

**16 jours pour
développer la puissance de
VOTRE
MEMOIRE**



16 jours pour
développer la puissance
de

**VOTRE
MEMOIRE**

Leçon 1

DECOUVREZ

VOTRE MEMOIRE

LA MEMOIRE : LA CHOSE AU MONDE LA MOINS BIEN PARTAGEE

Qui ne s'est jamais plaint, à un moment ou à un autre, des défaillances de sa mémoire ? Bien souvent, d'ailleurs, nous ne parlons de notre mémoire que pour en déplorer les oublis malencontreux. Combien de fois avez-vous entendu ces phrases ou les avez-vous prononcées vous-même : "Ah ! J'ai le mot sur le bout de la langue, vraiment c'est trop bête!..." ou "Plus ça va et moins j'ai de mémoire." Ou encore : " Ne comptez pas sur moi pour vous le rappeler, je n'ai jamais eu de mémoire !"

Autant de petites phrases anodines qui en disent long... sur notre résignation ! On loue l'extraordinaire, l'incompréhensible bonne mémoire que possède tel ou tel membre de notre entourage et on se lamente sur la faiblesse de la nôtre comme si sa seule particularité était justement de ne pas remplir son rôle. "Ah, si j'avais moi aussi une mémoire infailible, si je faisais partie de ce club très sélect de gens qui emmagasinent apparemment sans effort le moindre nom, le moindre chiffre, dans les tiroirs bien ordonnés de leur mémoire ! Mais c'est impossible, il faudrait un miracle !"

Voilà, le grand mot est lâché ! Et il est vrai qu'aux yeux du commun des mortels, avoir une excellente mémoire relève du miracle. Un don du ciel qu'on a ou qu'on n'a pas et qui, comme tout don qui se respecte, ne s'acquiert pas. Eh bien, il serait temps de vous débarrasser de certaines idées fausses : **sachez que nous ne naissons pas avec une mémoire déjà constituée, limitée, une mémoire fixée une fois pour toutes et à laquelle nous ne pourrions jamais rien changer.** Il n'y a pas une fatalité de la mauvaise mémoire. Si l'on a tendance à croire que la mémoire peut se détériorer, on oublie trop souvent qu'elle peut aussi se développer !

Nous reviendrons, à la fin de cette première leçon, sur cette idée fondamentale et sur la nécessité de changer, en quelque sorte, votre état d'esprit face à la mémoire. Convenons d'ores et déjà que l'entreprise ne sera pas trop ardue ni désespérée puisque vous avez décidé de vous procurer et de lire cet ouvrage. Cela démontre que vous n'êtes pas résigné. Et je vous en félicite.

LES PETITS OUBLIS QUI FONT LES GRANDS SOUCIS

Oui, vous les connaissez toutes ces situations gênantes, embarrassantes qui vous plongent dans un soudain état de malaise et, peut-être, vous exaspèrent. Ces situations qui, dans votre vie quotidienne, se font un malin plaisir de vous rappeler les faiblesses de votre mémoire. Qu'elles soient anodines, apparemment sans importance ou qu'elles interfèrent négativement dans votre vie professionnelle, qu'elles surviennent fréquemment ou sporadiquement, vous voilà bien contraint d'admettre qu'elles vous empoisonnent l'existence !

Vous vous trouvez à une soirée et, soudain, vous avez à présenter une personne que vous avez déjà vue quelque part mais dont le nom vous échappe totalement. Déjà, le malaise est grand. Mais quand la personne en question s'avance vers vous avec un grand sourire en vous appelant par votre prénom, vous sentez que vous perdez pied définitivement !

Et que dire des chiffres, de ces affreuses statistiques qui tout à coup vous échappent et que vous auriez tant voulu donner séance tenante pour appuyer votre propos.

Véronique a une réunion importante où elle doit exposer aux directeurs des ventes de la compagnie pour laquelle elle travaille, un dossier qu'elle a suivi personnellement et qu'elle connaît d'ailleurs parfaitement. Elle s'est préparée avec soin et tout va bien. La démonstration est brillante jusqu'au moment où elle doit citer une statistique importante...rien. C'est le trou Elle bredouille et sa panique s'accroît lorsqu'elle s'aperçoit que ses notes étalées devant elle ne lui sont d'aucun secours. Elle n'est même plus capable de raisonner ! Un des directeurs vient alors à son aide et lui dit avec un air condescendant qui l'assassine littéralement : "Vous voulez dire 750 000 euro !

Tout cela n'a duré que quelques secondes mais pour Véronique, ce supplice a pris des allures d'éternité. Elle continue, bien sûr, son exposé mais le cœur n'y est plus et sa voix a perdu tout enthousiasme. La réunion terminée, Véronique est songeuse. "Pourquoi, se demande-t-elle, ma mémoire finit-elle toujours par me trahir ?" Et elle pense amèrement "Lui, le directeur, c'est peut-être grâce à sa mémoire qu'il est à son poste et moi à celui d'assistante... et pourtant je suis aussi compétente que lui !"

On pourrait multiplier à plaisir les exemples de ces situations embarrassantes, voire torturantes pour ceux et celles qui en sont victimes. Ah ! le tragique trou de mémoire pour l'acteur sur la scène qui a "un blanc", pour l'étudiant qui tout à coup "ne se souvient plus" devant sa feuille blanche d'examen et qui pourtant avait bien préparé celui-ci, pour la secrétaire qui ne se rappelle plus si elle a bien envoyé la lettre importante que son patron lui avait dictée la veille, et j'en passe!

Pourquoi cette impression de supplice, d'ailleurs parfois étrangement disproportionnée par rapport à l'événement lui-même qui peut être fort anodin ? Pourquoi ce sentiment de révolte ? Parce que lorsque nous vivons ce genre de situation et surtout lorsque la chose se répète, nous ne pouvons que prendre conscience de l'importance de cette faculté qu'est la mémoire dans notre vie aussi bien sociale que professionnelle. Alors, histoire de nous consoler, nous nous mettons à rêver. "Et si, demain, je m'éveillais doté d'une mémoire extraordinaire, mon patron, mes collègues, mes amis n'en reviendraient pas !" Oui, mais au fait, qu'est-ce donc qu'une mémoire extraordinaire ?

LES MEMOIRES CELEBRES

Un voyage s'imposait au pays de ces êtres exceptionnels dont la mémoire prodigieuse est demeurée inscrite dans l'histoire et associée non seulement à la réussite mais aussi à la célébrité. Citons-en quelques-uns.

Tous les siècles, depuis la Haute Antiquité, ont eu leurs cas de mémorisateurs prodiges. Ainsi Sénèque le rhéteur, en 400 av. J.C., pouvait réciter d'affilée jusqu'à 400 vers qu'il venait tout juste d'entendre et qui lui avaient été lus un par un par ses élèves. Attendez, ce n'est pas tout : il pouvait les déclamer en commençant aussi bien par le début... que par la fin !

Pic de la Mirandole, qui vécut au XV^{ème} siècle, était réputé pour sa capacité de répéter mot à mot n'importe quel texte qu'il venait d'entendre.

Le philosophe anglais John Stuart Mill apprit le grec à trois ans et acquit un immense savoir qui faisait de lui l'un des hommes les plus érudits de son époque.



Il suffisait à Mozart d'entendre une messe une seule fois pour qu'il la transcrive in extenso... sans se tromper d'un demi ton ou d'un demi soupir.

A 14 ans, Balzac avait déjà lu des centaines d'ouvrages philosophiques et ésotériques. Il n'aimait pas l'école, s'y montrait un élève très médiocre et consacrait tout son temps à la lecture. On dit de lui que lorsqu'il écrivit la Comédie humaine, il avait en tête une véritable bibliothèque !

Ajoutons dans ce clan des "surdoués" deux hommes politiques qui possédaient une mémoire exceptionnelle... et ne se privèrent pas de s'en servir.

Napoléon 1^{er} aimait à répéter : "Une tête sans mémoire est une place forte sans garnison." Il était d'ailleurs capable de dicter huit lettres en même temps à ses huit secrétaires. Pendant cette dictée, on pouvait l'interrompre pour lui soumettre un problème auquel il prenait le temps de réfléchir avant de reprendre le fil de ses courriers.

Le général de Gaulle possédait lui aussi une mémoire prodigieuse. Que ce soit lors de ses allocutions télévisées, de ses conférences de presse ou de ses discours publics, jamais on ne le vit utiliser des notes. Il avait parfaitement en tête le contenu intégral de ses discours et le fait de ne pas avoir de papiers devant lui auxquels il aurait dû se référer, accrût sans aucun doute son prestige.

D'ailleurs, aujourd'hui, les hommes politiques répugnent à utiliser des notes. Ils ont compris qu'avoir une bonne mémoire contribuait largement à donner d'eux une image positive.

Et nous, quelle leçon pouvons-nous tirer de ces figures célèbres ? Peut-être cette conclusion, somme toute fort constructive.

Ces cas de mémoires exceptionnelles nous rappellent que l'individu est doté d'un cerveau extrêmement puissant dont il ne sait pas assez se servir ! Mais nous reviendrons sur cette idée plus tard lorsque nous aurons l'occasion de souligner le caractère illimité de notre pensée et de notre mémoire.

Bien ! Cessons de rêver, quittons ces mémoires prodiges et revenons à notre problème. Dans le fond -et vous avez raison-, ce n'est pas tant une mémoire fantastique et sidérante que vous visez. Ce que vous souhaitez, c'est ne plus être trahi par une mémoire infidèle et capricieuse, qu'elle devienne non plus une ennemie, une source de méfiance mais une amie_ une alliée et peut-être un atout. C'est le but de cette méthode que de vous donner la maîtrise d'une bonne mémoire, car : "Une bonne mémoire n'est-elle pas à la base de toute réussite ?"

LES AVANTAGES D'UNE : MEMOIRE EFFICACE

Vous connaissez dans votre entourage au moins une personne dont vous admirez et enviez l'excellente mémoire. Vous avez pu vérifier que le fait de posséder une mémoire apparemment sans faille était un sérieux avantage pour elle. Et vous ne vous trompez pas.

C'est vrai sur le plan professionnel, c'est aussi vrai sur le plan social. Que ce soit en relations d'affaires ou sur le plan strictement mondain. Se souvenir du nom d'une personne, de l'endroit où on l'a rencontrée -même si cette rencontre a été très brève- place aussitôt cette personne dans une position très favorable à votre égard.

Pas plus qu'on ne saurait dire que la mémoire peut remplacer l'intelligence, on ne saurait minimiser son rôle, que ce soit dans la vie privée, sociale ou professionnelle. L'importance d'une mémoire efficace est indéniable et ce à tous les niveaux... et dans tous les domaines. Pourquoi ? Parce que sans être l'unique clé de la réussite et du bonheur, elle peut, alliée à d'autres facultés intellectuelles et qualités morales, attirer la confiance et le respect. Une bonne mémoire, fidèle et efficace, est donc une condition importante de la réussite, elle fait partie en quelque sorte des "ingrédients de base".

Alors, que faire quand on souffre d'une mauvaise mémoire, quand on appréhende constamment les mauvais tours qu'elle peut nous jouer ? Doit-on croire que les portes de la réussite nous sont fermées à jamais ? Certainement pas et ce pour une bonne raison : **on ne reste avec une mauvaise mémoire que si on le veut bien !**

Car vous pouvez développer votre mémoire, l'améliorer considérablement jusqu'à un point qui vous étonnera ! C'est précisément le but de la méthode qui vous est proposée ici. Mais avant tout, il convient de se poser les véritables questions, histoire de faire tomber quelques tabous encombrants et de vous mettre dans l'état d'esprit mental positif qui sera la condition du succès de vos efforts.

QU'EST-CE QUE LA MEMOIRE ? QU'EST-CE QUE MA MEMOIRE ?

- 1- La mémoire n'est pas innée. Elle se "travaille", elle se développe, elle peut s'améliorer. On pourrait multiplier les exemples de gens qui, dans les domaines les plus divers, ont réussi à développer une mémoire à l'origine médiocre ou réputée telle et qui ont acquis un pouvoir de mémorisation supérieur à la moyenne.

Or, ce "tour de force" est à votre portée quel que soit votre âge. Tout le monde a potentiellement une bonne mémoire mais peu d'entre nous savent l'utiliser pleinement. Ceci est d'ailleurs vrai de toutes nos facultés intellectuelles, nous "rapetissons" en quelque sorte nos possibilités faute d'une bonne hygiène mentale et nous demeurons soumis aux blocages -pour la plupart d'ailleurs inconscients- que nous pourrions pourtant lever facilement si nous nous en donnions la peine et prenions enfin les bons moyens !

Nous reviendrons plus en détail dans les leçons suivantes sur ces fameux blocages, surtout affectifs et émotifs, qui, à notre insu, bloquent notre mémoire et notre épanouissement personnel et aussi sur la façon, d'une part, de les assumer consciemment et d'autre part, d'en réduire l'aspect négatif. Retenons pour le moment qu'acquérir une bonne mémoire n'est pas un rêve ou ce genre de souhaits pieux qu'au fond de soi l'on sait irréalisables. Il s'agit d'un apprentissage accessible à tous et qui peut être accompli avec succès par chacun et chacune d'entre vous, quels que soient votre âge, votre profession et votre "histoire" individuelle et spécifique.

- 2- Notre mémoire a une puissance illimitée. Si vous pensiez que du fait que vous possédez une mauvaise mémoire, votre pouvoir de mémorisation est par là-même limité une fois pour toutes, dites-vous bien que vous étiez jusqu'à ce jour victime d'un préjugé archi-faux : avez-vous déjà réalisé que sans mémoire, il nous faudrait sans cesse tout réapprendre? N'est-ce pas elle qui fonde la personnalité ? La mémoire joue un rôle fondamental à tout instant de notre vie; sans elle, la réflexion, la pensée, l'intelligence demeureraient lettres mortes; sans elle, comment saurais-je que je suis "moi" ?

Comment croire, dès lors, qu'une faculté aussi fondamentale, aussi vitale, peut être limitée ? Bien sûr, je vous entends déjà m'objecter: "Mais tout de même, il y a des moments où j'ai l'impression que ma mémoire est trop remplie, qu'elle n'en peut plus !"

Et si le problème était tout autre ? Si cette fâcheuse impression n'était pas due aux prétendues "limites" de votre mémoire mais au fait que vous l'utilisez mal ?

C'est précisément l'un des objectifs de cette méthode : vous faire comprendre, "toucher du doigt" l'extraordinaire potentialité de votre mémoire -aussi mauvaise que vous la pensiez pour l'instant- et vous convaincre que vous pouvez être l'artisan de sa santé et de son développement.

Comment ? En suivant la démarche qui vous sera proposée, en faisant preuve de patience et surtout de persévérance. Les exercices que vous trouverez dans cette méthode ne sont ni ardu, ni fastidieux. Vous constaterez même qu'ils sont divertissants et agréables à exécuter.

Vous vous imaginez peut-être qu'ils vous demanderont cinq heures de travail par jour ? Eh bien, non : dix à quinze minutes vous suffiront quotidiennement pour obtenir bientôt des résultats rapides, encourageants et définitifs qui étonneront votre entourage et vous mettront sur la voie de votre propre épanouissement et de la réussite !

Toutefois, sachez tout de suite qu'il existe un cas, un seul, dans lequel la présente méthode ne vous sera d'aucune aide.

Ce cas est le suivant : vous commencez par parcourir cette méthode, vous en lisez quelques chapitres et vous la refermez en vous disant : "Ah oui, ça a l'air bien. Dès que j'aurai un peu de temps, je vais m'y mettre". Et en attendant, vous la rangez soigneusement.

Dans ce cas, cette méthode ne vous servira à rien. Car souvent remettre au lendemain c'est remettre à jamais.

TEST :

VERIFIEZ VOS IDEES VRAIES OU FAUSSES SUR LA MEMOIRE

		VRAI	FAUX
1	Apprendre par coeur est une excellente méthode pour améliorer les qualités de votre mémoire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Il vaut mieux travailler sans relâche deux heures plutôt que de faire une ou deux pauses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Il vaut mieux travailler sans relâche deux heures plutôt que de faire une ou deux pauses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	L'oubli peut être bénéfique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Pour apprendre une leçon, il est bon de la segmenter en petits morceaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	La mémoire est fidèle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Nous possédons plusieurs mémoires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	On retient mieux un résumé que la leçon en entier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	La mémoire nous est donnée à la naissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	La mémoire ne dépend ni de notre sensibilité ni de notre santé, elle est indépendante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	On retient mieux ce qui nous impressionne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 12 | Si nous subissons un choc émotif violent, nous oublions ce qui s'est passé dans les minutes ou les heures qui l'ont précédé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | La respiration joue un grand rôle dans notre capacité à mémoriser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Une bonne mémoire retient tout (chiffres, noms, bruits, odeurs, textes, etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Notre mémoire, de toute façon, retient ce qu'elle veut et oublie le reste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | La mnémotechnie est une science peu sérieuse et qui fait sourire les spécialistes de la mémoire | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | La mémoire est liée à notre personnalité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(Corrigé page 310)

REGLES A RETENIR

Cessez de considérer votre mémoire sous ses seuls aspects négatifs.

Changez votre attitude mentale face à votre mémoire et souvenez-vous que :

La mémoire n'est pas immuable.

Son potentiel est illimité.

Son devenir n'est pas de rétrécir mais de se développer.

Il vous appartient et à vous seul, en suivant cette méthode, de l'améliorer.

Alors, vous voyez bien, vous n'avez pas le droit d'attendre plus longtemps !

Leçon 2

COMMENT FONCTIONNE VOTRE MEMOIRE

SOUVENIRS ET OUBLIS...

Il est dommage de voir des personnes étudier, travailler à se perfectionner en se donnant beaucoup de mal sans atteindre de bons résultats parce qu'elles oublient très vite ce qu'elles apprennent.

Il est certain qu'oublier est nécessaire; autant vivre SANS MEMOIRE est impossible, autant vivre SANS OUBLI est impossible. Il serait tout à fait inimaginable d'avoir en tête tous nos souvenirs présents avec la même intensité. Le rôle de la mémoire est justement à la fois de garder et de trier. Vous connaissez les émissions où l'on invite une personne à venir évoquer ses souvenirs de collège ou de lycée. Vingt ans après, une photo fait remonter à la surface des souvenirs qui étaient restés enfouis au plus profond d'elle et voilà qu'elle s'écrie: "Ah oui: je me souviens très bien, la petite blonde à côté de moi, c'était Christine, on adorait faire des farces..." "Et c'est toujours un émerveillement, une sorte d'éblouissement que ces souvenirs qui arrivent, fulgurants, jusqu'à nous, de si nombreuses années après..."

Petit exercice pratique que vous pouvez faire seul ou avec des amis : "LAISSEZ AFFLUER LES VIEUX SOUVENIRS".

- Prenez votre album de famille et regardez avec attention vos plus anciennes photos et même celles de vos parents, grands-parents et arrière-grands-parents.
- Si vous possédez de très vieilles lettres, amusez-vous à les relire. Quelquefois, une simple carte de vœux, une carte postale reçue d'un pays lointain, une lettre d'enfant écrite d'un camp de vacances, etc.
- Cherchez dans votre discothèque des disques que vous n'écoutez plus depuis longtemps et faites-vous une petite soirée rétro...

Si vous avez du mal à faire cet exercice, regardez une photo, fermez les yeux et gardez l'image en vous. Relaxez-vous, respirez bien à fond, faites bouger l'image et laissez venir.

Très vite, vous constaterez combien de souvenirs sont prêts à resurgir avec beaucoup de vivacité, de couleurs, de tonalités.

Cet exercice n'avait pour but que de vous faire prendre conscience que de nombreux souvenirs "oubliés" sont en fait encore très présents en vous et souvent très vivaces.

Oublier n'est pas destruction de souvenir, c'est un souvenir
que nous sommes incapables de faire resurgir sans l'aide d'un
stimulant extérieur.

L'oubli est donc utile au bon fonctionnement de la mémoire
lorsqu'il est utilisé à bon escient.

Si trop de souvenirs empilés saturent la mémoire, trop d'oublis
la vident.

LES ENNEMIS DE LA MEMOIRE...

Avant de connaître les alliés de votre mémoire, voyons d'abord quels sont ses ennemis irréductibles. Les connaître c'est se donner le moyen de les chasser avec succès :

1. Notre pensée peut être un obstacle au bon fonctionnement de la mémoire. Si nous ne lui faisons pas confiance, elle en sera affectée. Si nous n'en voyons que les aspects négatifs, nous ne chercherons pas à développer les aspects positifs restés inconnus. Vouloir développer notre mémoire suppose que l'on se connaisse bien soi-même. Il faut orienter notre pensée vers ce que nous faisons facilement, avec plaisir et avec succès, pour pouvoir ensuite développer nos points faibles.

2. Un objectif flou ou trop élevé perturbe notre facilité à retenir ce que nous apprenons. Prenons le cas de l'apprentissage d'une langue le fait de vouloir immédiatement avoir un accent irréprochable, et une façon de parler parfaite, bloque tout processus d'apprentissage. Si vous lisez un livre pour le plaisir, vous ne faites pas fonctionner votre mémoire de la même façon que si vous le lisiez pour un travail. Si ce travail consiste à en faire un résumé, vous mettez en oeuvre votre esprit de synthèse; si vous devez en faire un compte rendu critique, vous mettez en oeuvre votre esprit de synthèse et d'analyse. Si vous avez lu votre livre comme un roman policier pour passer le temps, vous aurez du mal ensuite à faire un bon compte rendu.

ET SES ALIIES

Votre mémoire a besoin d'alliés :

- Vos aptitudes personnelles qui déterminent certains types de mémoire.
- Un but réel, déterminé. Elle a besoin de savoir où elle va pour s'organiser selon les circonstances. Vous devez connaître le degré de mémorisation que vous désirez atteindre, car il varie selon les cas.

Connaissez-vous vos aptitudes personnelles ?

Dans nos gènes, un programme a été inscrit; nous en développons certains aspects, nous en laissons tomber d'autres. C'est ce que nous appelons "les dons innés".

Il est plus facile de développer des aptitudes pour lesquelles nous nous sentons plutôt doués et nous pouvons élargir notre champ d'expérience et en acquérir d'autres. Ce procédé est plus efficace que de vouloir à tout prix développer des aptitudes que l'on n'a pas, sans se servir de celles qui nous ont été léguées.

Notre mémoire génétique peut voler au secours de notre mémoire consciente...

Avec elle, notre mémoire prend ses racines très loin dans le temps... Il y a des milliers d'années. Les découvertes de la chimie sur le cerveau ont montré l'importance de cette mémoire et comment une meilleure connaissance de nos qualités naturelles pourrait nous aider à développer nos apprentissages conscients.

Un individu qui n'a aucun sens de l'équilibre ne choisira pas de marcher sur un fil pour réussir dans la vie: vous êtes naturellement doué pour le dessin, cela peut vous ouvrir des portes pour certaines carrières. Vous pouvez décider de ne pas choisir d'utiliser ce don mais l'inverse est difficile. On ne devient pas "artiste", si l'on n'a pas au départ une certaine facilité à manier le crayon, le pinceau ou le ciseau du sculpteur.

Que ce soit pour notre travail, pour notre vie personnelle, nous devons connaître ce qui nous convient le mieux comme mode d'expression, cette connaissance de soi-même est à la base de l'accroissement possible de notre expérience. NOUS CONNAITRE MIEUX NOUS AIDE A CONNAITRE MIEUX LA NATURE DE NOTRE MEMOIRE.

TEST : ETES-VOUS UN VISUEL ?

TEST N° 1 :

Voici une liste de mots. Lisez-la attentivement à deux reprises. Puis couvrez-la et écrivez dans l'ordre où ils vous viennent le maximum de mots :

Chaussure. encore. tableau. énergie. complet. travail. voile. tremblement. étoile. difficile.
réunion. départ. cheville. terre. collègue. neige. accident. train. théâtre. océan.

Entre 15 et 20

Bonne mémoire visuelle.

Entre 10 et 15

Vous êtes dans la moyenne.

En-dessous de 10

Vous avez intérêt à améliorer votre mémoire visuelle.

ETES-VOUS VISUEL ET LOGIQUE?

Tests questions insolites

1. Par quelle lettre (G, B, N ou F) doit-on remplacer le point pour obtenir les initiales de trois mots célèbres ?

L E .

2. En quelques secondes, calculez combien vaut ce bonhomme ?

30, 28, 6, 20.



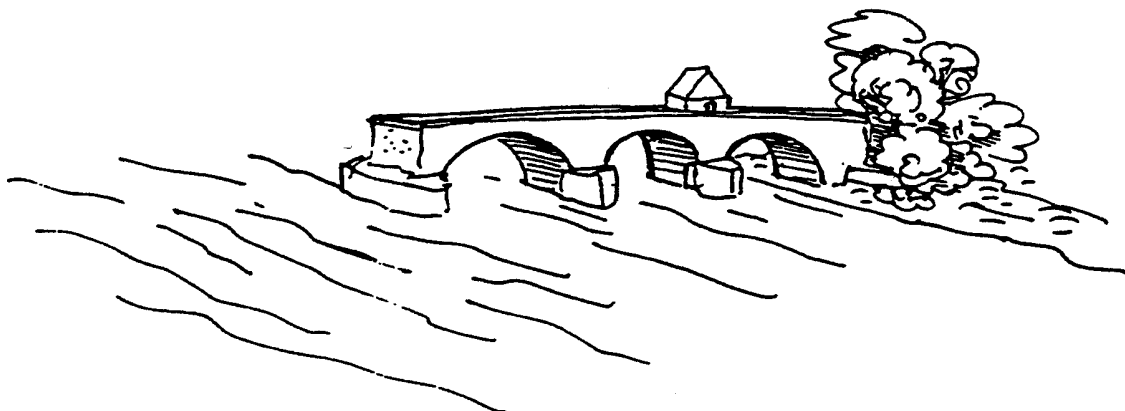
3. Quelle lettre devez-vous choisir entre G – D - E – L – N
pour compléter la suite de 12 mots qui se répètent inlassablement au fil des ans:

JFMAMJJASON

4. Quel nombre mettre dans l'emplacement vide pour que l'ensemble des fractions fasse un tout homogène ? 12, 45, 16 ou 8 ?

$$\begin{array}{cc} \frac{6}{72} & \frac{11}{132} \\ \frac{8}{84} & \frac{\quad}{96} \end{array}$$

5. L'eau qui passe sous ce pont est-elle celle de la Loire, de la Garonne, du Var ou du Rhône ?



6. Ces lettres dans le désordre sont celles des noms et prénoms d'une vedette qui a joué dans :

NRA BMR NAL DOO

- La Comtesse aux pieds nus
- Panche Villa
- Apocalypse now
- Le Dernier Tange à Paris.

7. Quelle lettre. C. B. R. ou A ajoutée à ces quatre mots permet d'en former quatre autres:

BAS AVE LOI AIL

8. Ces deux grilles semblent identiques. Pourtant il y a plusieurs erreurs.

Combien ? 5 ? 3 ? 4 ? ou 7 ?

Répondez en moins d'une minute.

	A	B	C	D	E	F
1	0	B	■	♣	U	0
2	■	⊗	▷	M	2	0
3	▽	2		▽	°°	5
4	←	o	⊗	*		Y
5	▢		Z	O	X	↗
6	⊙	☆	A	π	#	▽

	A	B	C	D	E	F
1	0	B	■	◇	U	0
2	■	⊗	▷	M	2	0
3	▽	2		▽	°°	5
4	←	o	⊗	*		Y
5	▢		Z	O	X	↗
6	⊙	⊗☆	A	π	#	Δ

9. En quelques secondes voyez quel nom d'acteur de cinéma vous pouvez former avec ces lettres:

- | | |
|------------|----------------|
| AGI | 1. Rochefort |
| NNN | 2. Depardieu. |
| RI | 3. Trintignant |
| TTT | 4. Constantine |

10. Trois de ces quatre groupes de lettres ont un anagramme dans le dictionnaire. Lequel n'en a pas?

Exercice à faire en moins de 30 secondes.

1	CRAM
2.	NIPO
3	NEDO
4	FOAC

BUT :

Ces questions insolites permettent de tester à la fois la qualité de votre mémoire visuelle et de votre logique. Souvent, nous avons du mal à lier les deux. En développant à la fois nos dons d'observation et de raisonnement, nous nous donnons des outils pour combler les trous de mémoire. . .

Corrigé page 312.

REGLES A RETENIR

Nos tendances naturelles influencent la qualité, la force et la durée des souvenirs.

D'emblée, nous sommes portés à préférer tel ou tel sens plutôt que tel autre.

Il est raisonnable de compenser les sens défavorisés en les entraînant volontairement.

Si vous êtes un visuel, pensez à entraîner votre mémoire auditive ou verbale.

Leçon 3

SACHEZ TIRER PROFIT DE VOS DIFFERENTES MEMOIRES

COMMENT FAVORISER VOTRE MEMOIRE VISUELLE

Avant toute chose, veillez à respecter les règles d'hygiène élémentaires pour garder votre vue en bonne forme. La lumière du jour demeure la meilleure pour travailler mais un bon éclairage judicieusement choisi et orienté ne devrait pas affecter votre vue.

N'oubliez pas de faire des contrôles ou examens de la vue, c'est elle qui transmet l'information et son rôle est très important.

informations.....



.....mémoire

Si vous êtes un visuel, vous avez déjà tendance à porter votre attention sur les images, les schémas, les dessins, les symboles. Vous spatialisez ce que vous voulez retenir.

Attention, ne le faites pas trop vite ou machinalement sous prétexte que vous faites confiance à votre mémoire visuelle. Améliorez-la en prêtant plus d'attention aux dessins ou schémas que vous voulez retenir. Amusez-vous à affiner votre observation.

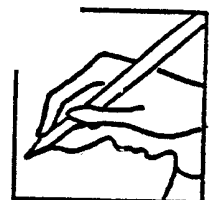
Si vous êtes un visuel mais insatisfait. Que faire ? Prenez l'habitude d'utiliser des images comme support de mémorisation. Pour que cela devienne une "bonne habitude" vous devez d'abord le faire **consciemment** : utilisez des schémas, des figures, des tableaux, des tables des matières, **visualisez des ensembles**.

Si vous désirez retenir un texte, transposez-le "en spectacle". Faites travailler votre imagination pour qu'elle produise des "images-supports".

LA MEMOIRE DU GESTE RENFORCE LA MEMOIRE VISUELLE

Faites venir la mémoire gestuelle au secours de la mémoire visuelle.
Comment ?

C'est très simple. Vous l'avez déjà fait automatiquement.



- Vous avez un nom difficile à retenir : "porphyrogénète". Vous éprouvez le besoin de l'écrire pour mieux le fixer dans votre mémoire.

Vous étudiez avec un crayon à la main, vous griffonnez un schéma, une figure; vous dessinez des plans généraux.

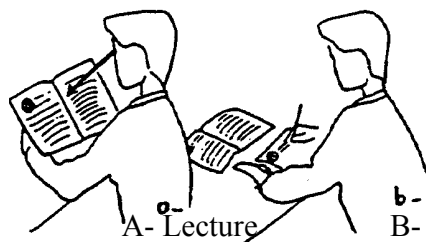
Vous liez le geste à la vue. Vous écrivez pour mieux voir.

Utilisez la couleur. Ceci vous permettra de clarifier votre travail et surtout de le rendre plus agréable à consulter.

L'écriture et le dessin jouent un rôle important dans la mémorisation car le fait d'écrire ou de dessiner renforce la fixation du souvenir. Tout simplement parce que l'enregistrement se fait en deux phases.

1ère phase :

Vous êtes d'abord obligé d'enregistrer ce que vous voulez reproduire.



Pour dessiner, vous êtes obligé d'évoquer ce que vous venez de voir. Ceci provoque une deuxième phase d'enregistrement.



A- Evocation des informations précédemment lues phase 1.

B- Lecture des informations que l'on écrit (simultanément et automatiquement à l'écriture, il y a lecture).

C- Nouvel enregistrement des informations écrites.

Ces schémas nous font comprendre tout l'intérêt des dessins et des résumés par écrit. En effet, on constate que pour faire un résumé, il faut d'abord avoir lu et enregistré les informations (c'est la phase 1).

Ensuite, il faut les évoquer pour les écrire, et en les écrivant, il y a lecture, ce qui provoque un nouvel enregistrement (c'est la phase 2).

Petit jeu pour entraîner votre mémoire visuelle et gestuelle

FAITES VOS FICHES

1. Découpez dans du papier des fiches de la grandeur d'un jeu de cartes à jouer.
2. Dessinez des schémas ou des figures se rapportant à la matière que vous désirez mémoriser. Mettez des couleurs. Il ne s'agit pas d'exécuter une oeuvre d'art. Cela doit être clair et précis pour vous. Simplifiez, cela vous aidera à gagner du temps pour retenir. Vous pouvez également noter sur ces fiches une date, un nom ou un lieu.
3. Notez-en quelques mots au bas de chaque fiche sa signification. Repliez-la afin de cacher la réponse lorsque vous regarderez le dessin.
4. Conservez ces fiches et jouez à les reconnaître dès que vous aurez quelques minutes :
 - A. Retournez toutes vos fiches afin que les dessins soient cachés. Tirez-en une au hasard, regardez le dessin et trouvez-en la signification.
 - B. Si vous ne trouvez pas, dépliez le bas, mais n'optez pour cette solution qu'après avoir bien cherché.



Cette façon de procéder est excellente pour améliorer votre mémoire. De plus, c'est un jeu agréable. Vous pouvez d'ailleurs compter le nombre de bonnes réponses et battre votre précédent record. C'est *aussi* un bon moyen pour réviser une matière en vue d'un examen.

EXERCICES POUR AMELIORER VOTRE MEMOIRE VISUELLE

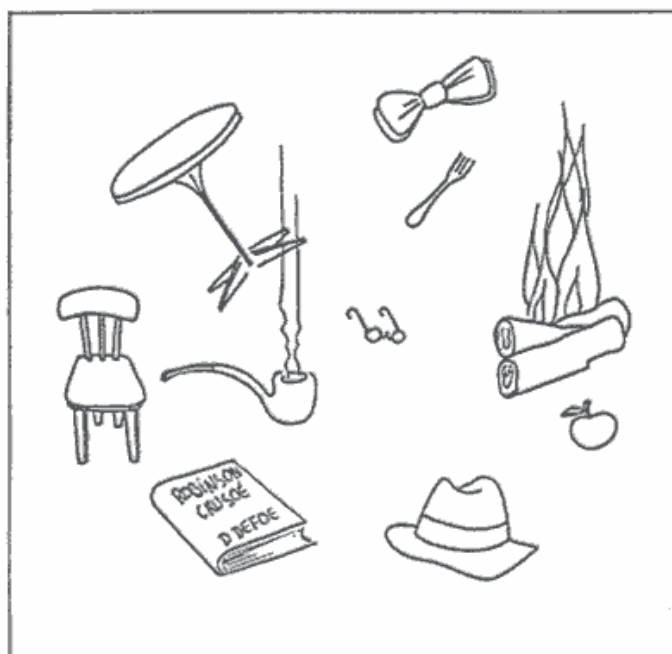
1. Prenez un dessin (ou une photocopie) Regardez-le pendant 1 minute environ. Observez d'abord l'ensemble puis les détails. Cachez-le. Essayez de le reconstituer de mémoire. Au fil de votre entraînement, diminuez progressivement le temps d'observation. le but est de pouvoir reconstituer le maximum d'éléments en regardant le dessin le plus rapidement possible.
2. Vous pouvez vous entraîner dans la rue, en observant les vitrines que vous voyez chaque jour et que vous croyez connaître parfaitement. Les affiches sont *aussi* un excellent support visuel que vous pouvez VOIR d'un seul coup d'oeil. C'est, d'ailleurs, le propre de la publicité. Une fois que vous l'avez vue, repassez dans votre tête ses éléments : texte, couleurs, détails des personnages ou de l'objet, etc.

Ces exercices sont simples et agréables à faire.

En jouant à améliorer votre mémoire visuelle, vous l'exercez et vous lui redonnez vie.
Faites cet exercice au moins une fois par jour pendant un mois.

TESTEZ VOTRE MEMOIRE VISUELLE

Ex. 1 : Observez
ces objets
pendant 2
minutes puis
répondez aux
questions qui
suivent.



Les questions se trouvent page suivante.

- a) Quel était le titre du livre ?
- b) La paire de lunettes était-elle trop grande par rapport à la pipe, ou était-ce l'inverse ?
- c) Parmi ces dix objets, deux entrent dans la catégorie vestimentaire. Lesquels ?
- d) Parmi ces dix objets, deux entrent dans la catégorie mobilier. Lesquels ?
- e) La pipe était-elle allumée ?
- f) Quel est l'ustensile représenté ?
- g) Combien de bûches y avait-il dans le feu ?
- h) Les lunettes étaient-elles carrées ou rondes ?
- i) Un objet comestible est représenté. Lequel ?

Vérifiez vos réponses en consultant à nouveau les dessins.

Si vous n'avez pas su répondre à au moins 5 questions, faites cet exercice au moins 2 fois par jour pendant un mois.

LA MEMOIRE AUDITIVE

En classe, il arrivait sans avoir appris ses leçons... et pourtant *il* pouvait quelquefois répondre sans erreur. S'il avait la chance d'être interrogé dans les derniers, il avait eu le temps d'apprendre en écoutant.

A l'issue d'une conférence, d'une réunion, d'une séance d'informations, elle n'a aucun problème à faire un compte rendu avoir pris de notes au préalable.

Et vous... êtes-vous UN AUDITIF ?

Oui, si vous faites partie de ces personnes qui :

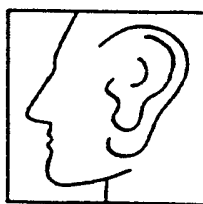
- reconnaissent un présentateur de radio au timbre de la voix, à sa façon de parler...
- retiennent plus facilement les informations entendues à la radio, à la télévision, ou dans une conversation, que celles lues dans un journal ou une revue.
- lisent à haute voix pour mieux retenir.
- ont une oreille "musicale".
- aiment visiter les musées avec un guide.
- retiennent très vite les histoires racontées aux enfants, les histoires drôles, les chansons...
- ont besoin de parler à quelqu'un de ce qu'elles viennent de lire ou de voir.

Dans ce cas, vous utilisez beaucoup votre oreille comme moyen d'enregistrer les informations qui vous parviennent et qui vous intéressent.

Si vous êtes un auditif satisfait, vous gagnerez à améliorer les autres types de mémoire qui sommeillent en vous.

Si vous êtes un auditif insatisfait, travaillez d'abord à améliorer votre oreille puisque "savoir écouter" est une qualité essentielle pour l'apprentissage et spécialement pour vous :

informations.....



.....mémoire

COMMENT AMELIORER VOTRE MEMOIRE AUDITIVE

Vous avez pris conscience que c'est ce type de mémoire qui vous sert le plus et avec le maximum d'efficacité. Vous avez donc intérêt à alimenter votre mémoire par transmission sonore.

Le magnétophone

Enregistrez les parties importantes ou difficiles de ce que vous devez étudier pour pouvoir ensuite les écouter et les mémoriser.

Vous pouvez écouter l'enregistrement dans un état de relaxation qui est particulièrement propice à l'apprentissage (cette technique sera exposée plus loin dans cet ouvrage).

Ecoutez la radio ou la télévision, vous retiendrez plus d'informations en peu de temps.

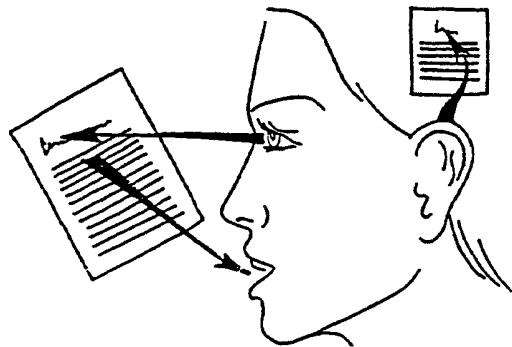
Vous êtes une personne dont la profession exige de nombreux contacts avec le public. Ce n'est pas par hasard que vous avez choisi ce travail. Les multiples conversations, les réunions auxquelles vous êtes sans cesse confronté ne vous gênent pas, vous vous y retrouvez aisément, et vous exercez sans cesse votre oreille.

Si votre profession ne vous permet pas d'exercer votre oreille aussi fréquemment, utilisez des petits "trucs".

Lisez à haute voix

Cette méthode vous permet de renforcer votre mémoire visuelle par la mémoire auditive.

Le grand LINCOLN dont la mémoire était prodigieuse utilisait ce principe de la lecture à haute voix. Faites comme lui, servez-vous de tous les moyens pour augmenter votre mémoire.



Toutes les personnes qui, professionnellement, ont besoin de leur mémoire, se servent de ces principes, notamment les acteurs et les conférenciers. Ils apprennent leur texte en le lisant à haute voix. Souvent, ils se servent d'un magnétophone.

Pour améliorer votre mémoire auditive

Ex. 1 : Ecoutez une pièce musicale avec ou sans paroles. Puis fredonnez le début, et faites-le rejouer. Stoppez le disque (ou la cassette), et fredonnez la suite. Faites-la rejouer, puis arrêtez encore le disque (ou la cassette), et fredonnez la fin. Vous pouvez aussi fredonner le morceau une quinzaine de secondes, vérifier, fredonner quinze autres secondes, revérifier, et ainsi de suite jusqu'à la fin.

Ex.2 : Reconstituez mentalement la dernière conversation que vous avez eue.

Ex. 3 : Ecoutez une interview à la radio ou à la télévision, et répétez mot à mot les questions de l'interviewer avant que l'interviewé ait le temps de répondre.

Ex.4 : Reconstituez mentalement la voix de toutes les personnes que vous connaissez.

Ex. 5 : Les yeux fermés, pensez à un objet commençant par la lettre A et produisant un bruit ou une sonorité quelconque (par exemple arme à feu, automobile). Puis reconstituez le son ou le bruit qui s'y rattache. Continuez ainsi jusqu'à la lettre Z (exemples: B = bille, C = clarinette, D = la note Do, E = extincteur de fumée, F = flûte, G = guitare, etc.).

Ex. 6 : 1. Utilisez un magnétophone avec un texte enregistré sur cassette ou bien un poste de radio. Choisissez une émission parlée. Ecoutez ce texte en mettant le niveau sonore de votre appareil le plus bas possible et en le réduisant jusqu'à ce qu'il devienne inaudible. Faites cet exercice pendant 3 à 5 minutes, répétez-le 3 à 4 fois par semaine pendant 4 à 6 semaines.

2. Ensuite, faites ce même exercice dans une ambiance envahie de bruits parasites (musique, bruits de la rue...). Ici, le but est d'améliorer votre capacité de concentration auditive.

En faisant ces exercices régulièrement pendant 4 à 6 semaines chaque fois, vous serez surpris de la rapidité et de l'importance des changements obtenus.

Ces exercices sont agréables à faire et très stimulants.

MEMOIRE AUDITIVE ET MEMOIRE VERBALE

N'hésitez pas à parler de vos projets, de vos "sujets d'étude". En parlant avec quelqu'un, vous vous entendez et vous entendez l'autre. Cela vous aidera à fixer certains points qui vous échappent.

Vous pouvez renforcer votre mémoire auditive par la mémoire du geste. Par exemple, si vous êtes professeur et que vous préparez un cours magistral que vous craignez d'oublier, exercez-vous, en imagination, devant vos élèves. Reconstituez le décor et donnez votre cours comme si vous y étiez. Restez assis, marchez, écrivez au tableau, faites les gestes que vous feriez... cela vous aidera à fixer les mots, les phrases, les idées...

Si vous devez apprendre un texte à haute voix, faites comme l'acteur, ponctuez-le par des gestes, surtout si ce texte décrit une action.

COMMENT PRENDRE DES NOTES

PRENDRE DES NOTES PENDANT UN COURS, UNE CONFERENCE, UNE REUNION IMPORTANTE EST UN MOYEN SUR DE VENIR EN AIDE A VOTRE MEMOIRE.

"Il ne faut avoir aucune crainte de prendre des notes ostensiblement devant qui que ce soit."

C. DARTOIS

Etre rapide, concis et efficace

Si vous suivez un certain nombre de règles simples, vos notes vous seront d'un réel secours :

1. Evitez le "mot à mot". Saisissez la pensée de l'auteur en jetant des phrases courtes ou un mot révélateur sur le papier.
2. Utilisez toujours le même format. Les feuilles de format 21 x 29,7 offrent l'avantage de pouvoir être *utilisées* dans le sens de la longueur et divisées en 2 parties (la gauche pour les dessins et schémas, la droite pour les explications).

Ecrivez sur le recto seul. Cela vous permettra :

- d'avoir une vue globale de vos notes en les étalant devant vous.
- d'intercaler une feuille supplémentaire.
- éventuellement, de faire des découpages sans sacrifier le verso.

3. Utilisez les mêmes symboles que pour la prise de notes de livres ou de textes.

5. Ecrivez en abrégé. Sans abréviations, vous risquez d'être encore en train de noter l'idée de départ pendant que l'orateur en est déjà au développement (cela vous est sûrement arrivé).

Voici quelques exemples d'abréviations :

Vous	Vs
Nous	Ns
Sauf	Sf
Développement	Dvt
C'est-à-dire	C à d
Surface	Sfce
Minute	Mn
Seconde	Sec
Nombre	Nbre

Différent	≠
Positif ou plus	+
Négatif ou moins	-
Parallèle	//
Idem, dito	id
Plus petit que	<
Beaucoup plus petit que	<<
Plus grand que	>
Beaucoup plus grand que	>>

Même	m^
Quand	Qd
Quelque	qqe
Quelquefois	qqfois
Tout	tt
Toute	tte
Tous	ts
Exemple	ex

Somme de, total, cumul	Σ
Egal	=
Plus ou moins, grosso modo	±
Mort décès	‡
Danger, attention	!
Question, incertitude	?
paragraphe ou partie	#
Comparaison, comme	□

Comment créer des abréviations?

Pour les mots courts: Garder la première et la dernière lettre

Exemple : Vous = vs
Quand = qd

Pour les mots un peu plus longs, on ajoute entre les deux, une ou deux lettres importantes du milieu du mot.

Exemple: Surface = sfce
Développement = devpt

Vous n'aurez pas de mal à vous y habituer car ces abréviations se font presque naturellement.

Pour les mots compliqués ou peu courants, il est préférable de les écrire en entier.

Ecrivez lisiblement car s'il est parfois difficile de se relire lorsqu'on a écrit normalement, il est encore plus difficile de relire des abréviations.

Au début, par manque d'habitude, vous aurez quelques difficultés à retrouver les mots correspondant à vos abréviations mais vous constaterez vite qu'en utilisant toujours les mêmes, cela deviendra très facile. Prévoyez sur chacune de vos pages une petite colonne pour marquer votre code: ?, !, //, etc.

Pensez également à noter :

- la date de la réunion ou le sujet de l'émission, du cours, etc.
- le nom du conférencier, du professeur, du journaliste... et numérotez toujours vos pages.

Vos notes doivent être complétées et revues **le jour même**. Ceci ne souffre aucune exception.

Un tableau, des schémas, des dessins ou des graphiques constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots et les concepts se rapportant à cette image se mémoriseront plus facilement car ils auront un support visuel.

- Ne prenez en notes que **l'essentiel**.
- Si, au début de la conférence ou du cours, l'orateur indique le plan qu'il va suivre, NOTEZ-LE.

Prendre des notes de lecture

Quand vous étudiez à partir d'un livre, n'hésitez pas à le marquer, à mettre des annotations en marge, à souligner des passages, etc.

Comment marquer les passages intéressants dans un ligne

1 trait vertical pour un passage intéressant.

2 traits verticaux pour un passage capital.

Soulignez les mots importants.

Les instructions officielles qui régissent l'enseignement du français dans les collèges précisent qu'un élève du niveau du B.E.P.C. devrait être en mesure de distinguer trois registres, le registre familier, le registre courant et le registre soutenu. Ainsi, l'énoncé « Il n'est pas rare que des adolescents dérobent une automobile » sera classé comme appartenant au registre soutenu. Sa formulation équivalente: « Il est fréquent que des jeunes volent une voiture » sera jugée comme « courante » et l'expression « C'est courant que des ados piquent une « bagnole » » fera figure d'énoncé familier ou relâché. Remplacer « bagnole » par « caisse » ou « tire » suffirait, aux yeux de certains, pour faire basculer cet énoncé dans le registre argotique ou trivial dont l'étude suivie n'est pas prévue dans les programmes...

Devant les passages marqués, vous pouvez mettre un repère qui facilitera votre travail en opérant une classification :

Voici quelques exemples mais, bien sûr, la liste est loin d'être exhaustive et vous pouvez inventer les symboles qui vous "parlent davantage" :

A : pour signaler un argument

B : une information bibliographique : une citation

C : une conclusion

CO : une conclusion

D : une définition

EX : un exemple

F : une idée de fond

? : devant un passage que vous ne comprenez pas

! : devant un passage qui vous surprend

// : devant une idée centrale

NON: si vous n'êtes pas d'accord.

Ensuite, faites un résumé de ces notes sur un cahier. Cette phase est la plus importante car pour ce faire, vous allez revoir les passages importants et les retranscrire vous-même avec vos propres mots. De plus, ce résumé vous fera gagner beaucoup de temps lors d'une révision. Ces notes seront un outil de travail particulièrement efficace pour votre mémoire. Titrez et datez toutes vos notes.

Organisez-les comme suit :

Page de gauche

Dessins
Schémas
Plans

Page de droite

Explications
Développements

Ce résumé doit être concis, sans mots inutiles.

Organisez vos notes en respectant les titres, les sous-titres et AEREZ !

N'oubliez pas d'inscrire les références et de CLASSER vos notes afin qu'elles soient facilement accessibles.

P.S. Et si vous preniez des notes tandis que vous lisez le présent ouvrage ? Ce serait une façon sans doute très efficace de mettre en pratique et d'apprendre.

REGLES A RETENIR

Nous appartenons à différents groupes visuels, non visuels ou mixtes. Nous avons appris à développer plus ou moins certains de nos sens.

Cependant, l'aspect visuel est très important. C'est tout de même par la vue que nous captons immédiatement ce qui nous entoure.

Si la mémoire auditive est d'un grand secours dans les conversations, dans toute manifestation audio-visuelle, n'oubliez pas - *si* vous vous sentez plus auditif que visuel - que vous avez tout

intérêt à développer l'usage de la vue car l'observation visuelle est supérieure à l'observation auditive. Elle est en général plus rapide et plus efficace.

La mémoire gestuelle vient renforcer la mémoire visuelle ou auditive en fixant sur le papier ce que nous venons de mémoriser. Certaines personnes ont besoin en effet de griffonner, de schématiser, d'écrire pour mieux retenir.

Leçon 4

COMMENT POSSEDER UNE MEMOIRE DE QUALITE

LES QUALITES ESSENTIELLES D'UNE BONNE MEMOIRE ET COMMENT LES ACQUERIR

La mémoire est une fonction cérébrale qui a une influence considérable sur notre *vie* et *si* nous l'utilisons comme un simple lieu d'entreposage ou une simple gare de triage des souvenirs, cela n'améliorera pas notre intelligence. Un individu peut avoir développé une mémoire prodigieuse dans un domaine sans s'en servir intelligemment.

Peut-on dire que le perroquet est plus intelligent que *l'aigle* ?

Lequel des deux possède la meilleure mémoire ? Le perroquet sait répéter quelques mots: et pourtant, personne n'aurait envie d'être comparé à un perroquet alors que l'aigle symbolise des qualités assez recherchées.

Pour que la mémoire améliore vraiment son rendement, elle doit pouvoir bien fonctionner mais aussi posséder les qualités suivantes :

1. restituer fidèlement ce qui s'est passé.
2. permettre une évocation rapide.
3. faire des choix d'évocation précis.

La mémoire permet non seulement de nous restituer le passé mais grâce à elle, nous consolidons notre expérience : elle nous met en garde contre certaines erreurs passées et nous aide ainsi à modifier notre comportement.

"Un homme averti en vaut deux", "Chat échaudé craint l'eau froide", ces dictons populaires reflètent bien le rôle de prévoyance de la mémoire.

Améliorer votre mémoire vous permettra d'acquérir de l'aisance et une grande confiance en vous, mais vous devrez aussi lui faire confiance.

Jackie est une personne dotée d'une bonne mémoire mais qui ne le sait pas. Elle a bien révisé son programme. L'examen est pour ce matin. Seulement, elle est totalement effrayée par la crainte des "trous de mémoire". Impossible de se concentrer, de respirer, la peur l'emporte. Comme sa mémoire est bonne, elle répond bien aux questions, mais ayant peur d'oublier, elle écrit vite, fait des fautes d'orthographe, et finalement rend une copie un peu négligée. Cela lui fera perdre quelques points. Cette même personne dans une réunion de travail fera un exposé avec précipitation, en négligeant la façon de le présenter, ce qui lui nuira, même si les idées principales sont bien abordées.

Nous pourrions multiplier les cas où la mémoire est affaiblie par la crainte de ne pas se souvenir.

Jackie aurait pu passer son examen calmement; sans se torturer, et obtenir de meilleurs résultats.

Il y a un moyen simple de reprendre contact avec votre mémoire si vous craignez de l'avoir perdue ou d'être en train de la perdre. Faites le petit test suivant :

Dans les dernières 48 heures, combien d'informations de toutes sortes avez-vous retenues ?

Pessimiste, vous allez dire: pas grand chose.

Pourtant, allons plus loin et pensons simplement aux informations obtenues par les moyens radio télédiffusés, les journaux, les conversations, les livres, etc. Vous êtes allé acheter du lait, du pain, vous avez parlé de telle chose, vous avez entendu telle personne donner son avis sur un événement, vous avez vu votre voisin avec un nouveau manteau, un nouveau titre de livre vous a intéressé à la librairie du coin, etc.

Pensez aux dates, aux numéros de téléphone, à une adresse inscrite, à un rendez-vous; vous avez retenu le prix d'un appareil, constaté l'augmentation du prix du gaz, appris le nom d'un nouveau collègue de travail...

Et tout ce qui évolue sans cesse autour de vous :

- dans votre profession: les modes, les techniques progressent si rapidement! Vous assimilez de nouvelles notions sans arrêt. Les méthodes de travail, les façons de penser changent et sont introduites dans des apprentissages (informatique, langues étrangères, droit commercial international, stages techniques, etc...)
- dans votre vie sociale : vous devez vous tenir au courant de ce qui se passe dans la vie publique; même si vous considérez que vous vivez très retiré, vous devez retenir un nombre d'informations sociales ou politiques très élevé.
- dans votre vie privée : vous ne pouvez pas vous soustraire à l'assimilation d'informations touchant à l'éducation, les relations sociales, les loisirs, les droits fiscaux...

Une mémoire à toute épreuve... et bien à soi.

Il est très important de "démystifier" la mémoire et de connaître son fonctionnement pour qu'elle puisse servir de façon optimale dans notre vie. Choisir de CONNAÎTRE SA MÉMOIRE, C'EST EN FINIR AVEC LES TROUS DE MÉMOIRE.

C'est un moyen de pouvoir l'estimer à sa juste valeur. Alors, à partir de cet instant, finis les dénigrements. Dites-vous bien que ses tâches sont multiples et complexes. Pour qu'elle vous rende le meilleur service, c'est-à-dire excellent et sans faille, ce qui est possible, contrairement aux préjugés qui ont cours dans notre société, **elle devra avoir les qualités suivantes.**

Plus votre observation aura été pénétrante, plus votre évocation sera fidèle. Prenons un exemple simple : vous regardez un reportage à la télévision. Vous êtes peu intéressé; si vous devez l'évoquer quelques jours plus tard, vous vous souviendrez du sujet, de quelques traits importants mais sans plus. Alors que votre ami qui est passionné par le sujet donnera force détails.

L'intérêt augmente notre capacité de fixation du souvenir; il est donc très important de connaître nos centres d'intérêt, de ne pas nous éparpiller outre mesure et de ne pas forcer notre attention à capter des sujets qui ne nous intéressent pas. Si nous devons, pour une raison ou une autre, apprendre quelque chose qui ne nous passionne guère, il faut trouver un moyen d'éveiller notre intérêt, sinon, notre mémoire travaillera dans le FLOU, dans l'A-PEU-PRES.

Vous devez faire surgir immédiatement tel ou tel fait du passé selon les besoins de votre pensée. Cette information est demandée instantanément. Imaginez-vous en train de discuter et attendant que l'information resurgisse. Même quelques secondes seraient de trop. L'organisation de votre pensée exige une rapidité tout à fait exceptionnelle de votre mémoire.

Vous faites une démonstration, vous voulez étayer votre argumentation et puis... rien... vous claquez des doigts pour faire venir l'inspiration... une seconde, deux secondes... cela aura suffi à couper le flot harmonieux de votre discours. Si cela se passe toutes les trois minutes, votre auditoire, même le plus intéressé, perdra patience.

Dans notre société, nous devons souvent faire preuve de mémoire et même si nous possédons bien notre sujet, si nous n'avons pas appris à l'évoquer clairement et harmonieusement, personne ne croira que nous avons la compétence requise dans ce domaine.

L'avocat qui doit soudainement s'arrêter pour retrouver l'article du Code qu'il veut citer, sait bien qu'il vient de perdre un point précieux face à son auditoire.

Il Y a des moments où nous ne devons absolument pas nous permettre de bafouiller et c'est là qu'intervient cette inestimable qualité de notre mémoire : la rapidité.

ORGANISER SA PENSEE. C'EST AUSSI ORGANISER SA MEMOIRE

Cela est essentiel, car vous pouvez vous retrouver dans une situation d'extrême frustration et de confusion quand vous cherchez un fait qui vous échappe et qui flotte, flou, à la frontière entre "Oubli et Souvenir". Cela peut arriver au cours d'un examen oral, d'une réunion, d'une conversation de travail, d'une conversation importante pour votre vie personnelle. Si votre mémoire est lente et ne vous donne que des images confuses et à retardement, vous perdrez très vite confiance en vous. Vous risquez de ne plus vouloir entreprendre de conversations, quelles qu'elles soient.

Vous faites peut-être partie de ces nombreuses personnes qui se cachent derrière des phrases comme : "Je ne suis pas doué pour la parole." "Je ne sais pas argumenter et confronter mes idées à celles des autres." "Finalement, les autres finissent toujours par avoir raison." Vous avez aussi SOUvent cette impression désagréable d'entendre les autres parler avec aisance d'un sujet qu'ils ne contrôlent pas vraiment et vous sentez que vous auriez beaucoup de choses à ajouter si ce n'était cette impossibilité de parler en public. "Et si tout à coup ma mémoire me joue un de ses tours habituels..."

S'en tenir à cette attitude bloque vos activités sociales et professionnelles.

Un conseil : après une soirée chez des amis, repassez dans votre tête une conversation à laquelle vous auriez aimé participer si ce n'avait été votre blocage. Et confrontez vos idées à celles qui ont été exprimées.

Reprenez l'habitude, lorsque vous lisez ou voyez un film, d'en parler avec des gens qui vous sont proches. Si une citation ne vous vient pas "mot à mot" en tête, exprimez-la en vos termes, n'hésitez pas à faire confiance à votre mémoire, elle n'a pas retenu tous les mots mais le sens. Ne la forcez pas à aller au-delà de ses limites. Vous devez accomplir un apprentissage progressif qui vous fera entrer dans la connaissance du fonctionnement de votre mémoire : je vous invite à savoir profiter de cette richesse qui est en vous et non pas à rêver d'un Eldorado inaccessible.

REGLES A RETENIR

La mémoire doit posséder les trois qualités suivantes:

- restituer fidèlement ce qui s'est passé
- évoquer rapidement les souvenirs quand il le faut .
- sélectionner avec précision le "bon" souvenir.

Trois qualités essentielles qui font de la mémoire un trésor inépuisable et plein de richesses fort utile à chaque instant de votre vie.

Apprenez progressivement à lui faire confiance.

Cessez immédiatement toute critique à son égard.

Acceptez le fait qu'une bonne mémoire ne s'acquiert pas en un jour. Aussi, au début de votre entraînement, soyez conciliant.

Leçon 5 :

UNE MEMOIRE FORTE ET SENSIBLE

LE PROCESSUS DE MEMORISATION

Voyons maintenant par quelles étapes passent les informations pour être "retenues" ou "mises en réserve".

La mémorisation comporte trois étapes successives :

- la perception
- le stockage
- la restitution ou l'évocation.

Chacune de ces étapes est importante. Le développement de la mémoire se fait par paliers successifs au cours d'un apprentissage; vous avez dû remarquer que l'on commence par faire des progrès rapides et constants, puis on a l'impression soudaine de ne plus progresser mais de piétiner. C'est un phénomène propre à tout apprentissage qui tient au fait que, dans un premier temps, on est encouragé par la nouveauté et tout se retient facilement. Bien sûr, la persévérance permet d'affiner nos connaissances et de terminer l'apprentissage. Il en est de même pour la mémoire: elle ne se développe pas toute seule, instantanément.

Pour tout apprentissage, vous devez vous conformer à un certain nombre de règles à apprendre. Vous voulez être un bon joueur d'échecs ? Vous aurez à apprendre non seulement les règles du jeu mais aussi à vous plier à une certaine discipline mentale. Vous voulez bien jouer au tennis ? Les règles du jeu ne sont que la partie visible d'un apprentissage à la fois physique et psychique. Pour développer une bonne mémoire, vous aurez à faire cet apprentissage physique et psychique qui accompagne les règles du jeu.

PERCEPTION ET CREATIVITE DE LA MEMOIRE

COMMENT REAGIT-ON AU MILIEU AMBIANT ?

Il y a la perception d'abord très générale que l'on a des choses et de ce qui nous entoure. Par exemple, lorsque vous conduisez ou que vous marchez pour rentrer chez vous, le trajet vous est familier. Vous le connaissez par coeur. Et pourtant, pourriez-vous me dire instantanément combien il y a de croisements, combien de STOP, combien de magasins, combien l'on compte de fenêtres au-dessus de la grande pharmacie du coin, de bancs dans le parc, etc. ?

Vous écoutez ce que vous raconte un ami. Persuadé que vous avez tout entendu, vous êtes surpris de constater que vous n'avez en fait retenu que les idées principales; vous avez perçu le sens général de l'histoire. Votre travail de mémorisation, ici, vous sert à passer immédiatement à la perception globale car, en réalité, vous avez bel et bien enregistré chacun des mots de la longue conversation.

Si par contre, vous tentez de reconnaître votre chemin, vous savez qu'à la première maison aux volets verts, vous devrez tourner à gauche et ensuite prendre sur la droite au troisième feu, etc.

Vous lisez un livre passionnant, vous engloutissez des milliers de mots, de phrases, des pages, des pages et des pages.

Si vous corrigez un texte, vous prenez d'abord le temps de vérifier l'orthographe, la syntaxe, le style, tout en respectant le sens général mais comme ce n'est pas le but recherché, vous ne retiendrez pas ce que vous lisez.

Si vous lisez dans une langue étrangère, vous avez dû constater qu'il y a quelquefois "embouteillage" : vous êtes trop occupé à comprendre les mots pour saisir le sens des phrases.

Comme vous le voyez, vous ne percevez pas avec une égale mesure tout ce qui se passe autour de vous, ni même ce que vous faites. Si vous avez oublié une grande partie des heures qui viennent de s'écouler, n'accusez pas votre mémoire. Vous n'avez pas perçu ce qui s'est passé avec suffisamment de reconnaissance pour que cela se grave dans votre mémoire.

Exercice de reconnaissance : avant de faire un film, on fait des repérages. Avant toute expédition, les alpinistes font une reconnaissance. Ce sont des cas concrets où l'on grave en mémoire un certain nombre de faits essentiels à la réussite du projet.

Si quelque chose dans votre journée n'a pas très bien fonctionné, repassez les faits en mémoire et voyez ce qui a été négligé. Remémoriez tous les événements qui ont précédé la situation d'échec.

Ce qui vous avait échappé alors vous revient en mémoire :

Vous vous dites : "j'aurais dû faire ceci ou cela". Vous ne l'avez pas fait parce que, dans l'urgence, vous avez oublié et pourtant c'était inscrit et cela aurait pu ressurgir au bon moment.

En réalité, peu de choses vous échappent. Elles sont simplement moins remarquables pour vous.

Vous désirez acheter une voiture. Vous allez vous mettre à regarder tous les modèles, à vous intéresser à différents aspects mécaniques, esthétiques, aux problèmes de stationnement, de circulation, d'assurances, aux côtés agréables, etc., alors que jusqu'à présent, vous n'y pensiez pas du tout. Si vous cherchez un appartement, nul doute que votre attention est toujours en veilleuse et le moindre indice la dirige sur cette recherche.

Vous êtes joyeux, vous venez de recevoir une très bonne nouvelle, tout vous apparaît positif. Vous percevez les êtres, les choses sous leurs aspects les plus agréables et l'inverse serait aussi radical.

Exercice :

Revoyez-vous en imagination :

- en train de chercher un vêtement précis : un manteau, une écharpe, une robe pour un mariage, des chaussures d'hiver, etc.
- en train de chercher une cabine téléphonique.
- en train de chercher un restaurant tranquille et pas trop cher.

Si chercher un vêtement vous ennuie, vous mettrez alors dix fois plus de temps car vous ne savez ni où ni comment diriger vos recherches. Pourtant, votre mémoire n'est pas en cause.

- Si le coup de téléphone que vous voulez donner est agréable, je gage que vous trouverez une cabine dans les trois minutes et qu'elle marchera. Dans le cas contraire, les difficultés pour la trouver sembleront se multiplier.

Rappelez-vous combien votre PERCEPTION a pu changer selon certaines circonstances...

- Un jour où tout va mal et qu'il pleut, vous verrez la pluie encore plus grise qu'elle n'est.
- Si vous avez mal à la tête, l'embouteillage dans lequel vous êtes pris est multiplié par mille...
- Si, au contraire, vous avez eu une journée particulièrement intéressante et que vous êtes détendu, vous trouverez un certain charme à la pluie et l'embouteillage deviendra une occasion d'écouter la cassette que vous aimez particulièrement...

SAVOIR POURQUOI L'ON VEUT RETENIR...

Prenons l'exemple de l'enfant qui commence à parler vers l'âge de 18 mois. Passionné par sa découverte du langage et du pouvoir des mots, l'enfant raconte, questionne, reconnaît, répète, et ce faisant, enregistre en peu de temps une quantité incalculable de mots, de détails. Il stocke le vocabulaire et plus son environnement sera varié, riche, complexe, plus l'enfant accumulera de profondes connaissances langagières qui sont elles-mêmes à la base de sa pensée.

Prenons maintenant l'exemple de X qui a une réelle passion pour le cinéma. Il peut en parler pendant des heures de façon intéressante. Il en connaît l'histoire avec toutes ses variantes et ses différences de genres, d'écoles, d'époques. Il est sans cesse à la recherche de nouveautés, de ce qui peut alimenter sa soif de connaissances dans ce domaine. Et il est étonnant de l'entendre rappeler telle phrase ou tel geste dans un film avec Humphrey Bogart. À l'intérieur même de l'histoire générale du cinéma, tous ses amis savent qu'il est absolument incollable sur la filmographie d'Humphrey Bogart, même sur les rôles secondaires que joua ce dernier dans plus

de quarante-cinq films peu intéressants avant de devenir célèbre. Cependant X, en dehors de sa passion pour le cinéma, n'est pas un fanatique des listes, des concours de mémorisation, mais il sait que le fait d'enrichir sans cesse ses connaissances cinématographiques pour combler son avidité de savoir l'aide à conserver une bonne mémoire, prête à fonctionner aussi dans d'autres domaines.

Prenons quelques exemples familiers :

Béatrice a 12 ans. Elle dit qu'elle n'a pas de mémoire, que c'est pour ça qu'elle a de mauvaises notes et que, de toute façon, elle n'aime pas l'école.

Cependant, Béatrice est intarissable sur la vie des animaux et surtout des oiseaux. Elle vient de faire une "étude de marché" pour convaincre ses parents de lui acheter des lunettes d'approche.

En parlant d'étude de marché, n'avez-vous pas remarqué que chaque fois que vous décidez d'acheter quelque chose de très important, vous compilez, classez, différenciez un nombre d'informations souvent très élevé?

Allez dans les magasins de vente de matériels électroménager, audio-visuel ou informatique et vous constaterez que, souvent, des clients qui se disent profanes sont déjà très renseignés.

Ces exemples sont en fait révélateurs d'un puissant moteur activant la mémoire chez l'homme : l'INTERET ou la MOTIVATION.

Combien d'enfants sont incapables de retenir les tables de multiplication, les règles de grammaire ou les dates d'histoire ! Ces mêmes enfants sont incollables quand il s'agit de retrouver les titres de leurs chansons préférées, les dates des disques et même les numéros de série !

Les enfants font naturellement le tri entre ce qu'ils veulent apprendre et ce qu'ils ne peuvent pas apprendre. Non pas parce que ce sont des chiffres ou des dates d'histoire qu'ils rejettent mais parce qu'il n'y a pas de relation établie entre eux et ce qu'on leur demande d'apprendre.

Ecoutez ce qu'ils disent dans ces cas-là :

"Et puis d'abord, je n'aime pas ça !"

Il faut aider notre mémoire en introduisant des moyens pratiques qui feront intervenir une réflexion intéressante et iront chercher en nous des notions qui nous touchent.

Connaissez vos besoins et sachez utiliser cette connaissance pour améliorer votre mémorisation

Il s'agit en fait de faire reculer les limites de l'ennui le plus possible en élargissant nos centres d'intérêt.

Vouloir retenir ne signifie pas savoir retenir.

On peut répéter cent fois la même phrase et l'oublier au bout de vingt minutes, parce qu'on pensait à autre chose pendant la répétition.

On peut aussi se déconcentrer à force de vouloir se concentrer: l'effort est trop intense et capte toute votre énergie. Vous pouvez tout aussi bien retenir un poème parce que vous l'avez lu et récité une fois avec plaisir, en étant entièrement concentré sur ce que vous faisiez sans cependant être crispé sur l'acte mnémonique.

En général, on peut dire que nous sommes dirigés dans notre comportement par l'intention de retenir et par la puissance de la motivation qui nous stimule.

Quand vous stockez, vous devez connaître l'importance du résultat désiré.

Vous étudiez pour un examen. Vous n'y croyez pas vraiment. Vous savez que vous échouerez, parce que vous n'avez pas suivi vos cours, etc.

Quel rendement aura votre mémoire ? Faible.

Vous êtes la secrétaire d'un patron peu reconnaissant et qui ne guette que vos erreurs...

Rendement de votre mémoire ? Faible. Vous devez recourir à des tas de trucs (notes, carnet, pense-bête, revoir plusieurs fois ce que vous avez à faire...) parce que vous êtes dirigée par la crainte d'oublier, de commettre une erreur et vous ne faites pas confiance à votre mémoire. Comme votre patron.

Vous savez que vous êtes particulièrement distrait. Vous ne vous êtes jamais vraiment décidé à changer. Vous vous rendez compte que votre femme en souffre; que c'est elle qui rattrape vos erreurs. Que votre secrétaire fait la même chose au bureau. Vous découvrez que vous êtes "infirmes". Cela vous va droit au coeur puisque vous vous pensiez homme accompli et indépendant. Vous vous fixez une première étape facile. Cela peut être ranger vos vêtements... ce que vous venez de déranger... être ponctuel... ne pas déranger à tout bout de champ vos collaborateurs... faire vos appels téléphoniques avec ordre... dicter vos lettres d'un seul bloc... de préférence le matin, organiser votre journée et ne pas oublier dans l'heure qui suit votre rendez-vous parce que vous savez que votre secrétaire vous le rappellera. Rentrer chez vous à l'heure parce que vous recevez des amis et en ayant pensé à apporter du vin... sans vous reposer sur votre femme, etc. La distraction peut entraîner une sorte de paresse mentale. Donc, réactivez votre mémoire, ne craignez pas de VISER UNE MEMOIRE A HAUT RENDEMENT.

STIMULER VOTRE MEMOIRE

- La mémoire ORDONNE en fonction de VOS BUTS PERSONNELS.
- Dès le premier tri effectué, les MOTIVATIONS interviennent.

Il est donc important pour stimuler votre mémoire de connaître vos BUTS et VOS MOTIVATIONS.

D'où viennent les motivations ?

De votre milieu extérieur ?

De votre milieu intérieur, recherche du plaisir, de la réussite... ?

Des autres qui vous influencent dans vos choix ?

Nos buts sont donc engendrés par nos motivations et décident du filtrage des informations par la mémoire. Bien les connaître, en avoir conscience, vous permet de conserver toutes les informations nécessaires pour atteindre VOS BUTS PERSONNELS et REALISER CE QUI VOUS TIENT A COEUR.

Exercice pratique qui vous aidera à MIEUX CONNAITRE VOS MOTIVATIONS.

Dans la liste suivante, classez les influences qui vous stimulent par ordre d'importance :

(Vous pouvez en ajouter d'autres).

- la soif de savoir
- la curiosité
- la terreur des journées passées à ne rien faire - le désir de réussir
- la peur de l'ennui
- l'envie de faire quelque chose
- mes amis
- mon meilleur ami / ma meilleure amie
- ma femme / mon mari
- mes enfants
- mon père - ma mère
- quelqu'un dans ma famille - mes collègues
- mon patron
- mes associés
- le goût de la compétition
- la passion pour un sujet
- le désir d'être aimé, admiré
- le besoin de gagner de l'argent

- le goût de la perfection
- le plaisir d'apprendre quelque chose de nouveau
- l'envie d'être au courant des nouveautés
- l'espoir d'être récompensé.

Connaissez mieux les raisons qui vous poussent à améliorer vos connaissances

- Que recherchez-vous en essayant d'avoir une meilleure mémoire ?
- Quels sont vos buts ?
- A quelles questions aimeriez-vous répondre ?
- Quelles sont les informations que vous recherchez ?
- Quels sont vos points faibles que vous voudriez transformer en points forts ?
- Où vous sentez-vous le plus à l'aise ?

Prenez quelques minutes pour répondre en détail à ces questions.

Quels avantages vous apportera la connaissance parfaite de tel ou tel sujet ?

- Prestige aux yeux des autres
- Plus d'efficacité dans mon travail - Grande confiance en moi
- Gain de temps appréciable
- En finir avec les imbroglios où je me perds dans la vie.
- Développer mon esprit critique
- Ne plus me laisser dominer par ceux qui ont plus de mémoire
- Savoir répondre et participer activement aux conversations qui traitent de sujets qui m'intéressent.
- Ne plus me perdre dans les dates, les horaires.
- Ne plus oublier les anniversaires, les petites choses qui font plaisir à mes proches.
- Etre moins fatigué par le stress des examens.
- Ne plus perdre la face parce que je viens d'oublier une information très importante.
- Etre efficace quand j'aide les autres.
- Etre un bon organisateur.
- Savoir profiter pleinement de mon temps de loisirs...

Vous pouvez continuer la liste et l'adapter à vos besoins personnels.
Faites votre classement.

Ensuite remplissez le petit tableau pour avoir sous les yeux **ce qui vous motive à améliorer votre mémoire**. Cet exercice vous aidera d'une part à comprendre le fonctionnement de la mémoire, mais aussi à **mettre en pratique ce fonctionnement tout de suite**.

Sujets à retenir	Motivations	Buts	Avantages recherchés
1.			
2.			
3.			

Exemple :

1. Retenir des informations politiques.

Motivations : Sens civique, le fait d'appartenir à un groupe social organisé et vouloir dire son mot. Peur de faire un mauvais choix politique.

Buts: Pouvoir expliquer ce qu'est la qualité de la vie. Comprendre les actes politiques du gouvernement, la politique économique et savoir où je me situe dans ce vaste projet. Connaître les tendances de la société dans laquelle je vis.

Avantages recherchés : Jouer un rôle politique / pouvoir aider les autres. Pouvoir mieux juger les situations / ne pas être dépassé par les événements. Me sentir ACTIF.

COMMENT RENFORCER SA MEMOIRE

On a vu que la motivation joue un rôle important dans le fonctionnement de la mémoire.

Nous avons vu aussi que plus les impressions sont nombreuses, plus la mémoire s'enrichit. Plus elles sont fortes et conscientes, plus la mémoire sera "active à les retenir".

Il est donc important de rechercher les sources de motivation mais aussi d'attention et de concentration.

Renforcez votre mémoire par une attention soutenue

L'attention est la base d'une bonne PERCEPTION. Vous avez lu un livre mais rien n'en est resté et vous êtes incapable de vous en rappeler. Pourquoi ? Parce qu'au moment où vous lisiez, votre pensée était ailleurs. Cela arrive au cours de conversations qui "entrent par une oreille et ressortent par l'autre".

Si cela vous arrive souvent, vous faites partie des distraits et la distraction trop souvent répétée devient un défaut auquel il vous faut remédier.

On a trop souvent associé "attentif" à la voix de l'instituteur excédé qui reproche à l'enfant de ne pas être attentif et qui l'oblige à rester assis, les bras croisés.

Pourtant l'attention ne nécessite ni rides au front, ni crispations des mâchoires, ni poings serrés, ni bras croisés.

Quelques exercices pour développer votre attention

A pratiquer tous les jours à n'importe quel moment.

Détendez-vous et forcez-vous à regarder avec attention :

- Vous pouvez choisir d'observer mille détails que vous découvrez dans la pièce où vous êtes.
- Vous pouvez aussi prendre un dessin, une reproduction et vous laisser aller à une observation attentive et calme.
- Vous pouvez regarder par la fenêtre.

En même temps que vous regardez, écoutez ce qui se passe :

vous entendez alors les mille petits bruits qui vous entourent auxquels vous ne prêtiez pas attention.

Au bout de quelques minutes, vous pouvez reprendre vos occupations normales. Si vous vous entraînez ainsi régulièrement, vous obtiendrez rapidement des résultats. Vous pouvez aussi faire ces exercices d'observation attentive lorsque vous êtes dans l'autobus, dans le métro, en train de marcher dans la rue, en train de manger à la cafétéria, etc. Fixez votre attention volontairement quelques minutes sur quelqu'un, sur un objet et décrivez-le mentalement comme si vous étiez obligé d'écrire un livre. Prenez une bande dessinée que vous connaissez bien et observez-en le dessin, les détails.

UNE ATTENTION SOUTENUE entraîne UNE GRANDE CONCENTRATION et inversement.

Quelque chose vous intéresse particulièrement. Vous allez y consacrer votre attention et toute votre énergie.

Tandis que vous capturez ce que vous désirez apprendre jusque dans les plus intimes détails, vous ne vous laisserez absolument pas détourner de votre but, vous ne vous laisserez distraire par aucune interférence.

Vous n'y arrivez pas ? Vous êtes toujours découragé ? Votre attention faiblit très vite ?
Vous pouvez remédier à cette faiblesse et vous entraîner à améliorer votre CAPACITE DE CONCENTRATION en tout temps.

Exercices d'observation

A. Voici un dessin que vous observez pendant 3 minutes.

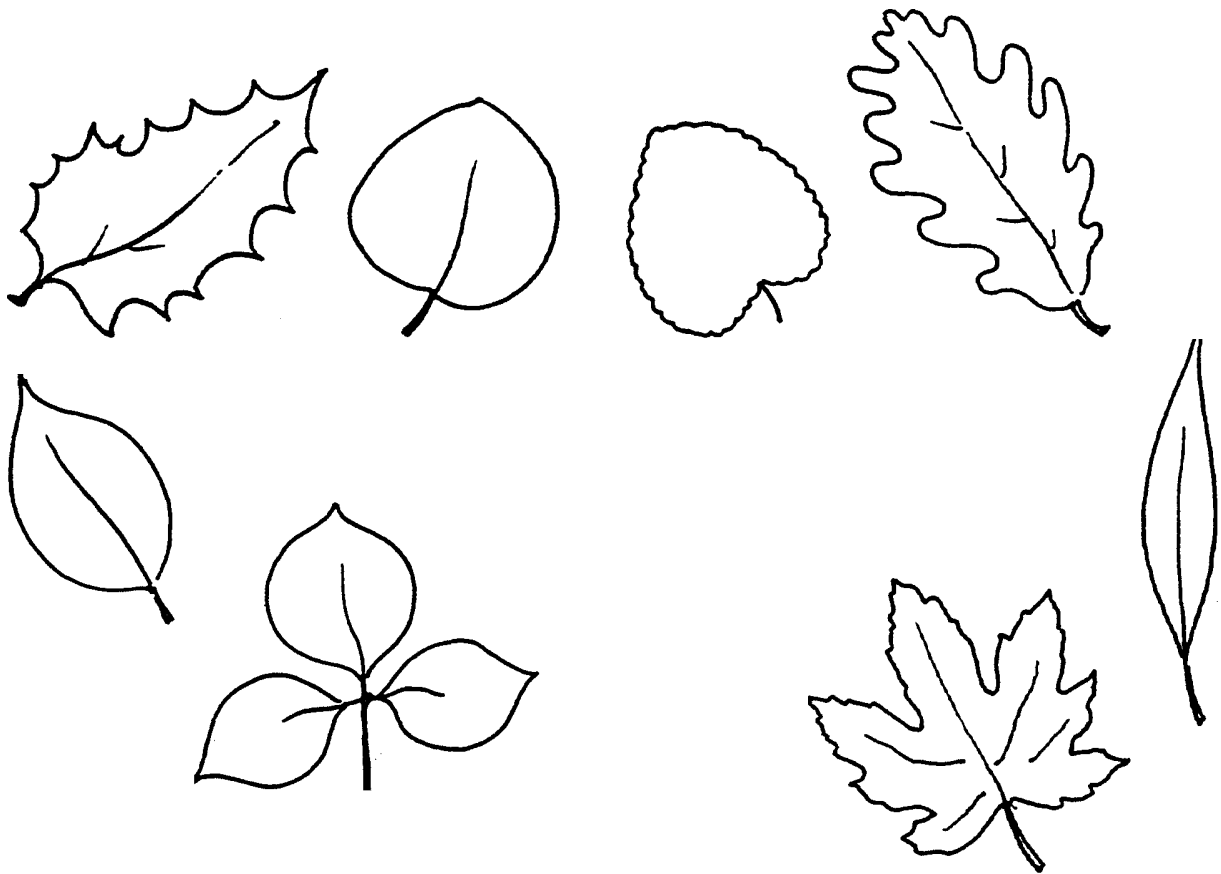


Puis couvrez-le et répondez aux questions suivantes :

- 1- Pouvez-vous faire surgir mentalement le dessin au complet ?
- 2- Pouvez-vous détailler les tenues vestimentaires de chacun des deux personnages ?
- 3- Le personnage de gauche tient-il une hache ?
- 4- Les deux personnages sont-ils montés sur une échelle ? Une estrade ?
- 5- Où se trouve l'escalier qui conduit au bourreau ?
- 6- Quelle est l'inscription qui figure au bas du billot ?
- 7- Quelle coiffure porte le personnage de gauche ? Celui de droite ?
- 8- Lequel des deux personnages porte des bretelles ?
- 9- Lequel des deux porte un pantalon sombre ? Lequel porte des gants ?

Contrôlez vos réponses en vous reportant au dessin précédent.

B. Observez ces feuillages pendant 5 minutes.



Puis, sans les regarder, tentez de les dessiner.

Pendant l'observation, cherchez les caractéristiques, mettez un mot sur chaque feuille : bouleau, chêne, ou bien longue, étroite, ronde, etc.

Grâce à la concentration, nos souvenirs se fixent dans notre mémoire avec plus d'intensité; ils sont enregistrés et **stockés**.

Autrement dit, les méthodes que nous venons de voir pour mieux retenir ce que nous lisons ou ce que nous entendons servent à établir un plan de travail qui nous permettra de développer notre pouvoir de concentration sur un sujet, sans nous fatiguer, sans nous désespérer de ne pas arriver à nos fins. Un des ennemis de la mémoire, c'est l'empressement à vouloir tout savoir sans se soucier de la façon d'y parvenir.

Dans le cheminement de tout apprentissage, il ne faut jamais négliger la nécessité d'une bonne concentration qui permet à l'esprit d'être entièrement voué à ce qu'il fait et complètement mobilisé, c'est-à-dire disponible et prêt à tout apprendre.

La meilleure façon d'être attentif et donc concentré sur un sujet, c'est d'abord d'avoir l'esprit libre de tout autre souci.

Si vous êtes à la pêche et que vous ressassez vos tracasseries, des choses que vous auriez dû faire au lieu d'être là, assis au bord de la rivière, vous risquez de perdre de vue le bouchon...

Si vous êtes à la bibliothèque en train de potasser, en vous disant que vous n'avez pas envoyé vos factures ni écrit à telle ou telle personne, vous n'êtes guère attentif à ce que vous lisez...

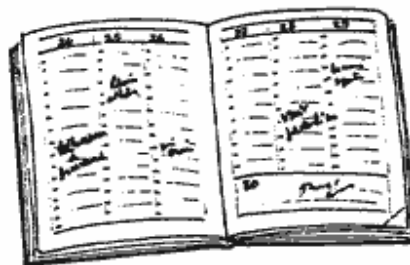
Pour arriver à ne pas vous laisser submerger par ces souvenirs tracassiers, prenez l'habitude de faire les choses obligatoires au jour le jour afin de ne pas vous embarrasser inutilement l'esprit.

Ne vous répétez pas chaque jour : "Ah, c'est vrai, il faut que j'écrive à l'oncle Théophile", "J'ai encore oublié de téléphoner à tante Marthe", etc.

Si vous laissez ces petites choses traîner quelques jours, elles vous préoccuperont, traverseront sans cesse votre esprit et vous empêcheront d'être concentré.

Dès que vous avez un papier à remplir, une formalité à effectuer, une lettre à écrire, un coup de fil à donner, faites-le.

Ou bien, prenez votre agenda et notez :
tel jour téléphoner ou écrire à X.
Ainsi vous n'avez plus à vous
en préoccuper jusqu'au jour dit.



L'attention et la concentration sont très importantes pour pouvoir bien retenir et à long terme. Il est donc essentiel, si l'on veut que notre mémoire fonctionne bien, d'avoir l'esprit libre, ouvert, prêt à emmagasiner de nouvelles connaissances, prêt à effectuer le nombre de combinaisons

nécessaires pour faire passer ces nouvelles acquisitions de NOTRE MEMOIRE A COURT TERME A NOTRE MEMOIRE A LONG TERME.

Ici se passe une étape importante dans l'acte de mémorisation : **c'est le fondement même du souvenir.**

Si je veux me souvenir d'un lieu, je vais y faire attention. Pour cela, je vais le percevoir en l'identifiant soit à du déjà connu ou à de l'inconnu mais qu'il me faudra reconnaître. Je prends dans mon réseau de connaissances des points de repère et j'en installe de nouveaux.

Dans ce cas, la mémoire à court terme essaie de se transformer en mémoire à long terme, puisque je veux que ce que je viens de mémoriser se transforme en souvenir constant.

Tout se passera très bien s'il n'y a pas INTERFERENCE. Il n'y a aucune raison pour qu'un souvenir qui vient de s'inscrire dans notre mémoire (mémoire à court terme) s'efface. Ce souvenir devrait s'inscrire dans la mémoire à long terme, naturellement.

Quelles sont les différentes formes d'INTERFERENCES ?

Un apprentissage ancien peut empêcher de progresser dans un autre.

Dans l'étude des langues notamment. Je me souviens d'avoir fait un voyage où nous devions parler espagnol: On apprenait "sur le tas" et une amie américaine qui ne parlait pas du tout français, à chaque fois qu'elle tentait de dire quelques mots d'espagnol, ressortait comme par miracle des bribes de français apprises au collège et qu'elle croyait avoir complètement oubliées.

Ici, un apprentissage ancien surgissait et venait troubler la bonne marche du nouvel apprentissage désiré.

Le contraire peut se produire.

Faites l'expérience suivante :

1. Lisez la première phrase d'un article de journal.
 - . Remémorez-vous la phrase, son sens, les mots qui la composent, pendant 5 minutes.
 - . Puis écrivez-la et comparez. Celle que vous avez écrite sera presque identique à celle que vous avez lue.
2. Lisez maintenant un article au complet. Lisez-le attentivement.
 - . Fermez votre journal.
 - . Retrouvez la première phrase. Vous ne retrouverez tout au plus que l'idée générale. Les autres phrases lues par la suite ont effacé tout ce qui n'était pas nécessaire à la compréhension générale du texte.

Le radar de Krasnoïarsk cédé à l'Académie des sciences de l'URSS

M. Guerassimov a annoncé, le jeudi 27 octobre à Moscou, que la station radar de Krasnoïarsk, en Sibérie, a été cédée à l'Académie des sciences soviétique pour être utilisée à des fins pacifiques dans le cadre de l'application du traité sur les missiles antimissiles (ABM).

Cette décision fait suite à la proposition de M. Gorbatchev, le 16 septembre dernier, de transformer la station en un centre international sur l'espace réservé à des utilisations pacifiques. *"L'Académie des sciences utilisant le radar comme base, va ouvrir une station internationale de recherche"*. a dit M. Guerassimov. Interrogé sur la décision de ne pas détruire ce radar, le porte-parole a ajouté qu'il serait *"plus raisonnable de l'utiliser à des fins scientifique, de sorte que des chercheurs du monde entier puissent être invités"* à Krasnoïarsk.

Selon les Etats-Unis, le radar de Krasnoïarsk viole le traité ABM car il peut être utilisé comme système de détection d'une attaque de missiles. L'Union soviétique affirme, pour sa part, que le radar n'est conçu que pour suivre la trace d'objets dans l'espace.

Commentant cette décision, les Etats-Unis ont insisté afin d'obtenir la destruction de l'installation de Krasnoïarsk. *"Nous croyons que les critères américains ne peuvent être satisfaits que par le démantèlement du radar et la destruction des bâtiments de réception et de transmission. y compris les fondations"* a déclaré un porte-parole du département d'Etat. *"Ce que les Soviétiques feront du site après (...) c'est leur affaire"*. a-t-il ajouté après avoir rappelé que le traité ABM prévoit *"l'élimination vérifiable de toutes les installations radar interdites"*. - (AFP.)

Des interférences peuvent gêner le travail de concentration. Les bruits... ou la distraction. Cependant, n'oubliez pas que l'on peut se concentrer au milieu de bruits de toutes sortes... et être tout à fait distrait dans le plus grand silence.

Pensez aux journalistes qui écrivent leurs articles dans la salle de rédaction.

- Certains aiment travailler avec de la musique...
- Vous avez sûrement déjà vu, au restaurant par exemple, une personne parfaitement attentive à la conversation de l'autre. Cela a déjà dû vous arriver de vous sentir "isolé" au milieu de la foule ! Parce que ce que vous entendiez vous intéressait et captait votre attention de telle sorte que vous n'entendiez plus le bruit ambiant.
- Vous aimez réviser vos dossiers dans le train...
- Vous aimez revoir vos leçons dans l'autobus...
- Vous aimez travailler dans le salon en ayant les conversations de votre famille comme bruit de fond.

Cela est non seulement possible mais devenu nécessaire car il est de plus en plus difficile dans notre société de s'isoler complètement.

Bien sûr, on sait que le silence et la détente sont des qualités de vie inestimables et que cela ne fera pas de mal à votre mémoire. Mais ne prenons pas comme prétexte les bruits de notre environnement pour ne pas mémoriser.

Par contre, il peut arriver que, pendant que vous étudiez ou lisez quelque chose, un bruit effrayant interrompe le cours de votre lecture. Si vous étiez en train de faire autre chose, l'effet serait le même : vous ne vous souviendriez plus de ce que vous lisiez ou faisiez pendant les quelques secondes qui ont précédé le bruit.

Une grande peur efface tout souvenir de ce qui la précède. En général, cela ne touche qu'un léger laps de temps. Vous connaissez, bien sûr, au moins par ouï-dire, les cas d'amnésie survenue après un choc émotif violent et qui laisse un grand trou blanc dans la mémoire de la personne qui en est victime.

COMMENT DEVELOPPER VOTRE CONCENTRATION

Exercice pratique

Posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce qui m'empêche de me concentrer ?

Quelles sont mes principales sources de distraction ?

. la fatigue?

. le manque de motivation?

Cela peut être tout simplement un manque d'entraînement. On a perdu l'habitude de se concentrer car, souvent, la vie trépidante que l'on mène a développé la capacité de passer rapidement d'un sujet à un autre.

Quand vous lisez... si votre pensée vagabonde : ou bien vous n'avez pas choisi le bon moment pour étudier ou pour lire, ou bien le livre ne vous intéresse vraiment pas. Il vous faut trouver un moyen de ne pas vous laisser distraire par l'ennui...

Détachez-vous du texte quelques instants. Levez-vous, faites-vous un thé, prenez un verre d'eau et revenez-y en relisant ce que vous avez déjà lu. Quand l'attention faiblit, prenez à nouveau un recul avec le texte. Certes, vous avancerez moins vite mais il se peut qu'à un moment donné, vous soyez soudain pris par le sujet sans même vous en apercevoir. N'hésitez pas à faire des pauses. Vous ne perdrez pas votre temps_ vous rechargez, en quelque sorte, vos batteries qui s'épuisent trop vite.

Si vous agissez ainsi consciemment, vous verrez que peu à peu, les pauses s'espaceront, votre attention augmentera considérablement et votre mémoire s'améliorera.

En résumé,

Une mémoire efficace ne s'acquiert pas simplement par la force de la volonté. On risque de l'étouffer avec une volonté inflexible.

Il faut REAGIR AVEC SOUPLESSE

Faire diversion au moyen de COURTES PAUSES ne veut pas dire SE DISPERSER.

SE DISTRAIRE est nécessaire et la mémoire a besoin de changer de rythme; elle s'adapte à nos différents états, nos différents comportements.

Après un effort soutenu de mémorisation, il est bon de suivre son impulsion naturelle qui consiste à se relaxer, soit en écoutant de la musique, soit en parlant avec un/une ami(e) au téléphone, en arrosant les plantes, en regardant par la fenêtre la ville qui bourdonne au pied de l'immeuble...

LES PAUSES

Sachez vous arrêter !

La fatigue est une cause d'inattention. Si vous vous sentez fatigué, vous n'arriverez pas à vous concentrer suffisamment.

Il arrive à tout le monde, dans ce cas-là, d'être distrait, même à ceux qui sont habituellement très attentifs. Pour retrouver votre niveau de concentration, nous vous conseillons de vous reporter aux exercices de relaxation proposés à la leçon 12. Ce qu'il faut en tout cas éviter à tout prix, c'est de "s'abrutir" sur un travail. Il est nécessaire de se ménager des temps de repos, même s'ils ne durent que 4 ou 5 minutes. Une heure d'étude et quelques minutes de respiration complète que nous verrons à la leçon 10, ou de relaxation seront des plus bénéfiques pour votre mémoire.

En règle générale, un travail intellectuel d'une heure et demie représente un maximum qu'il ne faut pas dépasser sans effectuer une pause.

L'idéal : faire une courte pause toutes les 45 minutes.

Soyons bien d'accord : il ne s'agit pas de s'arrêter une demi-heure toutes les heures mais entre 2 à 5 minutes seulement. Sinon, vous risqueriez de perdre votre élan intellectuel. Quand on démarre un travail, il y a toujours un moment de mise en route, d'échauffement avant d'être vraiment efficace. Il en est de même pour notre cerveau. Si vous vous arrêtez trop longtemps, vous aurez besoin, à chaque fois, de quelques minutes pour vous remettre dans "le bain".

LA MEMORISATION ECHELONNEE

Vous avez un long texte à retenir.

Comment organisez-vous votre temps ?

1ère solution

Vous vous gardez trois heures d'affilée. NON

2ème solution

Vous choisissez une heure le lundi
une heure le mercredi
une heure le vendredi OUI

Pourquoi la 2ème solution est-elle meilleure ?

De nombreuses expériences l'ont démontré :

"La mémoire se renforce pendant le temps d'arrêt entre deux apprentissages".

Temps d'arrêt recommandé: minimum 24 h
maximum 48 h

Un conseil:

Si vous avez un discours à faire vendredi à 14 heures, exercez-vous mercredi plutôt que vendredi à 12 heures.

Un examen à passer le lundi matin ?

Finissez vos révisions le samedi soir si possible.

Une réunion à résumer ? N'attendez pas plus de 48 heures mais ne vous précipitez pas sur votre papier dès que vous êtes sorti de la pièce. Laissez un peu de temps s'écouler, il faut que votre mémoire digère. (Bien sûr, vous avez pris des notes).

L 'ENTRAINEMENT DU Docteur VITTOZ

Voici une série de petits exercices très simples, à pratiquer absolument et régulièrement surtout par ceux qui ont des difficultés d'attention.

Ils ont été spécialement mis au point par le docteur VITTOZ (médecin suisse de réputation internationale) pour entraîner progressivement l'esprit à se concentrer.

Faites-les si possible plusieurs fois par jour (cela ne demande que très peu de temps) et vous constaterez rapidement une nette amélioration dans ce domaine.

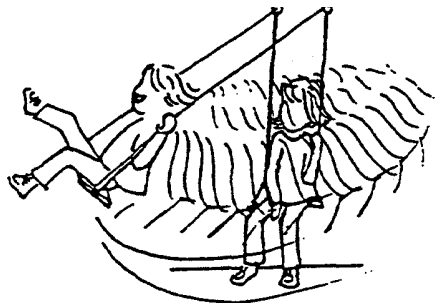
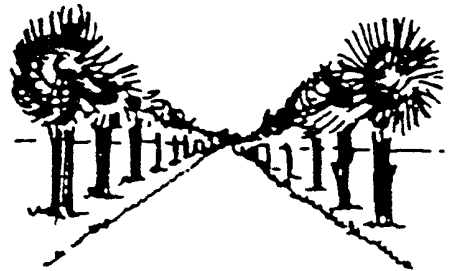
Nous vous conseillons de procéder par séries d'exercices en commençant par la 1ère série. Chaque série doit être pratiquée pendant 3 ou 4 jours à raison de 2 à 3 fois par jour.

Ne passez à la série suivante qu'après avoir parfaitement réussi la série précédente. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez pratiquer une série plus longtemps qu'une autre.

1ère série

Exercice N° 1

Les yeux fermés, imaginez une double rangée d'arbres de chaque côté d'une route. Regardez les arbres les plus proches de vous et suivez du regard ces 2 rangées jusqu'à ce qu'elles semblent se fondre en un seul point à l'infini. Vous pouvez faire le même exercice en imaginant 2 rails ou 2 rangées de poteaux électriques.

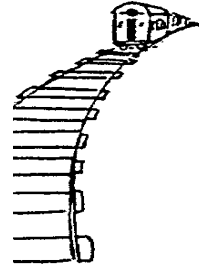
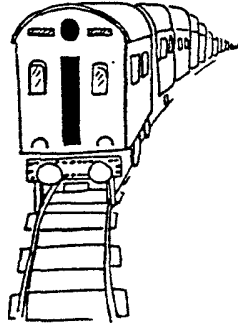


Exercice N° 2

Les yeux fermés, imaginez un enfant sur une balançoire. Suivez le mouvement de la balançoire qui devient de plus en plus lent jusqu'à l'arrêt complet.

Exercice N° 3

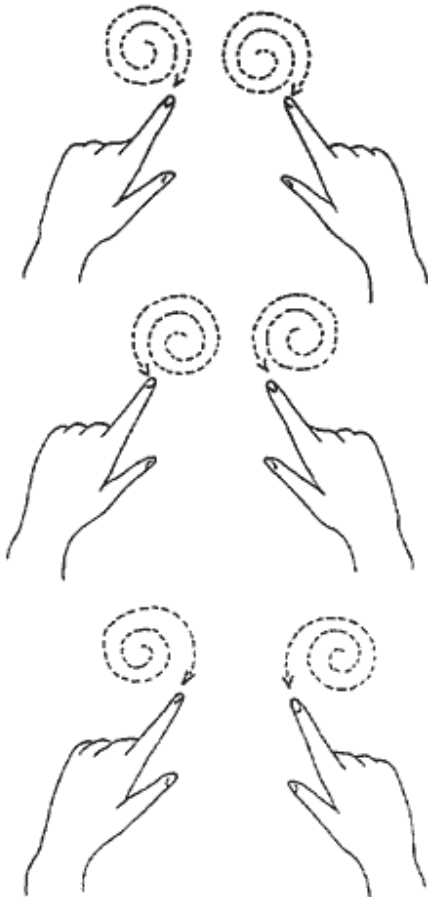
Les yeux fermés, imaginez un train à l'arrêt. Sur la plate-forme arrière du dernier wagon, il y a un grand panneau blanc sur lequel est écrit un i. Le train démarre : le i devient de plus en plus petit jusqu'à n'être plus qu'un point qui disparaît à l'horizon.



2ème série

Exercice N° 1

Les yeux ouverts, tracez dans l'espace avec votre main droite le signe de l'infini (voir dessin). Faites ensuite le même geste avec votre main gauche. Refaites la même chose les yeux fermés. Pour finir, toujours les yeux fermés, tracez ce signe mentalement sans bouger les mains.



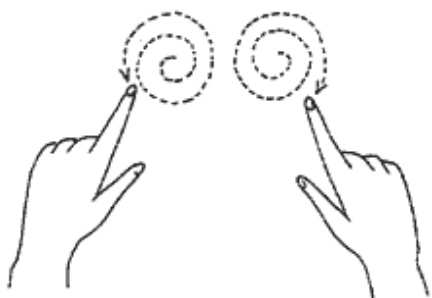
Exercice N° 2

Les yeux ouverts, avec vos deux mains, tracez dans l'espace deux colimaçons. D'abord tous les deux de gauche à droite;

ensuite tous les deux de droite à gauche;

puis chacun dans un sens (mais toujours en les exécutant en même temps).

Enfin, chacun dans le sens inverse.



Recommencez ces mêmes exercices les yeux fermés, puis refaites-les mentalement sans vous aider de vos mains.

Exercice N° 3

Les yeux fermés, imaginez une fleur en bouton. Vous la voyez s'ouvrir et s'épanouir complètement dans un mouvement lent et régulier.

En même temps, détendez-vous et sentez-vous vous épanouir en même temps que la fleur.



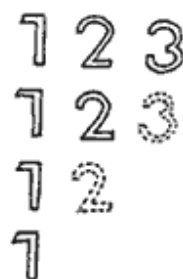
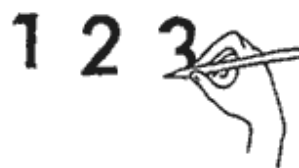
3ème série

Exercice N° 1

Posez sur une table quatre ou cinq objets divers. Enlevez-les successivement en commençant par le dernier objet posé. Refaites ensuite ce même exercice mais cette fois mentalement. Fermez les yeux, imaginez les objets sur la table. Eliminez-les un par un.

Exercice n° 2

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le chiffre 1 puis le chiffre 2 et le chiffre 3. Quand vous les "voyez" bien tous les trois, effacez mentalement le 3 puis le 2 et enfin le 1.



Exercice n° 3

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le mot PARIS.



Quand vous le "voyez" bien, vous effacez le S, le l, le R, le A et le P.

**4ème série****Exercice N° 1**

Détendez-vous, fermez les yeux et imaginez l'air qui vous pénètre quand vous respirez. Concentrez-vous sur le chemin que parcourt l'air dans votre gorge, vos poumons à chaque inspiration et expiration. Faites cet exercice pendant une dizaine de respirations.

Exercice N° 2

Détendez-vous, fermez les yeux et respirez lentement. Comptez 1 à la 1ère inspiration, 2 à la 1ère expiration, inspiration, 4 à la 2ème expiration, etc. jusqu'à 20. Concentrez-vous uniquement sur les chiffres. 3 à la 2^{ème}

Exercice N° 3

Détendez-vous, fermez les yeux.

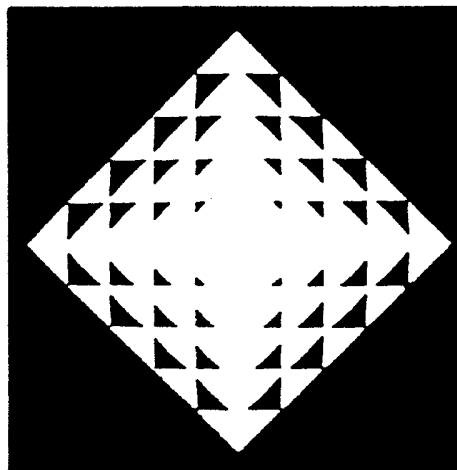
Respirez lentement une dizaine de fois, en essayant de ne penser à rien d'autre.

EXERCICES DE CONCENTRATION VISUELLE

Exercice : 1 : Fixez le point ci-dessous pendant une minute sans le quitter des yeux.



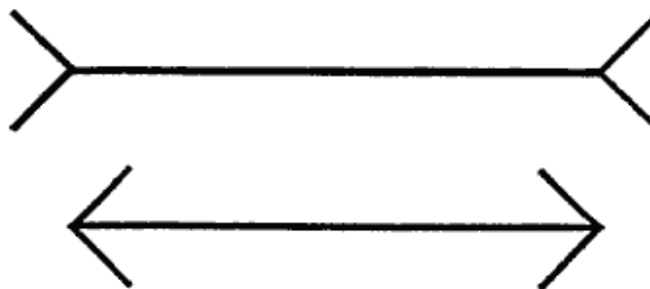
Exercice 2 : L'image suivante cache deux carrés. L'un est incliné, et se forme à partir des triangles blancs. L'autre est droit "et se forme à partir des triangles noirs. Repérez ces deux carrés. Puis concentrez-vous pendant une minute sur le carré blanc, en essayant d'éviter que sa forme disparaisse. Concentrez-vous ensuite sur le carré noir, pendant le même laps de temps.



Exercice. 3 : La figure suivante est une illusion d'optique. Les deux lignes horizontales sont parfaitement égales, malgré les apparences.

Ce sont les directions que prennent les flèches qui font paraître la première plus courte que la deuxième.

Concentrez-vous sur les deux lignes jusqu'à ce que leur égalité vous soit visible.



EXERCICES DE CONCENTRATION AUDITIVE

Exercice.1 : Ecoutez une pièce instrumentale et concentrez-vous exclusivement sur un seul des instruments jouant dans cette pièce (exemple: les percussions, le piano, la flûte, etc.).

Exercice.2 : Sélectionnez sur votre téléviseur une émission parlée (interview, débat, etc.). Choisissez une autre émission parlée sur votre poste de radio, et ajustez le volume à la même force que le volume du téléviseur. Pendant cinq minutes, concentrez-vous sur l'émission télévisée, en essayant de comprendre les paroles malgré la radio. Au bout de trois minutes, reportez votre concentration sur l'émission radio-diffusée, en essayant cette fois d'oublier le téléviseur.

Exercice.3 : Ouvrez la fenêtre la plus proche et essayez de capter le plus de bruits possible venant de l'extérieur.

EXERCICES DE CONCENTRATION MENTALE

Exercice 1 :

Choisissez trois sujets parmi ceux ci-dessous. Pendant environ cinq minutes, les yeux fermés, réfléchissez exclusivement au premier sujet choisi, en rejetant systématiquement tout autre sujet. Une fois les cinq minutes écoulées, passez au deuxième sujet en respectant les mêmes règles, et ensuite au troisième. Nota bene : vous pouvez demander l'assistance d'une autre personne pour calculer la durée de votre concentration sur chaque sujet.

- | | |
|--|--------------------------|
| - la religion aujourd'hui | - la musique classique |
| - l'aide au tiers monde | - la chasse et la pêche |
| - les centrales nucléaires | - la mémoire |
| - la peine capitale (pour ou contre ?) | - le tourisme |
| - les sports | - les robots industriels |
| - les jeunes aujourd'hui | - l'agriculture |
| - les expériences sur les animaux (la vivisection) | - l'alimentation. |
| - les bébé-épreuve | |
| - le cinéma | |
| - le bricolage | |
| - les animaux domestiques | |

REGLES A RETENIR

La fixation des souvenirs est excellente lorsqu'elle porte sur ce que nous aimons faire, car notre mémoire est sensible.

Il est bon d'accroître ses connaissances dans de nombreux domaines, on intensifie d'autant sa mémoire.

1. DEVELOPPEZ DE NOUVEAUX CENTRES D'INTERET

Trop souvent, nous entendons autour de nous des gens blasés se plaindre de faire des choses qui ne les intéressent pas. Les enfants à l'école, les adolescents surtout, se plaignent de ne pas aimer les mathématiques, la géographie, les sciences ou la grammaire, etc.

2. VOUS DEVEZ TROUVER LES MOTIVATIONS QUI SONT A L'ORIGINE DE VOS ACTIONS

Quels sont les élans d'origine intérieure et extérieure qui vous poussent à apprendre ?

3. DEVELOPPEZ AINSI VOTRE DEGRE D'ATTENTION

Plus vous souhaitez développer une mémoire riche, souple, pleine de complexité, plus vous devrez développer une attention mobile, capable de s'adapter à tout ce qui vous entoure.

Ne vous laissez pas envahir par la rêverie ou par une volonté tyrannique. Soyez détendu et l'effet de concentration sera multiplié par 10.

Lecon 6 :

STOCKER :

TOUT UN PROGRAMME

TEST : MA MEMOIRE EST-ELLE .SENSIBLE, .ENTRAINEE, ORGANISEE ?

Comment ma mémoire se comporte-t-elle ? Répondez par oui ou non.

1. J'ai besoin de prendre des notes pour retenir mes lectures.
2. Je me souviens mieux d'un film si j'ai pu en parler avec quelqu'un immédiatement après.
3. J'ai retenu un grand nombre de fables et de contes de mon enfance.
4. J'ai une excellente mémoire dans les domaines qui m'intéressent et je dois dire qu'elle flanche ailleurs.
5. *J'ai* la mémoire des noms.
6. Avant de sortir, je m'inquiète : "Ai-je bien tout pris? N'ai-je rien oublié ?"
7. J'ai de grosses difficultés à retenir des phrases par coeur. Quant à retenir un texte par coeur, c'est impossible.
8. Quand je suis fatigué, j'ai la mémoire qui flanche.
9. J'aime bien revoir les choses sous différents aspects. Il me semble que je les retiens mieux.
10. Avant de parler en public, je m'exerce.
11. J'ai besoin d'être impliqué pour retenir.
12. J'utilise déjà des "trucs" pour aider ma mémoire.
13. J'oublie ce qui ne m'intéresse plus. J'ai même du mal à en parler.
14. Je ne retiens rien si je ne comprends pas complètement ce que je lis ou ce que j'entends.
15. J'aime approfondir mes connaissances dans des domaines variés mais j'ai besoin d'avoir de bonnes bases.
16. Je retiens mieux un nom si je le vois écrit. Si je n'ai fait que l'entendre, je suis sûr de me tromper en le répétant.
17. Je peux citer un grand nombre de numéros de téléphone, d'adresses d'amis ou de connaissances. A la limite, je n'aurais presque pas besoin de carnet d'adresses.
18. La répétition aide ma mémoire.

19. Je connais les noms et les dates de naissance de mes proches et de mes amis.
20. Je sais ce que veulent dire les sigles comme SNCF, CFDT, CGT. D'ailleurs, cela était nécessaire pour que je les retienne.
21. Je connais presque;7 les numéros des départements français.
22. J'aime vérifier mes connaissances en géographie et en histoire; dans mes voyages j'aime améliorer mes connaissances.
23. Je ne fume pas.
24. Je fais attention à bien respirer et à me maintenir en bonne condition physique.
25. J'ai besoin de détente, de faire des exercices de relaxation pour pouvoir me concentrer avec efficacité.
26. Si je ne conduis pas ou bien si je marche avec quelqu'un qui me guide sur un chemin inconnu, je ne saurai pas me retrouver seul.
27. J'ai le sentiment que ma mémoire est dominée par le coeur.
28. J'aime confronter mes idées à celles des autres.
29. J'utilise un agenda.
30. Je déforme les faits à mon avantage si je ne contrôle pas mes émotions.

(corrigé page 313)

Stocker : tout un programme à gérer

Pour bien mémoriser, vous venez de voir qu'il est essentiel d'être motivé et qu'il existe des techniques de renforcement pour améliorer votre attention et votre concentration. Vous avez acquis l'art de conserver des informations. Maintenant, vous pouvez veiller à ce que ces informations soient intéressantes pour vous.

Est-ce que la mémoire stocke tout ce qui arrive sans faire de différences ?

La mémoire ordonne-t-elle les informations dès qu'elles se présentent ?

L'organisation physiologique de la mémoire dans le cerveau

Avez-vous entendu parler de : l'hypothalamus ?

C'est là que se fait le "stockage" des informations à court terme et leur assimilation en vue d'un stockage à long terme.

Les informations stockées à très long terme sont conservées dans le lobe frontal du cerveau.

Organisation physique

Processus conscients

On peut ordonner nos perceptions sensorielles
la succession des informations
les associations d'idées.

Processus inconscients

Les émotions, les expériences physiologiques viennent troubler l'ordre mais sans bouleverser totalement la programmation de la mémoire.

L'organisation de l'environnement

Dites-vous bien qu'il est plus important d'avoir de bons outils pour travailler, qu'un lieu de travail bien rangé mais inadéquat. Certaines personnes vivent dans leur désordre ambiant comme des poissons dans l'eau. Si vous êtes ainsi, ne vous forcez pas à vivre dans un ordre impeccable, vous vous y perdriez ! Par contre, il est essentiel de respecter un certain nombre de règles.

VOTRE LIEU DE TRAVAIL

Regardez d'un oeil critique l'endroit où vous travaillez

- Est-il pratique ?
- Est-il bien éclairé ?
- Est-il agréable ?

Il est nécessaire que l'endroit où vous travaillez soit bien organisé. Vous devez avoir suffisamment de place pour ranger vos dossiers et vos livres sans que ceux-ci encombrent inutilement votre bureau. Sinon, si vous le pouvez, construisez-vous quelques étagères supplémentaires. De préférence, orientez votre bureau de façon à avoir le dos au Nord lorsque vous travaillez et la fenêtre à votre gauche si vous êtes droitier.

Votre lieu de travail doit être accueillant

Sans être fantaisiste, il n'y a aucune raison pour qu'il soit austère. Il doit surtout être confortable pour que vous vous y sentiez bien. Choisissez un siège qui vous convienne, sur lequel vous pourrez

rester assis longtemps sans fatigue.

Pour rendre les lieux plus gais, vous pouvez jouer avec les couleurs. Mais attention, vous devez connaître certaines notions importantes, notamment le symbolisme des couleurs dont voici un résumé.

Le rouge : symbole du feu, du sang, de la conquête, il excite le système nerveux et risque de disperser l'attention.

L'orange : lié aux émotions, il sous-entend moins l'activité physique que le rouge et est plus accueillant, plus intime.

Le jaune : lumineux, il évoque la lumière, la richesse (matérielle et spirituelle). Il symbolise l'activité diurne. Corps et esprit sont "branchés" mais non stimulés et mobilisés comme par le rouge.

Le vert : couleur de l'équilibre, il symbolise la paix. Il calme le système nerveux. C'est la raison pour laquelle les tables de jeux, de billard ou de conférences sont vertes. La nature elle-même prodigue plus de vert ou de bleu que de couleurs excitantes.

Le bleu : couleur froide, il exprime le calme, le repos, la relaxation. Il est associé à la nuit, au sommeil.

L'indigo et le violet : Le violet-bleu symbolise l'union de l'homme et du sacré. Le violet-rouge symbolise la puissance du règne terrestre (pourpre des rois, toque des juges).

Tenez compte de la température des couleurs

De fait, la température des couleurs doit être utilisée à bon escient. Le bleu, le vert et le violet sont des couleurs froides et calmantes. Les couleurs chaudes se voient davantage et attirent l'oeil.

Si vous posez un livre sur une planche de travail rouge vif, il vous sera difficile de vous concentrer sur votre lecture. La raison en est que le rouge "brûle" votre concentration: il attirera sans cesse votre regard tout en excitant votre système nerveux.

Il est donc indispensable que les couleurs qui se trouvent dans votre champ visuel lorsque vous travaillez, soient froides ou relativement neutres: blanc, bleu, beige, jaune très pâle (mat et non brillant), marron, vert. On peut, bien sûr, multiplier les possibilités en utilisant les variantes de ces couleurs, du plus clair au plus foncé.

L'ordre dans le travail

Travaillez avec soin et vous gagnerez du temps. Etre soigneux vous épargnera bien des désagréments et erreurs. "L'à peu près" vous fera, au contraire, souvent perdre un temps précieux, en vous obligeant à rechercher une deuxième fois, à revenir en arrière ou même à recommencer votre travail.

Avoir de l'ordre c'est économiser ses forces et son temps. "L'ordre enseigne à gagner du temps" a écrit Goethe. C'est exactement ce que l'on demande à notre mémoire pour qu'elle ait un meilleur rendement.

Il n'y a rien de plus désagréable que ces souvenirs qui flottent vaguement jusqu'à notre conscience et ne nous sont d'aucun secours : alors commençons par faire nous-mêmes ce que nous désirons obtenir de notre mémoire. Car enfin, n'oublions pas que la mémoire, aussi prodigieuse que soit sa potentialité de mémorisation, est entièrement "organisée-ordonnée" par vous.

PLAN DE BASE POUR ETUDIER AVEC PROFIT

Quand vous étudiez seul, c'est-à-dire lorsque vous ne dépendez pas d'un tiers (professeur ou conférencier), vous pouvez organiser votre travail selon le plan que vous désirez.

C'est pourquoi nous vous conseillons vivement d'appliquer celui qui suit. Non seulement la mémorisation de ce que vous étudiez sera optimale mais vous gagnerez du temps. Ce n'est qu'en l'utilisant que vous vous apercevrez de son efficacité, aussi travaillez plusieurs fois en suivant cette méthode afin de vous entraîner.

Ce plan se décompose en 5 étapes :

- 1) Préparation
- 2) Recherche globale
- 3) Recherche analytique 4) Révision
- 5) Synthèse.

1ère ETAPE. la préparation

Avant de commencer votre travail quel qu'il soit, accordez-vous quelques minutes pour réfléchir et répondre à quelques questions qui sont surtout importantes sur un plan psychopédagogique.

A) Il faut tout d'abord savoir ce que l'on veut et le temps dont on dispose pour l'acquérir

Et pour cela, il faut vous poser les questions suivantes :

- 1) Quelles connaissances est-ce que je veux acquérir en faisant ce travail ?

Ne répondez pas à cette question d'une manière générale mais de la façon la plus précise et la plus détaillée possible et par écrit.

Si vous voulez étudier Jules Romains, ne répondez pas, par exemple: "je veux connaître Jules Romains", mais faites la liste de ce que vous voulez connaître de lui, même si vous voulez tout connaître.

En effet, vous allez ainsi conditionner votre cerveau à chercher les informations que vous désirez.

Vous lui fixez en fait un objectif. Le cerveau et la mémoire fonctionnent plus efficacement quand ils savent de façon précise ce qu'ils doivent chercher et mémoriser.

2) De combien de temps disposez-vous pour faire ce travail ?

Avant de répondre, sachez que :

plus on dispose de temps, plus on en prend.
Souvent inutilement.

Si vous vous accordez 3 heures pour faire un travail, il est fort probable que vous mettrez effectivement 3 heures.

Si vous vous accordez 4 heures pour le même travail, vous mettrez sûrement 4 heures pour le faire. Ne croyez pas que, dans ce dernier cas, le travail sera mieux fait (à moins évidemment que le temps imparti soit réellement trop court). Le travail sera souvent mieux exécuté en moins de temps.

Cette notion vous surprend peut-être mais vous l'avez pourtant déjà constaté très souvent. Le cerveau agit dans les limites qu'on lui fixe. Bien sûr, ces dernières ne doivent pas être excessives.

Si vous disposez de peu de temps, vous vous concentrerez plus facilement, vous ne vous laisserez pas distraire, vous irez à l'essentiel, vous trouverez les informations que vous cherchez et tout cela se fera automatiquement. Au lieu de vous demander de combien de temps vous disposez pour faire ce travail, il serait préférable de vous demander en combien de temps vous décidez de faire ce travail.

Au risque de choquer, nous affirmons qu'il est possible de travailler VITE ET BIEN, à condition de respecter un plan clair et précis, de savoir ce que l'on veut obtenir et en combien de temps.

(FIXEZ-VOUS des objectifs, vous avancerez à grands pas dans la vie).

B) Réfléchissez au sujet de votre étude

Réviser mentalement vos connaissances pendant quelques minutes. Faites des efforts pour en trouver le maximum puis écrivez-les.

Cela vous permettra de faire le point de ce que vous savez déjà et mobilisera votre esprit pour l'étape suivante.

Vous n'êtes pas obligé de passer à la phase B immédiatement après la phase A. Vous pouvez très bien démarrer la phase B plusieurs jours après avoir répondu aux 2 questions (à condition de l'avoir fait par écrit).

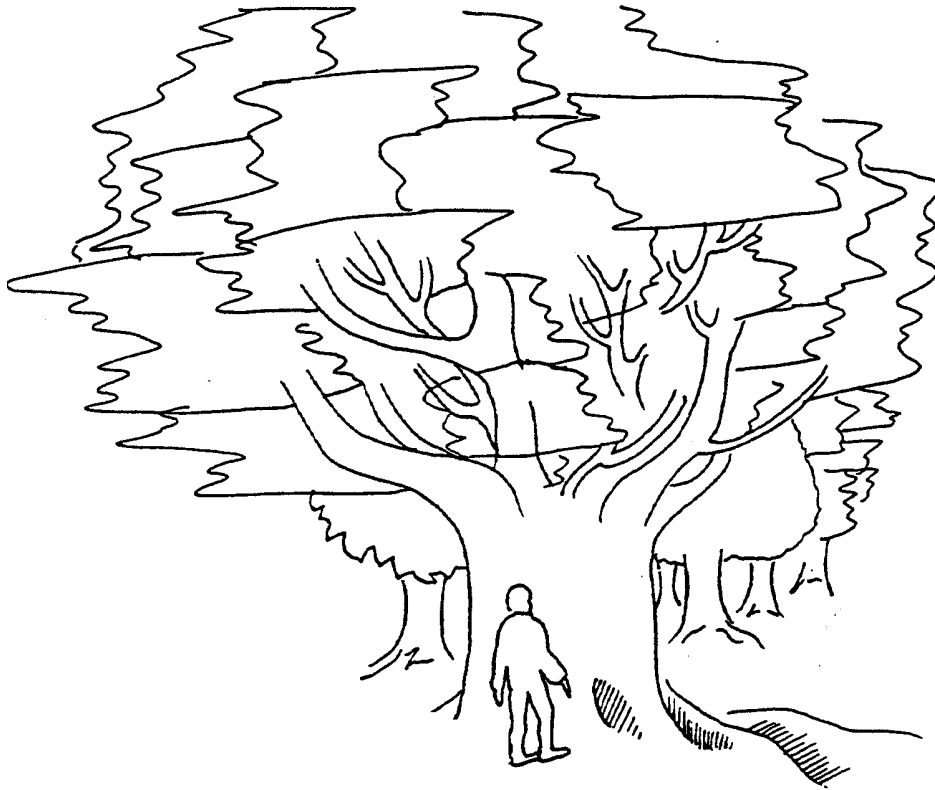
Par contre, dès que vous êtes à la phase B, vous devez entamer tout de suite après la 2ème étape.

2ème ETAPE, la recherche globale

A) Avant tout, il vous faut acquérir une vue d'ensemble.

Ne commencez pas votre lecture à la 1ère page.

La 1ère page d'un livre est comme l'arbre qui cache la forêt.



Quand vous êtes à la 2ème page, vous êtes comme devant le 2ème arbre qui cache tout le reste de la forêt.

Lorsque l'on veut connaître une région, le plus rapide, le plus efficace est de la survoler en avion.

Consultez d'abord : la table des matières
les titres, sous-titres
les tableaux,
les illustrations, photos, dessins.

Faites ceci avec un crayon et n'hésitez pas à faire des marques sur ce qui vous semble important.

B) Vous allez maintenant effectuer une approche plus précise mais sans approfondir
Contentez-vous de lire l'introduction, la conclusion, le début et la fin de chaque chapitre.

Mettez des marques ou des notes dans la marge.

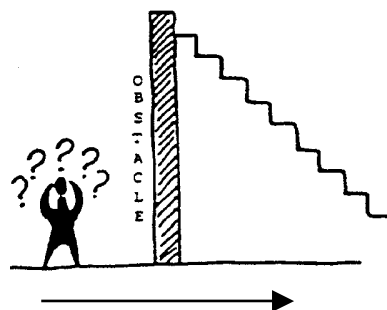
- Sélectionnez ce qui vous paraît intéressant.
- Eliminez le reste (vous y reviendrez éventuellement plus tard).

Il est souvent inutile de tout lire dans un livre.

3ème ETAPE. la recherche analytique

A) Vous ne passez à cette 3ème étape que si votre étude le nécessite.

Il s'agit ici d'approfondir les passages qui vous ont précédemment paru importants ou peu clairs. Si vous rencontrez un passage difficile, abandonnez et passez à la suite. En y revenant plus tard, il vous paraîtra plus facile.



Passez à l'étape suivante

B) Prenez des notes

Non plus maintenant sur le livre mais sur des pages de cahier selon la méthode que nous avons déjà vue.

A la fin de chaque chapitre que vous avez lu, il est nécessaire de faire une révision mentale de ce que vous venez de voir. Cette étape est primordiale pour la mémoire. C'est ce que l'on appelle la réactivation des informations.

. 4ème ETAPE, la révision générale

Une fois le travail terminé, cette 4ème étape doit vous permettre de réactiver dans votre mémoire la totalité de ce que vous venez de lire. Elle vous permet également "d'accrocher", de relier entre elles les informations, de donner une cohérence à l'ensemble.

Vous pouvez, à ce moment, revenir sur les passages qui vous ont, tout à l'heure, paru difficiles.

Vous devez également en profiter pour compléter ou affiner les notes que vous avez prises.

Cette étape est importante, soignez-la

A la fin de cette étape, vous devez pouvoir répondre avec exactitude à toutes les questions que vous vous êtes posées à la 1ère étape
(quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?)

A ce stade, votre connaissance du sujet ainsi que vos notes doivent être claires. Car c'est à partir de ce moment que vous allez effectuer un véritable travail de mémorisation.

Relisez une dernière fois vos notes.

5ème ETAPE, synthèse

Fermez votre livre, ne regardez pas vos notes; mieux encore, fermez les yeux et concentrez-vous sur le sujet que vous venez d'étudier.
(Faites mentalement un résumé aussi complet que possible).

Consacrez à cette étape le temps nécessaire car elle constitue le moyen de stabiliser dans votre mémoire tout le travail que vous venez d'exécuter.

Si vous éprouvez quelques difficultés ou lacunes, ne regardez pas vos notes, faites un réel effort de mémoire. Ce n'est que si vraiment vous n'y arrivez pas que vous consulterez votre livre ou vos notes.

Ensuite et seulement ensuite faites un résumé par écrit.

Vérifiez si ce dernier est complet et fidèle.

C'est ce résumé que vous pourrez enregistrer si vous désirez utiliser la relaxopédie (voir leçon XII).

Référez et classez toujours vos résumés (vous aurez à les exploiter pour une révision générale).

BIEN RETENIR UN TEXTE de 30 pages

UN POEME de 10 lignes

UN LIVRE de 600 pages

UNE CONFERENCE
UNE CHANSON
UNE CONVERSATION
UN NOM PROPRE... DES RENSEIGNEMENTS...

VOUS SAVEZ QUE VOTRE MEMOIRE EST BONNE
MAIS VOUS CRAIGNEZ DE TROP LUI EN DEMANDER :

Rassurez-vous, la mémoire a une capacité de "stockage" prodigieuse et elle n'est jamais pleine.

Mais ATTENTION... Il est important de SAVOIR COMMENT Y RANGER LES
INFORMATIONS QUE VOUS VOULEZ RETENIR.

Stocker. Oui. Cela est simple. Imaginez la Bibliothèque Nationale. Si tous les livres y avaient été
rentrés sans être immédiatement enregistrés, classés et ordonnés, le bâtiment contiendrait le
même nombre de volumes mais quelles seraient vos chances de sortir le bon livre... au bon
moment?

Il est donc PRIMORDIAL de choisir des techniques pour aider votre mémoire à remplir son rôle
entièrement et vous doter de ce que l'on appelle selon les circonstances :

- la présence d'esprit
- la clarté d'expression
- la justesse des interventions
- la précision des répliques
- le bon sens, l'érudition, etc.

N'oubliez pas

Quand vous fixez un souvenir dans votre mémoire, vous organisez en même temps sa restitution,
son évocation.

Un souvenir mal enregistré ressortira mal...

COMMENT RETENIR UN LIVRE ?

A. Comment vous souvenir d'un livre dans son ensemble, quel que soit votre but :

- pour l'enseignement
- le plaisir
- la réflexion
- l'information...

... en ayant soin de BIEN SAISIR CE QUE VEUT DIRE L'AUTEUR. Car si vous lisez en attendant que le sens vienne au fur et à mesure, vous oublierez d'en comprendre le sens général et vous ne vous souviendrez de rien d'autre que de quelques bribes.

Lecture globale ou prélecture

Lisez en entier le livre que vous voulez retenir. Une ou plusieurs fois sans l'étudier. Lisez comme un simple roman, sans chercher à retenir spécialement les informations. Ne prenez guère plus d'une heure pour le lire.

Lorsque vous aurez fini cette première lecture, résumez le livre et n'y touchez plus. Quelques jours plus tard, refaites une lecture complète.

Ne cherchez pas davantage à l'étudier ni à vous en souvenir, relisez-le simplement. Vous constaterez d'ailleurs pendant cette nouvelle lecture que certaines informations ont une consonance de "redites", car même lorsque l'on ne cherche pas spécialement à se souvenir ou à mémoriser des informations, tout ce que l'on lit est enregistré par notre subconscient.

Lorsque vous en commencerez l'étude, vous découvrirez avec plaisir que c'est plus facile que vous ne le pensiez (même si vous n'avez pas un souvenir précis de vos lectures). Cela vous demandera moins d'efforts que si vous n'aviez pas procédé à cette préparation par la prélecture. Vous vous en souviendrez mieux et pour plus longtemps.

B. Comment étudier un livre qui traite d'une nouvelle matière ou d'une nouvelle façon de penser, de traiter un sujet?

Comment aborder la nouveauté ?

Comment l'enregistrer pour pouvoir la conserver et la faire surgir de façon parfaitement naturelle?

En un mot, comment assimiler toute cette nouveauté contenue dans l'ouvrage ?

Procédez par étapes :

1. Approche

Lisez TOUT le livre une fois. Attentivement, lentement, sans vous laisser dominer par le sentiment de frustration de ne pas tout comprendre.

2. Reconnaissance

Deux jours après (n'oubliez pas que, dans tout apprentissage complexe, les pauses sont très importantes pour que la mémoire fonctionne BIEN)
reprenez la lecture du livre. Surprise : vous comprendrez mieux !

3. Analyse

Laissez passer deux jours et reprenez votre lecture. Votre mémoire a déjà bien travaillé. Vous associez différents aspects des thèmes abordés.

Dégagez les idées principales, puis les idées secondaires. Voyez les rapports que l'auteur a faits. Prenez des notes.

4. Synthèse

Résumez les chapitres en utilisant quelques mots clés. Faites des résumés très courts, une vingtaine de mots clés par chapitre.

Faites un schéma si cela peut vous aider à organiser la pensée de l'auteur selon vos propres structures.

Vérifiez que vous avez bien compris et respectez le sens de l'ouvrage étudié.

5. Mémorisation finale

Quelques jours après, reprenez vos notes. Reconstituez de mémoire le développement des idées de l'auteur.

Faites quelques révisions. Résumez mentalement les chapitres. Quand vous serez en mesure de faire surgir le livre dans votre tête, vous pourrez être assuré que vous l'avez ASSIMILÉ.

Règles à retenir

Agissez avec méthode.

Sans empressement excessif.

Votre mémoire est très rapide mais elle a besoin de longues respirations (pauses).

Etablissez votre plan de travail en vous laissant du temps et ainsi vous apprendrez avec plaisir et surtout l'efficacité de la méthode vous surprendra agréablement et vous donnera envie de continuer.

En agissant ainsi, vous avez fait un effort d'attention sans en souffrir et vous avez réussi à atteindre **un haut degré de concentration**.

COMMENT RETENIR UN TEXTE DE MOINS DE 10 PAGES

1) Si vous avez besoin d'une connaissance approfondie.

Il faut d'abord comprendre le texte. En effet, souvenez-vous que l'on ne retient bien que ce que l'on comprend bien.

Lisez-le en entier sans recherche particulière mais en soulignant spontanément au passage les mots qui vous surprennent ou vous paraissent importants.

Revoyez ensuite ces derniers en essayant de les comprendre. Aidez-vous d'un dictionnaire ou atlas (ceux-ci doivent d'ailleurs être constamment à portée de votre main).

Faites ensuite une lecture à haute voix en vous arrêtant en fin de chaque paragraphe. Faites alors mentalement un résumé sans vous aider du texte. Relisez-le, une seconde fois, avant de passer à la lecture du paragraphe suivant.

(A la fin, faites mentalement un résumé de l'ensemble).

La technique du découpage

Découpez le texte "en morceaux" adaptés à votre souffle. Fractionnez-le en segments, plus faciles à mémoriser et à relier à des images (mentales).

Exemple : (extrait de "Quatre-vingt-treize" de V. Hugo, les péripéties de la guerre civile).

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois, le fourré se remplit de fusils, de baïonnettes et de sabres, un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre, le cri Lantenac ! éclata à son oreille, et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent.

Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois. Il voyait à peine ceux qui criaient son nom, mais il était vu de tous. S'il y avait mille fusils dans le bois, il était là comme une cible. Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

Pour chacune de ces fractions de texte, conservez quelques instants l'image qu'elle fait naître dans votre esprit.

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois// le fourré se remplit de fusils, de baïonnettes et de sabres// un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre// le cri Lantenac ! éclata à son oreille// et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent. Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois// Il voyait à peine ceux qui criaient son nom// mais il était vu de tous// S'il y avait mille fusils dans le bois// il était là comme une cible// Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

- Arrêtez-vous à la fin de chaque paragraphe.
- Faites une deuxième lecture en fractionnant le texte et en associant des images mentales à chaque segmentation.
Par souci de cohérence, gardez les mêmes images mentales pour tous les paragraphes.
- Refaites une lecture d'ensemble, à haute voix.

- Pendant 3 jours, faites une lecture complète le soir, juste avant de vous endormir et le matin au réveil.
-
- Pause: 4 à 5 jours.
- Pendant 3 jours, recommencez le même travail de lecture matin et soir.

Si besoin est, vous pouvez renforcer la mémorisation par la relaxopédie (voir leçon XI).

2) Si vous ne devez retenir que l'idée générale ou les grandes lignes.

Procédez simplement comme indiqué précédemment mais sans utiliser la technique du découpage ni celle, bien sûr, de la relaxopédie.

TABLEAU SYNOPTIQUE		
SUPPORT BESOIN	LIVRE	TEXTE DE MOINS DE 10 PAGES
Connaissance approfondie	<p>Suivre le plan de travail</p> <p>"Comment mieux étudier seul"</p> <p>+ insister sur l'étape N° 3.</p> <p>Lire la synthèse matin et soir pendant 3 jours puis la réviser une dizaine de Jours après.</p>	<p>Faire une lecture en soulignant mots ou passages particuliers.</p> <p>Comprendre le texte.</p> <p>Faire une lecture à haute voix en s'arrêtant à la fin de chaque paragraphe pour en faire mentalement un résumé.</p> <p>Relire le paragraphe et passer au suivant. A la fin, faire mentalement un résumé de l'ensemble</p>
<p>Par coeur ou presque</p> <p>Connaissance générale</p>	<p>Idem + Relaxopédie (seulement pour la synthèse du livre).</p> <p>Suivre le plan de travail</p> <p>"Comment mieux étudier seul"</p> <p>mais supprimer l'étape N° 3 (recherche analytique).</p>	<p>Idem + Relaxopédie</p> <p>Suivre le même plan mais sans utiliser la technique du découpage ni la relaxopédie.</p>

L'EVOcation

Vous n'avez pas oublié ce que vous avez appris.

Il s'agit maintenant de rassembler vos souvenirs et de les EVOQUER.

Vous avez la parole facile ? Bon. Pas de problème pour faire surgir ce que vous savez.

Mais vous pouvez faire partie de ces personnes qui ne peuvent formuler au bon moment les bonnes répliques.

Quelques heures après, vous vous dites : "Tiens, j'aurais dû dire cela".

L'EVOcation est le rappel volontaire ou involontaire d'une information enregistrée et stockée dans votre mémoire.

Yves vient de rencontrer un nouveau collègue de travail. Les présentations faites, il reste perplexe. Il croit l'avoir déjà vu, mais quand ? Où ? Et puis, c'est l'illumination... Un déclic insignifiant le reporte dix ans en arrière. Son oncle avait exactement la même façon de dire "Bonjour" et de se pencher légèrement vers la main de l'autre en souriant, gêné de sa haute taille...

Il s'agit d'une évocation spontanée et involontaire.

Les odeurs, les bruits, une atmosphère, une couleur entraînent des évocations.

Evocation par ressemblance

Nous procédons continuellement par analogie. Nous reconnaissons le pas d'une personne à travers celui d'une autre. Nous reconnaissons l'accent d'un chanteur en pensant à un autre beaucoup plus célèbre.

"Tiens, il ressemble à..."

Cela nous permet de lier les informations et de classer les nouvelles dans l'ensemble déjà structuré que constitue notre mémoire personnelle.

L'EVOcation VOLONTAIRE, qui consiste à se rappeler un fait précis à un moment précis,

se doit d'ETRE PRECISE
RAPIDE
FIDELE.

Trois qualités propres à la mémoire.

Et pour cause : mémoire = évocation.

Faites un petit exercice **d'évocation volontaire**.

Racontez, comme si vous étiez devant un auditoire, une expérience qui vous a particulièrement marqué.

Essayez d'être plein de vivacité, passionnant. Si vous le pouvez, enregistrez-vous. Cela vous permettra de prendre un certain recul en vous écoutant.

Quels sont vos défauts ? Vos qualités ?

Vous vous perdez dans les détails...

Vous n'arrivez pas à développer...

Vous êtes trop impatient de tout raconter...

Vous avez tendance à répéter inutilement...

Vous perdez le fil de votre histoire avec des digressions qui n'en finissent plus...

Quelle que soit votre attitude au moment de l'évocation, elle vous renseigne aussi sur la façon dont vous agissez avec votre mémoire au moment de l'enregistrement. Vous vous perdez dans les détails en retenant ce qu'il ne faut pas. Vous reprenez les idées générales mais sans les relier entre elles, etc.

REGLES A RETENIR

- La mémoire ordonne les informations dès qu'elles se présentent.
- Il faut ordonner son environnement.
- Regardez votre lieu de travail avec un oeil critique.
- Pour étudier avec profit, adopter le plan suivant:
 - 1) Préparation
 - 2) Recherche globale
 - 3) Recherche analytique
 - 4) Révision
 - 5) Synthèse.
- Etablissez votre plan de travail en vous laissant du temps.
- Pour un texte court, adoptez la technique du découpage.
- Il faut connaître l'importance du résultat désiré. Il s'agit donc de gérer votre stock d'informations.
- C'est ce que vous faites grâce à votre mémoire.

N'oubliez pas: Quand vous fixez un souvenir dans votre mémoire, vous organisez en même temps sa restitution et son évocation.

Un souvenir mal enregistré : ressortira mal...

Lecon 7 :

GAGNEZ DU TEMPS GRACE AUX PRODEDES MNEMOTECHNIQUES

PROCEDES MNEMOTECHNIQUES

Pour ne plus avoir à craindre ces mots figés "sur le bout de la langue" qui refusent de prendre sens et forme, pour ne plus avoir à craindre le fameux "trou de mémoire" qui vous paralyse et bloque vos possibilités de réussite, nous vous présentons un certain nombre d'exercices pratiques qui sont tous basés sur un principe essentiel :

LE RESPECT DU FONCTIONNEMENT DE LA MEMOIRE DANS SON ENSEMBLE

C'est-à-dire aussi bien dans son travail d'enregistrement, de "stockage", que de restitution des souvenirs. Car toutes ces étapes sont étroitement liées, fondues dans l'acte de mémoire.

Les procédés mnémotechniques sont des techniques qui permettent, grâce à un ensemble d'associations d'idées, une meilleure mémorisation. Il s'agit de structurer dans un ensemble intelligible des éléments divers. On emploie des "trucs logiques et images".

Comment se rappeler la différence entre "stalagmites" et "stalactites" ?

m = montent

t = tombent

Comment se rappeler que la lune est en phase croissante ou décroissante?

D = (décroissante) D))

C = (croissante) C((

Où est l'accent circonflexe ? ABIME CIME

Le chapeau de la cime est tombé dans l'abîme.

Les procédés mnémotechniques sont vieux comme le monde ou presque... et reposent sur trois techniques facilitant la mémorisation.

Faites des associations

Comme on l'a déjà vu, il est plus facile de reconnaître quelque chose si l'on peut le relier en pensée à quelque chose d'autre que l'on connaît déjà.

Il s'agit donc d'établir des associations entre :

Nos différents types de mémoire. On s'efforcera de développer sa mémoire dans le sens qui lui est favorable tout en lui assurant les autres formes de souvenir.

Les différentes matières : les notions historiques seront associées à des connaissances géographiques, économiques, sociales, artistiques, politiques et même littéraires.

- Les idées... A quoi nous fait penser un mot comme "crabe" ? Certains diront immédiatement "vacances", d'autres "pincés, plage, crevettes, crustacés", etc.

Imaginez

Il y a dans ce terme le mot "image" et il s'agit bien en fait d'imager ce que vous apprenez. Les images se retiennent mieux. D'où le succès des BD, les nouvelles fables du XXème siècle.

Un conseil:

Choisissez des images actives, qui dynamisent votre imagination et faites comme dans les BD. Ne craignez ni l'absurde, ni les illogismes, ni les situations ridicules. Optez pour des scènes concrètes, actives, exagérées et même "renversantes."

Nous verrons comment retenir des chiffres en utilisant un code chiffre-consonne qui permet de retenir un long numéro de compte bancaire grâce à une phrase plus facile à retenir: c'est utile et c'est amusant !

L'EMPILAGE

C'est une technique qui permet de retenir des listes de mots ou d'idées en procédant par création enchaînement d'images.

Imaginons que vous vouliez retenir la liste des mots suivants: (cette dernière n'a rien de cohérent, pour l'instant, elle n'a valeur que d'exemple).

- Table, saucisse, faux, trône, canard, montre, chaussette, téléphone, soleil.

Quand vous connaîtrez la technique, vous serez capable d'apprendre cette liste en moins de 30 secondes et de la réciter dans l'ordre en commençant par le début ou par la fin.

la méthode consiste à créer pour chaque mot une image et cette image s'enchaîne avec celle du mot suivant.

Les images que vous allez créer doivent répondre à une ou plusieurs des exigences suivantes:

Excessive		Humoristique
L'image doit sortir des dimensions habituelles		Elle doit, de préférence, décrire une situation drôle ou au moins inattendue.
Claire		Colorée
Dans le sens où elle ne doit prêter à aucune confusion dans sa représentation. Evitez trop de subtilité.		Utilisez des couleurs vives, voire violentes.
	Sonore	
	Ajoutez des sons, des bruits pour renforcer l'image.	
Vivante		Hardie

Une image dynamique qui inspire un mouvement reste plus longtemps "vivante" à l'esprit.		N'ayez pas peur de défier les conventions de la politesse ou les usages.
---	--	--

Comme nous l'avons vu, chaque image doit répondre à l'une, ou mieux, à plusieurs de ces caractéristiques.

En plus, la liaison entre les mages doit être surprenante, humoristique ou ridicule.

Revenons à notre liste : (on arrive plus facilement à former ces images en fermant les yeux et en les projetant sur un écran imaginaire).

1) **Table**

Imaginez une minuscule table rectangulaire en fer.

Cette table est rouillée et sale.

Sur cette table est écrasée une énorme...

2) **Saucisse**

Cette saucisse est rouge et à moitié déchiquetée.

De cette bouillie de saucisse qui s'étale sur la table sort une...

3) **Faux** rutilante dont on devine que la lame qui scintille est un véritable rasoir.

Sur cette faux, repose en équilibre sur un pied un énorme...

4) **Trône** magnifique et majestueux.

Sa couleur rouge est éblouissante.

Ses deux accoudoirs sont remplacés par deux véritables bras humains coupés aux poignets et encore sanguinolents.

Sur le trône est assis un petit...

5) **Canard** bleu et blanc. Ce canard sans complexe fait ses besoins sur le siège du trône en lisant son journal.

Ce canard porte autour du cou une énorme...

6) **Montre** qui fait un tic-tac épouvantable.

Les aiguilles de couleur bleue marchent chacune

dans un sens différent. Le remontoir de cette montre est en fait une très longue...

7) **Chaussette** de laine blanche sale et trouée à son extrémité. Cette chaussette sent très mauvais.

Du trou de cette chaussette sort un gigantesque...

8) **Téléphone** noir qui est en train de fondre à cause du cadran qui est remplacé par un...

9) **Soleil** chaud et resplendissant d'un magnifique

jaune vif.

Faites une révision de ces images. Concentrez-vous quelques secondes sur chacune d'elles pour vous en imprégner. ET VOUS SEREZ CAPABLE DE RECITER la liste par coeur et dans l'ordre !

A partir de là, vous pourrez vous souvenir de cette liste très longtemps. Il vous suffira de la relire pour vous rafraîchir la mémoire et vous pourrez même avoir en tête plusieurs listes... Votre mémoire ne s'en trouvera pas embarrassée.

Symbolisez les idées abstraites que vous voulez mémoriser par des objets concrets. On retient mieux ce qui est **concret**.

Par exemple, la liste que vous venez d'apprendre pourrait très bien correspondre au résumé des points clés d'une conférence sur la faim dans le monde.

- Table : Thème de la conférence : la faim dans les pays du Quart- Monde

- Saucisse écrasée : Nourriture gâchée.

- Faux : La mort qui frappe tous les jours.

- Trône : Puissance souveraine des pays riches.

Canard (journal) : Alerte de l'opinion publique.

- Montre : le temps est compté.

- Chaussette (de laine ou bas de laine) : nous devons économiser.

- Téléphone : Il doit exister une communication entre les peuples.

- Soleil : Agissons pour que naisse un jour nouveau.

Cette liste pourrait également correspondre aux différents chapitres d'un livre. Il suffit de trouver un symbole concret de l'idée à retenir.

COMMENT RETENIR LES NOMBRES

"Pour moi, les chiffres ça n'évoque rien." Oui, bien sûr, vous avez raison, un nombre, c'est une abstraction.

Si l'on vous dit : magnétophone, livre, voiture, vous voyez, vous pouvez imaginer facilement un magnétophone, un livre, une voiture quelconque. Si maintenant vous lisez 98,951, 1027, cela n'évoquera vraisemblablement rien pour vous, car les nombres ne sont pas facilement transposables en images. Or, puisqu'il est plus facile de retenir des mots que des nombres et

que les mots peuvent facilement correspondre à des images précises, nous allons vous apprendre à substituer des mots aux nombres.

Comment ? Eh bien, vous allez voir que c'est très simple.

Nous allons utiliser un alphabet chiffré, c'est-à-dire que chacun des chiffres de 0 à 9 va être associé à une lettre. Ensuite, quand vous les connaîtrez par coeur, ces lettres vous aideront à imaginer des mots avec lesquels vous construirez des phrases. Avec un tout petit peu d'entraînement, c'est très facile. Et c'est d'une efficacité extraordinaire. Voici tout de suite un exemple : imaginons que vous vouliez vous rappeler le numéro de téléphone du service hospitalier d'urgence, le SAMU: **80.72.77.44**. Vous pouvez essayer d'apprendre par coeur ces chiffres bien sûr. Mais il vous sera beaucoup plus facile de vous souvenir de la phrase : "Voici la clinique en courant d'air." Cette phrase, volontairement un peu insolite, restera gravée dans votre mémoire si vous prenez soin de la répéter plusieurs fois en pensant à une clinique, montée sur des roues et qui se déplace à la vitesse d'un courant d'air.

Si jamais vous avez besoin d'appeler ce service de soins d'urgence, la phrase vous viendra automatiquement à l'esprit. Et, par la technique que nous allons voir maintenant, vous saurez exactement quel numéro composer sur votre cadran téléphonique.

Le seul effort que vous ayez à faire pour l'instant est d'apprendre par coeur 10 lettres :

Le 1 sera	remplacé	par	T	ou	D
2	"	"	n	N	ou GN
3	"	"	"	M	
4	"	"	"	R	
5	"	"	"	L	ou LL
6	"	"	"	J	ou CH ou G s'il se prononce comme J
7	"	"	"	K	ou QU ou c (dur) ou G (dur)
8	"	"	"	F	ou V ou PH
9	"	"	"	P	ou B
0	"	"	"	S	ou Z ou C

.Les résultats que vous obtiendrez grâce à cette technique valent largement les quelques minutes que vous allez consacrer à apprendre ces 10 lettres.

Vous devez les connaître par coeur. Cela vous sera très facile en suivant les conseils qui suivent.

Voici quelques aides mnémotechniques :

1 = T

- pour vous aider, souvenez-vous que tout comme 1, le T n'a qu'une jambe. Ou bien encore, on peut chercher des mots qui ont une consonance similaire :

Exemple : thym ou teint

2 = N

- le N a DEUX jambes.

On peut aussi penser à "noeud" qui a une consonance un peu similaire à "deux".

3 = M

- le M a TROIS jambes.

"Trois" a une résonance qui ressemble un peu à "MOI".

4 = R

Prononcez ce chiffre 4 en roulant un peu les r : "quatre".

5 = L

En chiffres romains L = 50

Le mot qui résonne un peu comme "cinq" est "lynx".

6 = J

Quand on écrit à la main g ou j on s'aperçoit que tout comme le 6, ils ont une boucle en bas.

Prononcez plusieurs fois 6 J et pensez à "ci-gît".

7 = K ou Q

Ici, c'est encore plus simple : pour s'en souvenir, il suffit de penser au magnétophone à K7.

8 = F .

Ecrit à la main, f a deux boucles, tout comme le 8. "Huit" a une consonance proche de "fuite". Prononcez fuite et Fa (F huit).

9 = P

La lettre P majuscule a une boucle en haut comme 9.

0 = S

En accolant 0 à S on obtient le mot OS.

On pourrait presque écrire zéro avec un s : "séro".

Pour vous aider encore à vous souvenir de ces lettres, vous pouvez apprendre la liste qui suit, composée avec des mots qui commencent par une lettre correspondant au chiffre :

- 1 T hym
- 2 N oeud
- 3 M oi
- 4 R at
- 5 L ynx
- 6 J eep
- 7 K 7
- 8 F uite
- 9 P ain
- 0 S eau

- Suivez scrupuleusement nos conseils et en moins de 15 minutes, vous maîtriserez cette technique.

1 - Lisez 3 fois, **lentement et à haute voix**, la liste précédente en commençant par 1 Thym etc. Attendez 10 secondes entre 2 lectures.
(N'allez pas plus loin avant de l'avoir fait).

2 - Refaites la même chose mais en commençant par la fin, 0 Seau, 9 Pain etc., toujours lentement et à haute voix.

3 - Lisez 3 fois et de la même façon la même liste mais en commençant par le mot avant le chiffre comme ci-après :

Thym 1
Noeud 2
Moi 3
Rat 4
Lynx 5
Jeep 6
K 7 7
Fuite 8
Pain 9
Seau 0

4) Maintenant, vous allez créer mentalement une image pour chacun des chiffres

1 - Imaginez un bouquet de thym au beau milieu duquel émerge un grand 1.
Fermez les yeux pour "voir" avec précision cette image et vous en imprégner quelques secondes.

2 - Imaginez une énorme corde formant un noeud. Au milieu de ce noeud, est emprisonné un 2.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

3 - "Je m'imagine debout appuyé sur un 3 aussi grand que MOI." Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

4 - Vous "voyez" un rat commençant à manger le pied d'un 4 aussi grand que lui.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

5 - Vous imaginez un 5 immense en haut duquel est assis un lynx qui guette.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

6 - Vous "voyez" une Jeep qui a des 6 à la place des roues.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

7 - Imaginez une cassette de magnétophone, sur cette cassette est écrit le chiffre 7 car elle contient la musique du film "Les 7 Mercenaires".
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

8 - Vous voyez un 8 qui fuit à toute allure jusqu'à l'infini (∞ signe de l'infini).

Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

9 - Vous imaginez une grosse boule de pain toute fraîche sortant du four et sur laquelle est gravé un 9. Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

0 - Imaginez un seau rempli d'eau dans lequel est plongé un O. Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- Revoyez rapidement chacune de ces images.

- Relisez une fois la liste

Reprenez maintenant la première liste avec les chiffres et les lettres (sans les mots), répétez-la encore 2 ou 3 fois en laissant toujours 10 secondes d'intervalle entre 2 répétitions.

Sans regarder la liste, écrivez-la ci-dessous avec toutes les lettres (sans les mots).

Vérifiez si tout est juste et sans regarder aucune liste, vous allez compter sur vos doigts mais uniquement en lettres correspondantes sans employer les chiffres. Le but est que vous soyez capable de compter de 1 à 0 (les 10 chiffres) aussi vite en lettres qu'en chiffres. Allez-y, commencez. Lorsque vous l'aurez fait 3 fois, faites-le encore 3 fois à l'envers en commençant par le dernier.

CA Y EST, VOUS CONNAISSEZ PAR CŒUR chaque correspondance des chiffres.

Pour les vérifier, interrogez-vous (sans regarder la liste, bien sûr).

MAINTENANT, NOUS ALLONS POUVOIR ALLER PLUS LOIN.

Un chiffre peut avoir 2 ou 3 consonnes qui lui correspondent quand elles ont une consonance similaire.

Par exemple :

- 1 correspond à T ou 0
- 2 correspond à N ou GN
- 5 correspond à L ou LL
- 6 correspond à J ou CH
- 7 correspond à K ou au ou C dur ou G dur ou PH
- 8 correspond à F ou V
- 9 correspond à P ou B
- 0 correspond à S ou Z ou C quand il est prononcé CE comme dans cerise.

Complétons notre liste de mots :

- 1 T hym ou D sim
- 2 N oeud ou AGN eaux
- 3 M oi
- 4 R at
- 5 L ynx ou houi LLe
- 6 J eep ou Ch at

7 K 7 ou K ilt ou au ai ou C amp ou G ué
 8 F uite ou V eau ou PH rase
 9 P ain ou B ain
 0 S eau ou Z éro ou C iseaux

Les consonnes étant maintenant déterminées, on les associe à des voyelles pour former des mots.

Exemple : 62 donnera JeuNes
 403 donnera RéSuMé

Comme vous le constaterez, les voyelles ne correspondent à aucun chiffre. D'autre part, on ne tient compte que des sons et non de l'orthographe.

Exemple : Colonne = CoLoNne (les **consonnes doubles ne comptent qu'une fois**)
 7 5 2

Hypnose = hyPNoSe
 92 0

Athée aThée
 1

Ethnologue = eThNoLoGue
 1 2 5 7

En 732 Charles Martel repoussa les Arabes à Poitiers
 Poitiers fut le point CulMiNant
 7 3 2

Comme vous venez de le voir, le ou les mots à retenir sont introduits dans une courte phrase. Cette phrase doit avoir un rapport avec l'événement que l'on veut mémoriser.

Au début, vous chercherez un peu, mais avec de l'entraînement, tout deviendra plus facile. Peu importe si la phrase est un peu "tordue", au contraire même, ce sont souvent ces dernières que l'on retient le mieux.

Pour l'instant et pendant quelques jours (5 à 6), entraînez-vous surtout avec des petits exercices simples en traduisant par exemple les plaques minéralogiques des voitures en lettres correspondantes.
 (Ne cherchez pas à trouver tout de suite des mots).

Quand vous aurez terminé ce petit entraînement et que vous aurez donc gravé dans votre mémoire les lettres et chiffres, vous pourrez alors vous entraîner avec des mots. Pour vous faciliter la tâche, voici une technique plus simple à employer.

Au lieu de faire correspondre plusieurs chiffres dans un même mot comme CliNiQue, signifie 727, vous pouvez ne considérer que la première lettre consonne du mot. Dans ce cas, Clinique ne signifie plus que 7. Avec ce principe, on obtient des phrases plus longues mais plus faciles à trouver.

Exemple : à Poitiers, Charles Martel Nécessaire

7 3 2

N'ayez aucune crainte à construire des phrases bizarres ou surprenantes, ce sont vos phrases à vous, que personne d'autre ne connaîtra. Toutefois, il est indispensable que la phrase ait un lien direct avec la signification du nombre. C'est pourquoi, dans notre exemple du numéro de téléphone du service de soins d'urgence, nous avons utilisé le mot "clinique" pour soin et "courant d'air" pour la notion de vitesse.

Les articles : le, la, les, une, des, les pronoms personnels il, elle, etc., ne comptent pas. Ils ne servent qu'à relier les mots ainsi que les pronoms relatifs (qui, que, quoi), les adjectifs possessifs (mon, ton, sa, etc.) et démonstratifs (ce, cette, etc.) et aussi toutes les conjonctions.

POUR RETENIR DES DATES

Tout d'abord, les mois seront traduits en leur correspondance numérique :

Janvier	=	(1 ^{er} mois de l'année)	=	T
Février	=	(2 ^{ème} mois de l'année)	=	N
Mars	=	(3 ^{ème} mois de l'année)	=	M
Avril	=	(4 ^{ème} mois de l'année)	=	R
Mai	=	(5 ^{ème} mois de l'année)	=	L
Juin	=	(6 ^{ème} mois de l'année)	=	J
Juillet	=	(7 ^{ème} mois de l'année)	=	K ou au
Août	=	(8 ^{ème} mois de l'année)	=	F ou V
Septembre	=	(9 ^{ème} mois de l'année)	=	P ou B
Octobre	=	(10 ^{ème} mois de l'année)	=	T et S ou OS
Novembre	=	(11 ^{ème} mois de l'année)	=	T et D ou DD ou TT
Décembre	=	(12 ^{ème} mois de l'année)	=	TN ou ON

Exemple : 2.12.1852

Louis Napoléon est déclaré
Empereur héréditaire des Français
avec des pouvoirs financiers accrus.

2 1 2 1 8 5 2
N T N T F L N

Naissance d'un Tout Nouveau Trésor Français pour Louis Napoléon.

Lorsque vous alignerez les chiffres correspondant à cette phrase, vous obtiendrez : 2 12 1852

Est-ce qu'il s'agit du 21.1.1852
ou du 2.12.1852

Pour éviter cette possibilité d'erreur on ajoute **0** devant le mois inférieur à 10.

D'autre part, il est souvent inutile de traduire le millésime. En effet, on se doute bien que Louis Napoléon n'a pas vécu en l'an 852.

Ainsi, le 2.12.1852 devient :

Spectaculaire	Naissance	d'un Trésor	Nouveau	Traitement	Français
0	2	1	2	1	8

pour Louis	Napoléon
5	2

ou plus simplifié :

Spectaculaire	Naissance	d'un Trésor	Nouveau	pour Louis	Napoléon
0	2	1	2	5	2

Dans la pratique, on s'aperçoit que l'année suffit souvent ou au contraire que le jour ou le mois suffisent car l'on connaît l'année par référence à l'événement.

3 août 1914 : déclaration de la Première Guerre mondiale. Inutile de traduire 1914.

Mobilisation d'un Solide Fanatisme
3 0 8

Plus vous vous servirez de cette technique, plus elle vous semblera facile. Les traductions, parfois un peu difficiles au 'début, deviendront d'un automatisme déconcertant !

POUR RETENIR LES NUMEROS DE TELEPHONE

Ici, on utilise la même technique que précédemment, en prenant toujours soin que les mots correspondent à une particularité spécifique au numéro.

Si vous voulez mémoriser le numéro de téléphone de votre cousine, trouvez des mots qui la distinguent, la définissent physiquement, psychologiquement ou par rapport à ses habitudes, son métier.

Si votre cousine a le numéro 24.18.98.73 et qu'elle a 5 enfants, vous pouvez vous servir de cette particularité pour, sans hésitation, énoncer la phrase: "Elle a de Nombreux Repas à Donner pour les faire Pousser Vite, Costauds et Mignons".

Je vous ai dit plus haut qu'il était plus simple d'utiliser 1 mot entier pour 1 chiffre, c'est vrai surtout au début. Mais vous pouvez très bien choisir la technique où chaque consonne du mot vaut un chiffre ou encore mixer les deux.

Au début de l'utilisation, on croit que le mixage des deux techniques peut brouiller l'esprit. Dans la pratique, on constate qu'il n'en est rien. Vous pouvez peut-être utiliser les deux en les spécialisant, l'une pour les chiffres longs, l'autre pour les courts. C'est vous qui devez sentir ce qui vous convient le mieux.

Une seule chose est importante et commune aux deux techniques, c'est la spécificité. Le ou les mots doivent évoquer quelque chose de précis, lié à la personne concernée.

Pour le numéro d'un avocat, ce pourra être : il a une BelLe Robe PouR Parler en MaîTre. **Au fait, quel est le numéro de cet avocat ?**

Si c'est un ami qui est très grand, ce sera : sur son Grand PerChoiR, il me voit PeTiTeMent. **Quel est le numéro de cet ami ?**

Si vous avez pu répondre sans hésitation à cette question, bravo, vous avez suivi nos conseils. Continuez. Sinon, révissez la liste des lettres et des chiffres.

Pour la géographie, les sciences naturelles.

Appliquez la même technique. Prenez soin de toujours faire correspondre les mots avec une particularité des chiffres.

Pour la hauteur du Mont Blanc (4 807 m)
ce sera Retour Fragile Séracs en Quantité

Pour le nombre d'habitants d'Anneville : 8 991

ce sera :

Pour le nombre d'os du corps humains (211)

ce sera :

Et pour votre N° de compte en banque ?

Et pour votre N° de carte bleue ?

COMMENT MEMORISER LES FORMULES

Une formule mathématique ou scientifique est toujours le résumé, le condensé, d'une explication. C'est pourquoi, ici comme pour le reste, il est absolument nécessaire de comprendre l'origine de la formule avant de chercher à la retenir. Une fois cette première étape franchie, vous pourrez la mémoriser en suivant les conseils ci-après :

- 1) Réécrivez vous-même à la main plusieurs fois la formule.
- 2) Fermez les yeux et écrivez-la encore 2 ou 3 fois, mentalement, comme sur un tableau imaginaire. Ouvrez les yeux et comparez avec l'original.
- 3) Si vous en avez beaucoup à mémoriser, utilisez la technique des fiches :

Ecrivez la formule sur une petite fiche et notez au dos sa signification. Constituez-vous un petit fichier par genre et interrogez-vous régulièrement en piochant une fiche au hasard, en ne regardant que la formule et en trouvant sa signification ou en ne regardant que la signification au dos de la fiche et en retrouvant la formule.

COMMENT RETENIR LES NOMS PROPRES

Après les chiffres, les noms...

Comment retenir tous ces noms qui défilent ?

- Vous êtes professeur et vous avez un nombre d'étudiants et d'étudiantes élevé.
- Vous êtes commerçant ou représentant et votre clientèle est nombreuse.

Et même en dehors de votre profession, vous avez des noms à retenir. Beaucoup de noms.

Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes dans un endroit où il y a un groupe de personnes qui discutent (donc avec un fond sonore important), il suffit que quelqu'un prononce votre nom, même sans élever la voix, pour que votre attention soit aussitôt éveillée et que vous cherchiez qui a prononcé votre nom ? Tout simplement, parce que nous sommes tous très sensibles à notre nom et immédiatement, nous devenons attentifs.

Quand vous appelez quelqu'un par son nom, non seulement vous captez son attention, mais vous lui témoignez de l'intérêt puisque vous vous souvenez de son nom.

Tout le monde est sensible à cette marque d'intérêt. Vous ferez toujours plaisir à quelqu'un en l'appelant par son nom, surtout si vous le connaissez peu et que vous ne le rencontrez que très épisodiquement.

Si vous voulez vous faire des relations, il est indispensable que vous soyez capable de retenir le nom des personnes qui vous sont présentées. Cela peut largement jouer en votre faveur pour votre réussite sociale.

Comment pratiquer ?

Si c'est quelqu'un que l'on vous présente, écoutez attentivement son nom. Si vous l'avez mal compris, n'hésitez pas à le faire répéter. Redites tout de suite son nom. Plutôt que de dire : "Enchanté, bonjour, très heureux", dites : "Enchanté Monsieur..., bonjour Madame..."

Epelez puis répétez mentalement son nom deux ou trois fois. Si, au cours de la présentation, vous avez mal compris et que vous n'avez pu le faire répéter, retournez le voir et dites-lui : "Excusez-moi, mais tout à l'heure, j'ai mal compris votre nom, pouvez-vous me le répéter." En plus, cela vous donnera une occasion d'entamer la conversation. Si vous ne pouvez faire cela, essayez de vous le faire préciser par quelqu'un. Une chose est sûre, vous ne pouvez pas retenir un nom que vous avez mal compris. Et si les gens sont toujours flattés qu'on les appelle par leur nom, ils n'apprécient guère qu'on les nomme d'une façon erronée.

Pour vous rappeler un nom, essayez de l'associer avec le métier de la personne, son allure, son visage. Trouvez des associations, décomposez les noms. Créez des images avec le nom. Même si ces images sont bizarres. Au contraire, plus elles sont surprenantes mieux on les retient.

Vous vous imaginerez Monsieur DORMEUIL sur un lit, ne dormant que d'un oeil.
Vous verrez Monsieur TISSIER en train de tisser de la laine.

Madame RIVOIS riant à pleine voix.

Dans ces images, n'hésitez pas à créer le mouvement. Faites des jeux de mots :

Monsieur LAURENT fera de l'OR EN BARRE.

Continuez...

Une technique consiste également, lors d'une présentation, à écrire mentalement le nom de la personne sur son front.

Quand vous voyez quelqu'un pour la première fois, observez bien son visage : la forme générale, les expressions, les yeux, le nez, le menton, les cheveux, les sourcils. Puis le corps tout entier : regardez la silhouette, les attitudes, les tics. Dans la pratique, tout cela se passe très vite. On arrive avec un peu d'habitude à avoir une photo flash assez précise. Associez les particularités de ces éléments avec le nom. Ces observations vous forceront à vous intéresser aux gens et vous découvrirez rapidement toutes les facettes de la personnalité humaine.

Si ce dernier aspect vous intéresse, vous pouvez vous initier à la morphopsychologie. Celle-ci permet de connaître la personnalité profonde de quelqu'un en analysant son visage et la forme de son corps. C'est une technique beaucoup plus précise qu'on ne le croit généralement. Elle fait de plus en plus souvent partie des techniques de recrutement.

S'il est important pour vous de mémoriser le nom d'une ou de plusieurs personnes, prenez soin le soir, chez vous, de recopier les noms en repensant à ces personnes. Répétez encore leurs noms 2 ou 3 fois pour chacune d'entre elles. Vous verrez, vous n'oublierez plus les noms.

Imaginez qu'on vous présente M. DUPON... ? (Vous aurez immédiatement pensé : "Avec un D ou un T ?). Vous trouverez peut-être un détail dans sa physionomie qui vous rappellera les deux Dupondt de Tintin et vous n'oublierez pas son nom de sitôt !

Imaginez un Monsieur Terrier.

Vous lui trouverez des bons

yeux... un air gentil et

joyeux.

S'il est grand, mince, un peu émacié,

vous penserez à un lévrier afghan

ou au chasseur qui suit le Fox terrier ou

au renard chassé s'il est roux,

etc.

ou un Monsieur Therrien.

Vous penserez à "extra-terrestre"

ou "martien".

Voici quelques noms. Associez. Etablissez des rapports entre ces mots et une phrase saugrenue que vous rattacherez à une ou deux caractéristiques du visage.

Votre phrase qui vous servira de déclic-photo

Madame

Desbordes

Monsieur _____ Berthelot

Monsieur _____ Kastner

Monsieur _____ Olek

Il est souvent utile de se souvenir du nom de certaines personnes, et plus encore de leurs métiers, de leurs goûts, de leurs habitudes. Pour cela, la meilleure façon de procéder est d'utiliser la technique de l'empilage.

Exemple :

Vous voulez mémoriser les renseignements suivants :

François ATAMEUR

Chirurgien

Marié, 2 garçons

Pratique beaucoup le tennis et un peu le golf. Ne fume pas et n'aime pas que l'on fume près de lui.

Voici comment procéder :

La base de l'empilage sera le nom de la personne :

François ATAMEUR

La deuxième image sera son métier (image disproportionnée).

En l'occurrence, on verra un chirurgien debout sur une table d'opération portant une énorme alliance à la main gauche et tenant dans ses bras deux grands garçons. Sur sa tête est posée droite la raquette de tennis et en équilibre sur la raquette un club de golf. Sur le club, il y a une énorme cigarette allumée avec dessus une croix tracée à la peinture rouge qui dégouline légèrement sur les côtés.

Afin de vous faciliter la tâche, nous vous recommandons de respecter un ordre d'empilage constant, c'est-à-dire de mettre en premier le nom, puis le métier, ensuite les goûts, les habitudes.

REGLES A RETENIR

- Pour retenir des listes de mots, l'empilage consiste à créer des images enchaînées.

- Pour retenir des listes de chiffres, l'alphabet chiffré : établissez des correspondances chiffres/lettres.

Un chiffre = 1 lettre = 1 mot que vous imaginez selon le contexte.

- Pour retenir les dates :

mois = correspondance numérique = lettre = mot que vous imaginez selon le contexte.

- Pour retenir les noms propres :

un nom = un visage = un métier = une caractéristique.

1. Ecoutez attentivement le nom de la personne qui vous est présentée.

2. Si vous craignez de l'oublier, imaginez une image associée au nom + visage + circonstances.

- Pour retenir l'état civil d'une personne, empilez des images associées au nom + métier + statut, etc.

Ne craignez pas une image disproportionnée.

Si vous inventez des images, ne le faites pas à moitié. Il faut qu'elles soient claires et précises. Créez des associations pleines d'humour, drôles, qui attirent votre attention et visualisez-les.

Lecon 8 :

TECHNIQUES POUR LES LANGUES, CONFERENCES, DISCOURS ET LOISIRS

POUR LES LANGUES ETRANGERES

Méthode traditionnelle

Le but optimal est d'arriver à "penser" dans cette langue. Pour acquérir le maximum de vocabulaire, de façon spontanée, il est préférable de fonctionner par ASSOCIATION, c'est-à-dire que vous devez associer la notion de maison au mot house. Cela doit donner :

house. :

plutôt que house : maison

Evidemment, la meilleure façon d'apprendre une langue et son vocabulaire, c'est intégrer les mots dans des phrases.

Enfin, il y a un "truc" pour retenir le vocabulaire étranger qui consiste à établir des liaisons de consonance, de sonorité.

Exemple :

<u>Français</u>	<u>Médiateur</u>	<u>Anglais</u>
ruisseau	canal	kennel
voiture	char	car
insulte	paroles abusives	abuse
contester	achallant	to challenge
verre	glace	glass
sac	bagage	bag
timbre	estampiller	stamp
livre	bouquin	book
dernier	ultime	ultimate
deviner	qu'est-ce	to guess
déluge	flot	flood
diriger	manier	to manage
espèces	encaisser	cash
moudre	grain	to grind

luxe	raffiné	finery
------	---------	--------

Il existe une méthode d'avant-garde "la suggestopédie" que nous verrons à la leçon XIV.

Pour l'apprentissage d'une langue, la répétition est un excellent moyen de faire pénétrer les mots dans votre esprit et de les y fixer.

Comment procéder ?

Lisez le texte.

Regardez la traduction pour en saisir le sens global. Puis répétez.

A haute voix : Vous renforcerez votre mémoire visuelle par la mémoire auditive en vous habituant aux sonorités.

En écrivant : Vous renforcerez votre mémoire visuelle par la mémoire gestuelle et vous graverez les mots dans votre esprit plus sûrement.

Etudiez un peu tous les jours. Des séances courtes seront plus motivantes pour vous.

Lisez beaucoup à haute voix.

Laissez les tournures de phrases s'imprimer dans votre mémoire. N'hésitez pas à revoir les mêmes textes. Ainsi, vous ferez l'expérience de lire dans cette langue étrangère, sans plus ânonner.

Faites l'exercice suivant :

<u>Mots français</u>	Trouvez le médiateur	<u>Anglais</u>
1. mince		thin
2. tremper		to soap
3. crayon		pencil
4. fermeture		lock
5. exiger		to require
6. bouteille		flask
7. porter		to carry
8. menaçant		grim
9. boutique		shop
10. col		neck

Corrigé page 314

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE

Bien sûr, il faut prendre le mot conférence dans son sens le plus large. Ce qui suit peut s'appliquer à tous les exposés sous forme orale.

Faites le point de vos connaissances.

Avant la conférence, il est recommandé de faire mentalement le tour de vos connaissances sur le sujet qui va être traité. Ainsi, vous trouverez pendant l'exposé des points de comparaison qui serviront de support à une nouvelle mémorisation.

"Les paroles s'envolent, les écrits restent."

Si vous avez la possibilité de prendre des notes, **faites-le !**

Sinon, suivez les conseils suivants :

- Installez-vous le plus confortablement possible.

Détendez-vous. Faites quelques respirations profondes.

- Immédiatement avant le début, lorsque l'orateur fait son entrée, fermez les yeux, ou fixez un point quelconque afin de vous couper de votre environnement. Concentrez-vous quelques instants jusqu'au moment où le conférencier commence à parler. A ce moment, fixez l'orateur et ne le quittez plus des yeux jusqu'à la fin. Oubliez tout ce qui vous entoure en dehors du conférencier.

- Soyez attentif dès le début de l'exposé car l'orateur indique souvent, à ce moment-là, le plan qu'il va suivre.

Répétez à voix basse (du bout des lèvres) les parties importantes, les exemples, les comparaisons qui sont généralement de bons supports de mémoire.

- Soyez également attentif à la fin de l'exposé. Souvent l'orateur fait une conclusion qui résume l'essentiel.

- Lorsque la conférence est terminée, ne bougez pas tout de suite.

Concentrez-vous, restez quelques instants à votre place pour faire mentalement un résumé de ce que vous venez d'entendre. "Revoyez" le plan, les différents exemples cités, les passages qui vous ont éventuellement surpris, etc. Faites se dérouler devant vous votre film mental de la conférence.

Rassurez-vous, vous constaterez que le cerveau a la capacité de faire défiler les images et les mots à une vitesse prodigieuse.

Une conférence d'une heure peut être révisée mentalement en moins de 30 secondes.

Cette phase est importante : si vous ne la respectez pas (ou seulement 1/4 d'heure après) vous perdrez 50 % des informations. Elle doit être exécutée **immédiatement** après l'exposé.

Refaites une révision "mentale" le soir même et prenez alors des notes si nécessaire.

Comme les images se retiennent mieux que les mots, efforcez-vous d'illustrer les mots clés et les arguments importants par des images. Pratiquez la technique de l'empilage que nous avons déjà vue. Souvenez-vous de l'exemple que nous avons pris :

Thème de la conférence : la faim dans les pays du Quart Monde.

Image : table

Imaginez une minuscule table rectangulaire en fer.

Cette table est rouillée et sale.

Sur cette table est écrasée une énorme...

Nourriture gâchée : saucisse écrasée

Cette saucisse est rouge et à moitié déchiquetée.

De cette bouillie de saucisse qui s'étale sur la table sort une...

La mort frappe tous les jours : faux

Rutilante dont on devine que la lame qui scintille

est un véritable rasoir. Sur cette faux repose

en équilibre sur un pied énorme...

Puissance souveraine des pays riches : trône

Magnifique et majestueux.

Sa-couleur rouge est éblouissante.

Ses deux accoudoirs sont remplacés par deux

véritables bras humains coupés aux poignets

et encore sanguinolents.

Sur le trône est assis un petit...

Alerte de l'opinion publique : canard (journal)

Bleu et blanc, ce canard sans complexe, fait

ses besoins sur le siège du trône en lisant son journal.

Ce canard porte autour du cou une énorme...

Le temps est compté : montre

Qui fait un TIC-TAC épouvantable. Les aiguilles

de couleur bleue marchent chacune dans un sens différent.

Le remontoir de cette montre est en fait une très longue...

Nous devons économiser: chaussette (ou bas de laine)

Sale et trouée à son extrémité. Cette chaussette sent très mauvais.

Du trou de cette chaussette sort un gigantesque...

Il doit exister une communication entre les peuples : téléphone

Noir qui est en train de fondre à cause du cadran qui est remplacé par un...

Agissons pour que naisse un jour nouveau : soleil

Chaud et resplendissant d'un magnifique jaune vif.

COMMENT PREPARER UN DISCOURS POUR S'EN SOUVENIR

Vous ne pouvez pas passionner votre auditoire si vous lisez un papier.

Quelle que soit la longueur de votre exposé, évitez de lire. Votre débit, malgré vous, deviendra monotone et peu intéressant. Si vous ne lisez pas, vous pouvez regarder les gens comme si vous vous adressiez à chacun d'eux personnellement.

Comment éviter les oublis

1. Connaître à fond le sujet.

On parle bien de ce que l'on maîtrise bien. Vous ne devez avoir aucun doute sur ce que vous avancez. Vous devez avoir en votre possession une documentation très détaillée.

2. Définissez avec précision ce que vous avez à dire ou ce que vous voulez dire. Cherchez des idées et notez-les. Ensuite, faites un plan et classez vos idées.

Dès que vous pouvez fournir des exemples, des preuves, des dates, des noms, des chiffres, des faits, n'hésitez pas: votre discours n'en prendra que de la valeur. A condition qu'il n'y ait pas que cela. Mais attention aux renseignements que vous possédez, assurez-vous qu'ils soient exacts et actualisés.

Faites ressortir l'idée principale et résumez-la, cela vous servira pour la conclusion.

3. Ecrivez votre discours, lisez-le plusieurs fois et notez en marge les mots clés, les idées maîtresses. Rassemblez les mots ou idées clés, transformez-les en images, et faites-en un empilage selon la technique que nous avons vue précédemment. Si vous souhaitez renforcer encore la mémorisation de l'enchaînement de votre discours, dessinez sur le papier les images dont vous vous êtes servi pour l'empilage. Même si les dessins sont mal faits, cela n'a aucune importance, ce qui compte, c'est que ce soit vos dessins et que ce soit vous qui les fassiez.

Fabriquez-vous une page de mots ou de dessins clés, ce sera votre support pendant le discours.

4. Relisez votre discours et simulez-le au moins deux fois (sans le lire) et en vous chronométrant pour savoir si vous êtes dans les temps impartis. Un discours trop long est une véritable corvée pour ceux qui écoutent.

Révissez-le 24 heures avant, de préférence le soir avant de vous endormir et le matin juste après vous être réveillé. Ne vous inquiétez pas de savoir si oui ou non vous aurez le trac. Vous l'aurez sûrement comme 90 % des gens.

Mais comme vous saurez parfaitement ce que vous voulez dire, cela ne sera pas un problème. Revoyez votre page d'idées clés quelques minutes avant. Pendant votre discours, parlez normalement, ponctuez quelques phrases avec des gestes, ne restez pas figé. Regardez ceux à qui vous parlez et pensez que l'on peut vous questionner ou vous interrompre; acceptez-en l'idée, n'en soyez pas troublé, cela fait partie des règles du jeu et votre mémoire ne craint pas les interruptions si elle est bien préparée.

LES LOISIRS : JEUX. POESIE. THEATRE. MUSIQUE

Si vous avez un texte à apprendre par coeur, votre plus grand ennemi est le "trou" et l'impossibilité soudaine d'"enchaîner". Il faut donc que vous trouviez vous-même un lien, un fil d'Ariane qui vous guidera d'un bout à l'autre du texte, vous rendra confiant et sera un atout majeur pour aider votre mémoire à être efficace.

La méthode proposée pour le poème donné en exemple pourra tout aussi bien être utilisée pour un texte très long; au lieu de strophes, vous procéderez par paragraphes. Le but est le même: ne pas casser le texte.

Voie lactée ô soeur lumineuse
Des blancs ruisseaux de Chanaan
Et des corps blancs des amoureuses
Nageurs morts suivrons-nous d'aban
Ton cours vers d'autres nébuleuses

Les démons du hasard selon
Le chant du firmament nous mènent
A sons perdus leurs violons
Font danser notre race humaine
Sur la descente à reculons

Destins, destins impénétrables
Rois secoués par la folie
Et ces grelottantes étoiles
De fausses femmes dans vos lits
Aux déserts que l'histoire accable

Luitpold le vieux prince régent
Tuteur de deux royautés folles
Sanglote-t-il en y songeant
Quand vacillent les lucioles
Mouches dorées de la Saint-Jean
Près d'un château sans châtelaine
La barque aux barcarolles chantantes
Sur un lac blanc et sous l'haleine
Des vents qui tremblent au printemps
Voguaît cygne mourant sirène

etc.

Apollinaire, ALCOOLS

Lisez à mi-voix la première strophe en entier. N'hésitez pas à utiliser votre mémoire gestuelle. Prenez tout de suite l'intonation que vous voulez donner au texte.

Passez à la deuxième strophe lorsque la première est mémorisée. Créez des images que vous conserverez présentes à l'esprit. Elles vous serviront de points de repère et renforceront vos souvenirs.

A la fin de la première strophe "autres nébuleuses", vous devez arriver à "les démons du hasard". Nébuleuses = vaporeuses = obscures = forces du mal = démons.

Entre les strophes II et III : "descente à reculons..." "destins impénétrables". Une descente où l'on ne voit pas où l'on va est fatale et entraîne vers un destin qu'on ne peut comprendre.

Entre les strophes III et IV : "histoire accable..." "Luitpold le vieux prince". Ici, le terme "histoire" entraîne le nom propre du prince et son originalité fait surgir une image : accable fait penser à vieillesse-faiblesse-lueur de vie "Luit" pold.

Entre les strophes IV et V, "la Saint-Jean"... "Près d'un château", on pensera aux feux de la Saint-Jean et aux gens qui dansent dans la cour du château.

Il ne faut, que quelques secondes pour créer des "liens entre les strophes et cela vous évitera de "sécher" entre deux strophes. Représentez-vous des images précises.

Pour la musique

On dit que les musiciens ont une mémoire auditive très développée, ce qui est généralement le cas. Mais on cite le cas du pianiste polonais Paderewski qui n'avait pas une mémoire musicale très développée alors qu'il jouait très bien aux échecs et qu'il récitait de longs poèmes sans hésiter. Il n'avait pas entraîné sa mémoire musicale et lorsqu'il le comprit, en très peu de temps, il put retenir des oeuvres entières. Il avait 15 ans.

Comment peut-on entraîner notre mémoire pour la musique ?

Il faut la comprendre. La mémoire est sensible et accepte d'être entraînée par sa sensibilité.

- Ecoutez le morceau de musique une fois, pour avoir une impression générale.
- Réécoutez-le. Découvrez les différentes parties, les mouvements, les couplets ou refrains selon les morceaux. Laissez-vous baigner par la musique et par vos souvenirs. Etablissez des différences et des similitudes.

Réécoutez le début et la fin.

Fredonnez le début et la fin.

Réécoutez pour retenir d'autres fragments.

Et comblez vos "trous" en réécoutant... (Séances de 20 mn).

Vous pouvez faire cela en plusieurs séances. Plus vous vous entraînerez, plus vite vous retiendrez des chansons, des morceaux de musique, parce que vous saurez très vite les "reconnaître", les "analyser", pour ensuite les reconstituer.

Pour les jeux de cartes : devenez magicien

Vous pouvez mémoriser facilement un jeu de cartes, dans n'importe quel ordre, et réussir des tours extraordinaires ou des coups imparables.

Comment procéder ? Tout simplement en associant le nom d'un objet très facile à imaginer à chaque carte (de l'as au dix) et ce dans les quatre couleurs. Inutile de coder les valets, les reines et les rois, étant donné qu'ils sont déjà beaucoup plus faciles à mémoriser. Mais il est nécessaire, par contre, de bien marquer la couleur de chaque carte.

Dans le code ci-dessous, nous marquerons chaque couleur par la sonorité des mots. Notez que toutes les cartes du chiffre 10 sont simplement codées par un mot commençant par "S". Inutile, en effet, d'ajouter le "T" pour le 1, car le dix est la seule carte contenant un zéro, donc ce zéro suffit pour la reconnaître. Notez aussi que seule la première lettre de chaque mot a une valeur chiffrée.

COEUR	TREFLE	CARREAU	PIQUE
1 = Tueur	1 = Teuf-teuf	1 = Taureau	1 = Trique
2 = Nageur	2 = Nef	2 = Numéro	2 = Nuque
3 = Moteur	3 = Manif	3 = Maquereau	3 = Hamac
4 = Raton laveur	4 = Récif	4 = Rateau	4 = Roc
5 = Lutteur	5 = Laxatif	5 = Lasso	5 = Lac
6 = Chou-fleur	6 = Chef	6 = Chameau	6 = Chèque
7 = Coeur	7 = Canif	7 = Carreau	7 = Criquet
8 = Fleur	8 = Fifre	8 = Photo	8 = Phoque
9 = Poker	9 = Pif	9 = Poteau	9 = Pique-nique
10 = Soeur	10 = Cerf	10 = Sirop	10 = Sac

Si vous connaissez déjà par coeur le code chiffre-lettre, vous n'aurez aucun mal à mémoriser ce tableau.

Une fois que le tableau est appris, vous ferez tout simplement un travail de traduction instantanée lorsqu'on vous présentera une série de cartes. Puis, toujours au fur et à mesure, vous ferez un empilage ou, si vous préférez, vous relierez tous les objets-cartes par des associations en chaînes d'images. Exemple: quelqu'un vous annonce le 2 de coeur, vous imaginez un NAGEUR avec son costume de bain, puis le 3 de trèfle, vous imaginez que le nageur tient une pancarte dans une MANIF, puis le 5 de carreau, vous imaginez qu'un LASSO attrape la pancarte, puis un 10 de coeur, vous imaginez qu'une SOEUR volante tient le lasso, puis un 1 de pique, vous imaginez qu'elle tient de l'autre main une TRIQUE, et ainsi de suite. Grâce à ces associations farfelues, vous n'aurez aucun mal à vous rappeler dans l'ordre les mots NAGEUR, MANIF, LASSO, SOEUR et TRIQUE, ce qui, en décodant, vous donnera aussitôt les cinq cartes annoncées; 2 de coeur, 3 de trèfle, 5 de carreau, 10 de coeur et 1 de pique.

Maintenant que vous connaissez le principe, et à condition de prendre le temps de bien apprendre le code et de vous habituer à son utilisation, vous pourrez facilement mémoriser des jeux de cartes complets. Le secret de ce code consiste à ne pas vous casser la tête pour faire des associations d'images intéressantes ou rationnelles à partir des mots, mais, au contraire, de faire la première association qui vous vient à l'esprit. Qu'elle soit loufoque ou carrément invraisemblable ne vous aidera que davantage à bien la retenir. D'ailleurs, avec l'habitude, vos réflexes créatifs se développeront et vous pourrez faire des enchaînements rapides d'images.

Exercice avec un jeu de cartes

Pour développer votre mémoire à court terme

1. Prenez un jeu de cartes.

Retournez une carte. Nommez-la. Retournez-la.

Retournez une 2ème carte. Nommez la 1ère et 2ème. Retournez-les. Retournez une 3ème carte. Nommez la 1ère, la 2ème et la 3ème.

Retournez-les et ainsi de suite.

Jusqu'où êtes-vous allé ? Vous avez gagné 3 cartes de plus ! Vous irez plus loin la prochaine fois.

2. Vous pouvez augmenter la difficulté en tirant les cartes 2 par 2 ou 3 par 3.

C'est là un excellent exercice pour les JOUEURS DE CARTES! Vous retiendrez tout ce qui se joue... devant vos yeux.

Les histoires drôles pour apprendre des choses sérieuses

On sait que la mnémotechnie ne développe pas la mémoire mais qu'elle la remplace. Cependant, quand elle est combinée aux méthodes de mémoire naturelle, elle peut donner d'excellents résultats.

La concaténation est une des formes les plus simples de la mnémotechnie et l'on nous apprend, dès notre plus jeune âge, des listes comme

"mais où et donc or ni car"
Mais où est donc Ornica

En géométrie : Le carré de l'hypothénuse
est égal si je ne m'abuse
à la somme des carrés
des deux autres côtés.

ce qui nous permet de reconstituer: $AC^2 = AB + BC$

Comment retenir la liste des empereurs romains à partir de César ?

La première syllabe du nom de chaque empereur fera :

CE SAUTICA (César - Auguste - Tibère - Caligula)
VIVESTIDO (Vitelius - Vespasien - Titus - Domitien).

Connaissez-vous la valeur de 1t (dix décimales !) ?

Que j'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages !

3 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5

(un mot = 1 chiffre)
(nombre de lettres)

Et les 12 signes du zodiaque ?

Bétaugé, Canlivi, Bascorsa, Caverpoi

Bélier	Cancer	Balance	Capricorne
Taureau	Lion	Scorpion	Verseau
Gémeaux	Vierge	Sagittaire	Poissons

Comment retenir l'ordre des provinces de l'Ouest canadien ?

L'enfant canadien pense tout de suite :

A L SAM A = Alberta - Saskatchewan – Manitoba

Et les 9 planètes du système solaire ?

Mère, viens terminer ma jupe : sa couture ne tient plus.

Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton.

REGLES A RETENIR

- Pour retenir une conférence :

1. La prise de notes : excellent moyen.
2. Ecoute globale et détendue suivie d'un résumé mental fait immédiatement à la fin de la conférence avant même de vous lever.
3. La technique de l'empilage peut s'avérer fort utile.

- Comment préparer un discours pour s'en souvenir.

1. Connaître à fond le sujet.
2. Plan + classement des idées.
3. Résumé.

Préparez votre discours assez longtemps à l'avance pour que vous puissiez le réviser 24 heures avant !

Lecon 9 :

COMMENT LIRE PLUS VITE

ET MIEUX

Comme on confond quelquefois lecture rapide et lecture faite par une personne trop pressée, les confusions de lecture de mots suivent cette première confusion de sens.

Lire rapidement ne signifie pas que nous soyons dans un état de stress et de panique. Nous cherchons à gagner du temps pour, justement, pouvoir mieux l'employer et ne pas nous sentir bousculés.

Vocalisation et subvocalisation

Encore une habitude qui vient de l'enfance: lorsque l'on apprend à lire; on prononce les mots à haute voix.

Malheureusement, beaucoup de lecteurs ont conservé cette habitude qui ralentit considérablement leur vitesse de lecture. Prononcer un mot prend environ quatre fois plus de temps que de le lire.

D'autres ne lisent plus à haute voix mais ont pourtant conservé cette habitude sans s'en rendre compte. Ils articulent les mots mentalement sans que le larynx bouge, c'est la subvocalisation.

On peut, chez certains, détecter ce défaut en observant leurs lèvres qui bougent légèrement quand ils lisent.

LA LECTURE RAPIDE

Qu'est-ce que la lecture ?

"Je me félicite toujours plus du hasard qui nous a porté à aimer la lecture... C'est un magasin de bonheur toujours sûr et que les hommes ne peuvent nous ravir."

STENDHAL (Lettre à sa soeur Pauline, 1810)

La lecture comporte 5 principales étapes

1) Perception sensorielle

Il s'agit du déroulement d'actions physiologiques par lequel l'oeil perçoit l'image des lettres et des mots.

2) Transmission

Transmission de ces images au cerveau par l'intermédiaire du nerf optique.

3) Identification

Le cerveau identifie ces images en tant que lettres et ensembles de lettres.

4) Compréhension

Reconnaissance du mot dans sa signification par rapport aux connaissances acquises.

5) Mémorisation

On peut distinguer 2 types de mémoire, une à court terme et une à long terme.

Il faut forcément passer par la première pour atteindre la seconde. la première est une sorte de mémoire tampon qui sert entre autres de filtre pour la mémoire à long terme.

Les mots ne sont généralement pas mémorisés comme tels. Ils ne servent qu'à créer un concept, une idée qui, elle, est mémorisée.

L'oeil

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, pendant la lecture, l'oeil ne se déplace pas d'un mouvement continu le long de la ligne d'écriture.

Quand nous lisons, nous avons effectivement l'impression que nos yeux se déplacent le long de la ligne dans un mouvement régulier.

En réalité, il n'en est rien car :

L'oeil ne peut voir que s' il est immobile.

Pendant la lecture, l'oeil se déplace par bonds successifs. Il s'arrête pour enregistrer une portion de ligne puis saute plus loin, etc.

L'oeil se fixe pendant 1/4 de seconde et se déplace en 1/40ème de seconde.

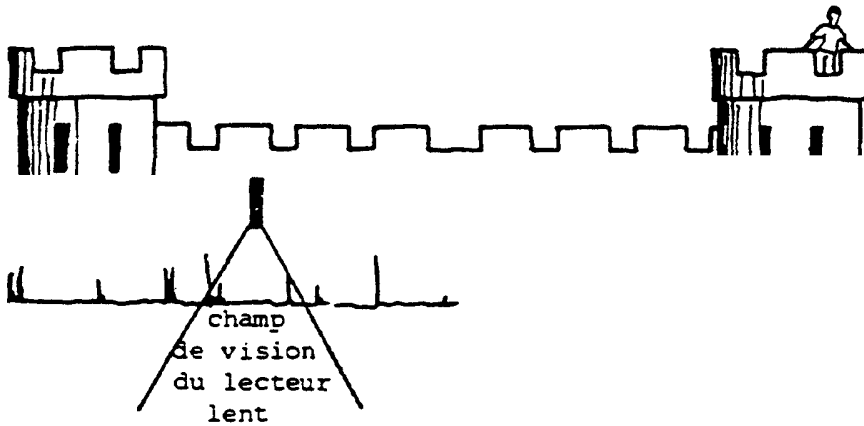
Les vieilles habitudes

Le mot à mot

Ces habitudes viennent souvent de l'enfance lorsque l'on suit lentement le texte du doigt, mot à mot, syllabe par syllabe.

En lisant de cette façon, le lecteur réduit considérablement sa vitesse mais également sa compréhension.

Cette mauvaise habitude réduit également son champ de vision, sa perception. Ce type de lecteur est comme un observateur qui se placerait dans des fortifications, derrière une meurtrière, pour regarder le paysage.



Ce champ de vision étroit oblige le lecteur lent à revenir en arrière pour comprendre ou vérifier (consciemment ou inconsciemment). Ces régressions (retours en arrière) ne sont en réalité d'aucune utilité à la compréhension.

Les confusions

Un mot confondu suffit pour faire perdre son sens à la phrase et le lecteur est obligé de revenir en arrière, ce qui disperse son attention.

Un manque d'attention, même d'un très court moment, suffit à provoquer cette confusion.

Pour savoir si vous subvocalisez, placez le bord d'une feuille de papier ou la pointe d'un mouchoir entre vos lèvres. Quand vous lisez, il ne doit pas bouger, encore moins tomber.

Lisez les phrases suivantes :

Voici six chasseurs se séchant sachant chasser sans chien.

Un jour, un vieux fat aborda Bassem pierre en disant :

- Bonjour gros gras gris!

Bassempierre répondit :

- Bonjour peint teint feint !

Si vous constatez que vous subvocalisez, remédiez rapidement à ce défaut en vous surveillant constamment au cours de vos lectures.

Les nouvelles habitudes

Voir plus de mots

Pour lire vite, il est nécessaire que le champ de perception de l'oeil à chacun de ses arrêts soit le plus large possible.

Lecteur lent

points de fixation



On constate que le nombre d'arrêts par ligne est important que le champ visuel est étroit et qu'il se recouvre abondamment.

Lecteur rapide

point de fixation

Le champ visuel est large, il englobe plusieurs mots, ce qui fait que le nombre de points de fixation par ligne est moins important.

La durée d'une fixation et de son enregistrement varie peu d'un lecteur à l'autre.

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre réduit de fixations par ligne de texte.

Lecteur lent : 2 mots par fixation.

Lecteur moyen : 3 à 4 mots par fixation.

Lecteur rapide : 5 mots et + par fixation.

Le professeur LAMARE qui a étudié scientifiquement les mouvements de l'oeil, a constaté qu'un bon lecteur perçoit en moyenne 15 à 20 signes par fixation. Un mot étant composé de 5 à 6 signes en moyenne, un bon lecteur perçoit 3 à 4 mots par fixation.

Essayez d'y parvenir dans vos lectures de tous les jours.

Faites cet exercice en entraînant votre oeil à se poser à l'endroit du petit rond.

"Dans les derniers jours de mai 1793, un des bataillons parisiens
Amenés en Bretagne par Santerre fouillait le redoutable bois de la
Saudraie en Astillé. On n'était pas plus de trois cents, car le
bataillon était décimé par cette rude guerre. C'était l'époque où
après l'Argonne, Jemmappes et Valmy, du premier bataillon de Paris qui
était de six cents volontaires, il restait vingt-sept hommes, du
deuxième trente trois, et du troisième cinquante-sept. Temps des
luttres épiques. Les bataillons envoyés de Paris en Vendée comptaient
neuf cent douze hommes. Chaque bataillon avait trois pièces de canon.
Ils avaient été rapidement mis sur pied. Le 25 avril, Gohier étant
ministre de la Justice et Bouchotte étant ministre de la Guerre, la
section du Bon-Conseil avait proposé d'envoyer des bataillons de
volontaires en Vendée; le membre de la commune Lubin avait fait le
rapport ;. le 1er mai, Santerre était prêt à faire partir douze mille
soldats, trente pièces de campagne et un bataillon de canonniers."

Le Bois de la Saudraie. V. HUGO.

Entraînez-vous à ne faire que 3 fixations par ligne. Commencez par des textes simples, aérés et aux lignes courtes (pas plus de 60 signes car 20 signes par fixation constituent un bon entraînement).

Un obstacle à votre progression

L'un des principaux freins à la lecture rapide sont les retours en arrière continuels. Ce défaut consiste à revenir en arrière pour relire un mot, une phrase, un nom à tout propos. Ceci est une perte de temps importante et dans 90 % des cas, elle est INUTILE.

Lorsqu'un texte est difficile, il est normal d'être obligé de revenir en arrière de temps en temps pour effectuer une vérification. Il faut à tout prix éviter que cela ne devienne une habitude.

Les deux causes principales de ce défaut sont: l'anxiété et le manque d'attention.

L'anxiété provoquée par la peur de se tromper, de n'avoir pas compris.

Le besoin de revenir en arrière pour vérifier, pour se sécuriser. Cette attitude est souvent motivée par un manque de confiance en soi (inconscient) .

Si c'est votre cas, le fait d'en prendre conscience peut déjà vous aider à supprimer ce défaut.

La Relaxation dirigée devrait également vous être très profitable. (Toutes les indications à ce sujet vous seront fournies à la leçon XII).

- Votre faculté d'attention pourra être considérablement améliorée en suivant les exercices de la méthode du Docteur VITTOZ, leçon V.

LA LECTURE RAPIDE

"Le problème de la lecture courante est admirable et difficile. Tant qu'il n'est pas résolu, ne distinguez pas ceux qui savent lire et ceux qui ne savent point. La lecture qui ânonne ne sert à rien. Tant que l'esprit est occupé à former des mots, il laisse échapper l'idée.

On dit que nous vivons maintenant dans la vitesse, et emportés aux rythmes des machines. N'exagérons pas : la promenade du dimanche se fait toujours du même pas; et il ne manque pas de flâneurs, de pêcheurs à la ligne, ni d'amateurs qui s'arrêtent pour un tableau ou un vieux meuble, mais nous avons gagné ceci, de faire vite ce qui ne mérite point qu'on s'arrête. Epeler un écriteau, cela est ridicule : il faut le saisir du regard; et la plus grande partie d'un journal doit être saisie à la course. Les titres et quelques mots d'importance cela suffit bien.

Bref, il faut savoir lire l'imprimé comme le musicien exercé lit la musique.

Au lieu que celui qui ânonne, et qui bute sur un mot difficile, rompt la pensée en petits morceaux; c'est former des esprits bègues qui se querellent à la porte avant d'entrer."

Alain, Propos sur l'éducation, 1932.

IDEES FAUSSES SUR LA LECTURE RAPIDE

On ne peut apprécier ce qu'on lit vite :

L'expérience prouve exactement l'inverse. On saisit et on apprécie mieux une peinture lorsqu'on en saisit l'ensemble d'un seul coup d'oeil. Il est par contre difficile d'apprécier un tableau lorsqu'on le regarde de près, centimètre par centimètre. Il en est de même pour la lecture mot à mot et la lecture rapide.

Il n'en demeure pas moins que chacun conserve la liberté d'accélérer ou de ralentir son rythme selon son humeur et le temps dont il dispose. L'essentiel est qu'il puisse lire vite un maximum d'informations dès qu'il en ressent le besoin.

On doit essayer de toujours lire à la même vitesse

Cette remarque n'a aucun fondement. Pourquoi habituer le cerveau à travailler toujours à la même vitesse? Ceci pourrait encore être valable si cette vitesse était constamment élevée. Dans le domaine de la lecture, c'est malheureusement souvent l'inverse que l'on rencontre.

On se souvient moins bien de ce qu'on a lu vite :

Tous les tests réalisés avec des lecteurs rapides démontrent que la mémorisation est meilleure qu'avec des lecteurs lents. Une des raisons en est que le lecteur rapide a une capacité d'attention et de concentration bien plus grande que le lecteur lent. De plus, le lecteur rapide a confiance en lui, dans ses capacités, ce qui renforce encore le processus de mémorisation.

Lire vite fatigue les yeux

Là encore, c'est exactement l'inverse qui se produit et c'est très facile à démontrer.

Pour lire une page qui comporte 200 mots, l'oeil du lecteur lent effectuera environ 200 fixations (y compris les retours en arrière) et donc 200 déplacements.

L'oeil du lecteur rapide effectuera pour la même page 40 fixations (une pour 5 mots) donc 40 déplacements. L'effort musculaire réalisé est donc 5 fois moindre.

VITESSES DE LECTURE

Lecteur		Signes/heure	Mots/heure
Entraîné	entre	350 000	64 000
	et	300 000	55 000
Rapide		200 000	36 000
Bon		120 000	22 000
Moyen		80 000	14 500

Lent	60 000	11 000
Très lent	35 000	6 500

* Moyenne des Français :
65 000 signes/h
12 000 mots/h

Lire vite devient rapidement une habitude, on découvre qu'on lit deux fois plus vite sans s'en apercevoir.

Vous constaterez que non seulement vous lisez plus vite mais, ce qui est aussi important, vous lirez mieux, c'est-à-dire en ayant une meilleure compréhension et mémorisation des textes.

LES TECHNIQUES

Nous avons vu dans les pages précédentes le défaut qui pouvait entraver votre progression. Nous allons voir maintenant les différentes techniques qui vous aideront à lire plus vite et mieux.

La lecture sélective

La majorité des lecteurs pratique la lecture intégrale : chaque mot est lu. Cette façon de faire demande beaucoup de temps et est parfois inutile. De plus, elle encombre la mémoire de nombreux détails sans importance.

La lecture sélective consiste à sélectionner les informations intéressantes.

La lecture sélective ne s'applique pas à tous les textes. Quand on lit Jacques PREVERT, on lit chaque mot. Par contre, ceci est tout à fait inutile quand on cherche un nom dans l'annuaire du téléphone.

La lecture sélective comprend 2 techniques essentielles :

- la technique d'écrémage ou skimming
- la technique de repérage ou scanning.

L'écrémage

Il s'agit de réduire le nombre de mots lus sans que la compréhension du texte en soit diminuée.

Cela permet de se concentrer sur les passages importants tout en éliminant un travail inutile de lecture intégrale.

On applique, en fonction des besoins et des textes, différents degrés d'écrémage. Un degré peu sélectif, à la limite de la lecture intégrale, et à l'inverse, un écrémage très sélectif.

Voici l'exemple d'un écrémage moyen.

Nous avons mis en grisé les mots qui sont sans importance pour la compréhension du texte.

"L'histoire d'aujourd'hui n'est qu'un épisode. La malade a eu autrefois des attaques hystériques tout à fait classiques. Voilà son histoire actuelle. Elle est mariée à un sergent de ville. Son mari travaille beaucoup de son côté et elle travaille énormément du sien: elle fait des petits souliers d'enfants et y enfonce des clous avec un marteau tenu de la main droite, le genou droit servant d'enclume. A ce métier son bras et sa jambe ont été très fatigués. En même temps, elle a éprouvé une très grande lassitude générale d'autant plus qu'elle passait les nuits au travail et qu'en même temps elle allaitait son enfant. Ce qui est intéressant dans le cas présent, c'est de voir une hémiplégie hystérique avec anesthésie cutanée et profonde, perte de la notion de position, être accompagnée d'une assez vive douleur et d'un sentiment de fourmillement très pénible. Ce n'est pas le cas habituel : les paralysies hystériques sont le plus souvent non douloureuses. Vous n'ignorez pas que les hémi-anesthésies les plus absolues restent, dans la règle, le plus souvent ignorées des malades ainsi que Lassègue l'a montré."

J.M. CHARCOT "Les Leçons du mardi à la Salpêtrière".

Voici les 3 principes de l'écrémage :

- Déceler très vite les phrases ou passages importants.
- Lire ces derniers avec soin.
- Survoler les phrases ou passages de détails.

COMMENT DECELER TRES VITE L'IMPORTANT ?

Pour un livre, cela commence par l'étude de la table des matières.

Dans un texte, plusieurs moyens sont à retenir :

- Lisez le début et la fin des paragraphes
- Identifiez les graphiques, tableaux ou schémas
- Soyez attentif aux titres, sous-titres, mots en gras, en italique ou entre guillemets.

A l'intérieur du texte, l'oeil peut adopter différentes méthodes :

- Lire le début ou la fin de chaque ligne (2 ou 3 mots)
- Lire en diagonale.

Dans un texte moderne, l'auteur expose l'idée principale dès le premier paragraphe et la résume dans le dernier. Commencez donc par lire ces deux paragraphes.

Dans l'écrémage, les yeux se promènent très vite et partout, tout est permis. Les retours en arrière y sont même les bienvenus. L'essentiel est d'aller vite et de trouver rapidement ce qu'on cherche.

Par contre, dès qu'on a trouvé le passage important, il faut :

Lire ce dernier avec soin.

Il est nécessaire de prendre le temps de comprendre ces passages afin de bien les enregistrer de façon durable. Ce sont uniquement ces derniers qui vous serviront.

L'écramage est plus fatigant que la lecture intégrale car l'attention est constante.

Si vous parcourez un texte avec quelques coups d'oeil distraits en espérant trouver la phrase clé qui vous fera tout comprendre, vous risquez de grosses déceptions. Si vous perdez le fil de l'auteur trop souvent, c'est que vous allez trop vite.. La lecture d'écramage est comme la conduite automobile à grande vitesse: elle exige une concentration soutenue, mais que de temps gagné !

Entraînez-vous le plus souvent possible.

Le repérage

Dans ce cas, le lecteur connaît le renseignement qu'il cherche. Le repérage ne s'utilise pas pour toutes les lectures, mais uniquement lorsqu'on a besoin d'un renseignement ou connaissance sur un point précis.

L'exemple type d'une lecture de repérage est la recherche d'un mot dans un dictionnaire. L'objectif est de trouver le plus rapidement l'endroit où se trouve le mot dans un annuaire, un guide, un répertoire, un index, etc.

Comment repérer ?

La première phase consiste à s'interroger sur ce que l'on cherche. Il est important d'en avoir une idée claire et précise. Sinon, vous risquez de vous perdre dans des informations parasites.

Ensuite, il faut organiser la recherche.

LA MATIERE

Rechercher le ou les ouvrages susceptibles de contenir l'information souhaitée.

LES MOTS-SIGNAUX

Puis chercher dans la table des matières le ou les mots-signaux.

Chaque fois que vous rencontrez le mot-signal, reportez-vous à la page indiquée.

Il est quelquefois nécessaire de former plusieurs mots-signaux pour un même thème.

Exemple :

Si vous cherchez des informations sur l'hypnose, votre mot-signal sera bien évidemment "hypnose". Mais on n'a pas toujours employé le même terme pour désigner cet état. En effet, au début du XIXème siècle, on parlait de magnétisme, puis de sommeil provoqué par suggestion. Il est bon dans ce cas d'avoir à l'esprit ces 4 mots-signaux : hypnose, magnétisme, sommeil, suggestion.

Il est astucieux de chercher des synonymes de ces mots-signaux. L'auteur n'a pas forcément le même vocabulaire que vous.

Une fois les mots-signaux formés, il est important de bien s'en imprégner l'esprit afin qu'ils vous sautent aux yeux dans les textes que vous parcourez.

Certains ouvrages comportent, à la fin, un index des noms et mots importants avec la page où ils sont mentionnés. Il est toujours intéressant pour le repérage de le consulter.

La technique du repérage peut être enrichissante : on obtient en très peu de temps une quantité importante d'informations sur un thème précis.

Mais lorsque vous faites du repérage, ne faites pas autre chose.

Soyez rigoureux

Ne vous laissez pas "piéger" par des passages du texte parfois passionnants mais sans rapport avec ce que vous cherchez.

Organisez vos lectures

En fonction des techniques que vous venez de voir, décidez de celle que vous appliquerez **avant de commencer une lecture**.

Et ce, en fonction de la nécessité et du temps dont vous disposez.

Choisir le moment

"Ce n'est pas lire que de parcourir une page, de s'interrompre pour répondre au téléphone, de reprendre le livre alors que l'esprit est ailleurs, de l'abandonner jusqu'au lendemain.

A. MAUROIS

Faire un plan

En fonction de vos objectifs, établissez un plan de lecture, pour la semaine par exemple.

Répertoriez vos moments disponibles et fixez-vous un budget de temps pour chaque ouvrage.

Pour des objectifs plus lointains, vous pourrez établir un plan à long terme (sur plusieurs mois).

Si vous lisez 30 pages par jour, cela fera près de 11 000 pages en un an, soit plus de 50 ouvrages.

Alternez vos lectures

Pour éviter l'ennui, variez vos lectures. Ne lisez pas tout Balzac à la suite. Alternez l'histoire avec les sciences, la géographie avec la poésie, etc.

Alternez également les lectures difficiles avec les lectures faciles, les lectures de formation avec les lectures de détente.

Et surtout, ne vous croyez pas obligé de finir absolument un livre commencé !

REGLES A RETENIR

Pour lire plus vite et mieux

- Vérifiez combien de mots vous voyez à chaque fixation, à chaque fois que vous posez votre regard sur un point du texte.
- Perdez vos vieilles habitudes de mot à mot ou de subvocalisation.
- Avez-vous tendance à faire des confusions de mots ? Ne confondez pas, en tout cas, lecture rapide et lecture pressée. Vous pouvez être un lecteur entraîné et rapide et ne faire aucune erreur de lecture. Il est plus difficile d'être "pressé et précis".
- Apprenez à voir plus de mots d'un seul coup d'oeil.
- Chassez les idées fausses sur la lecture rapide. En effet, lire vite n'affaiblit pas le plaisir. On peut lire à différentes vitesses.

La mémorisation est souvent meilleure quand on lit vite car on se fatigue moins et l'on est plus concentré.

II. La lecture sélective

La lecture sélective permet :

1. de saisir en quelques mots le sens global du texte :
technique de l'écrémage
2. de déceler très vite ce qui est important :
technique du repérage

Organisez et alternez vos lectures selon les genres.

Leçon 10

PRENEZ SOIN

DE VOTRE MEMOIRE

Maintenant que vous vous êtes familiarisé avec votre mémoire, que vous avez vu quels entraînements mnémotechniques vous pouvez utiliser pour l'améliorer et comment rééquilibrer vos qualités pour acquérir un contrôle infailible sur vos souvenirs, maintenant que vous avez vu le rôle primordial que joue la mémoire dans votre vie sous tous ses aspects et à tout instant, et son influence capitale sur votre personnalité, votre vie affective autant que professionnelle, vous devez :

- être en mesure d'en prendre soin comme vous prenez soin de votre corps, avec le même souci d'équilibre,
- la nourrir pour lui fournir le maximum d'énergie afin de consolider votre mémorisation.

Aussi, non seulement l'alimentation et un mode de vie sain sont-ils nécessaires pour réussir à améliorer sa mémoire mais il est urgent que vous fassiez connaissance avec des méthodes de relaxation dirigée.

Relaxopédie, hypnopédie, mémoire dynamique, suggestopédie, sont des moyens pédagogiques pour ACTIVER et STIMULER dans la pratique les richesses de votre INCONSCIENT.

Enfin, grâce aux techniques de JI-JO et aux exercices de DO-IN, vous saurez éliminer les fatigues passagères qui surviennent justement au moment où l'on doit se concentrer et utiliser toute notre énergie.

Une bonne alimentation, de bonnes habitudes de vie, la pratique régulière de méthodes relaxantes vous ouvriront toutes grandes les portes du savoir et de la connaissance puisque vous diminuerez ainsi les barrières qui font si souvent "flancher" votre mémoire. Une bonne mémoire améliorera à 100 % votre vie car elle vous aidera non seulement à vous souvenir de tout ce que vous désirez retenir mais elle sera là, prête à vous dire "Attention, tu te souviens la dernière fois comment ça s'est terminé"... et cela dans toutes les circonstances!

PRENEZ SOIN DE VOTRE MEMOIRE :

Ne fumez pas

Ne buvez pas

Evitez les tranquillisants et les somnifères.

Votre cerveau consomme 1/10ème de l'oxygène fourni par votre organisme. Il exige de respirer parfaitement pour bien fonctionner et fournir un rendement optimal.

Lorsque vous sentez votre cerveau "embrumé", votre tête "lourde", et que vous vous dites : "Je n'ai plus les idées très claires", ce n'est certes pas le moment propice pour vous plonger dans un travail de mémorisation, quelle que soit la matière à étudier. C'est plutôt le moment d'ouvrir toutes grandes les fenêtres !

La respiration est une fonction essentielle et il n'est pas besoin d'insister là-dessus. On oublie cependant que l'oxygène est nécessaire à notre organisme mental. La respiration a des effets bienfaits indéniables sur la mémoire, la fatigue, le contrôle de soi.

D'ailleurs, le docteur JACOBS aux Etats-Unis a pu faire retrouver une excellente mémoire à un groupe patients assez âgés qui croyaient de l'avoir perdue !... et cela grâce à une seule thérapie bien appliquée: l'oxygénation.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce chapitre des exercices appropriés pour :

- Améliorer votre mémoire
- Eliminer une fatigue passagère
- Maîtriser vos émotions et dominer le trac.

LA RESPIRATION ET LA MEMOIRE

Le cerveau de l'homme consomme le 1/10ème de l'oxygène utilisé par l'organisme entier au repos.

Plus que les autres cellules, les neurones et les nerfs sont extrêmement sensibles à la privation d'oxygène. Chez les personnes qui travaillent dans les grandes profondeurs et sont privées d'air pur, notamment les mineurs, on constate une diminution importante de la mémoire qui redevient normale quand ils remontent en surface.

En pratiquant quelques exercices simples de respiration profonde, nous augmentons la quantité d'air que nous absorbons et nous élevons ainsi la quantité d'oxygène dans notre sang, donc dans notre cerveau.

L'apport d'oxygène dans le cerveau a un effet indéniable sur la mémoire.

Description de l'exercice de respiration profonde

Cet exercice consiste à remplir les poumons en commençant par le bas.

- Vous pouvez faire cet exercice couché, ou debout, talons joints, bras tombant le long du corps, la tête droite.
- Inspirez par le nez de préférence. Imaginez que vous faites descendre l'air dans le ventre que vous poussez en avant.
- Lorsque vous ne pouvez plus inspirer d'air par le ventre, sans rentrer ce dernier, continuez à inspirer en soulevant les côtes.
- Enfin, essayez de faire passer l'air au sommet des poumons.
- Ces trois phases doivent s'enchaîner sans interruption et sans saccade.
- Puis expirez naturellement en faisant à la fin de l'expiration un petit effort des muscles abdominaux pour chasser l'air le plus complètement possible.
- Répétez cet exercice pendant 2 ou 3 minutes.

Cet exercice est également efficace pour dominer le trac.

LA RESPIRATION ET LA FATIGUE

Un état de fatigue passager est souvent dû à une accumulation de toxines dans le sang. Les exercices de respiration, en apportant un supplément d'oxygène dans le sang, aident notre organisme à éliminer ces toxines.

Les exercices qui suivent vous permettront de retrouver la forme ainsi qu'un esprit clair et disponible à la suite d'un travail intellectuel ou physique important.

Description de l'exercice de respiration yoga, dite respiration complète



A : Bouchez la narine gauche avec le pouce.

1 : Expirez par la narine droite.



2 : Inspirez lentement et profondément par la narine droite.



B : Bouchez la narine droite avec l'index.

3 : Expirez par la narine gauche.



4 : Inspirez lentement et profondément par la narine gauche.

C : Reprendre en 1.

En résumé, l'air que vous inspirez par une narine doit être expiré par l'autre narine et ainsi de suite.

Vous pouvez faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes. Il est recommandé de le réaliser devant une fenêtre ouverte.

LA RESPIRATION ET LE CONTROLE DE SOI

Les émotions sont étroitement liées aux manifestations physiques qu'elles provoquent.

Toute émotion provoque une modification de notre rythme cardiaque. Celui-ci modifie à son tour notre rythme respiratoire qui devient court et saccadé.

Un moyen efficace de contrôler ces manifestations physiques est de contrôler notre respiration. Cela est facile puisque nous sommes maîtres de l'allure à laquelle fonctionnent nos poumons.

En contrôlant notre respiration, nous atténuons le rythme cardiaque et nous empêchons les émotions de nous troubler profondément. Débarrassez-vous de ces "parasites émotionnels" : votre mémoire sera plus disponible pour fonctionner de façon optimum.

La respiration combat très activement le manque d'assurance, le trac, les sentiments d'anxiété.

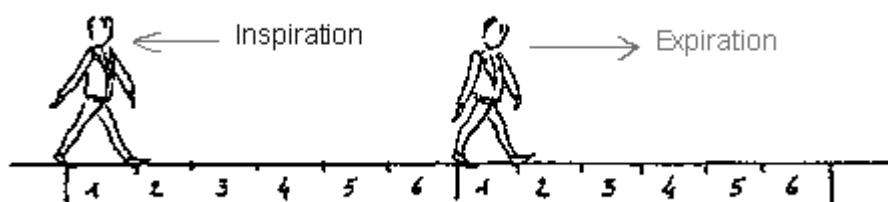
La technique de marche et respiration contrôlée est, avec la relaxation dirigée, une des plus efficaces que nous connaissions pour combattre le trac et l'appréhension (particulièrement recommandée pour préparer les examens).

Description de l'exercice de marche et respiration contrôlée

Faites une promenade; peu importe où vous allez, pourvu que votre marche soit régulière et un tout petit peu rapide.

Inspirez profondément et calmement pendant 5 ou 6 pas (au début), puis expirez aussi calmement et profondément pendant le même nombre de pas.

Continuez ainsi sans interruption pendant 10 à 15 minutes ou plus si vous le désirez.



Au fil de votre entraînement, vous augmenterez le nombre de pas pendant chaque inspiration et chaque expiration.

Ne faites pas plus de 2 fois 10 pas par respiration. Ne cherchez surtout pas à réaliser des exploits sportifs qui vous surmèneraient inutilement.

Cet exercice ne doit pas vous essouffler ou vous crispier.

A la fin de cette promenade, vous ressentirez une agréable sensation de calme et de détente.

Rappel des principes de l'exercice : faites par exemple 6 pas en inspirant puis 6 en expirant.

Ainsi, 'une respiration complète prendra 12 pas au total. Nous vous rappelons que votre marche doit être régulière et s'effectuer toujours au même rythme. Elle doit aussi être un peu rapide, mais il ne s'agit pas d'un entraînement pour le marathon ! Si vous pouvez pratiquer cet exercice 1 à 2 fois par jour, l'effet n'en sera que plus profitable mais essayez de le faire au moins 1 à 2 fois par semaine.

Si vous ne trouvez pas le temps de faire cet exercice, faites au moins à la place la relaxation dirigée ou la respiration profonde décrite précédemment. En plus de son action sur la mémoire, elle vous permettra d'apprendre à contrôler la respiration et constituera également un bon entraînement pour le contrôle de soi.

Exercices complémentaires pour :

- AMELIORER LA MEMOIRE
- ELIMINER UNE FATIGUE PASSAGERE
- MAITRISER LES EMOTIONS ET DOMINER LE TRAC.

Voici une série d'exercices généraux qui pourront vous servir à tout moment de la journée, quand vous en ressentirez le besoin. Ils ne sont qu'un complément des exercices précédents.



Exercice de respiration et étirement

- Pour vous détendre, récupérez de l'énergie en oxygénant votre sang.

Debout, les bras le long du corps, levez ces derniers lentement en inspirant bien à fond sans vous cambrer, en tirant sur la tête et les bras. Restez les pieds bien à plat,

Accroupissez-vous lentement en expirant par le nez et en soulevant les talons, tout en abaissant les bras qui viennent entourer les genoux. Plaquez bien la poitrine contre les cuisses et rentrez la tête.



Redressez-vous en levant les bras et en inspirant. Le tout sans vous cambrer.
A faire 4 ou 5 fois de suite.

Pour récupérer de l'énergie quand vous êtes resté longtemps assis :



Assis, fléchissez le corps en avant en expirant bien à fond, les bras venant entre les jambes toucher les pieds.

Redressez-vous en inspirant et en vous étirant au maximum.

A faire 4 ou 5 fois de suite.

LES POSTURES RENVERSEES

Tête en bas, pieds en l'air. Prenez appui contre un mur pour que cela soit plus facile. Gardez cette position 2 ou 3 minutes. A faire chaque jour.

LE DO-IN

Les exercices de DO-IN sont particulièrement recommandés pour éliminer la fatigue intellectuelle. Ils vous apporteront clarté d'esprit et regain d'énergie.

Ils sont tirés d'une méthode thérapeutique millénaire d'origine chinoise.

Il ne s'agit pas d'exercices de respiration mais de mouvements qui contribuent à une meilleure irrigation du cerveau.

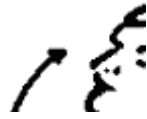
Faites ces mouvements lorsque, pendant une étude ou un travail intellectuel assez longs, vos idées se brouillent, vous avez du mal à vous concentrer, etc.

Chacun de ces exercices ne doit pas vous prendre plus d'1 minute.

Cette série de mouvements est déconseillée aux personnes ayant des problèmes de vertèbres cervicales.

- Mettez-vous assis ou debout bien droit - Détendez-vous
- Vous ne devez jamais forcer ni ressentir de douleurs
- Ces mouvements peuvent provoquer une sensation de vertige. Dans ce cas, faites une pause ou exécutez-les plus lentement.

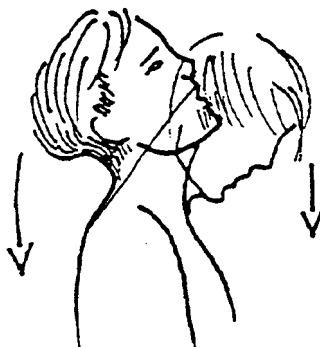
1) Faites comme si vous vouliez tracer des cercles avec le sommet de votre crâne. laissez tomber votre tête en avant (le buste restant droit) puis laissez-la aller vers l'épaule gauche, puis en arrière, puis vers l'épaule droite, enfin sur la poitrine, etc. A faire 1 dizaine de fois dans chaque sens.



2) Le buste bien droit, la tête passe d'une épaule à l'autre, comme si vous vouliez toucher l'épaule droite avec l'oreille droite et l'épaule gauche avec l'oreille gauche. A faire 1 dizaine de fois.



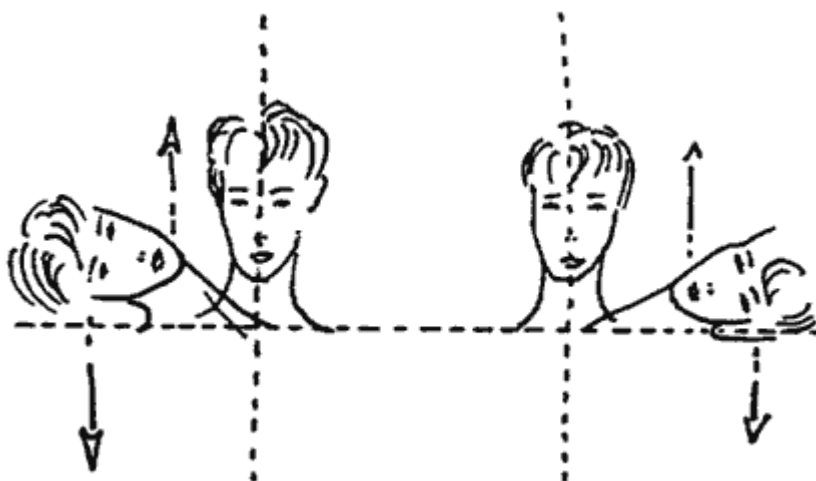
3) Le buste bien droit, touchez la poitrine avec le menton en essayant d'amener la nuque le plus haut possible, comme si vous vouliez tendre votre colonne vertébrale. Basculez la tête en arrière comme si vous vouliez toucher votre dos avec votre nuque en élevant le menton. A faire 1 dizaine de fois.



4) Sans bouger le buste, tournez la tête de gauche à droite. Le mouvement doit se faire de façon continue sans temps d'arrêt et sans brusquerie.
A faire 1 dizaine de fois.



5) Sans bouger le buste, faites pivoter votre tête autour d'un axe imaginaire qui part du bout du nez et va jusqu'au haut de la nuque. A faire 1 dizaine de fois.



NOURRISSEZ VOTRE MEMOIRE

Calcium et phosphore

Ces deux substances favorisent le travail intellectuel et l'on doit veiller à en consommer suffisamment et régulièrement. Les proportions doivent être à peu près égales : autant de calcium que de phosphore.

Vous en trouvez dans les laitages :

- . Fromages peu riches en matières grasses
- . Fromages à pâte dure (gruyère, emmenthal, cheddar...)

- . Le jaune d'oeuf
 - . Le poisson, surtout riche en phosphore, apporte également du calcium. 100 g de poisson de mer en contiennent autant que 500 g de viande de boeuf.
 - . La viande rouge, les abats : foie, cervelle, ris de veau, rognons.
- Les noix, noisettes, amandes renferment une forte proportion de calcium et de phosphore. Attention, mastiquez-les bien, elles ne sont pas très digestes. Si vous souffrez du foie, d'ulcère ou si vous êtes sensible aux aphtes, évitez-les.

Magnésium

Il joue un rôle important, notamment dans l'équilibre psychologique et dans la vitalité intellectuelle. Le besoin de l'homme est en moyenne de 0,60 g par jour. On en trouve dans le pain complet, le germe de blé, le sel marin non raffiné, le chocolat, le miel, les légumes verts, les dattes, abricots, oranges, poires, pêches, carottes, betteraves et haricots verts. Se trouve également dans: les figues sèches, les fruits secs, céréales, épinards, choux, poireaux, laitues, haricots nouveaux, céleris, oignons, raisins, fraises, prunes, framboises, beurre.

Attention à certains aliments

Certains aliments non seulement n'apportent pas de calcium à l'organisme mais en enlèvent. Sans pour autant supprimer totalement ces aliments de nos menus, il est recommandé de ne pas les consommer avec excès.

Ce sont surtout les viandes grasses, les graisses, sucres, fruits acides, certains légumes comme le cresson, l'aubergine, l'oseille, les boissons acides et la limonade. Les menus excessivement végétariens et notamment ceux qui comportent trop de pommes de terre, réduisent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin.

Les vitamines de la mémoire

Il faut veiller à un apport correct de vitamines telles que les vitamines B, D, PP.

Des expériences ont montré que l'absence de vitamine B peut provoquer une forte tension nerveuse ainsi que des spasmes musculaires. L'absence de vitamine D prédispose à la carie dentaire et peut provoquer des troubles d'assimilation du calcium et du phosphore. L'absence de vitamine PP provoque une maladie que l'on appelle la pellagre et qui se manifeste et s'annonce par la tristesse, la perte de mémoire, l'insomnie et des troubles du caractère.

Compléments alimentaires pour améliorer votre mémoire

Sont excellents :

le germe de blé

Vitamine B	: excellent pour combattre le surmenage.
Phosphore + magnésium	: et les pertes de mémoire.

Contre-indication : hypertension artérielle

Dose quotidienne (adulte) : 2 à 3 cuillères à soupe.

Se consomme facilement sous forme de paillettes.

. La levure de bière non traitée*

50 % de protéines

14 sels minéraux

17 vitamines

Vitamine B en forte quantité

Tous les acides aminés indispensables à la vie

Se consomme mélangée à la salade, à un légume, à moins que vous ne préfériez prendre vos 2 cuillerées à café de levure de bière dans votre potage.

* Il est particulièrement recommandé de se procurer la levure de bière dans les maisons de produits naturels ou de régime. La levure de bière traitée perd environ 70 % de ses vitamines.

Respectez un équilibre

Une bonne alimentation, même si elle doit contribuer à atteindre votre objectif, n'en doit pas moins demeurer une alimentation équilibrée. C'est-à-dire que vous devrez éviter les excès. Il serait dommageable pour votre santé de consommer un kilo de chocolat par jour sous prétexte que ce dernier contient de la théobromine qui est un tonique du système nerveux et du cœur.

LES VITAMINES DE LA MEMOIRE

Vitamine B	D	PP
Germe de blé	Poisson de mer	Levure de bière
Levure de bière	Cacao	Farine de blé complet
Noix	Huile de foie de poisson (1)	Foie
Noisette	Thon-Flétan Morue	Carotte
Yaourt	Huile d'olive	Pomme de terre
Oeuf		Poisson
Riz complet		

(1) On peut trouver de l'huile de foie de poisson en gélules (sans goût).

(2)

Et les autres, à ne pas oublier...

A	C
(pour l'acuité visuelle)	(Tonique général. Prévient les états de fatigue et de surmenage).
Légumes verts	Orange
Carotte	Citron
Jaune d'oeuf	Mandarine
Fruits	Poisson
Foie	Salades vertes
Huile de foie de poisson	



Orientez votre alimentation dans le sens qui vous intéresse, et ne suivez pas un régime strict. Si vous êtes actuellement obligé de suivre un régime alimentaire ou si certains aliments que nous vous conseillons vous sont interdits, respectez votre régime ou prenez conseil auprès de votre médecin.

liste des aliments conseillés

Symboles :

xxx : particulièrement recommandé

xx : très bon

x : bon.

xxx : Lait

xxx : Fromage blanc

xxx: Yaourt

xxx : Fromages à pâte dure (gruyère, cantal, hollandaise, etc.)

xxx : Oeufs

xxx : Germe de blé

xxx : Levure de bière

xxx : Persil

xxx : Poisson de mer

xxx : Huiles de foie de poisson (thon ou flétan ou morue)

xxx : Carottes

xx : Fromages à pâte molle (camembert, brie, etc)

xx : Farine de blé entière

xx : Noix, noisettes, amandes

xx : Pain complet

xx : Chocolat, cacao

xx : Légumes verts

x : Sel marin non raffiné

x : Viande de boeuf, abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons

x : Pommes de terre.

Veillez toujours à la fraîcheur des produits que vous utilisez.

Répartition dans la semaine

Notre objectif n'est pas de vous proposer des "menus types" souvent difficiles à suivre, mais plutôt de vous conseiller une répartition des principaux aliments.

En une semaine, il y a habituellement 14 repas principaux (7 le midi et 7 le soir).

Sur ces 14 repas, il faut essayer de respecter les proportions suivantes :

- 4 fois des oeufs (de préférence ne provenant pas d'élevage intensif)
- 4 fois du poisson frais (de mer)
- 5 fois de la viande (de préférence rouge)
- 1 fois du foie (le foie de veau, bien que plus cher, n'apporte rien de plus que les autres).

14

Exemple de menus

Matin :

de préférence, prenez un petit déjeuner à l'anglaise (oeuf, bacon)

- 1 cuillerée à café de germe de blé ou de levure de bière (que vous mélangerez éventuellement à un yaourt ou du fromage blanc)
- si vous mangez du pain, choisissez du pain complet.
- si vous avez des difficultés à absorber des aliments solides, prenez un bol de lait ou de chocolat ou de cacao.

Midi :

- crudités (de préférence à la charcuterie, trop grasse)
- 2 oeufs
- ou 100 à 150 g de viande de boeuf
- ou de foie
- ou de poisson
- légumes verts ou salade (sans trop de vinaigre) fromage
- 1 cuillerée à café de germe éventuellement mélangée aux quelques noix, noisettes ou de blé ou de levure de bière, légumes ou à la salade. amandes.

Soir :

- Vous pouvez adopter le même type de menu que le midi mais plus léger (en supprimant le hors-d'oeuvre par exemple) et en évitant les noix, noisettes et amandes qui sont lourdes à digérer.

Des légumes verts et du fromage tous les jours

Cette répartition, sans être stricte, doit quand même vous amener à une prédominance de consommation d'oeufs et de poisson de mer.

Encore un conseil : évitez un travail intellectuel important pendant la digestion. Toutes les expériences faites en ce domaine le démontrent : nous apprenons moins bien et moins vite après un repas.



LES PLANTES : AMIES DE LA MEMOIRE

Voici quelques recettes à base de plantes pour améliorer votre mémoire.

Prendre 3 tasses par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois de :

Infusion de mélisse, 15 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

ou :

Infusion de romarin, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

Ne préparez pas les infusions trop longtemps à l'avance, (2 jours maximum) et conservez-les dans un bocal hermétique et non métallique.

1 cuillerée à soupe = environ 5 grammes.

Les bains aromatisés

Ils se prennent généralement chauds, c'est-à-dire à 32°C et au-delà. Très chauds, ils fatiguent et ne doivent pas dépasser 20 minutes.

Il faut entre 300 et 500 g de plantes pour un adulte.

Un bain se prépare en 2 temps :

Il faut tout d'abord préparer une infusion avec la plante dans 3 à 4 litres d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et versez ensuite dans le bain au moment de son emploi.

Respectez ces indications, un abus est toujours nuisible, même avec des plantes.

Le repos et le sommeil

On ne réduit pas impunément la durée de son sommeil, sauf bien sûr si l'on se sent en pleine forme. La durée moyenne admise est de 8 heures. C'est vrai pour beaucoup mais les besoins peuvent varier d'un individu à l'autre, l'essentiel étant d'éliminer la fatigue. Si pour cela, 6 heures de sommeil vous suffisent, tant mieux. Mais attention, n'accumulez pas la fatigue !

Il ne faut pas non plus exagérer à l'inverse. La fatigue est souvent prise comme prétexte pour arrêter un travail qui nous lasse.

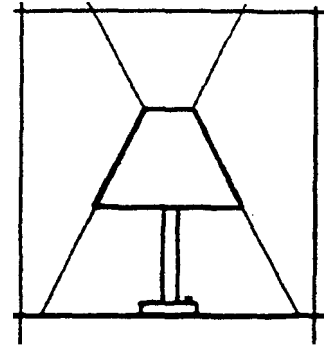
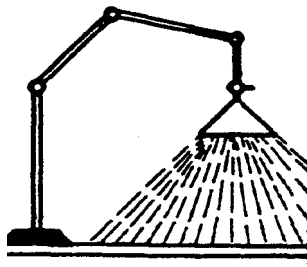
La "vraie" fatigue intellectuelle est plus rare qu'on ne le pense : il s'agit plus souvent d'un désintérêt de la personne pour ce qu'elle fait. Il est donc nécessaire d'en prendre conscience afin d'évaluer les vrais besoins: distraction ou sommeil ?

Nous avons déjà vu la nécessité de faire des pauses pour améliorer l'attention et la concentration.

La vue

Il arrive parfois que certaines difficultés à mémoriser viennent de la vue. Ce phénomène est encore plus fréquent pour les écoliers car on ne se rend pas toujours compte de leur mauvaise vue. Cela provoque une difficulté d'attention et en conséquence, une mémorisation moins bonne. -Faites contrôler votre vue régulièrement et essayez de travailler toujours dans de bonnes conditions d'éclairage.

Un bon éclairage ne doit pas éblouir, n'être ni trop violent ni trop faible. Sur un bureau, vous pouvez opter pour la lampe d'architecte équipée d'une ampoule opaque blanche, au maximum de 60 watts ou une ampoule semi-argentée afin que l'éclairage ne soit pas trop discret.



Il faut privilégier les lampes qui donnent un éclairage uniforme.

C'est pourquoi les lampes avec un abat-jour ne sont pas satisfaisantes car elles donnent un éclairage qui n'est pas uniforme sur la surface du bureau.

Les nouvelles lampes à hallogène équipées d'un variateur d'intensité permettent un réglage plus précis à vos convenances.

REGLES A RETENIR

- Evitez l'alcool, le tabac, les calmants et les excitants.
- Faites des exercices de respiration complète pour vaincre la fatigue.
- Faites des exercices de marche et des respirations contrôlées pour maîtriser vos émotions.
- Faites des exercices de DO-IN pour éliminer la fatigue intellectuelle
- Sachez vous nourrir pour aider votre mémoire en privilégiant l'apport du calcium et du phosphore. Vérifiez votre consommation de vitamines...
- Respectez toujours un équilibre dans votre alimentation en évitant les excès ou les abus.
- Faites-vous aider par les plantes et les compléments alimentaires.
- Respectez le besoin de sommeil et de détente de votre organisme.
- Faites vérifier régulièrement votre vue et prenez soin de vos yeux.

Lecon 11

AMELIOREZ VOTRE MEMOIRE PAR LA RELAXATION

De nombreux tests et expériences ont démontré que 50 % des informations apprises sont oubliées dans la demi-heure qui suit leur apprentissage.

Une expérience intéressante

Si l'on fait suivre l'apprentissage d'une demi-heure de relaxation, la perte d'informations n'est plus que de 25 %, voire 10 % dans certains cas. Mieux encore, dans ce dernier cas, on s'aperçoit que la mémoire à long terme (2 à 3 mois après l'apprentissage) est considérablement renforcée.

Vous voulez retenir quelque chose d'important pour longtemps et. le plus fidèlement possible?

LA RELAXOPEDIE vous aidera à atteindre votre objectif.

Ou 'est-ce que la relaxopédie ?

La relaxopédie est une technique de mémorisation qui utilise la relaxation dirigée.

le sujet, placé dans un état de détente profonde, écoute un enseignement ou une bande magnétique sur laquelle est enregistré ce qu'il doit apprendre.

En relaxation, notre tension nerveuse disparaît, nos pensées s'assoupissent, notre corps et notre esprit se calment. Autant de conditions qui favorisent l'apprentissage. On découvre que dans cet état de relaxation, on apprend mieux, plus vite et pour plus longtemps.

Qu'est-ce que la relaxation dirigée ?

La relaxation dirigée, comme son nom l'indique, permet un relâchement volontaire, physique et mental, obtenu pour atteindre un but précis.

Elle provoque un état particulier de la conscience : l'activité des principales fonctions est ralentie, l'activité cérébrale est réduite mais n'échappe pas au contrôle volontaire. Le sujet est toujours conscient de ce qu'il fait et il peut à tout moment décider d'arrêter ou de poursuivre sa séance. C'est ce qui fait sa principale différence avec l'hypnose.

Le terme "relaxation" est souvent employé pour définir des formes de détente qui n'ont aucun rapport avec des techniques de relaxation dirigée. Il ne s'agit ni de sieste, ni de sommeil. Regarder la télévision installé confortablement dans un bon fauteuil, est peut être une certaine forme de détente, mais cela n'a rien à voir avec la relaxation dirigée.

Voici la définition du Larousse Médical :

Relaxation :

"Méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse, l'anxiété, en obtenant du sujet une décontraction, un relâchement musculaire par une éducation. Un entraînement progressif. Il existe diverses techniques de relaxation, le sujet étant allongé, on lui apprend en quelque sorte à se détendre pendant de courtes séances renouvelées plusieurs fois par semaine. A la longue, on constate un changement de comportement du sujet lorsqu'il est en face d'une émotion, et il n'a plus les réactions exagérées qu'il avait avant le traitement.

Indications : états de fatigue, insomnies, inquiétudes, troubles sexuels, tics, bégaiements, tremblements émotifs, certains troubles endocriniens (hypertthyroïdie), cardio-vasculaires (hypertension), digestifs (spasmes fonctionnels), etc.

Cette définition nous fait déjà entrevoir toutes les possibilités de cette technique.

Les bienfaits de la relaxation dirigée

Une séance de 20 minutes égale vos trois dernières heures de sommeil. Pourquoi la relaxation dirigée est-elle particulièrement recommandée ?

- Elle repose physiquement et intellectuellement.
- Elle est indispensable pour les surmenés.
- Elle permet d'atteindre une parfaite maîtrise de soi (à la fois physique et mentale). Le fait de ressentir les événements avec plus de calme, de sérénité et d'objectivité, permet de prendre des décisions plus appropriées donc plus efficaces.
- Elle apporte un meilleur épanouissement de la personnalité.

Les bénéfices de la relaxation dirigée ne se font pas sentir uniquement pendant la seule durée des séances, fort heureusement d'ailleurs car ce serait, dans ce cas, une technique très limitée. Bien au contraire, outre les quelques minutes de plaisir que l'on s'offre pendant une séance, la relaxation dirigée a des répercussions tout au long de la journée et de la vie.

Où puiser sans cesse l'énergie ?

Notre organisme possède de merveilleuses facultés : il se répare, se cicatrise, s'équilibre lui-même, fabrique des anticorps pour combattre les microbes, répond aux diverses agressions, etc. Pour cette tâche, il a besoin d'énergie : -or nous utilisons une bonne part de cette énergie pour répondre aux soucis, au stress de la vie quotidienne. Cette quantité d'énergie est "volée" à notre organisme, il ne peut donc en disposer pour se maintenir en bonne santé.

Par contre, plus nous nous relaxons, plus nous reconstituons cette énergie et mieux elle se répartit là où elle est nécessaire, contribuant ainsi à maintenir notre santé physique et mentale.

Les Hunza, vivant dans l'une des vallées himalayennes du Pakistan, pratiquent la relaxation régulièrement. Il n'est pas rare qu'ils atteignent l'âge de 130 ans. Ils ont ainsi repoussé le seuil de la longévité des humains.

Cette technique est donc doublement bienfaisante, car non seulement elle vous apportera les bénéfices de la relaxation, mais elle vous permettra d'enregistrer dans votre mémoire une quantité impressionnante de données, de les conserver plus longtemps et de les utiliser à bon escient pour développer une vie harmonieuse et sans stress.

la relaxation et les ondes Alpha

On a pu mesurer les variations des niveaux de l'activité cérébrale au repos ou durant un travail intellectuel, grâce à un électroencéphalogramme qui capte les ondes émises par le cerveau, lesquelles se répartissent comme suit:

Fréquences cérébrales

Notre cerveau produit une certaine énergie électrique qui se matérialise en 4 fréquences ainsi réparties :

<u>Ondes Béta</u>	<u>Alpha</u>	<u>Théta</u>	<u>Delta</u>
14 à 30 hertz	7 à 14 hertz	4 à 7 hertz	jusqu'à 4 hertz

Etat d'éveil,
activité normale

Détente,
calme

Relaxation
profonde,
sommeil

Sommeil
profond,
coma

C'est dans les 2 fréquences alpha et thêta que se trouvent les yogis pendant leur méditation, ou les médiums.

En "Alpha" ou en "Thêta", la mémorisation est largement favorisée !

Des expériences ont prouvé que les individus en état de relaxation émettent plus d'ondes Alpha ou Thêta et que cette fréquence favorise la mémorisation.

Il est donc tout à fait normal, par un juste retour des choses, de vouloir augmenter le rendement de notre mémoire en utilisant les techniques de relaxation comme la relaxopédie ou la suggestopédie qui bouleversent les méthodes traditionnelles d'enseignement. Cependant, les choses changent lentement et entrent difficilement dans les institutions publiques.

Mais vous, vous avez maintenant cette fabuleuse possibilité d'utiliser des méthodes de relaxation dirigée pour améliorer votre mémoire !

D'abord apprendre à se relaxer

Voici peut-être la seule contrainte de cette technique. Pour l'utiliser, il faut d'abord savoir se détendre de façon complète et profonde. Rassurez-vous cela se maîtrise facilement. Encore faut-il y consacrer un peu de temps.

Mais attention, ne sautez pas cette étape !

COMMENT SE RELAXER ?

Il existe plusieurs techniques de relaxation. Celles que nous vous indiquons sont faciles à maîtriser et efficaces.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez 3 méthodes de relaxation dirigée : N° 1, N° 2 et N° 3.

Vous pouvez les essayer toutes les trois et choisir celle qui vous convient le mieux.

Néanmoins, nous vous recommandons la méthode N° 1 (surtout pour débiter) et la méthode N° 3 lorsque vous manquez de temps.

La méthode N° 2 s'adresse particulièrement aux personnes très tendues - et qui n'arrivent pas à se relaxer facilement.

Conseils pratiques

Voici plusieurs façons de lire les instructions.

1ère façon : Lisez les instructions attentivement.

Faites une séance.

Relisez pour vérifier que vous n'avez rien oublié.

2ème façon : Le texte peut être enregistré soit par vous-même, soit par quelqu'un d'autre (une voix agréable qui vous détend aussi !).

Position pour se relaxer

Choisissez une position confortable, allongée si possible. De préférence, installez-vous la tête orientée vers le Nord ou mieux, vers le Nord/Est.

Vous pouvez mettre un coussin sous votre nuque et vos épaules et éventuellement, sous vos pieds ou vos genoux. Les bras sont posés naturellement le long du corps et les jambes allongées sont écartées de 20 à 30 cm l'une de l'autre. La position "allongée sur le dos" est la plus utilisée. Mais ce qui compte avant tout, c'est que vous vous sentiez bien dans la position que vous adopterez. La paume des mains peut être tournée soit vers le ciel soit vers le sol. La respiration se fera de préférence par le nez; la bouche peut être fermée ou légèrement entrouverte mais les lèvres ne doivent pas être serrées.



CHOISISSEZ LA BONNE POSITION : LA VOTRE

Augmentez l'épaisseur du coussin sous votre nuque et vos épaules si vous vous sentez mieux ainsi, ou au contraire diminuez-la. Il est important que vous cherchiez la meilleure position avant de commencer. Veillez à ce que rien ne vous gêne: montre, ceinture, cravate, etc.

Pour se détendre partout où l'on ne peut s'allonger



Posture dite du "Cocher de fiacre" indiquée par un médecin allemand, le docteur SCHULTZ : le tronc est fléchi en avant, les coudes prennent appui sur les cuisses près des genoux, la tête tombe en avant.

RELAXATION DIRIGEE: METHODE N° 1

En position allongée si possible.

Fermez les yeux

Etape N° 1 : Respiration profonde

- Commencez par faire calmement une dizaine de respirations profondes.
- Concentrez votre attention sur les petits muscles autour des yeux, les muscles oculaires, pour les détendre.

Etape N° 2 : Relâchement des muscles

- Relaxe votre front, les muscles de votre mâchoire, votre visage tout entier.
- Cette détente qui part de votre visage, s'étend ensuite à votre cou et vos épaules.

Etape N° 3 : Sensation de lourdeur

- Maintenant, portez votre attention sur votre bras droit, pensez à votre bras, imaginez-le devenant lourd, votre bras s'alourdit...
- Pensez : mon bras droit devient lourd, de plus en plus lourd, il est pesant, mon bras droit est en plomb, il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Faites la même chose avec le bras gauche.

Vous serez peut-être obligé (notamment au début) de vous répéter plusieurs fois ces mots avant de ressentir une sensation de lourdeur, mais après quelques séances, elle se fera sentir assez rapidement.

- Maintenant, concentrez votre pensée sur votre jambe droite.
- Sentez-la qui s'alourdit. Votre cuisse, votre mollet, deviennent lourds. . .
- Pensez : ma jambe droite devient lourde, de plus en plus lourde, elle est pesante, pesante, très lourde, complètement et totalement lourde...
- Ensuite, faites la même chose pour votre jambe gauche.
- Maintenant, concentrez votre pensée sur tout votre corps.
- Pensez : mon corps tout entier est lourd et pesant, mon corps est une masse pesante, il est lourd, lourd, par sa lourdeur il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Abandonnez complètement et totalement votre corps, laissez-vous aller.

Etape N° 4 : Sensation de chaleur

- Reportez maintenant votre attention sur votre bras droit pour y ressentir une sensation de chaleur.
 - Pensez : mon bras droit devient chaud, une chaleur douce et bienfaisante envahit mon bras droit. Mon bras droit est chaud, de plus en plus chaud, il est chaud, tout chaud...
 - Ensuite concentrez votre attention sur votre bras gauche.
 - Sentez la chaleur l'envahir, votre bras gauche devient chaud, de plus en plus chaud...
 - Pensez : mon bras gauche est chaud, une douce chaleur l'envahit tout entier, mon bras gauche est chaud, tout chaud...
- Faites la même chose pour votre jambe droite et votre jambe gauche.
- Puis, pour votre corps tout entier.
 - Pensez : cette onde de chaleur envahit mon corps tout entier, mon corps est chaud. Mon cœur pulse un sang chaud, cette chaleur me détend complètement.
 - Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles. Laissez-vous aller à cette détente.

Etape N° 5 : Sensation de paix

- Pensez au mot "Sérénité", répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE... RE... NI... TE...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière. Cette lumière envahit tout votre corps, de la tête aux pieds. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure votre corps.

Etape N° 6 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable

- Faites maintenant un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement, bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).
 - Vous commencez donc par 12 puis 11, 10, 9, 8, etc., jusqu'à 1.
 - A 1, imaginez-vous dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.
 - Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable ou encore une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite vous pouvez vous transporter au bord de la mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où ailleurs, pourvu que ce paysage vous soit agréable.
 - Donc, quand vous compterez 1, vous vous imaginerez dans le paysage choisi.
- Essayez de sentir les impressions que crée en vous cette scène, comme si vous y étiez réellement.
- Touchez ou sentez une fleur s'il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main, etc.;
- Même si en se relaxant, on perd un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 7 Ecoute des informations que vous voulez mémoriser

Etape N° 8 : Reprise de conscience

- A1 : Pensez à votre corps, pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et demeureront parfaitement détendus.
- A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.
- A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Vous sentez vos muscles.
- A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.
- A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant : "Je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé." Sentez ce bien-être qui vous envahit et ce regain d'énergie.

Résumé des différentes étapes de la méthode N° 1 de relaxation dirigée

- 1 : Respiration profonde.
- 2 : Relâchement des muscles du visage, du cou et des épaules.
- 3 : Sensation de lourdeur du bras droit, puis gauche, de la jambe droite, puis gauche et du corps tout entier.
- 4 : Sensation de chaleur dans les mêmes parties du corps et dans le même ordre.
- 5 : Sensation de paix et de sérénité. Lumière blanche et brouillard.
- 6 : Décompte de 12 à 1. Scène ou souvenir agréable.

- 7 : Ecoute des informations à mémoriser.
- 8 : Reprise de conscience.

La durée moyenne d'une séance de relaxation avec cette méthode est de 25 minutes.

RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 2

Appelée différentielle

Nous allons utiliser le phénomène physiologique suivant : lorsqu'un muscle est amené à sa tension maximale pendant quelques instants, il lui faut, obligatoirement et immédiatement après, se détendre complètement.

Evitez cette méthode après un repas.

Cette période de récupération automatique peut être sentie, approfondie et contrôlée. C'est ce que vous allez faire.

Il est possible qu'après les premières séances, vos muscles soient un peu douloureux, comme lorsque l'on reprend une activité sportive délaissée. C'est normal, ne vous en inquiétez pas. Par contre, si cela vous est vraiment pénible ou si les efforts physiques vous sont déconseillés, choisissez les méthodes de relaxation n° 1 ou n° 3.

- Pratiquez cet exercice uniquement en position allongée, les paumes des mains tournées vers le sol.
- Fermez les yeux.
- Détendez-vous.
- Faites quelques respirations profondes.
- Puis concentrez votre attention sur les différentes extrémités de votre corps: le sommet de votre crâne, vos doigts de pieds, vos mains.

Etape N° 1 : Tension des mains

Maintenant, inclinez vos mains en arrière au niveau des poignets, puis serrez les poings, serrez-les très fort, de toutes vos forces. Sentez cette tension dans vos mains, vos doigts, vos poignets. Serrez de toutes vos forces pendant au moins 5 secondes puis relâchez pendant le même temps.

Recommencez, serrez de nouveau les poings très fort pendant 5 secondes environ, sentez bien la tension, puis relâchez.

- Concentrez-vous sur la sensation de récupération. Qui suit cet effort.

Etape N° 2 : Tension des bras

- Ensuite, serrez les poings en contractant vos bras tout entiers. Tendez vos bras, serrez les poings fort, très fort et relâchez complètement.

Chaque tension doit durer environ 5 secondes.

Puis recommencez, tendez vos bras, serrez les poings le plus fort possible et relâchez. Vous devez sentir une légère douleur dans vos mains et vos bras.

Recommencez, tendez vos bras, serrez les poings le plus fort possible et relâchez. Vous devez sentir une légère douleur dans vos mains et vos bras.

Recommencez encore une fois, serrez les poings, tendez tous les muscles de vos bras, maintenez cet effort jusqu'au tremblement puis relâchez vos muscles. Détendez vos bras, relâchez-les complètement.

- Sentez la lourdeur de vos bras.

- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit l'effort.
- Sentez la circulation du sang, la chaleur qu'il véhicule.

Etape N° 3 : Tension des pieds

- Maintenant, étendez les pieds dans le prolongement de vos jambes et contractez vos orteils, tendez les muscles de vos orteils, fort, très fort et relâchez.
- Recommencez à nouveau, tendez les muscles de vos orteils le plus fort possible et relâchez vos muscles. Sentez bien cette sensation de récupération qui suit l'effort, la lourdeur, la chaleur.

Etape N° 4 : Tension des jambes

- Maintenant, vous allez tendre les muscles de vos jambes tout entières.
- Commencez par tendre vos orteils, puis les mollets, les cuisses, les jambes. Vos jambes sont tendues au maximum.
- Maintenez cet effort, tendez-les très fort et relâchez.
- Sentez la sensation de détente.
- Détendez-vous, relâchez tous vos muscles.
- Recommencez encore une fois, tendez tous les muscles de vos jambes encore plus fort que la première fois, relâchez et détendez-vous.
- Recommencez une troisième fois. Tendez très fort les jambes et relâchez.
- Détendez-vous.

Etape N° 5 : Tension du corps

Maintenant, vous allez tendre tous les muscles de votre corps: les mains, les bras, les orteils, les jambes mais aussi les muscles du visage, des épaules et du dos.

- Tendez tous vos muscles, tous les muscles de votre corps, très fort, de toutes vos forces, le plus fort possible et relâchez.
- Recommencez une deuxième fois. Tendez très fort tous les muscles de votre corps et relâchez-les.
- Maintenant laissez-vous aller.
- détendez-vous, relâchez bien tous vos muscles,
- Laissez cette sensation de détente vous envahir.
- Sentez bien cette sensation de lourdeur et de chaleur, laissez-la se propager dans tout votre corps. Retrouvez votre calme.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles.
- Laissez-vous aller à cette détente.

Etape N° 6 : Sensation de paix

- Pensez au mot "Sérénité", répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE... RE... NI... TE...
 - Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête aux pieds. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.
- Vous allez maintenant faire un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement, bien sûr. vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).

Etape N° 7 : Décompte de 12 à 1 : Scène agréable

Commencez par compter 12 puis 11, 10, 9, 8, etc., jusqu'à 1.

A 1, vous vous imaginez dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.

Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite, vous pouvez vous transporter au bord de mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où pourvu que ce paysage vous soit agréable.

- Donc quand vous compterez 1, vous vous imaginerez dans le paysage choisi.

- Vous devez essayer de sentir les impressions que crée en vous cette scène comme si vous y étiez réellement.

- Touchez ou sentez une fleur s'il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main, etc.

- Même si en se relaxant, on perd un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 8 : Ecoute des informations que vous voulez mémoriser

Etape N° 9 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendus. Puis comptez de 1 à 5 :

A1: Pensez à votre corps.

Pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et demeureront parfaitement détendus.

A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Sentez vos muscles.

A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.

A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant: "Je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé".Sentez ce bien-être et ce regain d'énergie.

Résumé des différentes étapes de la méthode N° 2 de relaxation dirigée

1 : Tension des muscles des mains et relâchement (2 fois).

2 : Tension des bras et relâchement (3 fois).

3 : Tension des pieds et relâchement (2 fois).

4 : Tension des jambes et relâchement (3 fois).

5 : Tension de tous les muscles du corps (2 fois).

6 : Sensation de paix et de sérénité - Lumière blanche et brouillard. 7 : Décompte de 12 à 1 - Scène ou souvenir agréable.

a : Ecoute des informations à mémoriser.

9 : Reprise de conscience.

La durée moyenne d'une séance de relaxation avec cette méthode est de 30 minutes.

RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 3

- Installez-vous confortablement. En position allongée si possible.

- Fermez les yeux.

- Détendez bien votre front, votre visage, votre cou et vos épaules.
- Commencez par faire quelques respirations (une dizaine au moins). Elles doivent être calmes et profondes.

Concentrez-vous sur votre respiration, imaginez le circuit de l'air qui vous pénètre.

- Respirez lentement et profondément.

Ensuite, vous pouvez utiliser 2 méthodes pour vous détendre: "le pantin désarticulé" ou "les ballons de baudruche".

Choisissez celle qui vous relaxe le plus. Vous pourrez également les utiliser l'une après l'autre.

1 : Le pantin désarticulé



- Imaginez que votre corps est un pantin suspendu par des fils.
- Chacun des fils est relié à une partie de votre corps : jambes, bras, tête.
- Soulevez et laissez retomber mollement l'une après l'autre chaque partie de votre corps, comme si vous étiez un pantin désarticulé.

2 : Les ballons de baudruche

- Etapes 1 à 5 : imaginez que votre corps est constitué d'une série de ballons de baudruche.
- Enlevez le bouchon de la valve d'une de vos jambes, sentez-la se dégonfler doucement. Puis passez à l'autre jambe, puis au bassin, au bras droit, au bras gauche, puis successivement à toutes les parties de votre corps.

Reprenez l'étape 6 : Sensation de paix et de sécurité.

l'étape 7 : Décompte de 1 à 12

l'étape 8 : Ecoute des informations que vous voulez mémoriser.

l'étape 9 : Reprise de conscience

La durée moyenne d'une séance de relaxation avec cette méthode N° 3 est de 15 minutes.

METHODE PRATIQUE DE RELAXOPEDIE

Pour pratiquer la relaxopédie, vous devez d'abord savoir vous RELAXER. Faites quelques séances de relaxation dirigée.

Travail préparatoire :

Que voulez-vous mémoriser ?

Un texte ? Des formules ? Des dates ?

Enregistrez le texte sur cassette, deux fois s'il est court.

Transformez en images ce que vous voulez retenir : graphiques, dessins, scènes, cartes géographiques.

Longueur de texte maximum par séance : 4 à 5 pages.

POUR BIEN MEMORISER et POUR LONGTEMPS :

Textes de 1 à 2 pages

Minimum de 4 à 6 séances de relaxopédie espacées de 6 heures au moins.

Textes de plus de 5 pages

Vous devrez procéder en plusieurs étapes en divisant votre texte.

Pour des sujets trop vastes :

Il est évidemment préférable d'utiliser des résumés.

Il est également très recommandé de refaire 2 ou 3 séances 2 semaines après les premières, puis 1 ou 2 séances 1 mois après si vous souhaitez renforcer la mémorisation.

Evidemment, si le sujet est très important pour vous, vous pouvez augmenter le nombre de séances.

Déroulement d'une séance

- Commencez par vous relaxer à l'aide d'une des méthodes précédemment décrites.
- Si vous possédez une cassette pour la relaxation, utilisez-la.
- Lorsque vous vous sentez profondément détendu, arrêtez la relaxation et écoutez la cassette du texte que vous voulez mémoriser et que vous avez préalablement enregistré.
- A la fin de cette audition, continuez encore à vous détendre pendant 2 ou 3 minutes.

Conseils pratiques

Pour vous éviter d'ouvrir les yeux et de faire trop de mouvements pour changer de cassette, ce qui gênerait votre relaxation, placez votre lecteur de cassette à côté de vous, à portée de votre main.

Durée et fréquence des séances de relaxopédie.

- Durée moyenne : entre 30 et 60 minutes.

Fréquence :

- deux séances maximum par jour
- une séance par semaine minimum.
- de petites séances espacées d'au moins 6 heures plutôt que de longues séances trop espacées.

Quel est le meilleur moment de la journée ?

- C'est à vous de le trouver, selon vos besoins personnels et selon les circonstances environnantes.

Où est-il bon de se relaxer ?

- Au début, recherchez la solitude d'une pièce sans téléphone. Faites la pénombre dans la pièce mais pas nécessairement le noir (allumez une veilleuse ou laissez filtrer le jour).

REGLES A RETENIR

- Avant de commencer vos séances de relaxopédie, apprenez d'abord à vous relaxer : Pour cela, faites au moins 3 ou 4 séances de relaxation pour vous familiariser avec cette technique.
- Enregistrez sur une cassette ce que vous voulez mémoriser (maximum 5 pages de texte. Les textes plus longs seront fragmentés).
- Transformez en images les informations que vous voulez mémoriser. Représentez-vous ces images en écoutant le texte.
- Faites au moins 4 ou 6 séances avec le même texte, chacune espacée d'au moins 6 heures.
- Pour renforcer cette mémorisation, refaites 2 ou 3 séances avec le même texte 2 semaines après les premières, puis encore 1 ou 2 séances un mois après (vous serez étonné du résultat).

Lecon 12

DYNAMISEZ VOTRE MEMOIRE

Il s'agit, grâce à cette méthode, de faire sauter les verrous négatifs qui vous empêchent d'utiliser votre potentiel à 100 %.

Faire sauter les verrous négatifs consiste à vous défaire de conditionnements négatifs afin de faire fonctionner votre mémoire à plein régime.

Qu'est-ce que la méthode de la mémoire dynamique ?

Elle est le résultat de la synthèse de 3 techniques :

- La R.P.D. (Relaxation Profonde Dirigée) que nous venons de voir.
- Le dialogue intérieur.
- La visualisation mentale l'influence des images.

LE DIALOGUE INTERIEUR

Nous nous parlons tous à nous-mêmes intérieurement. Nous nous tenons à nous-mêmes des conversations, nous nous faisons des réflexions, nous remuons des idées, des souvenirs, etc.

En se parlant à eux-mêmes, certains se disent "je" (je devrais faire ceci; je dois penser à...) d'autres se disent "tu" (tu devrais faire cela; tu dois penser à...).

Réfléchissez un instant sur la façon dont vous vous parlez à vous-même.

Vous dites-vous: je ou tu ?

Dans l'un ou l'autre cas, c'est un peu comme si nous avions en nous un ami qui nous parle sans cesse. Ce qu'il nous dit, finit par influencer notre comportement.

Quand nous sommes dans une situation difficile et que nous nous disons: "Je ne m'en sortirai jamais", "Je n'y arriverai pas", "De toute façon, moi, avec la chance que j'ai, je n'ai pas une bonne mémoire", quand nous nous faisons ce genre de réflexion, nous introduisons dans notre esprit des idées négatives. Malheureusement, sans que l'on s'en rende compte, ces idées vont influencer négativement notre comportement.

Mais heureusement, l'inverse existe. Ces idées peuvent être négatives mais elles peuvent être aussi positives. Et ça marche très bien.

- Plus l'on pense réussir, plus on a de chance de réussir.

Cela se vérifie souvent, notamment dans le domaine médical. Tous les médecins le confirment: un malade convaincu de sa future guérison a effectivement bien plus de chance de guérir qu'un autre.

On a d'ailleurs, dans ce domaine, assisté à de véritables miracles.

- la foi dans la réussite est une force extraordinaire

Or, la psychologie moderne nous apporte les moyens d'obtenir cette force extraordinaire.

Au lieu de subir les effets de ce dialogue intérieur, nous vous proposons ici de l'utiliser au mieux pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé, c'est-à-dire de développer votre mémoire.

Ne sous-estimez surtout pas cette technique! Elle met entre vos mains un "outil" particulièrement efficace que très peu de gens connaissent ou savent utiliser (tout simplement parce qu'on ne leur a jamais appris).

LES IMAGES NOUS INFLUENCENT.

LA VISUALISATION MENTALE

A la différence du "dialogue intérieur" qui utilise les mots, la "visualisation mentale" utilise des images.

Lorsque vous voyez dans un film une scène pénible ou triste, vous sentez parfois votre gorge se serrer. Ce sont les images que vous voyez qui introduisent dans votre esprit une idée de peine et de tristesse: vous vous sentez alors devenir triste. Vous savez que ce n'est que du cinéma, que cette scène n'est pas réelle, mais malgré vous, votre gorge se serre.

L'image a un effet de persuasion indéniable. Par exemple, la publicité, mais aussi des expériences comme celle-ci : dans un hôpital des Etats-Unis, certains médecins ont demandé à leurs malades qui étaient partiellement paralysés des jambes, de se relaxer et de se "voir" marcher normalement. Chaque malade devait s'imaginer, se "voir" en train de marcher, se promener, courir même, etc. Et cela plusieurs fois par jour. Au bout de quelques semaines, les médecins ont constaté que leurs patients se déplaçaient beaucoup mieux et plus facilement qu'avant grâce à cet entraînement mental.

Notre esprit possède des possibilités que nous soupçonnons à peine.

L'expérience décrite ci-dessous va nous permettre de mieux comprendre ce qu'est la visualisation mentale. Cette expérience fut faite sur deux équipes de tennis.

La 1ère équipe s'entraînait normalement 2 heures par semaine. La 2ème équipe s'entraînait de la même façon pendant le même temps.

Mais en plus, la 2ème équipe pratiquait chaque jour 15 minutes de dynamique mentale. Pendant cette séance de dynamique mentale, on demandait aux joueurs de s'imaginer en train de jouer au tennis, en exécutant mentalement tous les gestes de façon correcte, et de se voir gagner. Au bout de 3 semaines, la 2ème équipe avait très nettement amélioré la qualité de son jeu par rapport à la 1ère équipe.

Le pouvoir de l'imagination est extraordinaire. Nous allons vous montrer comment utiliser cette faculté naturelle de votre cerveau, pour une meilleure mémoire.

La visualisation mentale adaptée à la mémoire vous permettra à vous aussi d'augmenter considérablement votre capacité de mémorisation.

la relaxation profonde dirigée

La relaxation profonde dirigée vous a été présentée en détail précédemment.

Ici, son principal intérêt est de provoquer un état de détente physique et mentale indispensable pour la réussite de cet entraînement.

Elle constitue la base de la dynamisation de votre mémoire. En plus des bénéfices qu'elle vous procurera, la relaxation dirigée permet d'atteindre un état de détente particulier dans lequel le dialogue intérieur et la visualisation mentale deviennent particulièrement efficaces et prennent toute leur valeur.

AVANT MEME DE VOUS SERVIR DE LA RELAXOPEDIE, VOUS DEVRIEZ PRATIQUER AU MOINS 4 à 5 SEANCES DE DYNAMISATION DE LA MEMOIRE.

Cela favorisera considérablement la suite de votre apprentissage.

Tout comme pour la relaxopédie, cette technique ne donnera son plein rendement que lorsque vous serez capable de vous détendre en profondeur.

Autrement dit, vous devez d'abord consacrer un peu de temps à maîtriser la relaxation.

COMMENT FAIRE UNE SEANCE DE DYNAMISATION DE LA MEMOIRE

Comme nous l'avons expliqué, la dynamisation de la mémoire est la synthèse de 3 techniques :

- la relaxation dirigée - le dialogue intérieur
- la visualisation mentale.

Aussi, commencez par vous relaxer à l'aide de la méthode N° 1 indiquée précédemment (**page 212**). Suivez cette méthode de relaxation dirigée jusqu'à la fin de l'étape N° 6. Vous vous trouverez alors dans un état de détente profonde. C'est à ce moment que vous pratiquerez le dialogue intérieur et la visualisation mentale (qui constituent en fait l'étape N° 7).

Conseils pratiques pour le dialogue intérieur : évitez les phrases négatives

Vous allez éveiller en vous l'idée d'avoir une très bonne mémoire et cette idée se transformera en réalité. Mais cela ne se fait pas n'importe comment.

Cette technique répond à des lois et à des mécanismes psychologiques qu'il faut respecter.

Le dialogue intérieur consiste en la répétition de phrases contenant l'idée de réussite. Il est impératif que ces phrases soient toujours construites de manière positive.

Dites par exemple : "Ma mémoire fonctionne parfaitement bien."

Il faut éviter les phrases négatives du type: "Je n'ai plus de trous de mémoire."

On peut aussi induire l'idée de progression avec des phrases du type : "Chaque jour ma mémoire s'améliore."

Voici une liste de phrases que vous pourrez utiliser :

- Ma mémoire fonctionne parfaitement bien.
- Ma mémoire est fidèle et précise.
- Ma mémoire se développe.
- Chaque jour ma mémoire se développe.
- Mes souvenirs sont nets et précis, je les retrouve quand je le désire.
- Je peux à tout instant me remémorer ce que je veux.
- Mon attention et ma concentration se développent.
- Mon pouvoir de concentration est de plus en plus fort.
- Je sais me concentrer sur ce que je veux aussi longtemps qu'il est nécessaire.
- Ma mémoire fonctionne de mieux en mieux.
- C'est toujours avec enthousiasme que j'apprends de nouvelles notions.
- Apprendre devient un plaisir pour moi.
- Ma mémoire se libère et peut fonctionner à son plein rendement.
- Ma concentration et mon attention se développent chaque jour davantage.
- Ce que j'apprends reste inscrit fidèlement dans ma mémoire.
- Apprendre est toujours une source de plaisir pour moi.
- Grâce à mon entraînement, je peux apprendre plus vite et plus sûrement.
- Je suis de plus en plus maître de ma mémoire.
- Ma mémoire est une source de plaisir sans cesse renouvelé.
- J'aime entraîner et développer ma mémoire.

- Je suis capable, à tout moment, de restituer des informations mémorisées. C'est une joie sincère pour moi. J'en suis très heureux.

- Je suis d'accord pour libérer les fabuleuses facultés de ma mémoire.

- J'aime ma mémoire et je désire sincèrement lui permettre de se développer pour mon bien-être et mon bonheur.

Une fois que vous êtes bien détendu, totalement et profondément, vous vous répétez 4 ou 5 de ces phrases 2 ou 3 fois.

Vous pouvez aussi vous construire vos propres phrases. Pour cela, souvenez-vous que vous ne devez pas employer de phrases contenant un sens négatif. Il est préférable également d'employer le temps présent, qui actualise, plutôt que le futur ou le conditionnel.

Conseils pratiques pour la visualisation mentale: choisissez les bonnes images

Nous allons multiplier la force des mots par le fantastique pouvoir des images. Ceci n'est valable que s'il est mis en oeuvre pendant le dialogue intérieur, c'est-à-dire en état profond de relaxation. Il s'agit de s'imaginer, de se "voir" comme ayant acquis la qualité souhaitée.

Par exemple, imaginez-vous comme ayant déjà acquis une excellente mémoire. Placez-vous dans des situations où vous pouvez mettre en valeur la qualité de votre mémoire.

Imaginez-vous faisant un discours parfait et passionnant ou répondant aux questions d'un examinateur (pour l'écrit ou pour l'oral d'un examen).

Voyez-vous en société, dans un groupe, discutant d'un sujet que vous voulez apprendre.

Il est nécessaire que ces images soient les plus "vraies" possible, afin de les ressentir comme une réalité.

Il arrive que certaines personnes aient des difficultés à se voir en imagination. Un moyen simple les y aidera : l'écran mental.

Ce "truc" consiste à imaginer un écran de cinéma ou de télévision. Projetez sur cet écran les images que vous désirez et essayez de vous voir comme dans un film dont vous seriez l'acteur principal.

RESUME D'UNE SEANCE DE DYNAMISATION DE LA MEMOIRE

- Faites la relaxation profonde dirigée jusqu'à la fin de l'étape N° 6.
- A ce moment, pratiquez le dialogue intérieur.
- En même temps ou immédiatement après, pratiquez la visualisation mentale pendant 1 à 2 minutes.
- Reprenez la relaxation à l'étape N° 8.

Il est préférable d'utiliser une cassette. Si vous la réalisez vous-même, pensez à laisser un blanc d'une ou deux minutes après le dialogue intérieur sauf si vous faites la visualisation mentale en même temps que ce dernier.

Pour dynamiser votre mémoire, vous devez faire au moins 2 séances par semaine pendant 3 semaines minimum. Vous pouvez aller jusqu'à une séance par jour. Il n'y a aucune contre-indication, vous pouvez faire 10 ou 50 séances étalées sur plusieurs mois. Tout dépend de votre niveau initial et de votre objectif final.

L'ennemie : la petite voix silencieuse

Nous attirons votre attention sur un point important : pour profiter au maximum de cette méthode, votre attitude mentale globale ne doit pas être volontariste.

Ne vous dites pas : "Je veux", les dents serrées et les poings fermés. Cette attitude mobilise la conscience qui forme alors un rideau hermétique, lequel se traduit, sans que vous vous en aperceviez, par une petite voix au fond de vous-même qui vous dit : "Tu ne peux pas croire

que ça va marcher, ce serait trop facile ! Ca marche peut-être pour les autres, mais pas pour toi ! Allez, arrête, pense à autre chose, de toute façon, tu n'y arriveras pas", etc.

C'est une des raisons pour lesquelles nous utilisons la relaxation profonde. Car dans cet état de conscience particulier provoqué par la détente, la "petite voix" est endormie. Nous pouvons alors avoir un accès direct au subconscient qui conditionne notre comportement et nos facultés.

C'est aussi la raison pour laquelle nous vous recommandons d'utiliser une cassette sur laquelle la séance complète aura été enregistrée. Il vous suffira de vous laisser guider par la cassette. Vous n'aurez dans ce cas aucun effort de volonté à fournir car votre conscience ne sera pas mobilisée pour vous souvenir du texte.

LA GRAPHOTONIC OU LA MEMOIRE TONIFIEE PAR L'ECRITURE

Nous allons nous servir de l'écriture pour développer et tonifier votre mémoire. Comme nous l'avons déjà vu, améliorer sa mémoire passe par l'élimination de certaines limites et conditionnements qui sont en nous (souvent inconsciemment).

Pour vous aider à développer votre mémoire, nous allons utiliser un moyen simple et facile à mettre en œuvre : l'écriture.

Vous le savez certainement, un graphologue peut définir de façon assez précise votre caractère et votre personnalité en analysant votre écriture.

La graphologie est aujourd'hui reconnue et employée couramment dans les entreprises pour le recrutement. Quoi qu'il y paraisse, écrire n'est pas un acte anodin. Si aujourd'hui, nous savons analyser une écriture et déterminer comment un trait de caractère influence notre manière d'écrire, nous ne pouvons faire l'inverse. En effet, très peu de psychologues se sont penchés sur ce fait: comment l'écriture pourrait-elle influencer notre personnalité ?

LE JOURNAL INTIME DE VOTRE MEMOIRE

Nous savons que le fait d'écrire à la main (pas à la machine à écrire) ce que nous désirons obtenir, renforce notre processus d'acquisition. Voici comment procéder :

- Achetez un cahier neuf, un cahier d'écolier à gros carreaux de 50 à 100 pages maximum cousues et non à spirale, choisissez un papier de très bonne qualité (surfin 70 g/m2).

Ce cahier restera votre propriété exclusive. Vous devrez le conserver chez vous et ne le montrer à personne. Il s'agit là d'un rituel qui a son importance.

Vous laisserez la première feuille vierge et vous n'écrirez qu'au recto de chaque feuille. La page de gauche restera donc toujours vierge. Vous allez écrire chaque jour pendant au moins 3 semaines le texte que vous avez vu précédemment pour le dialogue intérieur :

On peut aussi induire l'idée de progression avec des phrases du type: "Chaque jour ma mémoire s'améliore".

Voici une liste de phrases que vous pourrez utiliser :

- Ma mémoire fonctionne parfaitement bien
- Ma mémoire est fidèle et précise
- Ma mémoire se développe.
- Chaque jour, ma mémoire se développe

Mes souvenirs sont nets et précis, je les retrouve quand je le désire - Je peux à tout instant me remémorer ce que je veux

- Mon attention et ma concentration se développent
- Mon pouvoir de concentration est de plus en plus fort
- Je sais me concentrer sur ce que je veux aussi longtemps qu'il est nécessaire.
- Ma mémoire fonctionne de mieux en mieux.
- C'est toujours avec enthousiasme que j'apprends de nouvelles notions.
- Apprendre devient un plaisir pour moi. Ma mémoire se libère et peut fonctionner à son plein rendement.

- Ma concentration et mon attention se développent chaque jour davantage. Ce que j'apprends reste inscrit fidèlement dans ma mémoire. Apprendre est toujours une source de plaisir pour moi. Grâce à mon entraînement, je peux apprendre plus vite et plus sûrement. Je suis de plus en plus maître de ma mémoire. Ma mémoire est une source de plaisir sans cesse renouvelé. J'aime entraîner et développer ma mémoire. Je suis capable, à tout moment, de restituer des informations mémorisées. C'est une joie sincère pour moi. J'en suis très heureux. Je suis d'accord pour libérer les fabuleuses facultés de ma mémoire. J'aime ma mémoire et je désire sincèrement lui permettre de se développer pour mon bien-être et mon bonheur.

Choisissez 3 ou 4 phrases qui vous conviennent et écrivez-les avec le plus grand soin, de votre plus belle écriture. Appliquez-vous et prenez votre temps! Ecrivez chacune des phrases 2 fois chaque jour.

Ne changez pas de phrases tous les jours. Gardez toujours les mêmes pendant 3 semaines. Après ce temps, vous pourrez en choisir 3 ou 4 autres et ainsi de suite par cycle de 3 semaines. Durée conseillée entre 1 et 3 cycles de 3 semaines chacun.

REGLES A RETENIR

- Pour dynamiser votre mémoire :
 - . Pratiquez la relaxation dirigée avec une cassette sur laquelle vous aurez enregistré un texte; pour vous relaxer, choisissez une position confortable,
 - . Utilisez le dialogue intérieur qui consiste à formuler des phrases positives,
 - . Utilisez la visualisation mentale qui consiste à utiliser des images pour mieux mémoriser.
- Aidez-vous de la GRAPHOTONIC (mémoire tonifiée par l'écriture) pour développer votre mémoire :
 - . Ayez un cahier bien à vous,
 - . Ecrivez chaque jour pendant au moins 3 semaines les phrases qui vous conviennent.

Lecon 13

L'HYPNOPEDIE : APPRENDRE ENDORMANT

APPRENDRE EN DORMANT

Cette méthode mise au point pour la première fois voilà déjà plus d'un demi-siècle, a fait couler beaucoup d'encre à l'époque et a suscité de nombreuses réactions, voire de controverses. Elle a été utilisée par les services spéciaux de l'armée pendant la Deuxième Guerre mondiale.

Ce procédé présente un avantage considérable : rares sont les personnes pour lesquelles cela ne marche pas ! Pourtant, cette méthode est aujourd'hui très peu utilisée malgré des améliorations apportées depuis ses débuts.

Son principal avantage est qu'elle ne nécessite absolument aucun temps d'étude supplémentaire, puisque tout se passe pendant votre sommeil. Par contre, elle ne se suffit pas à elle-même et vient donc, le plus souvent, comme technique de renforcement ou de préparation à l'apprentissage. Dans ces deux cas, elle donne d'excellents résultats.

Existe-t-il des contre-indications ?

La majorité des personnes à qui l'on parle de cette technique ont une certaine réticence car cette méthode leur paraît un peu "magique" et elles se demandent si cela ne risque pas de perturber leur cerveau. Voilà pourquoi cette technique n'est pas plus largement utilisée. Dans la réalité, il n'en est rien. Certaines personnes ont parfois connu quelques troubles du sommeil. En fait, ces troubles étaient dus plus aux appréhensions éprouvées qu'à la technique elle-même.

La qualité du sommeil et son principal rôle de repos et de récupération ne sont en rien perturbés par l'utilisation de l'hypnopédie. Toutefois, son usage doit être modéré.

COMMENT PRATIQUER L 'HYPNOPEDIE

Il est nécessaire que vous disposiez d'un magnétophone à cassette, d'une cassette audio sans fin (cette dernière n'est pas obligatoire mais plus pratique) et d'un programmeur minuterie à moins que vous ne disposiez d'un magnétophone à minuterie programmable incorporée.

Vous pouvez également vous procurer des bas-parleurs que vous glisserez sous votre oreiller et qui présentent l'avantage de diffuser un son qui ne sera audible que par vous :

1) Enregistrez sur la cassette le texte que vous souhaitez mémoriser, sachant que la durée ne doit pas être supérieure à 10 minutes pour débiter. Commencez par des textes courts (entre 2 et 5 minutes).

2) Avant de vous coucher, réglez votre programmeur de façon à ce que votre magnétophone se déclenche 10 minutes après que vous vous soyez endormi et qu'il fonctionne pendant 10 à 15 minutes selon la durée de l'enregistrement.

- le texte que vous avez enregistré doit passer 2 fois l'une à la suite de l'autre.

Puis programmez un second déclenchement 3 heures avant de vous réveiller, enfin un troisième juste avant de vous réveiller (environ 10 minutes).

3) Faites cela au moins 3 nuits de suite avec le même ,texte, l'idéal étant d'utiliser le même texte pendant 5 à 7 nuits.

Si vous utilisez des cassettes normales, vous devrez naturellement enregistrer le texte 6 fois de suite:

2 fois pour le premier passage puis laissez un blanc de quelques minutes que vous calculerez en fonction de la plage de temps minimum de votre programmeur (certains programmeurs ne peuvent se déclencher que pour une durée minimum de 15 minutes). Puis enregistrez encore 2 fois pour le deuxième passage et enfin encore 2 fois pour le troisième passage.

CONSEILS PRATIQUES : SE DECONDITIONNER

Avant de commencer à pratiquer l'hypnopédie, il y a une étape préliminaire importante que nous vous recommandons vivement de respecter.

Il s'agit de la période de dé conditionnement et de motivation à la pratique de cette technique.

Cela consiste à faire, pendant 5 nuits durant, des séances avec le texte ci-dessous (vous pratiquerez exactement comme nous vous l'avons indiqué plus haut).

"Je suis agréablement détendu et c'est un plaisir à chaque fois renouvelé que d'apprendre de cette façon. Je fais confiance à mes facultés de mémorisation et je suis tout à fait ouvert à apprendre d'une nouvelle façon. Ces séances vont m'apporter une sensation de bien-être et me permettront de mettre à profit de nouvelles connaissances.

Pendant ces séances, mon sommeil sera agréablement reposant et réparateur. Durant la journée, je serai calme et détendu, ma mémoire fonctionnera parfaitement. Ma mémoire s'améliorera en même temps que la qualité de mon sommeil."

Ce texte enregistré ne vous servira donc que pendant les 5 premières nuits de votre entraînement. Ensuite, lorsque vous enregistrerez les textes que vous souhaitez mémoriser, nous vous recommandons, à la fin de chacun d'eux, de rajouter la phrase de renforcement positif qui suit :
"A chaque fois que j'entends ce texte, ma mémoire s'améliore ainsi que la qualité de mon sommeil."

DUREE DES SEANCES D' HYPNOPEDIE

La principale limite de cette technique réside dans la quantité d'informations que l'on peut mémoriser. En effet, on ne peut, par nuit, dépasser 60 minutes d'apprentissage. Il s'agit d'un seuil au-delà duquel il y a saturation et une déperdition considérable qui rend inutile tout dépassement.

FREQUENCE DES SEANCES D'HYPNOPEDIE

Si toutes les matières peuvent être apprises sous cette forme, on ne peut toutefois l'utiliser de façon constante sur des périodes de temps trop longues. En effet, il est souhaitable d'observer des coupures de 1 à 3 semaines de temps: par exemple, trois semaines d'utilisation suivies d'une semaine d'arrêt ou 15 jours et 15 jours.

L'hypnopédie peut vous permettre d'apprendre non seulement des textes mais aussi :

- . des formules mathématiques et chimiques
- . de la musique
- . des informations historiques avec dates.

Dans le cas de formules ou de dates, réduisez la quantité d'informations à apprendre et passez le même texte 2 à 3 nuits de plus.

N'oubliez pas :

Votre sommeil sera le même.

Et vous vous demanderez même si votre magnétophone a bien fonctionné.

REGLES A RETENIR

Avec l'hypnopédie, vous apprendrez en dormant, sans perdre de temps.

Enregistrez sur cassette le texte à mémoriser d'une durée maximum de 10 à 15 mn, 2 fois de suite.

- Avec un programmateur, votre enregistrement se déclenche lorsque vous êtes endormi.
- Utilisez le même texte pendant 5 à 7 nuits.
- Les séances d'hypnopédie ne doivent pas dépasser 30 mn par nuit.
- Faites des séances d'hypnopédie pendant 3 semaines suivies d'une semaine d'arrêt ou pendant 2 semaines suivies de 2 semaines d'arrêt.

Lecon 14

LA SUGGESTOPEDIE :

APPRENDRE EN SE

RELAXANT

La méthode la plus efficace pour l'apprentissage des langues est la suggestopédie, qui est basée sur les réserves fonctionnelles du psychisme. En effet, le fondateur de cette méthode, le docteur LOZANOV, considère que l'individu n'utilise qu'un très faible pourcentage de son potentiel intellectuel ou émotionnel. Ce que nous savons déjà depuis longtemps. Mais ce qui est révolutionnaire dans l'approche du docteur LOZANOV, c'est qu'il a mis au point des techniques suggestives qui améliorent les conditions psycho-environnementales de la communication interpersonnelle et éveillent ainsi tout le potentiel psychique individuel.

Avantages de cette méthode

- . Absence d'exercices ennuyeux basés sur la phonétique.
- . Grand volume de matériel linguistique mémorisé à chaque séance.
- . Consolidation de la mémorisation assurée à chaque séance.
- . Absence de peur et d'appréhension qui favorise l'expression spontanée des étudiants.
- . Appui de la langue maternelle pour aider la compréhension.
- . En très peu de temps, les étudiants ASSIMILENT :
 - 2000 unités lexicales
 - la grammaire normative
 - la compréhension de textes
 - l'art de faire des réponses rapides.

Voyons ce qu'est la suggestopédie.

QU' EST -CE QUE LA SUGGESTOPEDIE

Elle éveille des réserves insoupçonnées de la mémoire. Elle peut susciter l'hypermnésie suggestive. C'est donc dire combien cette méthode est précieuse pour tout individu qui a besoin de mémoriser de nombreuses informations.

De plus, grâce à cette méthode basée sur la relaxation dirigée et la détente, l'enseignement se fait sans que l'étudiant ne ressente aucune fatigue.

Enfin, l'étudiant éprouve du plaisir à apprendre !

Que demander de plus! Une mémoire fantastique sans fatigue et avec plaisir !

Cette méthode d'avant-garde a éveillé un vif intérêt non seulement à Sofia, ville où réside le docteur LOZANOV, mais à Moscou où l'on constatait que les résultats de l'enseignement suggestopédique étaient très positifs :

- . durabilité de la mémorisation
- . augmentation du pouvoir de mémorisation
- . spontanéité de l'expression orale
- . habileté langagière exceptionnelle
- . méthode d'apprentissage quatre fois plus efficace que les autres.

La suggestopédie permet d'utiliser les ressources et possibilités de notre subconscient qui restent la plupart du temps inexploitées. Il s'agit de créer en soi "une disposition psychique spécialement orientée vers les réserves de la mémoire".

Pour faciliter l'accès à ce subconscient, on a recours à des techniques de relaxation ainsi qu'à la musique. Une phase importante est le déconditionnement. En effet, les élèves sont placés dans un environnement qu'évite de leur rappeler les conditions d'apprentissage de leur enfance auxquelles sont justement liés des conditionnements limitatifs de leurs capacités.

Cela se traduit entre autres par une salle de cours sans tableau, ni table, ni chaise. Les étudiants sont installés dans des transats. Tout est mis en oeuvre pour faciliter leur détente (relaxation, musique, attitude et ton de voix du professeur). Les élèves changent même d'identité pendant le cours. On leur donne un nouveau nom et prénom et une profession valorisante, ainsi, ils laissent à la porte de la salle de cours leur réalité quotidienne et tout devient possible.

Les 7 moyens de base de la suggestopédie sont :

- le déconditionnement
- la relaxation, la musique
- le ton de la voix du professeur
- le rythme de la respiration pendant l'apprentissage
- la répétition de l'information apprise
- la transcription de cette information dans d'autres registres d'expression (parlé, gestuel, écrit, lu).

COMMENT APPLIQUER LES TECHNIQUES DE LA SUGGESTOPEDIE CHEZ VOUS

Le déconditionnement

Puisque vous utiliserez cette méthode chez vous, vous bénéficierez d'un environnement favorable. Toutefois, si cela vous est possible, vous pouvez changer de pièce, c'est-à-dire ne pas rester à l'endroit où vous travaillez habituellement. Par contre, si vous aimez lire et que vous avez "votre coin" de lecture dans lequel vous vous sentez bien, utilisez-le. Afin de faciliter ce déconditionnement, nous vous donnerons plus loin quelques phrases que vous vous répéterez avant de commencer une séance.

La relaxation

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser une technique de relaxation profonde qui demande au moins 15 minutes. Nous vous recommandons d'utiliser celle qui suit, plus courte mais suffisante pour amener un état de détente satisfaisant pour la suggestopédie.

Relaxation dirigée : Méthode N° 3

- Installez-vous confortablement en position allongée si possible.
- Fermez les yeux.
- Détendez bien votre front, votre visage, votre cou et vos épaules.
- Commencez par faire quelques respirations (une dizaine au moins) ; elles doivent être calmes et profondes.
- Respirez lentement et profondément.
- Ensuite vous pouvez utiliser deux méthodes pour vous détendre : "le pantin désarticulé" ou "les ballons de baudruche".

Choisissez celle qui vous relaxe le plus. Mais vous pourrez utiliser les deux l'une après l'autre.

La musique

Il s'agit ici de choisir une musique qui va induire une certaine détente et faciliter la mémorisation. Cette musique doit répondre à certains critères spécifiques.

- Ce n'est pas forcément la musique que vous préférez.

Critère de choix :

Comme elle doit induire un ralentissement des fonctions musculaires, il faut choisir une musique au rythme quaternaire (60 temps à la minute) qui se rapproche du rythme cardiaque (entre 70 et 80 pour la plupart des personnes). En écoutant cette musique dans un état de détente, on constate que le rythme cardiaque ralentit comme pour se calquer sur le rythme de la musique. Voici une liste des morceaux de musique que nous vous conseillons :

Georg Friedrich Haëndel :

Tous les passages lents du Concerto grosso pour cordes opus 6, Nr. 1-12.

Tous les passages lents du Concerto grosso pour hautbois, opus 3, Nr. 1-6.

Largo du Concerto Nr 3 en ré majeur (Musique de feu d'artifice).

Johan Sebastian Bach :

Largo du Concerto en sol mineur pour flûtes et cordes. Exécution d'après les annotations de Bach lui-même, Nr. 1056, pour flûtes et clavecin d'origine.

Largo du Concerto en fa mineur pour piano et orchestre à cordes (d'après les annotations de Bach, Nr. 1056).

Larghetto du Concerto pour hautbois et cordes en la majeur (d'après les annotations de Bach, Nr. 1055).

Largo du Concerto pour clavecin (d'après Vivaldi) en sol mineur (d'après les annotations, Nr. 975 de Bach).

Largo du Concerto pour clavecin en fa majeur.

Antonio Vivaldi :

Largo de "l'Hiver" du Concerto Nr. 4 en fa mineur des Quatre saisons (opus B).

Largo du Concerto en ré majeur pour guitare, cordes et basse continue.

Largo du Concerto pour flûtes, cordes et basse continue en do majeur PV 79.

Largo du Concerto pour violoncelle, cordes et basse continue en sol majeur PV 118.

Bien sûr, vous pouvez alterner les morceaux. C'est même recommandé afin de ne pas créer l'effet de monotonie. Vous pouvez alterner les morceaux calmes avec d'autres plus rythmés car si elle doit détendre, la musique ne doit pas endormir.

Le ton de voix du professeur

En suggestopédie, le professeur lit le texte à apprendre sur 3 tons de voix différents :

1. le ton normal
2. le ton chuchoté
3. le ton impératif (fort).

La variation du ton sert autant à changer votre perception de "registre" qu'à éviter la monotonie. De plus, chacun de ces 3 tons correspond à des niveaux psychologiques différents de votre personnalité, quels que soient votre âge et votre sexe. le ton normal: la partie rationnelle et "adulte"; le chuchotement: la partie intimiste et "enfantine" ; l'impératif: la partie un peu autoritaire et "parent". Et il est particulièrement intéressant de faire appel à chacun de ces niveaux pour renforcer la mémorisation puisque mémoire et personnalité sont très liées.

La respiration

Pourquoi harmoniser la respiration avec la mémorisation ? Parce que, physiologiquement le cerveau est un grand consommateur d'oxygène et le rythme respiratoire influence notre corps tout entier. Amusez-vous à respirer très rapidement pendant seulement 2 à 3 minutes, vous verrez comme vous serez vite épuisé. Ensuite, respirez lentement et profondément : pendant le même temps, vous constaterez une détente et une certaine harmonie avec votre corps tout entier.

La suggestopédie emploie essentiellement deux rythmes de respiration. Une première phase préparatoire "4 fois 4" aide à la relaxation et consiste à inspirer pendant 4 secondes, bloquer la respiration pendant 4 secondes et expirer pendant 4 secondes puis observer 4 secondes de pause avant d'inspirer à nouveau.

Cette première phase dure environ 3 minutes avant de commencer la séance de mémorisation proprement dite.

Une deuxième phase pendant l'apprentissage :

Inspirez pendant 2 secondes, expirez pendant 2 secondes puis restez 4 secondes avant d'inspirer de nouveau pendant 2 secondes. C'est pendant la phase d'arrêt de 4 secondes, entre l'expiration et l'inspiration, que l'on apprend ce que l'on souhaite mémoriser. C'est cette période de calme et de repos que l'on exploite pour assimiler les informations. Vous pourrez bien sûr faire des pauses pendant lesquelles vous respirez à votre convenance. Nous vous expliquerons plus loin comment pratiquer.

LE PROGRAMME D'APPRENTISSAGE

Comme nous l'avons dit plus haut, il est possible d'apprendre toutes sortes de choses grâce à cette technique, à condition que ces dernières soient transmissibles oralement.

En ce qui concerne les langues étrangères, il y a une petite difficulté car vous devez naturellement maîtriser la bonne prononciation des mots. Mais il vous suffit d'écouter des cassettes de la langue que vous voulez apprendre pour entendre la bonne prononciation des mots.

Une séance doit durer environ 30 minutes.

Une unité d'apprentissage dure 8 secondes comme nous l'avons vu : 4 secondes pour la respiration, 4 secondes pour la mémorisation. Une minute contient donc 7 unités et demie.

Vous devez enregistrer une cassette avec le texte que vous voulez mémoriser en tenant compte de cette structure.

Une cassette de 30 minutes peut contenir 5 minutes de relaxation et de musique introductive, 23 minutes d'apprentissage et 2 minutes de musique plus rythmée avec des phrases de renforcement.

Lorsque vous faites vous-même votre cassette vous devez donc commencer par enregistrer la musique, puis, éventuellement, un texte de relaxation et ensuite découper ce que vous voulez retenir en unités de 4 secondes suivies de 4 secondes de silence (sauf pour la musique qui, elle, est permanente).

Avec un tout petit peu d'entraînement, vous constaterez que c'est assez facile. Vous devrez prendre soin de ne pas couper les mots.

Exemple : supposons que vous vouliez apprendre des mots d'anglais des affaires comme : business - manager - meeting - book - keeping - sales department.
vous organiserez votre enregistrement de la façon suivante :

	secondes
1. AFFAIRE (voix chuchotée)	4
BUSINESS (voix normale)	4
SILENCE	
2. DIRECTEUR (voix chuchotée)	4
MANAGER (voix chuchotée)	4
SILENCE	
3. REUNION (voix chuchotée)	4
MEETING (voix impérative)	4
SILENCE	
4. COMPTABILITE (voix chuchotée)	4
BOOK KEEPING (voix normale)	4
SILENCE	
5. SERVICE DES VENTES (voix chuchotée)	4
SALES DEPARTMENT (voix chuchotée)	4
SILENCE	
6. FABRIQUE (voix chuchotée)	
MANUFACTURE (voix impérative)	
SILENCE	
	112 secondes

et ainsi de suite

VOUS POUVEZ REPETER CE BLOC DE 6 MOTS AVANT DE CONTINUER.

Pour faire une cassette

5 minutes de musique calme et relaxante réparties comme suit :

. 3 mn avec seulement de la musique

. 2 mn avec musique + texte de relaxation suivant :

"Mon front se détend, mon visage, mon cou et mes épaules se détendent. Ma tête tout entière est détendue. Mon visage est calme et lisse. Mes bras sont détendus. Mes jambes sont relaxées. Mon corps tout entier est relâché. J'imagine maintenant que chacun de mes membres est un ballon de baudruche. J'enlève la valve de mon bras droit et il se dégonfle doucement et se détend... Maintenant, j'enlève la valve de mon bras gauche et il se dégonfle et se détend... Ensuite, j'enlève la valve de ma jambe droite qui se détend en se dégonflant doucement. Puis ma jambe gauche se dégonfle aussi... Tout mon corps est relâché et calme. Maintenant, je suis tout à fait disponible pour apprendre de nouvelles notions. Mon esprit est particulièrement attentif et ma mémoire est prête à recevoir ces notions. Je mémorise facilement et avec enthousiasme. C'est un plaisir à chaque fois renouvelé. Les nouvelles notions que j'enregistre dans ma mémoire y resteront fidèlement inscrites. Je pourrai les retrouver et m'en servir à n'importe quel moment. Cet apprentissage m'apporte une joie et une confiance sans cesse grandissantes. Maintenant, je suis totalement prêt."

30 secondes ou 1 mn : musique seulement

23 minutes d'enregistrement :

Enregistrez votre texte à apprendre : 4 x 4 sec.

Altermes les tons - normal/chuchoté/impératif.

Voyez l'exemple du verbe "to be".

I am	je suis	You are	vous êtes	He is	il est
------	---------	---------	-----------	-------	--------

4 secondes sur un ton normal

SILENCE

4 secondes

<u>I am</u>	<u>je suis</u>	<u>You are</u>	<u>vous êtes</u>	<u>He is</u>	<u>il est</u>
-------------	----------------	----------------	------------------	--------------	---------------

4 secondes sur un ton chuchoté

SILENCE

4 secondes

<u>I am</u>	<u>je suis</u>	<u>You are</u>	<u>vous êtes</u>	<u>He is</u>	<u>il est</u>
-------------	----------------	----------------	------------------	--------------	---------------

4 secondes sur un ton impératif

Vous pouvez, si cela vous semble plus facile, diviser votre temps d'apprentissage de 23 minutes en 3 parties égales dont la première sera dite sur un ton normal, la seconde sur un ton chuchoté, la troisième sur un ton impératif.

1 minute de musique seule.

Puis enregistrez le texte relaxation :

"Je suis tout à fait calme et détendu. Mon esprit est ouvert et réceptif à tout ce que je viens d'apprendre. Ces informations sont à jamais ancrées dans ma mémoire. Je les retrouverai dès que je le voudrai, aussi précises que maintenant. C'est pour moi toujours un plaisir d'apprendre. De jour en jour, ma mémoire se développe."

COMMENT PRATIQUER UNE SEANCE

1) Installez-vous confortablement et détendez-vous. Pratiquez la respiration préparatoire (inspiration 4 secondes, pause de 4 secondes, expiration de 4 secondes).

2). Lisez ce que vous avez écouté la veille toujours en pratiquant la respiration préparatoire et sans musique.

3) Ecoutez votre nouvelle leçon avec la musique comme indiqué plus haut (respiration d'apprentissage) et en lisant le texte correspondant.

Tous les 4 jours, révisez l'ensemble de ce que vous avez appris les 3 jours précédents en lisant les textes correspondants.

Cette méthode peut paraître complexe à mettre en oeuvre. Lorsque vous l'aurez pratiquée un peu, vous verrez que c'est plus facile qu'il n'y paraît. Il s'agit d'un petit investissement de temps et d'organisation au départ, mais ensuite, vous posséderez avec la suggestopédie une technique formidablement efficace.

REGLES.A RETENIR

La suggestopédie est une méthode basée sur la relaxation dirigée et la détente qui permettent d'apprendre sans fatigue.

- La suggestopédie vous permet d'utiliser les ressources de votre subconscient restant inexploitées. Vous créez en vous "une disposition psychique spécialement orientée vers les réserves de la mémoire" (**voir page 284**).

- Les 7 moyens de base de la suggestopédie sont :

- . le déconditionnement
- . la relaxation, la musique
- . le ton de la voix du professeur
- . le rythme de la respiration pendant l'apprentissage
- . la répétition de l'information apprise
- . la transcription de cette information dans d'autres registres d'expression (parlé, gestuel, écrit, lu) (**voir page 285**).

- La suggestopédie est une méthode très efficace pour l'apprentissage des langues.

Leçon 15

COMMENT STIMULER

VOTRE MEMOIRE

PAR LE JI-JO

LA MEMOIRE STIMULEE PAR LES TECHNIQUES JI-JO

L'acupuncture est aujourd'hui reconnue dans le monde entier. Sans vouloir ici entrer dans le monde complexe de cette science orientale, nous allons découvrir une méthode d'application manuelle (sans aiguilles) qui vous permettra

d'effacer la fatigue
de stimuler votre mémoire
d'effacer un mal de tête, etc.

Il s'agit d'exercer sur des points précis du corps une pression stimulante, du bout des doigts.

Elle ne peut constituer un traitement de fond. Si vous êtes atteint d'une profonde fatigue, de pertes de mémoire importantes ou de maux de tête fréquents, etc., Vous devez consulter un médecin.

Vous ne devez pas utiliser le JI-JO dans les cas suivants :

- Traiter une maladie chronique ou persistante.
- Dans les 4 heures qui suivent l'absorption de médicaments ou drogues.
- Dans la 1/2 heure qui suit un gros repas, un effort physique intense, un bain chaud.
- Si vous êtes sous traitement médical.
- Si vous êtes sujet aux hémorragies internes provoquées par une stimulation externe, dans le cas de purpura, hémophilie, ulcère, anévrisme.
- Si vous souffrez de troubles cardiaques ou de maladie tissu cellulaire (arthrite chronique, cancer, cataracte, tumeur, varices). - Chez les femmes enceintes.
- Si le point JI-JO se trouve sous une cicatrice, verrue, grain de beauté ou une région enflée ou enflammée.

Le JI-JO s'adresse aux gens bien portants. Il permet seulement de procurer un soulagement temporaire.

Un symptôme est souvent le signe d'un problème médical sous-jacent; si le symptôme que vous essayez de traiter persiste, consultez votre médecin.

Enfin, une stimulation excessive des points indiqués peut finir par être nuisible. Ce n'est pas parce que vous stimulerez 10 fois par jour les points relatifs à la mémoire que vous aurez 10 fois plus de mémoire. Il est possible de stimuler 2 à 4 fois par jour les mêmes points pendant 2 à 3 jours selon les nécessités mais cela ne doit pas durer plus longtemps.

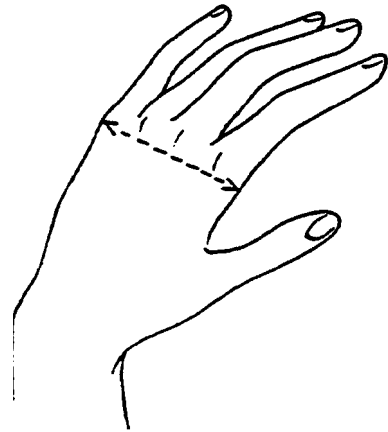
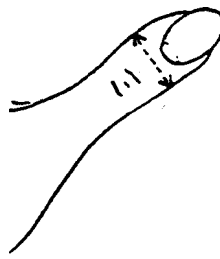
Comment procéder

- a) Repérer le point exact de pression correspondant à l'effet souhaité.
- b) Effectuer la stimulation.

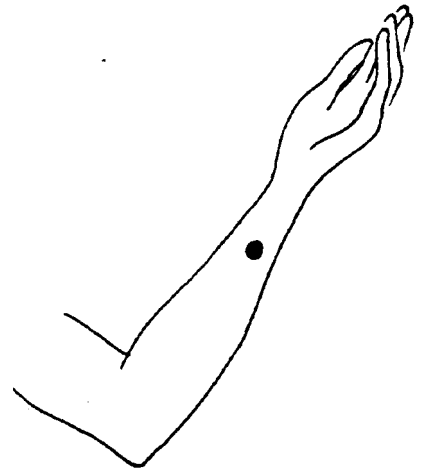
1) COMMENT REPERER AVEC PRECISION LE POINT JI-JO

Chaque emplacement peut varier légèrement d'un individu à un autre.

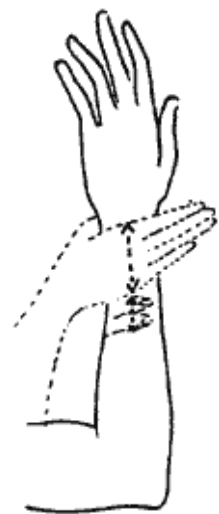
Les unités de mesure pour repérer les points sont la largeur de la main et la largeur du pouce selon les figures ci-dessous :



Par exemple, le point N° 77 se trouve sur le bord interne du bras, à une largeur de main et deux largeurs de pouce sous le pli de flexion du poignet (en direction du coude) dans l'axe de l'auriculaire.



Pour le trouver, placez votre main sur le pli de flexion du poignet, repérez mentalement la ligne qui délimite votre main, placez le bord de votre pouce sur cette ligne, repérez mentalement la ligne qui délimite votre pouce puis placez le bord de votre pouce sur cette ligne.



La plupart des points possèdent leur symétrique.

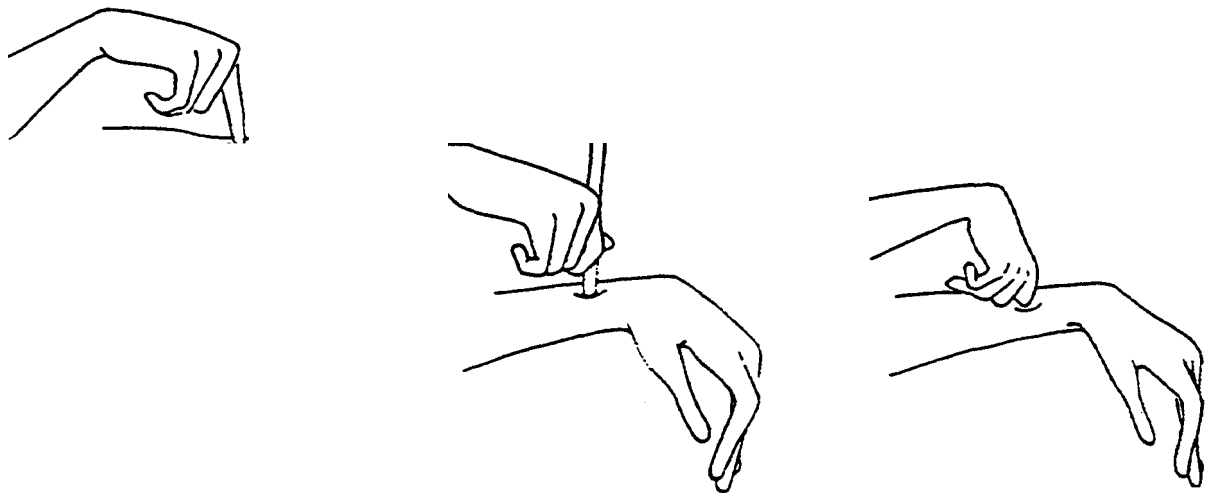
Ainsi, le point 77 de notre exemple se trouve-t-il sur le bras droit et le bras gauche. On devra toujours stimuler les 2 points.

Si vous voulez utiliser le JI-JO sur quelqu'un d'autre, vous devez vous servir de _ pouce et de sa main comme unités de mesure sur son corps.

L'emplacement des points peut varier légèrement d'un individu à un autre. Aussi, l'emplacement indiqué correspond plus à une région qu'à un endroit précis. Pour trouver le point JI-JO avec précision, vous devrez explorer la région indiquée jusqu'à ce que vous sentiez un élancement, un endroit particulièrement sensible. N'hésitez pas à effectuer une forte pression en appuyant avec le bout du doigt.

COMMENT STIMULER UN POINT JI-JO

Massez le point JI -JO dans le sens des aiguilles d'une montre. Massez-le rapidement et en profondeur avec le bout du doigt en effectuant une forte pression (10 kilos environ). Cette stimulation doit durer 15 à 20 secondes. Immédiatement après, répétez la même opération sur le point symétrique. Ne faites pas de stimulation avec les ongles longs. Vous pouvez utiliser le bout d'un crayon (non pointu) ou l'articulation de votre doigt.



La pression sur le point doit être forte mais ne doit pas provoquer un bleu.

Il est recommandé de se relaxer quelques instants avant de commencer la stimulation des points JI-JO.

N'oubliez pas que chaque point possède son point symétrique exactement au même endroit sur l'autre moitié du corps. Vous devez toujours stimuler les 2 points l'un après l'autre. Vous pouvez commencer indifféremment par le point droit ou gauche.

APPLICATIONS PRATIQUES

L'application du JI-JO est très vaste : il peut soulager un grand nombre de troubles, voire de maladies mais dans ce cas il doit être exclusivement pratiqué par un spécialiste.

Dans le présent chapitre, nous nous sommes limités aux points qui ont un rapport avec l'amélioration de la mémoire, en voici la liste :

- Calme et tranquillité - Energie - Epuisement - Fatigue - Mémoire Nervosité - Sommeil – Trac
- Vitalité.

POUR CHACUNE DE CES APPLICATIONS. NOUS INDIQUONS PLUSIEURS POINTS JI-JO. DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRE, IL EST ABOLUMENT INUTILE DE STIMULER LES AUTRES.

Calme et tranquillité : (Cf. également nervosité). Points à utiliser en cas de nervosité mineure non liée à de graves problèmes.

Les points à stimuler sont les suivants : 13 et 17.

Energie : Toute insuffisance ou excès exige un changement de régime, de style de vie, d'activité et/ou de traitement.

Une légère stimulation peut vous apporter temporairement un regain d'énergie. Une stimulation rapide peut vous permettre de diminuer votre trop-plein d'énergie.

Stimuler les points suivants : 6, 9, 69, 97.

Epuisement : (cf. fatigue)

L'épuisement résulte d'efforts physiques ou mentaux prolongés ou trop importants. Il se caractérise généralement par une apathie totale, une grande faiblesse, des vertiges etc.

Stimuler les points suivants : 21, 38, 97.

Fatigue : (cf. énergie, épuisement, vitalité). Moins grave que l'épuisement, elle se manifeste par une perte importante de vitalité, de dynamisme et par une lassitude plus ou moins grande. Elle est le résultat d'un excès de travail physique ou intellectuel. La fatigue altère les facultés de perception sensorielle, l'attention et la mémoire.

Elle doit être traitée dès son apparition afin d'éviter l'accumulation qui pourrait devenir très nocive.

Les points à stimuler sont les suivants : 97 21, 97.

Mémoire : Les troubles de mémoire peuvent être dus à la fatigue intellectuelle et/ou à des problèmes divers (angoisse, appréhension, carence alimentaire, utilisation de drogues diverses, etc.)

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 10, 78.

Nervosité : Elle se caractérise par une conduite impulsive et irrationnelle, une suractivité inutile, un manque d'équilibre et de calme mental.

Les points à stimuler sont les suivants : 13, 17. Massez les mains surtout autour des poignets.

Sommeil : Un besoin de sommeil peut être simplement dû à la fatigue, dans ce cas le repos est la meilleure thérapeutique.

Par contre, un besoin excessif de sommeil est très souvent le symptôme d'un problème psychologique et/ou d'un régime alimentaire non approprié.

Les points à stimuler sont les suivants : 64, 68, 97.

Trac : (Cf. nervosité)

Vitalité : (Cf. énergie)

Elle représente l'expression naturelle de la vie, l'énergie agressive (prise ici dans le sens d'aller de l'avant), la détermination, la résistance et le pouvoir de volonté.

Les points à stimuler sont les suivants : 6, 108.

Nous vous rappelons qu'il est inutile de stimuler tous les points indiqués pour obtenir le résultat désiré.

Stimulez le premier point indiqué ainsi que le point symétrique : si vous obtenez l'effet désiré, arrêtez, ne stimulez pas les autres points.

ILLUSTRATIONS DES POINTS JI J0

POINT N° 1

- Mémoire



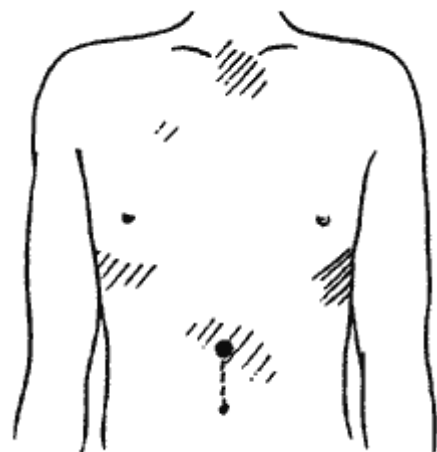
Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.

Pour le trouver, vous pouvez pratiquer comme sur le schéma; le point se trouve sous le bout de votre index dans un petit creux.

POINT N° 6

- Energie

Dans l'axe vertical du nombril à une largeur de main sous ce dernier



POINT N° 9

- **Energie, fatigue**

Dans l'axe rotule du genou-cheville, à une largeur de main sous la rotule puis à une largeur de pouce vers l'extérieur de la jambe. Dans le creux formé par le tibia.



POINT N° 10

- **Mémoire**

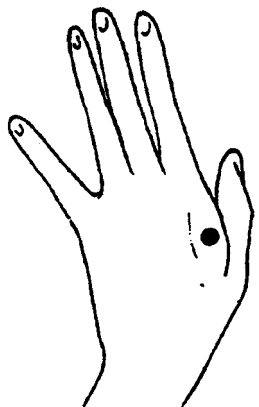
Sur la face intérieure de l'avant-bras, dans l'axe du médus, à 2 largeurs de pouce au-dessus du pli de flexion du poignet.



POINT N° 13

- **Calme et tranquillité. Nervosité (dans ce dernier cas, stimuler en plus le point N° 17)**

Serrez le pouce et l'index, placez votre doigt au sommet du bourrelet de chair, détendez la main en laissant votre doigt sur l'emplacement.



POINT N° 17

- Calme, Nervosité

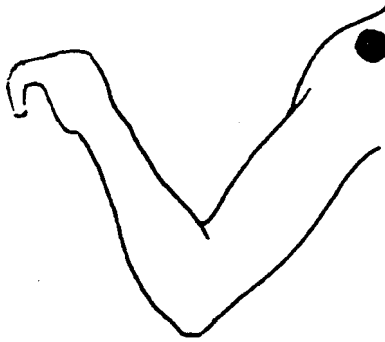
Sur le pied, dans l'axe de la séparation entre le gros orteil et le second orteil à 2 largeurs de pouce au-dessus.



POINT N° 21

- Epuisement et fatigue physique

Sur le sommet des épaules, levez le bras un peu au-dessus du niveau de l'épaule et placez votre doigt dans le creux ainsi formé qui se trouve le plus en avant. Laissez-y votre doigt, abaissez le bras et commencez la stimulation.



POINT N° 38

- Maux de tête, épuisement physique

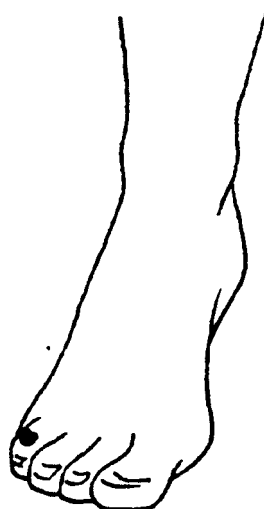
Sur le dos de la main, dans l'axe de séparation entre l'auriculaire et l'annulaire à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.



POINT N° 64

- Maux de tête, sommeil

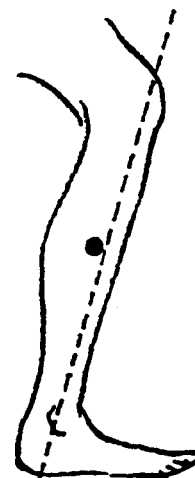
Sur le 4ème orteil, immédiatement après l'ongle, légèrement vers l'extérieur.



POINT N° 65

- Vitalité

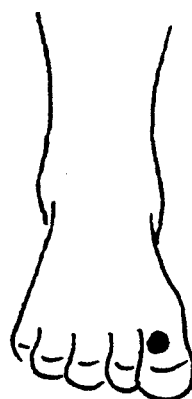
Sur le bord extérieur de la jambe à 2 largeurs de main et 1 largeur de pouce au-dessus du sommet de l'os de la cheville et légèrement en retrait d'un axe vertical qui partirait de la cheville.



POINT N° 68

- Sommeil

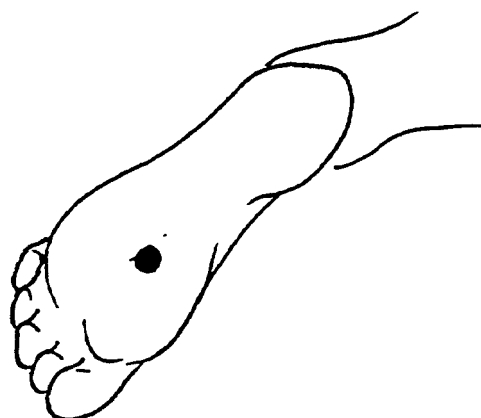
Sur le gros orteil. Juste au-dessus du coin intérieur de l'ongle.

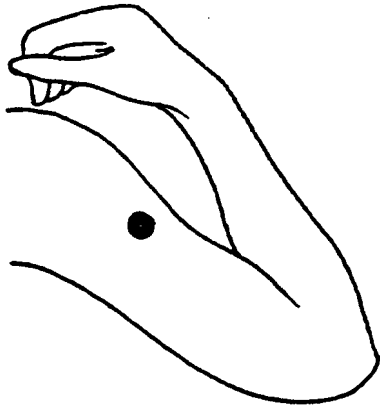


POINT N° 69

- Angoisse, énergie

Sur la plante du pied. Au centre du début de la voûte plantaire.





POINT N° 78

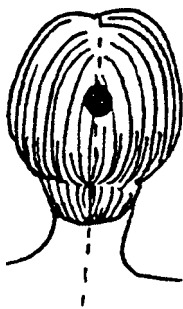
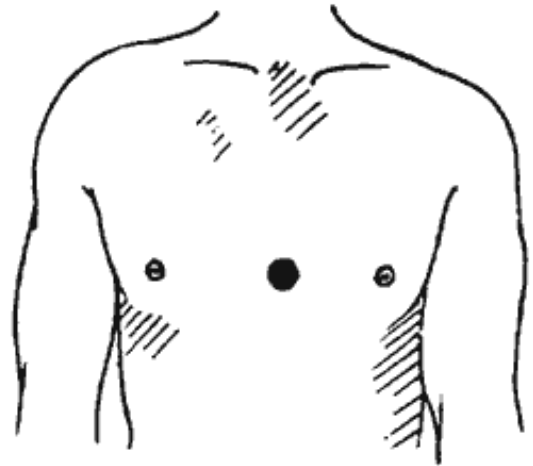
- Mémoire

Sur la face extérieure du bras à 2 largeurs de main en dessous du sommet de l'épaule

POINT N° 97

- Fatigue, énergie, épuisement, sommeil

A la hauteur des mamelons, au centre du sternum. Pour les femmes, il est préférable de mesurer en partant de la base du cou, à 2 largeurs de main en dessous.



POINT N° 108

- Vitalité

Derrière le crâne.

A une largeur de main au-dessus de la base du crâne dans l'axe du sommet des oreilles.

REGLES A RETENIR

Les techniques du JI-JO ou acupuncture manuelle.

- Cette méthode consiste à exercer sur des points précis du corps une pression stimulante, du bout des doigts.
- Faire une relaxation avant de commencer le JI-JO.
- Les points JI-JO traitent : la mémoire - l'énergie - la fatigue - le calme - les maux de tête - le sommeil - la vitalité.

CORRIGES DES TESTS

Test "idées vraies ou fausses"

1. FAUX

Vous pourriez connaître toutes les "Fables de la Fontaine", vous n'auriez pas pour autant amélioré les qualités de votre mémoire.

2. FAUX

Il est vraiment nécessaire de savoir faire des pauses car on ne peut soutenir un effort de concentration trop longtemps.

3. VRAI

L'oubli est nécessaire. Votre mémoire ne retient que ce dont vous avez besoin.

4. FAUX

Un texte trop fragmenté risque d'être incompréhensible pour vous. Le sens général manque.

5. FAUX

Elle n'est pas automatiquement fidèle. Il faut lui en donner les moyens.

6. VRAI

Oui. Nous sommes dotés d'une mémoire complexe : mémoires visuelle, auditive, logique, gestuelle.

7. VRAI

Une leçon résumée est plus facile à retenir et cela fait partie des règles d'une bonne pédagogie.

8. FAUX

La mémoire n'est pas immuable, interchangeable. On peut l'améliorer, la développer. Pour cela, il faut en connaître le fonctionnement, respecter certaines règles.

9. FAUX

On retient mieux lorsqu'on se sent bien à la fois dans notre tête et dans notre corps.

10. VRAI

On oublie ce qui nous est indifférent.

11. VRAI

Une grande peur fait un grand trou blanc dans notre mémoire.

12. VRAI

Le cerveau a énormément besoin d'oxygène pour bien fonctionner et notre mémoire y trouve son centre principal de fonctionnement.

13. FAUX

Il est rare qu'une bonne mémoire n'ait pas ses petites faiblesses.

14. VRAI

Nous lui dictons un choix. Selon notre personnalité, elle oublie ou retient. Vous avez sûrement entendu la fameuse histoire des témoins qui ont tous "vu de leurs yeux" la seule réalité possible et pas un ne raconte la même chose.

15. FAUX

La mnémotechnie bien utilisée fait de réels prodiges.

16. VRAI

D'ailleurs, la réponse à la question 14 y répond déjà.

Toutes les fois où vous avez BIEN REPONDU, vous n'obtenez pas de point. Mettez un point par réponse fausse.

Si vous avez moins de 4 points. Vous en savez long sur la mémoire et je ne serais pas étonné que votre mémoire soit très bonne. Vous savez conserver vos souvenirs, savez-vous les restituer fidèlement ?

Entre 4 et 8 points. Vous connaissez bien la mémoire mais vous avez tendance à ne pas tenir compte de ses points faibles. Etes-vous satisfait de votre façon d'évoquer vos souvenirs? Arrivent-ils toujours bien à temps ?

Entre 9 et 12. Il y a bien des lacunes dans vos informations sur la mémoire. Il vous semble sûrement opportun de vouloir les combler. C'est le moment n'est-ce pas ?

Plus de 12 points. N'hésitez pas à poursuivre votre lecture. Cet ouvrage devrait vous ouvrir toutes grandes les portes de la connaissance de la mémoire mais aussi vous donner les moyens de l'améliorer.

Test en questions insolites **Mémoire visuelle et logique**

1. Choisissez F pour faire LIBERTE, EGALITE, FRATERNITE.
2. Ce bonhomme vaut 30.
3. Choisissez 0 pour compléter la liste des mois de l'année.
4. C'est "8" qu'il faut mettre. Tous les dénominateurs sont le produit des numérateurs par 12.
5. Le Rhône.
6. Marlon Brando
7. R pour faire BRAS, RAVE, LOIR, RAIL.
- 8.5 erreurs :
 - 1ère ligne/d
 - 2ème ligne/c.
 - 4ème ligne/b
 - 6ème ligne/b
 - 6ème ligne/f
9. TRINTIGNANT. Cela se voit immédiatement avec les trois T.
10. Le 4ème FOAC. $1 = \text{MARC} - 2 \text{ PION} - 3 = \text{ONDE}$.

C'est vous-même qui établissez votre score pour évaluer à la fois vos dons d'observateur et de logicien. Si vous estimez votre score vraiment médiocre, que vous avez trouvé avec lenteur, dites-vous que cela peut s'apprendre. On peut améliorer ses performances logiques avec plaisir : le jeu de scrabble est une bonne méthode pour activer notre mémoire des mots et notre pouvoir de créer des associations.

Test: Comment se comporte votre mémoire

Sensible = A questions 4.6.8.11.14.16.23.24.25.27.30

Si vous avez répondu OUI à la majorité de ces questions, vous êtes très sensible à votre santé et votre mémoire est très liée à la fois à vos états d'âme et à votre santé physique. Il serait bon de la rendre un peu plus indépendante.

Entraînée = B question 9.10.15.17.18.19.21.22

Si, vous avez répondu OUI à la majorité de ces questions, vous aimez mettre votre mémoire à l'épreuve. Attention de ne pas vous laisser emporter par la gymnastique mentale et oublier les autres formes de mémorisation efficace.

Organisée = C questions 1.2.3.5.7.12.13.20.26.28.29

Si vous avez répondu OUI à la majorité de ces questions, vous avez besoin d'être organisé pour mémoriser. Laissez un peu de place à votre imagination.

Bien entendu, il est intéressant de voir les résultats du test dans son ensemble.

Si vous avez 11 oui en A

6 oui en B

2 oui en C

vous mémoire souffre de votre manque d'organisation. Par contre, les sentiments prennent peut-être un peu trop de place.

Si vous obtenez 6 en B ou plus, vous n'avez guère besoin d'améliorer vos procédés mnémotechniques mais dites-vous bien que vous pourriez accroître la puissance de votre mémoire si vous faisiez preuve de qualités appartenant aux catégories A et C.

L'idéal serait de répondre parfaitement en tout : et ce livre a bien pour but de vous aider à perfectionner vos qualités !

Corrigé

1. mince	fine	thin
2. tremper	soupe	soap
3. crayon	pinceau	pencil
4 . fermeture	loquet	lock
5. exiger	requérir	to require
6. bouteille	flacon	flask
7. porter	charrier	to carry
8. menaçant	grimace	grim
9. boutique	échope	shop
10. col	nuque	neck