

La Clé de Votre Mémoire - 1/3

Aimeriez-vous, vous aussi, posséder une mémoire prodigieuse ? Aimeriez-vous briller en société et épater tous vos amis, vos collègues, vos supérieurs hiérarchiques ?

Je me présente mon nom est Omar j'ai consacré une durée pour comprendre cette mystérieuse faculté qu'est la mémoire. En fait je lis tout ce que je peux trouver sur le sujet : les livres bien sûr, mais aussi le moindre article de presse, le moindre article Internet, et ce que je vous présente aujourd'hui c'est un petit résumé de mes connaissances sur ce sujet.

Introduction

Je vous propose aujourd'hui de découvrir, pas à pas, le secret des "Mémoires Prodigeuses". Je ne vous garantis pas que vous aussi ferez des prodiges du style mémoriser 1000 décimales du nombre Pi ou un jeu de cartes mélangées en 30 secondes. Mais je vous promets qu'en appliquant les principes décrits ciaprès, vous serez en mesure de multiplier par 10 vos capacités mnésiques. Mais ne perdons pas de temps : lisez ce qui suit.

Il n'existe qu'une véritable clé pour votre mémoire : l'indice récupérateur.
voici rapidement de quoi il s'agit : votre mémoire fonctionne essentiellement par association. C'est-à-dire qu'elle accroche une nouvelle information à une ancienne bien connue. Aussi, pour vous rappeler d'un fait, vous avez deux possibilités :

- le rappel libre qui consiste à se rappeler de quelque chose sans indication. Par exemple, si je vous demande de parler de la guerre 39-45 en espérant que vous aborderez les relations franco-russes, vous risquez de passer à travers ce que j'attends de vous.
- le rappel indicé qui vous invite à vous rappeler d'un fait à partir d'un indice. Si je reprends l'exemple ci-dessus, je vous demanderais de parler des relations francorusses durant la seconde guerre mondiale si je veux que vous m'en parliez.

Ainsi, un indice récupérateur sert, comme son nom l'indique, à récupérer une information préalablement mémorisée. Je vous propose une expérience tout de suite.

Dans les coulisses de votre mémoire

Imaginons que vous ayez à mémoriser cette liste de 10 mots :

- lunettes
- crayon
- spaghettis
- téléphone
- fenêtre
- danseuse
- autobus
- poisson

La Clé de Votre Mémoire - 2/3

- chèque
- ordinateur

Vous avez plusieurs possibilités pour les retenir, des plus simples au plus compliquées. Mais lisez et imaginez cette histoire une seule fois :

"Vous vous levez tôt ce matin. Vous êtes fatigué (e) et le soleil est à peine levé. Vous cherchez désespérément vos lunettes. Vous les avez probablement laissées dans le salon, après le film d'hier soir. En effet, elles sont juste sur le divan,

sous un tas de crayons que vous avez mis là avant d'aller vous coucher.

Vous écartez les crayons et mettez vos lunettes sur le nez.

Ce matin, vous avez une compétition sportive. Inutile de vous dire qu'en pareil moment vous vous devez d'être performant (e). Votre résolution est prise : vous allez vous offrir en guise de petit déjeuner une assiette de spaghettis ! Vous

sortez une casserole, mettez de l'eau à chauffer et versez les spaghettis dans l'eau frémissante. Juste au moment où le téléphone sonne. C'est votre meilleur ami qui aimerait savoir ce que vous comptez faire ce week end. Il vous propose

de le rejoindre avec d'autres personnes que vous ne connaissez pas. Tandis qu'il parle, votre regard se porte sur la fenêtre : qu'est-ce qu'elle est sale ! Vous vous étiez pourtant promis de la nettoyer avant la fin du mois.

Derrière la fenêtre,

vous apercevez une scène irréelle : sur le trottoir, une danseuse répète une chorégraphie ! Elle danse, sans se soucier de quoique ce soit. Les passants la regarde, admiratifs. Lorsque l'autobus qu'elle attend arrive, elle monte dedans,

toujours en dansant. Et, à travers les vitres de l'autobus, vous la voyez qui continue à danser parmi les voyageurs... Zut, la casserole déborde ! Vous raccrochez et filez arrêter le feu. Vous égouttez l'ensemble et prenez votre petit déjeuner,

tout en pensant à la danseuse

dans l'autobus. Avant de partir, vous vous dirigez vers votre aquarium : c'est une vraie passion. Chaque matin, vous contemplez vos poissons qui semblent se mouvoir dans un paradis aquatique, à une température toujours proche de 23°. A

cet instant, vous aimeriez vous-même être un poisson dans les mers des Caraïbes. Vous laissez là votre rêverie, vos sirènes et vous vous apprêtez à sortir. Dans la boîte aux lettres, vous découvrez un chèque de 300 euros. Avec ce chèque,

un petit mot de votre voisin : "Pour rembourser les réparations de l'ordinateur. Encore merci, il fonctionne très bien maintenant !"

Que s'est-il passé concrètement ?

C'est bien simple : d'une liste de 10 mots sans liens apparents, j'ai fait une histoire, un scénario qui les relie logiquement les uns aux autres. Il vous suffit juste de vous souvenir de l'histoire. Si vous avez pris du plaisir à lire l'histoire, si vous

vous êtes bien imaginé dans cette histoire alors vous ne devriez avoir aucun problème pour vous souvenir de ces 10 mots... Alors que pris séparément, un par un :

- cela vous aurait pris du temps
- ça aurait été fastidieux
- et très vite vous auriez oublié la plupart des mots.

La preuve que ça fonctionne : si je vous demande de me réciter les 10 mots à nouveau, sans relire, de combien vous en souvenez-vous ?

Etonnant, non ? Et demain, vous essaierez à nouveau et vous verrez : vous vous en souviendrez encore ! J'ai juste voulu vous montrer que votre mémoire avait besoin de s'appuyer sur l'imaginaire, le visuel, la

La Clé de Votre Mémoire - 3/3

compréhension pour

fonctionner de façon optimale. Mais dites-moi, n'auriez-vous pas en tête des exemples similaires ?

Réfléchissez... Et si je vous dis :

"Mais Où Et Donc OrNiCar ?" Cette petite phrase ne vous rappelle rien ? Si, évidemment, c'est une phrase que vous avez apprise à l'école pour vous rappeler vos conjonctions de coordinations. Plutôt que de les

mémoriser une par une, sans

lien apparent, elles vous ont été transmises sous forme de petite histoire facile à imaginer.

Un nouvel exemple ? Imaginez que vous deviez mémoriser ces 3 mots : un homme, une rose, un vélo. 3 informations. Vous pouvez gagner du temps et surtout de la qualité de rétention en les liant en une seule image ! Visualisez "un

homme, à vélo, humant une rose" : sur une seule image, vous mémorisez trois informations !

voilà c'était un petit detour sur la façon d'adapter une bonne mémoire Bien que cet article n'aie pas pour vocation de s'étaler sur la psychologie de la mémoire mais y a pas de mal de s'approfondir sur les secrets de la mémoire, donc c'est à

vous d'améliorer vos connaissances.