoi il/elle ressemblait et d'autres aspects au sujet de cette personne.

8. Analysez les traits distinctifs du visage de la personne. Notez ce qui est peu commun chez cet individu ou ce qui est différent du reste. Vous pourriez noter les yeux, le nez, les oreilles, les lèvres, les cheveux ou n'importe quelle autre partie du visage. Faire ainsi attention tend à induire un intérêt dans les traits. Cela vous force à vous concentrer sur le visage de la personne

la première fois que vous la rencontrez. Maintenant, vous connaissez l'importance d'avoir de l'intérêt afin de vous souvenir des choses. Si un homme voulant vous payer une petite fortune pour faire une conférence vous était présenté, vous auriez tendance à mémoriser son nom et à étudier son visage avec soin afin de le reconnaître, contrairement à un homme qui n'a rien à vous offrir.

9. Avant de dormir, visualisez les visages des personnes que vous avez rencontrées au cours de la journée. Essayez de développer la faculté de visualiser les traits pour entraîner vos compétences. Dessinez-les dans votre esprit et voyez-les avec l'œil de votre esprit jusqu'à être en mesure de visualiser les traits de très vieux amis. Ensuite, faites de même avec vos connaissances et ainsi de suite, jusqu'à être en mesure de visualiser les traits de chaque personne que vous connaissez. Ensuite, commencez à ajouter à votre liste en vous rappelant les traits des étrangers que vous rencontrez. Avec un peu de pratique, vous développerez un grand intérêt dans les visages et votre pouvoir de mémorisation grandira rapidement.

Chapitre 7 : Comment se souvenir des nombres

Les chiffres sont impliqués dans presque toutes nos activités – numéros de téléphone, cartes de crédit, codes postaux, mots de passe, calculs et bien d'autres ! Que vous les aimiez ou les haïssiez, les chiffres seront toujours présents. Afin de faire face au style de vie mouvementé d'aujourd'hui, vous devez être en mesure de vous souvenir de nombreux chiffres, ou vous finirez par être confus et désorganisé.

Contrairement aux mots qui peuvent être associés avec un objet, il est difficile de se souvenir des chiffres parce qu'ils sont abstraits. Si je prononce le mot stylo, votre esprit visualise immédiatement un stylo. Mais si je prononce le nombre 2473, vous aurez du mal à le visualiser.

Dans ce chapitre, nous allons parler de différentes méthodes pour mieux vous souvenir des chiffres afin que vous puissiez réaliser vos transactions usuelles plus rapidement et plus efficacement.

Sens

Vos sens, spécialement l'ouïe et la vue, peuvent s'avérer efficaces pour vous souvenir des chiffres. Voici

comment cela fonctionne :

Répétez plusieurs fois le chiffre pour vous-même. Il peut-être difficile de vous souvenir d'un nombre tel que "2895" en tant que chose abstraite, mais facile pour vous de vous souvenir du son de "vingt-huit quatre-vingt-quinze."

Vous pouvez aussi visualiser le nombre. Écrivez-le plusieurs fois pour le loger dans votre banque de souvenirs. Une meilleure idée est de créer une image vive de ce chiffre pour une meilleure rétention mémorielle. Visualisez "2895" sur un panneau d'affichage en gros caractère et des couleurs lumineuses. Vous pouvez même intensifier l'image en en faisant un slogan ou un jingle comme "2895, tu me remues les méninges !"

Vous pouvez oublier que le code d'une carte est 2895, mais vous pouvez facilement vous souvenir du son des mots "deux-huit-neuf-cinq", ou la forme de "2895" comme vous le visualisez sur un panneau.

Convertir les chiffres en mots

Une technique très commune, mais très pratique, pour se souvenir des chiffres consiste à les transformer en mots. La manière la plus simple de le faire est d'assigner à chaque chiffre de 1 à 9 une lettre équivalente : A=1, B=2, C=3, D=4, ainsi de suite. En utilisant cette

technique, 742 devient GDB. Les lettres GDB n'ont aucun sens, donc vous devrez créer un acrostiche. Pourquoi pas “**Gros Du Bide**” ? Et si vous pensez que la phrase “**Gros Du Bide**” peut vous sortir de l'esprit, créez dans votre esprit, une image de personnes avec des gros ventres dansant joyeusement au son d'un djembé. ☺

Le code par l'image

En utilisant cette technique, vous assignez une image similaire à son apparence à chaque chiffre de 1 à 9. Voyez comment les chiffres ressemblent aux objets qu'ils représentent :

- 0 = balle
- 1 = baguette magique
- 2 = cygne
- 3 = fourchette
- 4 = bateau à voile
- 5 = hippocampe
- 6 = bombe
- 7 = barre à mine
- 8 = sablier
- 9 = ballon

Mémorisez tous les symboles ci-dessus et leurs chiffres équivalents. Si vous trouvez que ces symboles ne vous collent pas à l'esprit, convertissez-les en quelque chose que vous mémorisez mieux. Après avoir mémorisé ces images, vous pouvez commencer à utiliser cette méthode.

Chapitre 8 : Comment se souvenir des lieux

Chacun possède des capacités différentes. Certains sont dotés du sens de l'orientation. Ils ne se perdent jamais et n'oublient jamais comment se rendre à une destination, peu importe s'ils doivent suivre un chemin sous forme de labyrinthe pour s'y rendre et même s'ils n'y sont allés qu'une fois.

Toutefois, beaucoup ne possèdent pas ce sens aigu de l'orientation. Ils semblent ne pas se souvenir des lieux où ils se rendent, mais s'ils y sont allés plusieurs fois. Et bien, pas de raison d'être frustré.

Le premier concept nécessaire pour développer un bon sens de l'orientation est de porter un profond intérêt aux lieux. Vous devriez commencer à "prendre note" de la direction des rues ou routes sur lesquelles vous voyagez – les points de repère, les virages, même les objets naturels le long de la route. Étudier des cartes peut vous aider à éveiller un nouvel intérêt.

Une des premières choses à faire, est de prendre attentivement note des points de repère et des positions relatives des rues et des routes sur lesquelles vous voyages. Tant de personnes voyagent le long d'une rue ou d'une route de manière distraite, ignorant l'apparence du terrain. C'est fatal à la mémoire des lieux. Vous

devez prendre note des artères principales et des choses le long du chemin. Faites une pause aux croisements, ou aux coins de rue et prenez note des points de repères, de la direction générale et des positions relatives jusqu'à ce qu'elles soient fermement entrées dans votre esprit. Lorsque vous allez faire un jogging ou une balade, essayez de voir de combien de choses vous pouvez vous rappeler. Et lorsque vous revenez à la maison, refaites le trajet dans votre esprit et voyez de combien de directions et de combien de points de repère vous pouvez vous souvenir. Prenez un crayon et essayez de tracer une carte de votre itinéraire, en donnant les directions générales et en notant les noms de rue, les traits spécifiques des choses que vous avez vu le long du trajet.

Ensuite, lorsque que vous refaites le trajet, comparez les lieux avec votre carte, et vous verrez, qu'au final, le voyage prendra un nouvel intérêt. Vous verrez que vous pouvez maintenant noter les choses que vous n'étiez pas en mesure de reconnaître auparavant.

Chapitre 9 : Comment se souvenir des événements

Pouvez-vous vous souvenir en détail de votre petit-déjeuner d'il y a trois jours ? Et des détails de la nouvelle mission de votre entreprise que votre patron vous a annoncée la semaine dernière ?

Ne paniquez pas si ces choses échappent à votre esprit. Vous n'êtes pas seul. Parfois, nous sommes tellement plongés dans nos responsabilités quotidiennes que nous avons tendance à oublier les événements ou les incidents auxquels nous n'avons pas vraiment prêté attention.

Si vous effectuez une révision mentale de toute les choses qui sont survenues pendant la journée, vous découvrirez que l'acte de révision engagera votre attention au niveau de l'enregistrement des événements de telle manière qu'ils seront disponibles à tout moment pour une récupération future.

Effectuez ce travail le soir, lorsque vous vous sentez à votre aise. Ne le faites pas une fois que vous êtes couché. Vous découvrirez que le subconscient s'éveillera au fait qu'il sera appelé plus tard pour les enregistrements du jour, et "prendra note" de ce qui se

passé, de manière bien plus diligente et fidèle.

Essayez cet exercice. Asseyez-vous seul, un soir, et passez dix ou quinze minutes à essayer silencieusement de vous souvenir exactement des événements importants de la journée. Vous pourriez découvrir que vous n'êtes en mesure de vous souvenir que de très peu. Vous pourriez même avoir oublié ce que vous avez mangé au petit-déjeuner. Mais après quelques jours d'entraînement, vous vous souviendrez de bien plus. Les événements vous reviendront plus précisément et plus clairement. Si possible, racontez à quelqu'un proche de vous les événements de la journée au lieu de vous les rappeler à vous-même. Si la personne à qui vous racontez les événements est également intéressée, vous serez encore plus motivé pour vous en souvenir.

Chapitre 10 : Autres outils mémoriels

Organisation de la mémoire

Être désorganisé prend certainement beaucoup de votre temps et peut affecter votre efficacité de manière négative. Votre mémoire fonctionne de la même manière. Comme des dossiers dans un classeur, vous pouvez organiser des dossiers mentaux pour retenir les détails de manière organisée.

Comment faire ?

Nous pouvons créer des dossiers mentaux sous formes de choses que nous n'oublierons jamais ou qui sont stockées dans notre mémoire à long terme, tels que les jours de la semaine et les parties du corps. Pour l'exemple de ce dernier, nous devrions prendre les parties du corps que sont les yeux, les oreilles, le nez, les lèvres, les épaules, la poitrine, le ventre, les cuisses, les genoux et les pieds. Nous pourrions bien entendu choisir d'autres parties du corps.

L'association des faits

Nous obtenons continuellement des bouts d'informations en rapport à tous genres de sujets, et

pourtant, lorsque nous souhaitons nous en souvenir, nous trouvons souvent que la tâche est difficile, même si les impressions originelles étaient plutôt claires. C'est parce que nous n'avons pas classé et indexé ces bouts d'informations et que nous ne savons pas par où commencer à les rechercher. C'est comme la confusion de l'entrepreneur qui conserve tous ses papiers dans un meuble, sans index ni ordre. Il sait que "tout est là", mais il est extrêmement difficile de trouver un papier spécifique lorsqu'il en a besoin.

Lorsque vous souhaitez mémoriser un fait, posez-vous des questions telles que:

1. D'où vient-il, quelle est son origine?
2. Qu'est-ce qui l'a causé?
3. Quels sont ses attributs, qualités et caractéristiques?
4. Quelles choses puis-je y associer le plus facilement? Qu'est-ce qui lui ressemble!
5. A quoi sert-il — comment peut-il être utilisé— que puis-je faire avec?
6. Qu'est-ce que cela prouve — que puis-je en déduire?
7. Quels sont ses résultats naturels — qu'est-ce qui s'en suit ?
8. Quel est son avenir et sa fin naturelle ou probable?
9. Qu'est-ce que j'en pense — quelles sont mes impressions générales à son sujet?
10. Que sais-je à son propos, au niveau des informations générales?

II. Qu'ai-je entendu à ce sujet, et de qui, et quand?

Si vous faites l'effort de placer n'importe quel fait à travers un examen rigide, non seulement vous l'attacherez à des centaines d'autres faits utiles et familiers, dont vous vous souviendrez plus facilement, mais vous créerez également un nouveau sujet d'informations générales dans votre esprit avec ce fait particulier comme souvenir central.

Plus vous êtes capable d'associer les faits entre eux, plus vous aurez d'indices soulevant ce fait dans le champ de votre conscience et plus vous aurez d'index croisés pour "retrouver" le fait lorsque vous en avez besoin.

7 Principes de mémoire

Les principes ci-dessous peuvent s'appliquer à n'importe quel aspect de votre vie quotidienne : à la maison, à l'école, au travail et dans votre temps libre. Sachez que la mémoire implique l'apprentissage et que ce sont des activités complémentaires pour une meilleure survie et un meilleur accomplissement dans le monde moderne.

1. Les gens qui apprennent, apprennent de leur comportement. Ainsi, les erreurs d'apprentissage doivent être réduites afin d'atteindre une meilleure mémoire et une meilleure maîtrise des compétences.

2. Apprendre est plus efficace lorsque les réponses correctes sont immédiatement renforcées. Les retours doivent être informatifs et récompensés lorsque la réponse est correcte. La punition peut être efficace si elle est utilisée, mais les données montrent également qu'elle peut inhiber l'apprentissage et la mémoire. Elle peut supprimer de manière temporaire une réponse incorrecte, mais la réponse tend à réapparaître lorsque cesse la punition. La punition peut également perturber au niveau émotionnel et peut devenir une dissonance cognitive interférant dans le processus d'apprentissage et de stockage des informations. Par exemple, les enfants qui ont été punis en raison d'une erreur de lecture à voix haute peuvent se fâcher et être distraits par la punition, faisant qu'ils commettent plus d'erreurs.

3. La fréquence du renforcement détermine la qualité de l'apprentissage et de la rétention d'une réponse.

4. Pratiquer une réponse de différentes manières augmente la rétention des données, mais aussi le transfert de ces données vers d'autres informations. Cela signifie que quelqu'un peut sans cesse repenser des idées ou images de soi dans une activité réactive (se parler silencieusement à soi-même pour susciter une réponse consciente) afin d'améliorer sa pensée et sa mémoire.

5. Des conditions motivées peuvent influencer l'efficacité de la pensée positive et de la mémoire. Elles peuvent aussi jouer un rôle clé dans l'augmentation du

niveau de performance de rétention de la mémoire.

6. Un apprentissage significatif est plus permanent et plus transférable qu'un apprentissage mémorisé. Comprendre ce qui est mémorisé est mieux que simplement s'entraîner à bien mémoriser.

7. Les gens apprennent plus efficacement lorsqu'ils apprennent à leur propre rythme.

Conclusion

A ce point, vous avez lu un tas de techniques pour mémoriser les choses plus efficacement : former des images vivantes et amusantes, faire des associations, convertir les chiffres en mots, images et bien d'autres.

Souvenez-vous : il n'existe aucun bon ou mauvais moyen de mémoriser quelque chose. L'idée est simplement de prendre les informations et les techniques apprises et de les adapter à une tâche ou une activité spécifique.

Mais par-dessus tout, je vous encourage à entraîner votre mémoire au quotidien. Pensez à ceci : si quelqu'un vous enseigne comment conduire et que vous étudiez avec soin le manuel du conducteur, que vous apprenez parfaitement tout ce qu'il y a à connaître sur la conduite d'une voiture, cela ne signifie pas que vous pouvez sauter dans une voiture et commencer à conduire impeccablement dans le centre ville de Paris !

Continuez à vous entraîner aux techniques de mémorisation jusqu'à ce qu'elles soient une seconde nature. Regardez autour de vous et trouvez des choses à mémoriser, telles que les numéros de téléphone, vos recettes favorites, les codes postaux, les mots de vocabulaire de votre livre de science, votre plaque d'immatriculation ou votre numéro de sécurité sociale. Plus vous vous entraînez à mémoriser, plus votre mémoire sera affutée!