

# Comment acquérir une mémoire extraordinaire

---

avec la méthode Jacques Piaget

© I.A.B., 1995, 2000

---

## Note spéciale pour les Parents

### **Comment développer la mémoire de vos enfants**

Bien des parents trouvent que la mémoire de leurs enfants est insuffisante et ils souhaiteraient pouvoir y remédier, en particulier pour faciliter leurs études et leur réussite aux examens. Or, ce cours ne peut être suivi avec profit que par des jeunes gens ayant 15 ans révolus, car il faut une certaine maturité pour étudier seul et avoir un minimum de discipline pour faire les exercices.

En revanche, le plupart des principes et des procédés expliqués dans notre cours peuvent être mis en pratique par des enfants de 9 à 14 ans à condition qu'un adulte les leur explique et leur fasse faire des exercices appropriés à leur âge. Dans ce cas, nous suggérons donc aux parents d'assimiler le cours pour eux-mêmes. Il leur sera ensuite facile de mettre nos méthodes à la portée de leurs enfants.

Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats :

1. Montrez à l'enfant l'intérêt de cette étude . Avant de faire étudier l'enfant, expliquez-lui que son travail scolaire sera beaucoup plus facile s'il sait bien utiliser sa mémoire.

2. Progressez par petites parties - Le pouvoir d'attention d'un enfant est moindre que celui d'un adulte. Il faut donc lui faire étudier peu à la fois : une page ou deux, pas plus. Commencez par bien expliquer à l'enfant le contenu de ces deux pages, puis faites-le lire lentement à haute voix.

3. Assurez-vous que l'enfant a bien compris - Pendant quel'enfant lit, arrêtez-le à la fin des principaux paragraphes et assurez-vous qu'il a bien compris en lui posant des questions. Réexpliquez-lui les points sur lesquels il hésite.

4. Expliquez-lui le rôle des exercices - Ce n'est pas la simple lecture du cours et des exercices qui peut développer la mémoire. Seule la mise en pratique des principes exposés dans le cours vous donnera de bons résultats. Les exercices ont pour objet de faire travailler l'esprit pour développer certaines de ses aptitudes ou de faire appliquer directement un principe étudié dans le cours. Il faut faire comprendre à l'enfant l'utilité de ces exercices. Dans la plupart des cas, l'enfant les considérera d'ailleurs comme une sorte de jeu.

5. Mettez les exercices à la portée de l'enfant - Dans certains cas, vous pourrez simplifier ou raccourcir les exercices proposés de façon à les rendre plus faciles pour un enfant. Ne lui faites pas faire trop d'exercices à la fois, et entre deux exercices, faites une pause ou bien occupez l'enfant à autre chose.

6. Recherchez des applications pratiques - On peut trouver un nombre considérable d'applications du cours dans les études d'un enfant. Chaque soir, lorsqu'il doit étudier ses leçons, il vous sera facile de trouver dans ses travaux des applications du cours et, par conséquent, des moyens d'alléger son travail scolaire. L'enfant comprendra vite à quel point les méthodes que vous lui conseillez facilitent sa tâche et cela l'encouragera beaucoup plus à persévérer que la perspective d'une mémoire meilleure. L'enfant s'intéresse forcément davantage à ses résultats concrets partiels qu'à un plan d'ensemble de développement de ses facultés mentales. Montrez chaque soir à l'enfant comment il peut retenir ses leçons grâce aux méthodes que nous préconisons et cela deviendra ensuite instinctif. Il travaillera mieux et se fatiguera moins.

7. Contrôlez les résultats - Au fur et à mesure que l'enfant progresse dans le cours, montrez-lui les améliorations de sa mémoire et les résultats qu'il a obtenus. Ne ménagez pas les félicitations lorsqu'elles sont méritées, cela l'encouragera.

## Session 1

### **Introduction :** **vous pouvez, comme tout le monde,** **acquérir une mémoire exceptionnelle**

Bien souvent on entend des gens dire : “Comme Untel a de la chance, il a une mémoire extraordinaire...”

C'est que tout le monde se rend compte de l'importance de la mémoire aussi bien dans la vie courante que dans la vie professionnelle. Dans la plupart des professions, la mémoire est un outil précieux. Ceux qui disposent d'une mémoire meilleure que la moyenne bénéficient donc d'un atout important. Néanmoins, s'il existe des “mémoires exceptionnellement bonnes”, il y en a vraiment très peu qui soient mauvaises.

### **Tout le monde a “de la mémoire”**

En effet, nous avons tous de la mémoire. Et si nous déclarons volontiers que nous avons une “mauvaise mémoire”, c'est tout simplement que nous savons mal nous en servir. Tous, nous retenons un certain nombre d'idées, de faits, de données. Heureusement d'ailleurs, car sans cela la vie serait impossible.

D'où vient alors que nous retenions le nom de certaines personnes et pas celui d'autres, d'où vient que nous retenions certains rendez-vous, alors que nous devons nous reporter à notre agenda pour d'autres, d'où vient que nous pensions à faire certaines choses et que nous en oublions d'autres, d'où vient en général que nous retenions certaines données et que nous en oublions certaines autres.

La réponse est très simple : lorsque nous retenons bien quelque chose, c'est que nous avons mis en œuvre, **consciemment ou inconsciemment**, un processus de mémorisation efficace. Lorsque nous ne retenons pas quelque chose, c'est que ce processus de mémorisation n'a pas été correctement suivi.

## Un peu de théorie, à titre exceptionnel

Pour tirer parti de notre mémoire, il n'est pas inutile de connaître quelques principes essentiels du fonctionnement du cerveau et de sa structure. Nous allons donc, à titre exceptionnel, faire un peu de théorie.

Pendant longtemps on a imaginé que la mémoire était comparable à un énorme fichier dans lequel s'emmagasinaient les renseignements, notions, données, etc. A l'appui de cette conception, on remarqua que dans certaines maladies mentales, on perdait le souvenir d'un certain nombre de notions, comme si certain nombre de fiches étaient détruites.

De même, en constatant que le souvenir s'affaiblissait souvent avec le temps, on avait un peu l'impression que les choses se passaient comme si l'encre déposée sur les fiches pâlisait peu à peu jusqu'à devenir invisible.

En fait, on sait aujourd'hui que les souvenirs restent gravés dans la mémoire pratiquement à vie. Les fiches restent là, elles ne sont pas détruites. Ce qui nous fait défaut, c'est la capacité de retrouver les fiches ou de les lire. Les fiches sont donc là, mais nous ne savons plus les lire ou les retrouver..

Tout ceci n'est bien entendu qu'une image, car même actuellement on n'a pas encore exactement compris comment se matérialisent les souvenirs. On sait que certaines connexions s'établissent entre les quelque treize milliards de cellules nerveuses de notre cerveau, mais cette explication scientifique n'est guère plus précise que notre image des fiches !

Ce dont on est sûr en revanche, c'est que pour la recherche du souvenir, le fonctionnement du cerveau est essentiel. On ne sait pas où se trouvent les souvenirs, mais on sait que c'est le cerveau qui permet de les classer, de les retrouver. C'est ce qu'explique Bergson par cette phrase :

*“Le cerveau conditionne l'exercice de la mémoire, mais ne la renferme pas”.*

Si nous avons fait cette incursion dans le domaine psychologique théorique, c'est simplement pour vous aider à bien vous pénétrer de l'idée suivante :

Si le cerveau conditionne l'exercice de la mémoire, cela a pour conséquence que la mémoire est une fonction du cerveau et que, **comme toutes les fonctions cérébrales**, elle peut être entraînée, développée. Le cerveau ne "contenant" pas la mémoire, comme le dit , il n'y a pas de "bons récipients" et de "mauvais récipients". C'est la façon dont la mémoire a été exercée, entraînée, qui varie d'un individu à l'autre.

Le cerveau fonctionne donc comme tout autre organe de notre corps et pour fonctionner correctement, il est bon de lui assurer une certaine hygiène, ce que nous étudierons prochainement. Il faut aussi le maintenir en activité si nous ne voulons pas le laisser "rouiller". Cela est précisément l'objet de cette méthode.

## **Vous pouvez améliorer considérablement votre mémoire**

De ce que nous venons de voir, il résulte que, si nous connaissons bien le processus de la mémorisation, nous pouvons l'appliquer méthodiquement aux données que nous voulons retenir.

De même que la gymnastique du corps développe et fortifie les muscles, de même les exercices de ce cours développeront et fortifieront votre mémoire.

Mais pour développer un muscle ou pour lancer le poids, il ne faut pas faire n'importe quoi. Il faut appliquer certains principes qui permettent à votre effort d'avoir un résultat maximum pour une dépense d'énergie minimum.

Dans le domaine de la mémoire, les choses se passent de la même façon. Ce n'est pas en accablant votre mémoire et en la faisant fonctionner n'importe comment que vous obtiendrez un bon résultat.

Avec cette méthode, vous allez peu à peu découvrir les techniques qui vous permettront d'obtenir des résultats extraordinaires. Vous apprendrez à faire fonctionner votre mémoire "en douceur", sans fatigue

cérébrale inutile et vous serez émerveillé de voir qu'elle devient de plus en plus sûre, de plus en plus fidèle.

Grâce à l'entraînement que nous vous proposons et aux techniques qui vous seront enseignées, vous allez multiplier considérablement la capacité de votre mémoire. Le grand psychologue américain William James a écrit : "Nous n'utilisons que le dixième de nos facultés cérébrales". Cela s'applique naturellement à la mémoire, comme aux autres facultés de l'esprit.

Vous avez donc, en théorie, les moyens de multiplier par dix les possibilités de votre mémoire. Cette multiplication par dix est peut-être ambitieuse, mais ce qui est certain, , quel que soit le niveau actuel de votre mémoire, vous allez l'améliorer considérablement grâce à la méthode Jacques Piaget. Vous allez pouvoir tirer de votre mémoire des ressources que vous ne soupçonnez pas actuellement. Et plus votre mémoire fonctionnera, plus vous emmagasinerez de souvenirs, plus vous aurez de facilités.

Comme dans bien d'autres domaines, ce qui différencie deux individus, ce ne sont pas tellement les dons naturels, mais la connaissance de bonnes techniques et la volonté de les appliquer.

Appliquez les techniques que nous allons vous enseigner et vous aurez une excellente mémoire. En résumé :

***bonnes techniques = bonne mémoire***

Vous allez donc faire fonctionner davantage votre mémoire. En effet, vous n'aurez plus besoin de noter autant, désormais vous mémoriserez. Il ne faut surtout pas croire qu'en faisant beaucoup plus appel à votre mémoire, vous allez la surcharger. Bien au contraire, plus votre mémoire travaillera, meilleure elle sera et plus vous aurez de choses en mémoire, plus il vous sera facile d'en retenir davantage. Nous reviendrons sur ce point important.

Voici terminée cette première session. Ne vous laissez pas entraîner à entreprendre le même jour l'étude de la seconde leçon. Faites



simplement l'exercice-test 1 et retenir de cette première session les principes suivants :

- **1. Tout le monde a de la mémoire.**
- **2. La mémoire est une fonction du cerveau.**
- **3. Le cerveau fonctionne comme les autres organes ; il peut donc s'entraîner.**
- **4. Bonnes techniques de fonctionnement = bonne mémoire.**
- **5. Plus la mémoire travaille, meilleure elle est et plus vous avez de choses en mémoire, plus il est facile d'en retenir d'autres.**

### **Exercice-Test N° 1**

C'est un test préliminaire. Voici une planche d'objets. Regardez-la attentivement pendant 2 minutes.



Puis cachez la feuille et inscrivez aussitôt sur un papier le nom de tous les objets dont vous vous souvenez (en 1 minute au maximum). Comptez combien d'objets vous avez retenus.

Inscrivez ici votre résultat :

Conservez cette feuille afin de comparer votre résultat d'aujourd'hui à celui que vous obtiendrez dans quelque temps avec un exercice analogue, lorsque vous connaîtrez les bonnes techniques de mémorisation.

Voici de toute façon ce qu'il faut conclure de ce test :

Si vous retenez moins de 10 objets, votre mémoire est nettement insuffisante.

Si vous en retenez 10 à 15, vous êtes dans la bonne moyenne.

Si vous en avez retenu de 16 à 18, c'est très bien.

Si vous en avez retenu 19 ou 20, c'est exceptionnel. Bravo !

*“L’attention est le burin de la mémoire” Montaigne*

*“Sans la mémoire, l’homme ne peut rien inventer, ne peut combiner deux idées” Voltaire*

*“La mémoire est nécessaire pour toutes les opérations de l’esprit” Pascal (Pensées)*

*“La mémoire est toujours aux ordres du cœur” Rivarol*

*“Le savoir n’est que mémoire” Platon*

*“Je suis né dans un temps où la mémoire n’était point considérée comme une vertu funeste... J’ai vu, par la suite, naître et grandir dans le monde universitaire un profond mépris de la mémoire, vertu que l’on a voulu, par un damnable artifice, opposer à l’intelligence.*

*C’est une grande niaiserie. Loin de porter ombrage à l’intelligence, la mémoire l’alimente, la suscite, lui fournit des matériaux. Un homme intelligent, doué d’une mémoire faible et mal exercée demeure un infirme et un pauvre : il perd les meilleures chances d’appliquer son entendement.*

*On ne méprise pas la mémoire, on la dresse et on la fait obéir.*

*"Georges Duhamel, de l’Académie française*

## Session 2

### **Hygiène du cerveau**

Comment assurer au cerveau des conditions de fonctionnement favorables ?

Sachons tout d'abord que notre cerveau reçoit du sang, comme les muscles de nos bras ou de nos jambes. Il en reçoit même une quantité considérable : de 2 000 à 2 200 litres de sang passent dans notre cerveau en 24 heures. Cela représente 400 fois le volume total de notre sang.

Cette circulation du sang dans notre cerveau est, par exemple, sous le coup d'une émotion ou d'une activité cérébrale intense. Inversement, elle se ralentit pendant le sommeil. Des mesures de laboratoire extrêmement précises ont en effet montré que l'émotion forte ou le travail cérébral intense font monter la température du cerveau de 0,1 ; inversement, pendant le sommeil, la température descend de 0,1 à 0,3. Ceci met donc en évidence le rôle de l'irrigation sanguine dans le fonctionnement du cerveau.

Or le sang, vous le savez, a besoin d'oxygène. Pour faciliter votre travail intellectuel et notamment pour que votre mémoire fonctionne bien, il faut assurer à votre sang une oxygénation suffisante.

Comment ? D'une part en prévoyant au moins une journée par semaine au grand air. D'autre part en interrompant vos séances de travail intellectuel par une "pause-oxygène".

Si vous êtes étudiant par exemple, toutes les heures ouvrez votre fenêtre et respirez bien à fond pendant une ou deux minutes.

N'étudiez pas non plus dans une pièce où l'atmosphère est viciée ou enfumée par le tabac.

Méfiez-vous aussi des appareils de chauffage qui "mangent" votre oxygène (poêles à charbon, radiateurs à gaz, à butane, à pétrole, à catalyse). Par conséquent, la première règle à suivre pour que votre mé-

moire soit meilleure, c'est : assurez régulièrement à votre sang une oxygénation suffisante.

La seconde règle à suivre, c'est de dormir suffisamment.

Cela paraît évident, mais pourtant bien des gens qui se plaignent d'une mémoire déficiente, ne songent pas qu'en dormant trop peu, ils nuisent au fonctionnement normal de leur cerveau, donc de leur mémoire. Après une bonne nuit, le cerveau et la mémoire seront prêts à accomplir de meilleures performances. Suivant les individus, il faut compter un minimum de 7 à 8 heures de sommeil pour un adulte et 9 heures pour un étudiant de 16 à 22 ans.

Deuxième règle d'hygiène de la mémoire :

*dormez suffisamment.*

## Ne détruisez pas votre mémoire

Nous disions que tout le monde peut améliorer sa mémoire en appliquant des techniques correctes de mémorisation. Cependant, de bons résultats ne peuvent être obtenus que si les organes physiologiques qui concourent au fonctionnement de la mémoire, sont et demeurent en bon état. Ces organes, ce sont les centres nerveux et le cerveau. Tout ce qui nuit au système nerveux et au cerveau nuit automatiquement à la mémoire.

Le tabac est-il néfaste à la mémoire ? La réponse est variable suivant les individus, et il est évident qu'un gros fumeur sachant se servir de sa mémoire, aura en apparence une mémoire meilleure qu'un non fumeur n'ayant jamais entraîné correctement sa mémoire.

Néanmoins, si l'on veut faire des comparaisons entre des individus comparables, on constate que le tabac a généralement une influence néfaste sur la mémoire.

Une enquête statistique célèbre, qui a fait beaucoup de bruit, a révélé que parmi les élèves sortis de Polytechnique, la proportion de fumeurs augmentait proportionnellement aux rangs de sortie. Autrement dit, il y avait moins de fumeurs dans les 20 premiers que dans les 20 sui-

vants, etc. Ceci ne constitue pas une preuve formelle, mais il semble cependant que le tabac soit un obstacle au plein rendement de notre mémoire.

Pourtant, le fumeur a quelquefois l'impression que sa cigarette l'aide à se concentrer et à raisonner. Cela peut être vrai sur l'instant, mais à long terme tout porte à croire que le tabac nuit à la mémoire. Et, spécialement après 40 ans, les gros fumeurs sont plus nombreux que les non fumeurs à se plaindre d'une mémoire défaillante. Nous pensons donc qu'il est prudent de faire cette recommandation pour l'hygiène de votre mémoire :

***essayez de vous passer du tabac.***

C'est notre troisième règle.

### **Méfiez-vous de l'alcool.**

Si vous voulez garder à votre mémoire toute sa souplesse, il faut éviter l'alcool. Indiscutablement, l'absorption régulière d'alcool entraîne un affaiblissement de la mémoire.

Mais ce qu'il faut aussi savoir, c'est que lorsqu'on est, même légère et occasionnelle, de l'alcool, la fixation du souvenir est fortement diminuée. Plus on absorbe d'alcool, moins les souvenirs se fixent.

Tout le monde sait qu'on garde très peu de souvenirs des événements vécus en état d'ivresse. Un simple bon repas "bien arrosé" diminue les facultés de fixation du souvenir pendant les quelques heures qui suivent. Il faut donc éviter toute absorption d'alcool, même sous forme légère (vin, bière) lorsqu'on a à étudier ou lorsqu'on doit suivre des cours ou assister à une conférence, avoir un entretien dont on doit se rappeler les détails.

Quatrième règle :

***évitez l'alcool.***

Enfin, sachez que certains médicaments peuvent entraîner des pertes de mémoire temporaires :

a) Les antidépresseurs contenant de l'imipramine, amitriptyline, désipramine, nortriptyline, etc.

b) Les tranquillisants à base de lorazepam, oxazepam, alprazolam, chlorazébate, halopéridol, trifluopérazine, thioridazine, chlorpromazine, chlordiazepoxyde, diazepam.

c) D'autres médicaments contre le mal de mer, ou des analgésiques, antiallergiques, anti-inflammatoires contenant de la scopolamine, du propranolol.

Attention ! Les noms ci-dessus ne sont pas les noms des spécialités, mais les noms génériques de la substance active qu'ils contiennent. Lisez donc bien les notices de ces types de médicaments si vous devez les utiliser par ordre de votre médecin.

En résumé, retenez ces cinq règles d'hygiène de votre cerveau :

1. Oxygénez votre sang.
2. Dormez suffisamment.
3. Essayez de ne plus fumer.
4. Evitez l'alcool.
5. Méfiez-vous de certains médicaments.

Passez maintenant à l'exercice-test 2.

### **Exercice-Test N° 2**

Voici le même exercice que l'exercice-test 1, mais avec une liste de 20 mots :

Casserole chaise tambour voilier

Savon banane tapis lettre

Auto rivière bouchon canon

Sandale épingle sac plume

## Tableau vase corde médaille

Lisez cette liste et étudiez-la pendant une minute et demie. Essayez ensuite de la réciter dans l'ordre. A défaut, énumérez tous les mots dont vous vous souvenez.

Si vous en avez retenu de 18 à 20, c'est excellent ; de 15 à 17 c'est encore bien ; de 10 à 12, vous êtes dans la moyenne. En dessous de 10, cela prouve que vous ne savez pas vous servir de votre mémoire. De toute façon, rassurez-vous car nous vous enseignerons plus loin une technique extraordinaire pour retenir une telle liste dans l'ordre.

*Inscrivez ici votre résultat :*

Vous pourrez ainsi le comparer à celui que vous obtiendrez après avoir progressé dans ce cours.

### **Exercice N° 3**

Voici maintenant un exercice de synthèse très simple. Il consiste à retracer votre emploi du temps d'hier, minute par minute, de manière à avoir le tableau complet de votre journée. Si vous avez un "trou" de mémoire, faites autre chose et recommencez à chercher dans un quart d'heure ou une demi-heure.



## Session 3

### **De quoi se nourrit notre cerveau**

L'activité cérébrale, tout comme les exercices musculaires, s'accompagne d'échanges et de transformations chimiques. Bien entendu, ce ne sont pas les mêmes substances qui satisfont aux besoins des muscles et à ceux du cerveau.

De nombreuses expériences ont établi que les cellules nerveuses et cérébrales ont besoin de calcium. Un appauvrissement excessif en calcium provoque des troubles nerveux allant de la simple nervosité, à l'insomnie et aux crampes. C'est pourquoi certains sédatifs sont à base de calcium.

D'autre part, on a constaté que l'activité psychiques'accompagnait d'une perte d'acide phosphorique et de sels de calcium dans les urines. Il faut donc, de toute évidence, compenser ces pertes de phosphore et de calcium, de préférence par l'alimentation : le fromage (spécialement les pâtes non fermentées, gruyère, hollande, chester), les œufs, le germe de blé, les amandes, noix et noisettes, apportent à l'organisme un bon équilibre phosphore-calcium.

Un autre élément important pour le bon fonctionnement de la mémoire est le magnésium. C'est malheureusement un élément qui ne se trouve qu'en quantités limitées dans nos aliments. Il se rencontre néanmoins dans le pain complet, le germe de blé, le chocolat, les légumes verts et certaines eaux minérales.

Une autre substance qui constitue un aliment remarquable du cerveau est l'acide glutamique. On l'a parfois appelé acide de l'intelligence. A l'état naturel on le trouve dans le foie, le lait, la levure de bière. Enfin, les vitamines du groupe B favorisent et facilitent le travail intellectuel. On les rencontre dans le yogourt, la levure de bière, les noisettes, les amandes, le germe de blé.

Si vous appréciez les médecines naturelles, n'hésitez pas à consommer de la racine d'angélique. Elle vaut largement le ginseng dont

on connaît les vertus. La racine d'angélique se prépare de la façon suivante. Coupez une grosse racine d'angélique en deux ou en quatre si elle est très grosse. Laissez sécher un peu et grattez l'intérieur avec un couteau. Consommer l'équivalent d'une petite cuillerée à café.

Quelles applications pratiques allons-nous tirer de tout cela ? D'une part, nous saurons qu'en cas de travail intellectuel intense, nous avons intérêt à consommer ces aliments en proportions plus importantes : la plupart sont de consommation courante, donc faciles à trouver ; d'autres, comme le germe de blé et la levure de bière, se trouvent particulièrement dans les magasins d'aliments de régime ou les pharmacies.

Pendant les périodes d'effort intellectuel intense, nous veillerons à avoir une alimentation riche en protéines (œufs, viande, foie(1), poissons), très digeste (viandes grillées, légumes cuits à la vapeur ou à l'eau), en évitant l'excès de graisses, de farineux, de sucres. On mangera peu à la fois, donc si besoin est, plus souvent (un yogourt ou un morceau de fromage à 11 h et à 16-17 h). En effet, l'estomac surchargé amollit les fonctions cérébrales.

En dehors de l'alimentation naturelle, on peut compléter ce régime par l'absorption de certaines spécialités pharmaceutiques, à base de phosphore, d'acide glutamique, et de vitamines B 12.

Un excellent produit naturel pour améliorer la mémoire est le ginkgo biloba. On le trouve en gélules en pharmacie.

Parmi les autres aliments recommandés, citons : le germe de blé, la lécithine de soja, la levure alimentaire (fraîche ou en comprimés), la laitance de poisson. Vous trouverez ces produits dans les magasins de régime.

La laitance de poisson est riche en acide désoxyribonucléique : cet acide, en abrégé A.D.N., est une substance essentielle à la régénération de la cellule vivante et notamment de celles du cerveau.

Pour les étudiants qui ont un effort intellectuel suivi à assurer, il faut évidemment donner au cerveau et au système nerveux les substances

qui leur sont indispensables. Elles ne se trouvent pas forcément en quantités optimales dans l'alimentation quotidienne.

Un apport en calcium et magnésium est la plupart du temps nécessaire. Or, le magnésium manque souvent dans l'alimentation moderne. La dolomite est un minéral naturel qui associe calcium et magnésium dans une proportion pratiquement idéale. Chacun de ces minéraux aide en outre à l'assimilation de l'autre. L'activité cérébrale est facilitée par des aliments riches en iode, zinc et potassium.

La mémoire, elle, est stimulée par le manganèse.

Venons-en aux vitamines. Les vitamines B (notamment les B3 et B7), C et E sont recommandées pour l'oxygénation du cerveau et l'équilibre du système nerveux. Evidemment cette oxygénation par les vitamines ne sert à rien si vous fumez.

Où trouver ces précieux éléments ?

Rassurez vous tout d'abord. Certains éléments comme le phosphore, le zinc, le potassium, la vitamine E, la vitamine B12 sont généralement apportés en quantité suffisante par l'alimentation courante. Toutefois le phosphore nécessite une présence suffisante de calcium pour être assimilé. Il en est de même du magnésium qui est souvent contenu en quantité insuffisante dans l'alimentation moderne. Si vous absorbez un complément de magnésium, il faut obligatoirement compléter par un supplément de calcium.

Passons donc aux éléments qui risquent de vous manquer et que vous avez intérêt à absorber pour favoriser votre mémoire, votre effort intellectuel et le bon fonctionnement de votre système nerveux.

Les aliments indiqués sont donnés par ordre d'importance, en commençant par les plus riches en la substance concernée.

Magnésium : germe de blé, cacao, lait de soja, soja, amandes, noisettes, pain complet Calcium : parmesan, emmenthal, gruyère, comté et tous produits laitiers

Manganèse : noisettes, avoine, blé, pain complet, fruits secs, légumes secs, sardine, ananas frais

Iode : crustacés, poissons, lait, ananas frais, groseilles

Vitamine C : kiwis, cassis (le kiwi dont la consommation se répand est d'une richesse extrême en vitamine C : 1 gramme de vitamine C aux 100 g soit 20 fois plus que les agrumes classiques: citron, orange, pamplemousse)

Vitamine E : huile de germe de blé et huile de soja

Vitamine B3 : levure de bière, son de riz, farine de blé complète, germe de blé

Vitamine B7 : germe de blé, foie de bœuf, cervelle de bœuf

Nous déconseillons formellement aux étudiants d'utiliser certains excitants intellectuels qui donnent un "coup de fouet" temporaire, mais suivi d'un "coup de pompe". De même les tranquillisants sont à proscrire, à l'exception de certains calmants inoffensifs (genre calsédine, sympathyl, atarax, phénergan, sédatif PC) qui peuvent être utilisés pour éviter l'anxiété à un examen ou pendant les jours qui précèdent. (Il existe aussi des tisanes qui apaisent l'anxiété, la tension nerveuse ; votre pharmacien vous conseillera).

(1) A ce propos ne croyez pas que le foie de veau, très cher, soit le seul à avoir des qualités : le foie de génisse ou le porc sont d'une grande richesse en protéines, vitamines, acide glutamique, etc.

## **Fiez-vous à votre mémoire**

Plus on doute de sa mémoire, moins on s'y fie. Moins on s'y fie, moins on veut s'en servir. Moins on s'en sert, moins bien elle fonctionne. Alors on s'y fie encore moins. C'est un cercle vicieux.

Mais vous pouvez aussi renverser la vapeur :

Fiez-vous à votre mémoire et elle aura l'occasion de fonctionner plus souvent. Elle s'améliorera.

Nous allons étudier les méthodes qui vous permettront de multiplier par 2, 3, 5 ou 10 les possibilités de votre mémoire. Faites un nouveau départ et ayez confiance. Plus vous appliquerez ces techniques, plus vous ferez fonctionner les mécanismes qui vous aident à enregistrer et restituer ce dont vous voulez vous souvenir, et plus ces mécanismes fonctionneront avec facilité.

N'essayez pas d'imposer immédiatement un effort considérable mémoire, mais dès demain demandez-lui un tout petit peu plus qu'aujourd'hui.

Donc si vous voulez l'améliorer : ayez confiance en votre mémoire et faites-la fonctionner.

Les deux exercices d'aujourd'hui ont pour but de vous aider confiance en votre mémoire.

#### **Exercice N° 4**

Vous allez compter sur votre mémoire pour penser à faire de main soir une chose quelconque. Par exemple sortir un livre de votre armoire ou de votre bibliothèque et le poser sur votre table. Imaginez-vous donc, demain, rentrant chez vous. Au moment où vous ouvrirez la porte, il faut que vous pensiez à sortir ce livre.

Ne notez cela nulle part, ne faites pas de nœud à votre mouchoir. Simplement aujourd'hui pensez à votre retour chez vous demain soir et demandez à votre mémoire de vous aider à songer à votre livre. Allez regarder ce livre dès ce soir pour bien savoir de quel livre il s'agit. Pensez à cette action que vous ne devez pas oublier ; pensez-y deux ou trois fois ce soir, et faites confiance à votre mémoire.

#### **Exercice N° 5**

Apprenez par coeur ces 4 vers de Boileau :

Selon que notre idée est plus ou moins obscure

L'expression la suit, ou moins nette ou plus pure.

Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement

Et les mots pour le dire arrivent aisément.

## Session 4

### **Comment développer votre pouvoir de concentration**

Savoir se concentrer est indispensable au développement de la mémoire. L'attention et l'observation des faits dépendent d'une concentration correcte sur ces faits.

La concentration est la faculté de maintenir notre attention sur un sujet déterminé sans nous laisser distraire par d'autres pensées. C'est d'ailleurs une faculté extrêmement précieuse pour toutes nos activités mentales.

On peut dire que la concentration dont nous avons besoin pour mieux retenir une information est de deux ordres, bien qu'ils'agisse naturellement de la même faculté.

Il y a la concentration immédiate, dont nous avons besoin pour observer avec soin un document, un visage, un événement, un spectacle, un monument, un tableau, et la concentration prolongée dont nous avons besoin pour étudier, apprendre, retenir, rédiger, calculer, penser, réfléchir.

La concentration immédiate demande à être pratiquée à volonté, instantanément et en toutes circonstances. Elle requiert aussi l'aptitude à changer de sujet rapidement. Par exemple, si on vous présente 4 ou 5 personnes à tour de rôle, vous vous concentrez sur leur nom et sur leur visage pendant un temps très bref, puis vous serez attentif à ce qu'elles vous diront ou montreront, etc.

La concentration prolongée pour l'étude ou la réflexion nécessite un autre entraînement. Nous y reviendrons en détail dans les sessions réservées à l'étude.

Pour l'instant nous allons développer notre concentration immédiate à l'aide de quelques exercices.

Ces exercices peuvent amener votre pouvoir de concentration à un degré extraordinaire, mais il faut les faire très consciencieusement. Nous vous indiquerons d'ailleurs d'autres exercices de concentration tout au long de ce cours et nous vous ferons exécuter certains d'entre eux plusieurs fois. Ces exercices vous sembleront difficiles. Ne vous en inquiétez pas. Faites-les simplement le mieux possible.

#### **Exercice N° 6 (concentration)**

Prenez un objet (pendulette, clef, bibelot) ; regardez-le attentivement pendant 30 secondes, puis fermez les yeux et essayez de vous le représenter de façon précise. Si certains détails ne sont pas parfaitement nets, regardez-le à nouveau, puis refermez les yeux, etc., jusqu'à ce que vous puissiez vous représenter l'objet très nettement.

#### **Exercice N° 7 (concentration)**

Voici un exercice connu sous le nom des " tiroirs cérébraux ". Choisissez 3 sujets de réflexion : par exemple, un projet que vous avez, un sujet scientifique ou littéraire, et un souvenir personnel (vacances, voyages, etc.). Consacrez 3 minutes de réflexion à chacun des trois sujets. Pendant les 3 premières minutes, ne pensez qu'au sujet N° 1 ; puis, passez au sujet N° 2 et ne pensez qu'à cela ; enfin, passez au sujet N° 3. Il faut, pendant chaque phase, éviter de se laisser distraire et surtout ne pas penser aux deux autres sujets.

#### **Exercice N° 8 (concentration)**

Représentez-vous le visage d'une personne que vous voyez souvent ; vous constaterez que vous en avez bien l'impression générale, mais que les détails vous échappent. Vous complétez votre observation lorsque vous reverrez la personne et vous recommencerez l'exercice, jusqu'à ce que vous obteniez une représentation parfaitement nette.

#### **Exercice N° 9 (concentration)**

Faites cette expérience amusante qui développera votre pouvoir d'attention et de concentration auditives. Allumez la radio, puis diminuez progressivement le volume ; réglez votre appareil le plus bas possible, juste assez fort pour comprendre ce qui est dit. La faible intensité du son vous oblige à vous concentrer. Ne prolongez pas cet exercice au-delà de 3 minutes.

## Session 5

### **Particularités de certaines mémoires**

Nous allons reprendre aujourd'hui et après-demain l'étude de la physiologie du cerveau. Nous nous excusons auprès de ceux qui pourraient trouver ces sessions un peu fastidieuses, mais elles méritent d'être étudiées avec soin, car elles vous permettent de bien comprendre les mécanismes de la mémoire et de tirer un meilleur parti des applications que nous vous enseignerons plus loin.

D'abord quelques mots sur l'amnésie, l'asthénie et la cyclothymie.

Il ne s'agit pas d'étudier les différentes maladies du cerveau la mémoire, car ce cours n'est pas fait pour soigner des "malades" mais pour vous permettre de tirer le maximum de vos facultés mentales.

Tout le monde a entendu parler de cas d'amnésie, où le malade comportement parfaitement normal en toutes choses, mais il a perdu totalement le souvenir de son passé. Il ne sait plus qui Il était, où il est né, où il a vécu, etc. Le fait que sous l'influence d'un choc physique ou émotionnel, l'amnésique retrouve parfois tous ses souvenirs, prouve bien que les souvenirs n'ont pas été détruits. Comme nous le disions précédemment, c'est donc la faculté de "lire" ces souvenirs qui est en défaut.

Il y a une autre maladie de la mémoire qu'il nous est impossible d'ignorer, car nous pouvons tous y être sujets un jour ou l'autre, c'est l'asthénie.

Qu'est-ce que l'asthénie ? C'est tout simplement une fatigue excessive du cerveau qui provoque un fonctionnement déficient de celui-ci. Ou pour l'expliquer d'une façon imagée, l'asthénie est à peu près au cerveau ce qu'est le "claquage" pour un muscle.

L'asthénie est assez fréquente en cas de surmenage intellectuel, notamment chez les étudiants qui préparent un examen. traduit par une sensation générale de grande fatigue, par des palpitations, des malaises pouvant aller jusqu'à l'évanouissement. A un degré moindre, elle pro-



voque des névralgies, migraines, nausées, etc. En cas d'asthénie, le malade ne peut plus tirer de son cerveau, et tout spécialement de sa mémoire, le quart de ce qu'il obtient normalement. Avec plus de fatigue, il obtient moins de résultats.

En suivant les principes d'hygiène exposés dans ce cours et en appliquant les méthodes de travail et de mémorisation qui y sont préconisées, vous éviterez l'asthénie, car vous pourrez apprendre plus en vous fatiguant moins et vous fournirez à votre cerveau des conditions de fonctionnement lui permettant de ne pas défaillir.

La cyclothymie, sans être une vraie maladie du cerveau (du moins lorsqu'elle est à l'état bénin), mérite quelques mots, car beaucoup de gens en souffrent.

La cyclothymie se traduit par une succession d'états euphoriques et dépressifs ou de périodes de grande activité cérébrale et d'indolence. Lorsqu'il est en période ascendante, le cyclothymique est capable de faire de grands efforts, il agit plus facilement, il ne sent pas la fatigue, il se concentre aisément, il retient tout, il travaille de façon efficace sans que cela lui coûte. Puis survient une phase descendante où l'effort lui devient pénible, où il piétine dans l'action, où le travail cérébral devient un poids, où la concentration est difficile et où la mémoire peine.

Selon les individus, les différences entre périodes ascendantes et descendantes sont plus ou moins accusées. De même, la durée du cycle est variable : une quinzaine de jours chez certains, chez d'autres, un mois, trois mois ou même six mois.

Si vous avez l'impression que vous êtes cyclothymique, vous avez intérêt à connaître l'ordre de grandeur de votre cycle. Il suffit pour cela de noter sur un agenda vos périodes d'effervescence et vos périodes de dépression.

Il est possible, grâce à la volonté et à l'auto-analyse, de déplacer les cycles, notamment en écourtant les périodes de dépression. Ceci peut permettre d'éviter de se trouver au moment d'un événement important (nouvelle situation professionnelle, examen, etc.) dans une phase de dépression. Pour cela, il faut stimuler physiquement l'organisme par des

exercices de gymnastique ou du sport, faire des lectures aptes à changer les idées ou à enthousiasmer, bref, modifier l'impulsion physique et mentale.

Nous allons encore continuer aujourd'hui nos exercices de concentration.

**Exercice N° 10 (concentration)**

Choisissez un poème ; lisez-le lentement et attentivement en vous arrêtant sur chaque mot important pour évoquer de façon précise l'image correspondante. Ne vous laissez pas distraire par des associations personnelles sans rapport avec le poème.

**Exercice N° 11**

Refaites l'exercice N° 7 ( tiroirs cérébraux) avec les mêmes sujets qu'hier.

**Exercice N° 12**

Refaites l'exercice N° 9 avec la radio.

## Session 6

### **Révision : sessions 1 à 5.**

Refaites les exercices : 2 - 3 - 7 - 9.

Vous êtes en train de vous doter d'une mémoire puissante et fidèle. Vous constaterez rapidement que vous pouvez obtenir beaucoup de votre mémoire, à condition de l'utiliser correctement. Nous vous apprendrons à retenir davantage en faisant moins d'effort, simplement parce que vous connaîtrez les bonnes méthodes de mémorisation.

Avec une mémoire bien entraînée, vous allez accumuler plus facilement un plus grand nombre de connaissances. Ce sera un atout fantastique dont vous profiterez toute votre vie. Nous ne vous demandons que quelques semaines d'effort et de volonté.

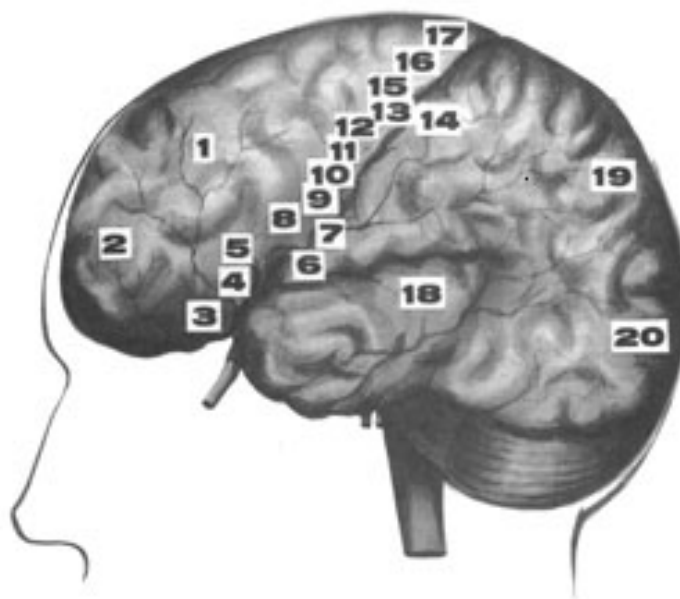
Ne cédez pas au réflexe simpliste qui consiste à dire : "J'ai compris, il est inutile que je fasse les exercices". Même s'ils vous paraissent superflus, il faut absolument faire les exercices recommandés. Le succès vous sera alors assuré.

## Session 7

### Le réflexe conditionné

Nous allons étudier aujourd'hui, de façon très simple, un phénomène important du fonctionnement cérébral : le réflexe conditionné. En effet, la connaissance de ce phénomène vous aidera à mieux comprendre par la suite pourquoi certains exercices, certaines méthodes, certaines habitudes vous aident à acquérir une meilleure mémoire.

Tout d'abord, il faut savoir que des accidents suffisamment graves pour atteindre le cerveau (chocs, traumatismes crâniens), causent des troubles de la mémoire dans des limites précises. Par exemple, à la suite d'un accident, une personne peut perdre sa mémoire auditive (elle ne peut plus retenir un air de musique ou une chanson), alors que sa mémoire visuelle ou sa mémoire tactile ne sont absolument pas modifiées.



#### Localisations cérébrales

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Mouvement des yeux         | 11. Doigts                           |
| 2. Délibération               | 12. Coude                            |
| 3. Respiration                | 13. Epaule                           |
| 4. Cordes vocales             | 14. Cou                              |
| 5. Centre moteur de la parole | 15. Tronc                            |
| 6. Pharynx                    | 16. Hanche                           |
| 7. Langue                     | 17. Genou                            |
| 8. Face                       | 18. Compréhension du langage parlé   |
| 9. Paupières                  | 19. Mouvement de la tête et des yeux |
| 10. Pouce                     | 20. Vision                           |

On a donc pensé - à juste titre - que certaines zones du cerveau commandaient la mémoire auditive, d'autres la mémoire visuelle, etc. Peu à peu, on a pu localiser les points précis du cerveau correspondant à toutes sortes d'activités intellectuelles, sensorielles, motrices, etc.

La planche qui accompagne cette session vous montre les principales localisations cérébrales.

En ce qui concerne la mémoire, on peut donc penser que des connexions s'établissent dans la zone intéressée pour fixer les souvenirs.

Par exemple, le souvenir d'une image se traduirait par certaines connexions situées dans la zone marquée 20 sur notre planche.

Mais il peut y avoir aussi des connexions entre différentes zones et cela pourrait expliquer le réflexe conditionné.

Qu'est-ce que le réflexe conditionné ?

C'est le savant russe Pavlov qui a montré que le cerveau, comme le reste de l'organisme, possède des réflexes.

Vous savez ce qu'est un réflexe courant : vous touchez par inadvertance une assiette brûlante, et instantanément votre main se rétracte brutalement, sans que votre volonté ait à intervenir pour commander ce geste.

Le réflexe est donc une réaction motrice (c'est-à-dire de mouvement) à une influence sensitive (c'est-à-dire à une excitation de l'un des sens). Par exemple la sensation de piquûre provoque un mouvement de retrait du membre piqué. Le réflexe s'explique par les liaisons directes réalisées par des fibres nerveuses entre les zones sensibles et les muscles moteurs.

Pavlov, lui, a mis en évidence l'existence de réflexes qui ne sont plus naturels, innés, mais acquis par l'habitude.

Il fit entre autres l'expérience suivante : il fixa dans la gueule d'un chien une fistule placée à l'orifice du canal des glandes salivaires, de façon à pouvoir mesurer leur production de salive.

Ensuite, il procéda tous les jours à la mise en scène suivante :il donnait un coup de sifflet, et quelques instants après, il donnait un morceau de viande au chien, ce qui provoquait la salivation chez l'animal.

Après 15 jours de répétition, il donna un coup de sifflet sans donner de viande, et il constata que la production de salive avait lieu. Tout se passait donc comme si le coup de sifflet était devenu l'excitant de la production de salive.

On dit que le coup de sifflet est devenu un "excitant conditionnant" et la production de salive un "réflexe conditionné" par le coup de sifflet. Ce réflexe est un réflexe acquis et non inné.

Pavlov a multiplié les expériences de ce genre et il a constaté que ces réflexes conditionnés sont très faciles à établir chez l'homme.

C'est ainsi que l'on peut créer le réflexe suivant : une personne reçoit une lumière très vive en face des yeux et en même temps on lui chatouille la plante des pieds avec une plume. La jambe se rétracte pour se soustraire au chatouillement. Après un certain temps, la lumière vive provoque le retrait de la jambe avant même qu'ait commencé le chatouillement.

De même l'odeur de bonne cuisine provoque chez l'homme une sécrétion de salive dans la bouche et de suc gastrique dans l'estomac.

Si tous les jours une sonnerie annonce l'heure où le repas est servi, cette sonnerie déclenche automatiquement une sensation de faim.

Voyons maintenant une application du réflexe conditionné au domaine qui nous préoccupe : si vous apprenez une langue vivante, vous avez tout intérêt à étudier chaque jour exactement à la même heure, au même endroit, dans la même position (assis dans votre fauteuil ou accoudé à votre bureau, etc).

En procédant ainsi vous créez un réflexe conditionné qui a pour effet de placer votre cerveau dans les dispositions les plus favorables à l'étude de la langue. Votre attention sera plus facilement soutenue, votre effort sera moindre, votre souvenir sera plus solidement fixé.

Nous retrouverons des applications du réflexe conditionné dans d'autres sessions. Mais vous comprenez tout l'intérêt que peut présenter "le conditionnement" de votre cerveau pour le faire fonctionner plus efficacement dans certaines circonstances.

### **Exercice N° 13**

Retrouvez, comme vous l'avez fait avec l'exercice N° 3, votre emploi du temps d'il y a une semaine. Si vous faites cet exercice un mercredi, vous devez essayer de reconstituer de façon aussi complète que possible ce que vous avez fait tout au long de votre journée de mercredi dernier.

### **Exercice N°14**

Pouvez-vous citer les 5 règles d'hygiène du cerveau, énoncées dans la session N° 2 :

Ecrivez-les ici :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **Exercice N° 15**

Vous souvenez-vous des 4 vers appris dans la session 3. Récitez-les. Si vous n'y parvenez pas parfaitement, relisez-les plusieurs fois et récitez-les.

### **Exercice N° 16**

Refaites l'exercice des tiroirs cérébraux, mais cette fois-ci en changeant vos 3 sujets de concentration.

## Session 8

### **Le processus normal de mémorisation**

Les 3 facteurs qui président à l'enregistrement des idées, des faits ou des données, sont :

1. l'impression
2. l'association
3. la répétition

C'est dans cet ordre qu'il faut les mettre en action. Si vous négligez l'un de ces facteurs, cela ne vous empêchera pas forcément de retenir. Mais lorsque vous désirez vraiment retenir quelque chose, il est indispensable de suivre le processus complet : impression, association, répétition.

C'est ce qui explique que nous retenons, par exemple, le personne rencontrée à une réunion et que nous n'arrivons pas à nous souvenir du nom d'une autre personne, présente à la même réunion. Dans un cas, vous avez accordé une attention suffisante à la personne (impression), vous avez peut-être établi dans votre esprit (consciemment ou inconsciemment) certaines associations relatives à cette personne, et son nom a été mentionné plusieurs fois (ou vous l'avez répété intérieurement).

Dans l'autre cas, vous n'avez peut-être pas fait suffisamment attention (d'où une impression insuffisante) ou bien vous n'avez fait aucune association ou vous n'avez pas entendu ou répété son nom.

A des conditions d'enregistrement différentes, correspondent des intensités de souvenir différentes.

### **Fixez bien les impressions**

Voici comment vous devez procéder pour que les souvenirs se fixent bien.

- a) Ayez l'intention et faites attention



La première condition pour bien fixer les impressions est de le vouloir. Pour cela, il faut avoir un intérêt réel pour la personne ou la notion dont on veut se souvenir. Vous aurez toujours beaucoup de difficulté à fixer votre attention sur quelque chose qui ne vous intéresse pas. C'est pour cette raison que vous ne vous souvenez pas du nom de gens que vous avez eu l'occasion de rencontrer, mais qui ne vous intéressent pas réellement.

De même, si vous n'avez pas l'intention préalable de vous rappeler quelque chose, vous risquez de ne pas y prêter une attention suffisante. Cela explique pourquoi vous avez du mal à vous rappeler certaines choses que vous avez vues, mais que vous ne pensez pas avoir à évoquer ultérieurement. Exemple : combien de personnes y avait-il en même temps que vous, hier, chez le boulanger ?

Cette règle, c'est Freud lui-même, le père de la psychanalyse, qui nous l'enseigne :

**“L'intention est un facteur essentiel pour tout souvenir et pour tout oubli”.**

Nous nous souviendrons des choses dont nous avons l'intention de nous souvenir et nous oublierons ce que nous avons (nous ou notre inconscient) l'intention d'oublier.

En termes plus simples, la règle de Freud se traduira pour nous, sur le plan pratique, par : pour retenir quelque chose, il faut le vouloir consciemment.

Pour avoir une bonne mémoire, il est indispensable de fixer convenablement votre attention et de vous entraîner à ne pas vous laisser distraire. C'est ce que l'on nomme “la concentration”.

C'est pour cela qu'il est utile de faire des exercices de concentration. Ces exercices de concentration, bien que ne faisant pas jouer la mémoire, contribuent très largement au bon fonctionnement de celle-ci.

N'oubliez donc pas cette règle :

**pour bien fixer les impressions, il faut savoir se concentrer.**

Si vous marquez une pièce de métal avec un poinçon, la marque sera d'autant plus profonde que vous aurez tapé fort. Il en est de même avec la mémoire. Une image sera d'autant mieux fixée que l'impression aura été forte. Si vous avez vu un jour un avion s'écraser au sol en flammes, c'est une image que vous n'oublierez jamais. Si vous avez vu une personne se noyer, sans pouvoir lui porter secours, vous ne l'oublierez pas non plus. C'est pourquoi il faut essayer d'associer à des images fortes, les notions que nous ne voulons pas oublier.

Supposons par exemple que l'un de vos clients importants vous demande de l'appeler au téléphone samedi prochain après dîner. Nous vous indiquerons comment aider votre mémoire à vous rappeler ce coup de téléphone en temps opportun.

Mais, dès maintenant, il faut savoir que vous diminuerez vos risques d'oubli si vous associez en pensée cet appel téléphonique à une image forte. Imaginez-vous un instant en train de téléphoner à votre client et voyez-le en train de signer un chèque important en couverture d'une commande. Inversement, représentez-vous votre client en colère, en train de vous expulser de son bureau en vous reprochant d'avoir oublié de lui téléphoner.

Tout cela ne prend en pensée que quelques secondes et pourtant des associations imagées aussi simples que celles-là peuvent améliorer votre mémoire, sans aucun effort pénible de votre part.

Plus loin, nous vous expliquerons comment la méthode des associations imagées peut vous rendre des services considérables dans tous les domaines où s'exerce votre mémoire. La règle que nous venons d'exposer explique pourquoi on a intérêt à toujours utiliser des images mentales fortes et même insolites : ce qui est fort ou insolite reste bien mieux gravé dans la mémoire.

Rappelez-vous donc cette règle :

***pour faciliter le souvenir, créez-vous des images fortes.***

### **Exercice N° 17**

Vous allez refaire l'exercice N° 4, mais avec autre chose : sortir un vêtement de votre armoire par exemple. Ou mieux : penser à faire quelque chose de précis à l'extérieur : par exemple, penser à téléphoner à un ami demain avant dîner, ou penser à aller chez le pharmacien après votre travail. Essayez d'appliquer la méthode préconisée des "images fortes". Par exemple : imaginez-vous torturé par la douleur parce que vous aurez oublié de passer chez votre pharmacien, ou celui-ci entrain de vous faire de violents reproches, etc.

### **Exercice N°18**

Choisissez un ouvrage difficile, d'un auteur connu pour son style aride et abstrait (par exemple Platon, Pascal, Descartes, qui sont publiés dans les collections de poche). Commencez en lisant une dizaine de phrases. Puis reprenez chaque phrase en ne passant à la suivante qu'après avoir pénétré parfaitement le sens de ce que vous lisez. Prenez un dictionnaire s'il y a lieu. Avancez chaque jour d'un dizaine de phrases en relisant ce que vous avez vu les jours précédents. Au bout d'une semaine, mettez par écrit ce que vous avez retenu. C'est un des meilleurs exercices qui existe pour le développement de votre capacité mentale. Lorsque vous aurez terminé ce cours, il faudra le mettre en pratique au moins 2 ou 3 fois par semaine.

## Session 9

### **Le processus normal de mémorisation**

#### **L'observation**

Avant de commencer cette session, nous allons vous faire réaliser un test d'observation :

#### **Exercice-test N°19**

Observez la gravure ci-dessous (imprimez-la, si elle n'est pas assez bonne sur votre écran), pendant 1 minute et demie, puis passez au "Contrôle de l'exercice-test N° 19, pour répondre aux questions.



A la session précédente nous avons vu que pour bien fixer les impressions, il fallait :

a) Avoir l'intention et faire attention.

Nous allons étudier le deuxième facteur :

b) Bien observer.

A la session 10, nous passerons au troisième et dernier point :

c) Les classifications.

### **Contrôle de l'exercice-test N°19**

Répondez aux 8 questions suivantes :

1. Qu'y a-t-il sur les genoux du vieil homme ?

2. Que fait la vieille femme ?

3. Qu'est-ce qui est pendu à la poutre ?

4. Combien de livres sont à terre ?

5. Où est le chien ?

6. Sur quoi est assis le vieil homme ?

7. Quels personnages ont la tête couverte ?

8. Le chien dort-il ?

Notez le nombre de réponses précises et exactes ici :

Passez maintenant à l'étude de la session proprement dite, consacrée à l'observation.

### **Observez bien**

Lorsqu'il s'agit de se souvenir, l'attention doit prendre une forme plus précise : c'est l'observation. Pour bien vous souvenir d'un tableau de maître, il ne faut pas vous contenter d'y prêter une certaine attention. Il faut d'abord s'en faire une idée d'ensemble, puis il faut en étudier les détails.

A partir du moment où il s'agit de retenir quelque chose qui comporte différents éléments ou différents aspects, il y a lieu d'observer. Nous verrons aussi, en étudiant l'association, que celle-ci nécessite parfois l'observation d'éléments autres que la notion ou l'objet à retenir lui-même.

Pour apprendre à mieux observer, entraînez-vous à examiner les choses sous leurs différents aspects et en vous servant de tous vos sens : regardez l'allure générale et la couleur, touchez, sentez, goûtez, écoutez, examinez le poids, le volume, la dureté, etc. Plus vous mettez de sens en action, plus vous vous souviendrez aisément.

L'observation de la chose à retenir est essentielle. C'est cette observation qui va produire un premier enregistrement de cette chose dans la mémoire. **Vous ne pouvez pas espérer trouver ultérieurement dans votre mémoire plus que vous n'y avez mis.** Les lacunes de notre mémoire proviennent en grande partie d'un enregistrement défectueux, c'est-à-dire d'une impression insuffisante.

Lorsque vous voulez retenir un texte ou une poésie, observez attentivement le choix des mots, le rythme des phrases. Laissez les images que suggère l'auteur se former dans votre esprit.

Pour retenir des mots, des idées, il faut les imaginer. Pour retenir des abstractions, il faut essayer de les concrétiser, de les voir sous une forme imagée.

Lorsqu'il s'agit de retenir des notions ou des faits multiples, on peut faciliter leur enregistrement par des abréviations et des schémas. C'est grâce à des symboles et des schémas que l'on peut retenir plus facilement des réactions chimiques ou des expériences de physique ou des formules mathématiques. Mais ces symboles et abréviations peuvent vous aider dans des domaines différents. Cherchez-en des applications dans votre profession.

## Comment observer ?

“Observer”, tout le monde sait ce que cela veut dire, et pourtant on observe généralement très mal. Supposons que vous ayez à observer

un monument, l'Opéra par exemple. Si vous procédez comme 99 personnes sur 100, vous laisserez sans doute aller votre regard de long en large, de haut en bas, d'un détail à un autre, etc. Si, 48 heures après, on vous demande une description précise de l'Opéra, vous aurez bien du mal à la faire. Pourquoi ? Parce que vous avez regardé, mais pas observé. Comment observer ?

a) Commencez par observer les formes générales : rectangles, triangles, sphères, ainsi que leur répartition.

b) Examinez les dimensions et les proportions : longueur par rapport à la hauteur, etc.

c) Examinez l'architecture : façade, angles, colonnes, fenêtres, étages, toits, etc.

d) Examinez les détails : corniches, sculptures, ferrures, motifs décoratifs, etc.

En procédant ainsi, vous faites une observation réelle et complète qui laissera dans votre mémoire une impression durable.

Cette méthode d'observation n'est pas valable uniquement pour les monuments ; elle s'applique à tout : paysage, tableaux, objets, plantes, visages, etc.

Passez toujours par les étapes suivantes :

- observation de la forme générale, du volume
- observation et évaluation des dimensions et proportions
- structure générale (allure, aspect, style, couleurs, etc.)
- examen des différentes parties
- examen des petits détails à l'intérieur de ces parties.

Mais pour retenir ces observations méthodiques, il faut les faire en vous posant des questions et en formulant les réponses :

Quelle est la forme du toit ? Le toit à une forme triangulaire. La hauteur est-elle plus importante que la largeur ? Non, la hauteur est infé-

rieure d'un quart à la largeur. Combien y a-t-il de colonnes ? Il y a 8 colonnes sur la façade. Que représentent les sculptures situées au pied du monument ? Ces sculptures représentent des batailles de l'Antiquité, etc.

Pour reprendre l'exemple de la gravure, il faut se poser des questions, comme celles que nous vous avons posées pour le test. Nous vous ferons répéter cet exercice dans quelques jours avec une autre gravure.

### **Exercice N° 19 bis**

Continuez l'exercice de concentration n° 18.

### **Exercice N° 20**

Voici un exercice de concentration assez facile et néanmoins excellent. Comptez à rebours en partant de 200 jusqu'à 2, en sautant les nombres de 3 en 3 : 200 - 197 - 194 - 191 - etc.



## Session 10

# Le processus normal de mémorisation

## La classification

L'enregistrement des idées, des notions, des faits est facilité par la classification. La classification consiste d'une part à regrouper des données analogues, d'autre part à rattacher ces données à un groupe plus général.

Par exemple, examinez la planche d'objets faisant partie de notre exercice-test N° 1. Vous retiendrez plus aisément ces objets en les groupant autour d'une même idée :

Par exemple, autour de l'idée de repas, vous grouperez :

- bouteille, verre, cafetière, tasse, couteau.

Autour de l'idée de toilette et vêtements, vous grouperez :

- nœud papillon, ciseaux, fil, bouton, pince à linge, soulier, brosse.

Autour de l'idée de détente et de lecture :

- journal, lunettes, livre, ampoule électrique, pipe, allumette, crayon, lettre.

La classification peut se faire mentalement, mais, s'il s'agit de notions complexes, il est recommandé de faire un tableau synoptique.

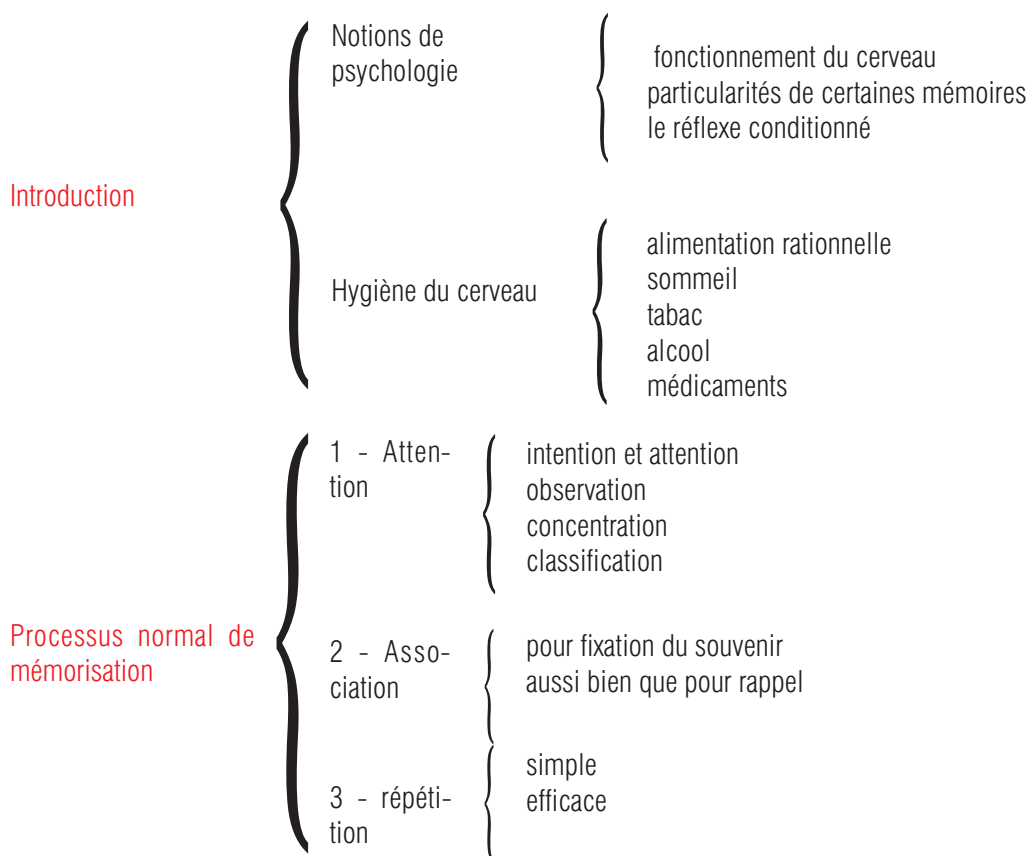
Le tableau synoptique est d'un usage général. Alors que le schéma ou les abréviations ne sont que des transcriptions simplifiées de données qui se prêtent à cette schématisation ou abréviation, le tableau synoptique peut, lui, être employé à chaque fois qu'il est nécessaire d'avoir une vue d'ensemble d'une question même complexe.

Voici comment s'établirait le tableau synoptique de cette méthode consacrée au développement de la mémoire.

S'il vous était nécessaire de connaître ce plan par cœur, nul doute que ce tableau synoptique serait la meilleure façon de classer et d'observer les différentes parties pour retenir ce plan.

Nota : le tableau synoptique ci-dessous ne suit pas rigoureusement l'ordre des sessions, mais regroupe leur contenu dans un ordre logique.

## Plan de la méthode



Applications à la vie courante

- La méthode des associations imagées

principe  
applications  
les images mentales

- Retenir instantanément une liste

- Votre subconscient peut vous aider

autosuggestion  
auto hypnose  
hypnopédie

- La méthode cumulative-répétitive

- Retenir les noms et les visages

attention  
écouter  
regarder - observer  
faire associations et répéter  
intérêt

- Retenir les rendez-vous  
et les choses à faire

Associations  
enchaînement  
voir les images

morceau de musique

Applications à l'étude

- Retenir ce que vous lisez

- Retenir ce que vous devez étudier

bien comprendre  
avoir l'intention  
intérêt  
diviser en plusieurs séances  
étudier à heure fixe  
révisions fréquentes

- La concentration

- 6 règles : - cadre propice  
- éliminez les causes de distraction  
- forme physique  
- motivation par le but  
- connaissances suffisantes  
- intérêt immédiat

- Apprendre les langues

- Retenir les règles de grammaire

- Etudier l'histoire

- Etudier les mathématiques

Géométrie  
algèbre  
calcul mental

- Etudier les sciences

Physique  
chimie  
sciences naturelles  
médecine

- Retenir une poésie, un rôle

- L'étude du droit

- Le magnétophone

La mnémotechnie

- Les concaténations
- Les articulations chiffrées

les dates en histoire  
les grands écrivains  
les numéros de téléphone

- Les tables de rappels

apprentissage de la table  
les 71 rois de France  
le tour des 50 noms  
le tour des 10 nombres de 4 chiffres  
les 100 nombres de 2 ou 4 chiffres

- La méthode des localités

l'ordre des 52 cartes d'un jeu  
un nombre d'une longueur quelconque

- Autres applications

les 95 départements  
rejouer de mémoire une partie d'échecs  
retenir une conférence sans notes  
retenir les horaires, les tarifs  
retenir les 707 décimales du nombre Pi  
retenir les 360 stations du métro parisien



### Exercice N° 21

Voici une nouvelle planche d'objets. Vous allez, comme dans l'exercice-test N° 1, l'observer attentivement pendant une minute. Vous allez essayer de grouper, de classer les objets comme nous venons de vous le suggérer. Néanmoins, cette classification est beaucoup plus difficile à réaliser que dans l'exercice-test N° 1. Vous constaterez pourtant que vous obtenez une bien meilleure note que la première fois.

Inscrivez ici le nombre d'objets retenus cette fois-ci :

**Exercice N° 22**

Continuez votre lecture comme indiqué à l'exercice N°18.

**Exercice N° 23**

Relisez la session sur l'observation et observez ensuite pendant une minute et demie la gravure ci-dessous. Passez ensuite au questionnaire de contrôle.



### **Exercice N° 23**

Relisez la session sur l'observation et observez ensuite pendant une minute et demie la gravure ci-dessous. Passez ensuite au questionnaire de contrôle.

### **Questionnaire de contrôle**

1. Que fait le personnage de droite ?
2. Quelle est l'attitude du personnage de gauche ?
3. Quelle est la forme du pied de la table ?
4. Qu'y a-t-il sur la table ?
5. Qu'y a-t-il sur la cheminée ?
6. Qu'y a-t-il dans la cheminée ?
7. Combien y a-t-il de bougies au candélabre ?
8. Comment est le sol ?

Notez ici le nombre de réponses exactes :

Avez-vous fait des progrès par rapport à l'exercice-test N° 19 ?

## Session 11

### **Test et exercices de rappel**

Avant d'étudier les associations, question très importante qui sera abordée à partir de la prochaine session, nous allons faire quelques exercices de récapitulation et de rappel.

#### **Exercice-test de lecture N° 24**

Lisez le texte ci-dessous, attentivement, mais une seule fois, puis passez à la page suivante :

#### **Test de lecture**

Près de Château-Thierry, le six mars dernier, s'est produit un curieux déraillement d'un train de marchandises qui se rendait le soir vers l'entrepôt. Sur les trente-huit wagons composant le convoi, seize contenaient du et dix-huit autres du vin. Deux wagons-citernes de 40 mètres cubes de gas-oil et quatre citernes de vin ayant été endommagés, un mélange de gas-oil et de vin se répandit sur la Nationale longeant la voie ferrée, ce qui provoqua le glissement dans le fossé d'un transport routier de 10 tonnes, chargé d'huile. Heureusement, il n'y eut aucun blessé grave et seul le conducteur du camion a eu de légères contusions.

#### **Questionnaire de contrôle de l'exercice-test de lecture N° 24.**

Répondez aux questions suivantes :

1. Où se dirigeait le train de marchandises ?
2. Y avait-il plus de wagons de vin ou plus de wagons de gas-oil ?
3. Combien de wagons-citernes de vin furent endommagés ?
4. Y eut-il plus de vin renversé que de gas-oil ou l'inverse ?
5. Combien y avait-il de wagons en tout ?
6. A quel moment de la journée a eu lieu l'accident ?

Inscrivez vos réponses ci-dessous :



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

### **Contrôlez vos résultats.**

Ce test constitue un exercice de concentration et vous montre que l'on a généralement trop tendance à se laisser impressionner par des chiffres en oubliant les notions et les rapports simples.

## **Révision : Révisez les sessions 7, 8, 9, 10.**

### **Exercice N° 25**

Continuez l'exercice N°18.

### **Exercice N° 26**

Essayez de retrouver par écrit les différentes subdivisions des 5 premières sessions : titres, sous-titres, règles énoncées.

### **Exercice N° 27**

Détendez-vous et laissez vos yeux se diriger vers le plafond. Tracez par la pensée un grand A majuscule sur ce plafond, un A de 50 centimètres ou 1 mètre. Lorsque vous le voyez bien clairement, effacez-le et passez à la lettre B ; puis à la lettre C. Ne dépassez pas 4 ou 5 lettres la première fois. Il ne faut évidemment pas se laisser distraire et entraîner à d'autres pensées ; plus tard, vous ferez cet exercice avec le plus grand nombre de lettres possible, jusqu'à ce que vous vous laissiez distraire.

### **Exercice N° 28**

Ceci est un exercice de concentration et de rappel. Sans les relire au préalable, essayez de remettre directement par écrit, et dans l'ordre, tous les principes étudiés dans ce cours, ainsi que les exercices.

### **Exercice N° 29**

Faites la liste des 15 dernières personnes auxquelles vous avez parlé, jusqu'au moment où vous avez commencé cet exercice.

## Session 12

# **Le processus normal de la mémorisation (suite) Les associations**

### Créez des associations

C'est là le véritable secret des bonnes mémoires. William James a écrit : "Le secret d'une bonne mémoire est le secret de former des associations multiples et diverses avec toute donnée que nous souhaitons retenir..."

... Chaque association devient un crochet auquel la mémoire pend, un moyen de la remonter à la surface si elle n'y est plus".

Par conséquent l'association est à la fois indispensable pour la fixation des souvenirs et pour leur rappel ultérieur.

C'est pourquoi nous disions, au début de cette étude, que plus une mémoire fonctionne, plus elle est efficace. Plus vous avez de souvenirs dans votre mémoire, plus il vous est facile de créer une association entre la chose nouvelle à retenir et une donnée enregistrée antérieurement.

Prenons un exemple : vous ouvrez un livre d'archéologie traitant du Trésor (près de Bâle).

Vous lisez : "Les monnaies sont dans un parfait état ; elles sont frappées des effigies de Constantin le Grand, de Constant I<sup>er</sup> et de Constance II. Des lingots portent eux, l'effigie de l'usurpateur Magnence".

Si vous connaissez Constantin, Constant I<sup>er</sup>, Constance II et Magnence, vous vous souviendrez de cette description. Mais si vous ne connaissez rien de ces quatre personnages, il vous sera extrêmement difficile de vous souvenir du contenu de ce trésor et vous oublierez rapidement de quand il date. Si auparavant, vous avez acquis quelques connaissances relatives à Constantin (l'empereur qui octroya la liberté au

Christianisme, celui qui a transféré la capitale de l'Empire Romain à Byzance, d'où son nom de Constantinople), si vous savez qu'avant de mourir, Constantin a partagé l'Empire entre ses trois fils : l'Empire d'Occident à Constantin II et Constant ; l'Empire d'Orient à Constance II. Si vous savez que Constantin II a été tué en voulant s'emparer des états de Constant, que ce même Constant, dix ans plus tard, a été assassiné par un émissaire de Magnence qui usurpa son trône, que Magnence chercha à s'entendre avec Constance pour partager l'Empire avec lui. Si vous savez que Constance n'était pas plus recommandable que Magnence, car il avait fait assassiner ses oncles, les frères de son père Constantin, et leurs enfants, ses cousins, à l'exception de Julien (qui deviendra l'Empereur Julien), toute cette histoire compliquée prendra un peu plus corps et vous vous souviendrez plus facilement de ce que contient le trésor d'Auguste.

Nous avons choisi cet exemple, car il illustre la difficulté que rencontrent beaucoup d'étudiants. Ils veulent préparer un examen et ont beaucoup de peine à retenir les matières du programme, parce qu'il leur manque des connaissances antérieures.

Il est très difficile de tout apprendre de la Révolution Française si vous n'avez pas, au cours d'années scolaires précédentes, accumulé peu à peu des connaissances sur cet événement.

Pour retenir quelque chose, il faut pouvoir associer cette chose à une donnée que vous avez déjà en mémoire.

Il sera donc parfois très utile, lorsqu'on veut étudier une science, le droit, l'histoire, une langue ou quoi que ce soit d'autre, de commencer par des manuels élémentaires qui vous donneront des bases pour faire les associations que demande une étude approfondie.

Ce ne sera pas une perte de temps, bien au contraire, que d'étudier un ouvrage élémentaire conçu pour les débutants. Vous le lirez facilement et vous acquerrez le vocabulaire et les notions qui sont nécessaires pour aborder une étude d'un niveau plus élevé.

Les associations naturelles, logiques, sont évidemment excellentes, mais il y a des cas où l'on ne peut pas faire d'associations logiques.

Même si elles sont “tirées par les cheveux”, les associations vous rendront de bons services. Nous en verrons des cas dans l’étude de la mnémotechnie.

Si vous voulez vous souvenir du nom d’une personne que vous rencontrez, essayez de faire le maximum d’associations au sujet de cette personne et de son nom. Par exemple, essayez de connaître la profession de cette personne et dites-vous “Monsieur Delbart est inspecteur des Ventes comme mon ami Leduc”. Observez ses traits et établissez des associations ; il a une moustache grande comme une brosse à ongles, ce Monsieur Delbart. Lorsqu’on vous l’a présenté, il bavardait avec une amie de votre épouse, Madame Morin. Pensez “Monsieur Delbart est aussi un ami de Madame Morin”. Revoyez-les bavarder tous les deux dans le coin du salon où ils étaient lorsque vous êtes entré. Pensez que son nom Delbart ressemble un peu à celui de vos clients Delbecque, mais que physiquement ils sont très différents. Ainsi vous avez réalisé des associations multiples.

Vous pouvez même faire des associations stupides du type "calmbour". Madame Morin, mord un fruit (et vous vous la représentez en train de mordre un fruit). Cela ne rime à rien ,mais c’est efficace. On peut même dire que plus l’association est ridicule, plus elle est efficace.

Pourquoi vous souvenez-vous de la carte de l’Italie mieux que de celle de la Slovénie ? Parce que vous avez associé sa forme à celle d’une botte, tandis que vous n’avez pas eu de point de repère pour la Slovénie.

Lorsque vous cherchez à vous souvenir de quelque chose, évoquez les idées ou les circonstances qui y sont associées.

Pour vous souvenir d’un vers qui vous échappe, pensez aux vers précédents ou aux suivants et récitez-les.

Pour vous souvenir où vous avez rangé votre appareil de photo, essayez de vous rappeler quand vous l’avez utilisé la dernière fois. Revoyez-vous en train de vous en servir puis revoyez-vous rentrant chez vous, posant l’appareil dans l’entrée, puis plus tard disant “je vais le ranger”. Vous avez alors de fortes chances de penser à ce moment à l’endroit où vous l’avez rangé.

Pour retrouver le nom de quelqu'un, revoyez cette personne dans les circonstances où vous l'avez rencontrée la dernière fois. Repensez à ses paroles, à ses gestes. Essayez de revivre les circonstances de votre rencontre.

Procédez toujours de cette façon pour vous rappeler. Ne cherchez pas à vous souvenir brutalement de la chose que vous voulez retrouver, mais repensez aux détails connexes, faites des associations, cernez le problème sans l'attaquer de front. Si vous recherchez le nom d'un poète de la Pléiade, ne butez pas en vain sur le nom qui vous échappe. Citez à haute voix (ou en les murmurant) ceux auxquels vous pensez : Ronsard, Du Bellay, Pontus de Tyard, Dorat, Jodelle... répétez-les, citez même d'autres écrivains et, finalement, il y a bien des chances que vous retrouviez le nom du poète qui vous échappait. Si en quelques minutes vous n'avez pas retrouvé, abandonnez la recherche pendant deux minutes, pensez à autre chose, puis reprenez vos recherches, toujours par associations.

Nous verrons plus loin le rôle essentiel que jouent les associations en mnémotechnie.

## **Pour penser à faire quelque chose ultérieurement**

Imaginons que vous partiez en voyage dans huit jours, par avion, pour rendre visite à un parent. Vous voulez penser à acheter des chocolats dans la galerie marchande de l'aérogare. Comment être sûr de ne pas oublier ?

Vous allez créer une association entre une action dont vous êtes sûr qu'elle se produira, et l'achat que vous ne voulez pas oublier.

Dans cet exemple, vous allez obligatoirement passer au contrôle, le check in. Comment associer le check in à l'achat des chocolats ? C'est très simple, vous allez vous imaginer en train de vous présenter au contrôle et recevoir de l'employé, un énorme tas de chocolats. Vous allez bien vous représenter cette scène mentalement, bien voir en pensée, et en détail, l'hôtesse qui pousse tous les chocolats vers vous.

Lorsqu'une semaine plus tard vous arriverez à l'aéroport, vous ne penserez à rien, mais lorsque vous arriverez au contrôle pour présenter votre billet, vous pouvez être certain que vous reverrez l'image absurde du tas de chocolats et cela vous fera alors penser, au bon moment, à aller acheter vos chocolats.

Autre exemple : vous voulez vous souvenir d'emporter votre rasoir électrique en voyage. Vous vous représentez mentalement en train de passer votre valise au rasoir électrique, comme si vous vouliez raser des poils sur le cuir. Lorsque vous prendrez votre valise, cette image vous reviendra automatiquement à l'esprit.

Au début, insistez pendant 20 ou 30 secondes, sur l'image mentale qui doit assurer le rappel. Par la suite, vous verrez qu'il vous faudra beaucoup moins de temps. **Préférez toujours des images en mouvement.** Plus l'image est frappante par son comique ou son côté exagéré, plus elle reviendra facilement.

### **Exercice N° 30**

Comme précédemment, continuez l'exercice N° 18.

### **Exercice N° 31**

Vous allez de nouveau essayer de penser à faire quelque chose demain, à un moment quelconque. Pour vous y aider, cherchez à associer cette chose à plusieurs actions que vous êtes sûr de réaliser demain ; ou bien encore, associez cette chose à différents objets que vous êtes sûr de regarder demain (votre brosse à dents, votre lacet de chaussure, la porte de votre bureau, etc.). Ainsi vous provoquerez sans doute des associations qui, demain, vous feront spontanément penser à ce que vous vouliez ne pas oublier.

### **Exercice N° 32**

Voici un exercice destiné à développer vos facultés de synthèse et de rappel. Pour retrouver les données que vous allez rechercher, vous allez essayer de faire des associations, d'évoquer les idées annexes qui peuvent se rattacher aux idées que vous voulez retrouver.

Prenez une feuille de papier et inscrivez le titre d'un sujet à propos duquel vous avez déjà des connaissances. Par exemple : le Canada,

Napoléon, le cancer, la photographie, les plantes vertes, etc. Puis essayez de rassembler - en les notant sur la feuille - toutes les connaissances que vous avez sur le sujet. Rattachez aussi tous les souvenirs que vous pouvez posséder à ce sujet (par exemple, pour Napoléon, vous vous souvenez de certains détails du musée des Invalides, d'une visite au Château de Fontainebleau, etc.).



## Session 13

### **La méthode des associations imagées**

Commençons tout d'abord par un nouvel exercice-test :

#### **Exercice-test N° 33**

Lisez pendant 2 minutes la liste de mots ci-dessous dans le but d'en retenir le maximum :

chapeau enveloppe maison bouton chat

téléphone argent crayon chaussette livre

cactus anguille veston tourne-vis phare

gâteau bureau dentelle riz hameçon

Essayez maintenant de réciter cette liste de mots dans l'ordre. Vous n'y parviendrez sans doute pas. Essayez alors de vous remémorer le plus grand nombre possible de mots de cette liste. Vous constaterez qu'il vous en manque beaucoup. Vous avez tout simplement employé une mauvaise méthode.

### **Comment retenir une nomenclature par la méthode des associations imagées**

Cette méthode très intéressante est une excellente application de ce que nous avons appris sur les associations.

Si vous voulez retenir une liste, comme celle de l'exercice test, dans l'ordre et sans effort, vous devez procéder comme ceci :vous allez créer une série d'associations en chaîne, partant du premier mot et se terminant au dernier.

Ces associations seront forcément baroques, cocasses ou stupides, car nous vous avons volontairement donné une liste très hétérogène. La seule règle qui compte est de bien visualiser les associations. Formez les images très clairement dans votre esprit, car ce sont elles qui vont vous aider à retenir les mots.

Voici, entre des dizaines d'autres possibilités, une chaîne d'associations que vous pouvez construire.

Vous vous représenterez un chapeau melon dans lequel est placé un téléphone ; l'écouteur de cet appareil est hérissé de piquants, car c'est un cactus ; cet écouteur-cactus est désagréable à manier pour le monsieur qui téléphone, sans compter qu'il parle la bouche pleine d'un gâteau ; mais, surprise ! dans ce gâteau, il y a une petite enveloppe, qui s'ouvre et d'où s'échappe de l'argent ; un des billets de banque est roulé et il en sort une anguille qui se sauve et se réfugie sous le bureau, ce bureau est d'un style particulier, car il a la forme d'une maison, dont la cheminée est formée par un énorme crayon, qui comme une fusée, saute, vole et va aboutir dans le veston de notre homme ; veston assez curieux, lui aussi, car il est tout en dentelle et au bouton du centre, pend... une chaussette dans laquelle est suspendu un tourne-vis ; tourne-vis fusée, lui aussi, qui s'envole et aboutit dans un bol de riz que mange un chat ; ce chat prend un livre sur la tête, s'enfuit et se réfugie sur un phare d'auto ; ce phare projette sa puissante lumière sur un hameçon géant.

Prenez bien soin de vous représenter en image les différentes associations ; par exemple, voyez le crayon s'envoler du "bureau-maison" comme une fusée et atterrir dans le veston ; voyez le chat recevoir le livre sur la tête, etc. Alors, vous retrouverez sans effort la liste des 20 mots.

Et cet enregistrement est durable. Vous pouvez recommencer le lendemain à réciter cette liste, car vous retrouverez encore très facilement la chaîne des associations alors que, sans méthode, vous auriez oublié au moins 50 % des mots.

Cette méthode peut trouver de nombreuses applications dans l'étude des sciences naturelles, de la physique ou de la géographie. Prenons un exemple. Vous voulez retenir les principales industries de la Belgique. Vous allez commencer par faire un tableau synoptique ou simplement une liste des mots que vous devez retenir. Ensuite, vous les associez en chaîne par la méthode indiquée.

Faites l'expérience avec nous :

**Industries de la Belgique** : sidérurgie, industrie du zinc et du plomb, céramique, verrerie, cristallerie, textile, constructions mécaniques, industrie chimique, industrie alimentaire, chaux et ciments, cuirs et peaux.

Pour faciliter cet assemblage, vous procéderez par symboles : la sidérurgie sera symbolisée par une poutre d'acier, le mot vitrail représentera l'industrie du plomb et la verrerie, un comptoir de café l'industrie du zinc, une cornue représentera l'industrie chimique, une chaîne de saucisses l'industrie alimentaire ; le textile sera symbolisé par une bobine de fil, la chaux et le ciment par un chantier, le cuir par une chaussure, les peaux par une fourrure, la cristallerie par une coupe, l'industrie mécanique par un moteur.

**D'où la liste** : poutre d'acier, vitrail, comptoir de café, cornue, saucisses, bobine, chantier, chaussure, fourrure, coupe de cristal, moteur.

Nous vous laissons le soin de construire la chaîne (une poutre d'acier volant dans un vitrail, qui se brise, etc.). (Exercice N° 34)

Pour éviter les confusions entre différents pays, vous ne symboliserez pas toujours la même industrie par le même mot : l'industrie du cuir sera symbolisée suivant les pays, par un gant, une ceinture, un sac à main, etc. De plus, vous rattacherez le premier mot de la chaîne au nom du pays. Par exemple, vous visualiserez un ensemble de poutres d'acier assemblées de façon à former le mot Belgique. Voyez ensuite ces poutres se disloquer et aller défoncer un vitrail, etc.

N'ayez pas peur de construire des associations audacieuses ou même idiotes. L'important, répétons-le, est de bien voir ces images en pensée. Cherchez à mêler des images en mouvement (comme le crayon, le tourne-vis, le livre de notre premier exemple) avec des images fixes. Cela facilite la mémorisation de la chaîne.

Si vous avez souvent l'occasion de recourir à cette méthode des "associations imagées", vous parviendrez à construire les chaînes en deux ou trois minutes, soit en beaucoup moins de temps que ce qu'exige l'étude mécanique classique.

### **Exercice N° 34**

Construisez une chaîne d'associations imagées avec la liste des principales industries Belges, en vous servant des mots-clés indiqués dans la session : poutre, vitrail, etc.

Nous ne vous donnons pas d'autres exercices aujourd'hui, afin que vous ne fassiez pas de confusion entre toutes ces associations. Mais nous reviendrons sur cette méthode dans les jours prochains.

## Session 13 bis

### Les images mentales

Dans de nombreuses techniques d'amélioration de la mémoire, on recourt à des associations d'images mentales. Il faut absolument s'entraîner à former clairement de telles images (ce qu'on appelle "visualiser"). Nous allons donc vous donner quelques conseils et exercices à ce sujet.

Tout d'abord comprenons bien que les images qui se forment dans notre cerveau se retiennent beaucoup plus facilement que les idées abstraites.

Prenons un exemple. Voici des vers de La Fontaine :

Dans un chemin montant, sablonneux, malaisé  
Et de tous les côtés au soleil exposé  
Six forts chevaux tiraient un coche.

Et voici maintenant trois vers de Paul Valéry :

Tu n'as que moi pour contenir tes craintes.  
Mes repentirs, mes doutes, mes contraintes  
Sont le défaut de ton grand diamant... .

Essayez de les apprendre par cœur et vous constaterez qu'il est beaucoup plus facile de retenir les trois vers de La Fontaine que ceux de Valéry. Pourquoi ?

Tout simplement parce que le premier est riche en images concrètes alors que le second évoque des idées abstraites. Et si vous cherchez à vous représenter mentalement la scène évoquée par La Fontaine, cela ne sera pas difficile et cela vous aidera considérablement à retenir les trois vers. Faisons un essai ensemble :

1<sup>er</sup> vers : représentez-vous mentalement un chemin qui monte, il est couvert de sable, il comporte des creux, des ornières, de gros cailloux :

Dans un chemin montant, sablonneux, malaisé ...

(est-ce qu'en fermant les yeux, vous arrivez à vous représenter ce chemin ?)

2<sup>e</sup> vers : un soleil torride tombe verticalement sur ce chemin bordé de buissons bas, mais sans arbres :

Et de tous les côtés au soleil exposé ...

Relisez les deux vers et représentez-vous la scène comme sur une photo ou sur un écran de télévision.

3<sup>e</sup> vers : trois rangées de deux gros chevaux tirent une voiture avec difficulté :

Six forts chevaux tiraient un coche.

Si vous arrivez à bien vous représenter la scène, vous retiendrez facilement ces trois vers, parce qu'ils évoquent des images concrètes.

Il n'en va pas de même avec les vers de Valéry qui sont plus longs à apprendre, car ils ne correspondent pas à des images que l'on peut se représenter.

Il est important de vous habituer à former des images mentales avec clarté et précision, car c'est en formant des images que l'on facilite le processus de mémorisation et c'est en associant des images que l'on peut, comme nous le verrons plus loin, réaliser de véritables prouesses de la mémoire.

Pour cela, faites les exercices suivants :

### **1<sup>er</sup> exercice**

Vous fermez les yeux et vous vous représentez successivement : un chat, une horloge, un arbre, un dictionnaire, une chaise, un ami que vous connaissez bien, une voiture, un crayon, une ampoule électrique, etc. (faites-vous ensuite d'autres listes). Pour chaque objet, essayez

d'obtenir une image aussi précise que possible. Il est probable que vous aurez à l'esprit diverses images du même objet ou du même être. Cela n'a pas d'importance. Revenez sur les mêmes images et fixez sur elles votre attention intérieure. Après quelques instants, passez à un autre objet.

### **2<sup>e</sup> exercice**

Toujours les yeux fermés, représentez-vous deux objets côte à côte ou l'un sur l'autre : un crayon posé sur un livre, une paire de lunettes posée sur un journal, une fourchette à côté d'une assiette, une chaise à côté d'une armoire, une chaussure à côté d'une brosse, un peigne à côté d'un flacon, un pneu à côté d'une pompe à essence, etc.

### **3<sup>e</sup> exercice**

Toujours les yeux fermés, essayez d'assembler mentalement trois objets : une clef, une boîte d'allumettes et une montre, puis un verre, une assiette et une cuillère, puis une paire de chaussures et un pantalon, puis un chien, un chat et un ballon, etc.

### **4<sup>e</sup> exercice**

Vous allez maintenant essayer de vous représenter une scène animée. Entraînez-vous avec des scènes purement imaginaires, car c'est le type d'images qui vous sera utile lors des exercices de mémorisation. Exemple : imaginez une cuillère qui plane et qui plonge ensuite dans un bol de café. Puis un marteau qui cogne tout seul sur un clou. Puis un couteau qui coupe un drap en deux. Puis une bouteille d'encre qui se renverse sur une nappe. Puis un oiseau qui plonge dans un lac, etc.

Associez deux objets quelconques mais dont l'un est en mouvement vers l'autre et le heurte. Cet exercice est important, car lorsque vous devrez associer deux objets en pensée, vous aurez une image plus durable dans votre cerveau si l'un des objets est en mouvement.

### **5<sup>e</sup> exercice**

Imaginez toute une scène où il y a un personnage central (vous) parmi d'autres et où il se passe quelque chose. Vous êtes par exemple à la poste en train de recevoir un mandat. Vous êtes dans une boulangerie en train d'acheter du pain. Vous êtes avec des amis en train de jouer aux cartes, ou en train de prendre un verre, ou en train de discu-

ter. Vous êtes dans le train en conversation avec le contrôleur des billets, etc.

Tous ces exercices sont indispensables, car la représentation mentale imagée est un facteur essentiel dans le processus volontaire de mémorisation : elle permet de retenir les associations de façon durable.

**Important !** Les exercices ci-dessus ne doivent être faits que graduellement et non pas à la suite. Vous ne passez au deuxième exercice que si vous sentez que vous réussissez bien le premier, puis au troisième lorsque vous maîtriserez bien le deuxième. Faites-en un ou deux par jour pendant quelques semaines.

Il ne suffit pas de lire le texte de ces sessions, il faut entraîner votre mémoire pour en faire un outil puissant à votre service.

La production à volonté d'images mentales ou visualisation, joue également un rôle considérable dans les techniques de développement personnel pour améliorer l'image de soi ou pour atteindre des objectifs. Nous ne pouvons pas entrer ici dans le détail car nous sortirions complètement du domaine de la mémoire, mais il ne faut pas ignorer la grande loi psychologique découverte par le Pr William James : "Toute idée fortement implantée dans notre cerveau possède une force intrinsèque de réalisation".

Cela veut dire que lorsqu'une idée est bien implantée en nous, indépendamment de tout ce que nous pouvons faire pour la réaliser, elle produit, à elle seule, des forces qui nous conduisent invisiblement vers sa matérialisation. Or, pour bien planter une idée dans notre esprit, il faut pouvoir la "visualiser", c'est-à-dire se la représenter sous forme d'images mentales.

Les techniques de télépathie, de téléhypnose, suggestion à distance, etc. font également largement appel à la visualisation.

Vous avez donc intérêt à accorder beaucoup de soin à cet entraînement, de façon à pouvoir "visualiser" le plus rapidement possible un objet, un animal, un personnage ou une action. Plus l'image est pré-



cise, plus elle est nette, plus la mémorisation(ou l'association en vue de la mémorisation) sera efficace.

Au début vous aurez peut-être l'impression que vous ne pouvez pas fixer durablement l'image mentale de l'objet. Cela est tout à fait normal. Les choses se passent comme si l'objet apparaissait dans notre "champ de vision mental" puis s'estompait rapidement. C'est presque toujours ainsi. Il suffit alors d'évoquer de nouveau l'image qui persistera un peu plus longtemps, mais disparaîtra encore, etc.

Pour les scènes animées, vous arriverez peu à peu à pouvoir suivre un véritable petit film intérieur constitué par une succession d'images.

Vous aurez l'occasion de mettre en pratique ces techniques de visualisation dans de nombreuses sessions de ce cours. Mais dès maintenant préparez-vous en faisant les premiers exercices. Et entraînez-vous chaque jour jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la visualisation.

## Session 14

### **Le processus normal de mémorisation (suite et fin) La répétition**

La répétition est un principe connu du fonctionnement de la mémoire. C'est la méthode que les enfants emploient tout naturellement lorsqu'ils commencent à apprendre quelque chose.

La répétition est un facteur puissant de mémorisation. Elle peut, en mettant en jeu des réflexes mécaniques de votre cerveau, vous permettre de vous souvenir de choses pour lesquelles vous n'avez aucun intérêt et pour lesquelles vous n'avez fait aucune association. Ainsi vous pouvez, à force de répétition, retenir un poème dans une langue qui vous est totalement inconnue.

Cette mémoire purement mécanique est bien meilleure chez les enfants que chez les adultes. Elle diminue avec l'âge. En revanche, la faculté de faire des associations multiples augmente avec les années. Par conséquent, ce qu'on perd d'un côté est largement compensé de l'autre.

Indépendamment de cette mémoire mécanique, la répétition joue un rôle important dans la fixation des souvenirs - et cela à tout âge.

Répétez ce que vous venez d'apprendre et faites-le à intervalles. N'essayez pas de tout vouloir emmagasiner d'un coup. Au contraire, revenez à la charge plusieurs fois.

Lorsque vous étudiez quelque chose, révisez dès que possible ce que vous avez appris.

Pour retenir un nom, une adresse, répétez-les mentalement plusieurs fois, en même temps que vous cherchez à faire des associations.

Saint Thomas nous donnait d'ailleurs le même conseil dans sa "Somme" :

"Il faut méditer fréquemment ce que nous voulons retenir."

Et Aristote notait :

“Le temps surtout est destructeur.”

Nos souvenirs sont grignotés peu à peu par le temps si nous ne faisons rien pour y remédier. Or, le remède est simple : la révision.

**Réviser ce que vous avez appris et le souvenir retrouve une nouvelle vigueur.**

Or, pour que cette révision ne soit pas trop longue, il faut la préparer. Des cahiers personnels contenant les vers que vous voulez retenir, les dates, les chiffres, les phrases mnémotechniques, les tableaux synoptiques, etc., vous aideront à rafraîchir en peu de temps les souvenirs qui allaient s’effacer.

De même, en marquant au crayon les idées essentielles d’un ouvrage, vous pourrez le réviser en une heure au lieu de le relire intégralement.

### **La loi de Jost**

Le psychologue Jost a étudié la rapidité de mémorisation d’un texte en fonction du nombre de lectures.

Il a montré que, par exemple, si on lit un texte six fois coup sur coup, on le retient beaucoup moins bien que si on le lit six fois, à cinq minutes d’intervalles.

D’autres psychologues comme Piéron, ont cherché l’intervalle idéal, celui qui donne les meilleurs résultats. Nous-mêmes, nous avons fait diverses expériences qui prouvent que, suivant ce que l’on a à retenir, l’intervalle idéal entre les lectures s’échelonne de 10 minutes à 16 heures. En dessous de dix minutes, la relecture est superflue; au-dessus de 16 heures, une partie a déjà été oubliée.

Il ne faut pas prendre cela au pied de la lettre et cette règle prouve simplement que l’on a intérêt, lorsque l’on veut étudier le plus rapidement possible, à reprendre par exemple l’étude du matin, le soir.

Supposons que vous vouliez apprendre l’anglais : apprenez une session le soir et révisez-la, le lendemain matin, puis le lendemain soir

avant ou après l'étude de la nouvelle session. Si vous apprenez, en même temps, l'anglais, la comptabilité, l'algèbre, le droit, la géographie, fractionnez votre travail en séances assez courtes : une demi-heure par exemple, de façon à alterner et à réviser suffisamment tôt après la première étude.

Cette loi de peut sur le plan pratique s'exprimer ainsi : il faut faire une révision suffisamment vite pour que la précédente lecture ait encore une trace assez profonde, mais suffisamment tard pour que cette révision ne représente pas un effort superflu. Pour l'étude courante, nous vous conseillons une révision 5 ou 6 heures après. Puis selon les cas, une révision trois semaines après et enfin cinq ou six mois après.

Il est très important pour vous de déterminer avec précision votre rythme optimum de révision. Par des essais successifs, vous verrez si vous avez intérêt à réviser la session étudiée à 17 heures, le soir vers 22 heures ou le lendemain matin. Une session étudiée le matin entre 9 et 10 heures sera révisée vers 15-16 heures ou 18 heures selon ce que vous aurez observé.

### **Exercice N° 35**

Reprenez une dernière fois l'exercice N° 18, puis faites maintenant un résumé de ce que vous avez lu de votre livre depuis la 7e session. Rédigez à votre façon ce que vous avez retenu.

### **Exercice N° 36**

Retenez par la méthode des associations imagées la liste de mots suivants :

cigare chemise crèmerie avion charbon

lunettes lion fumée chocolat montagne

arbre coffre roi balance cloche

ficelle pavé journal fourchette lampe

### **Exercice N° 37**

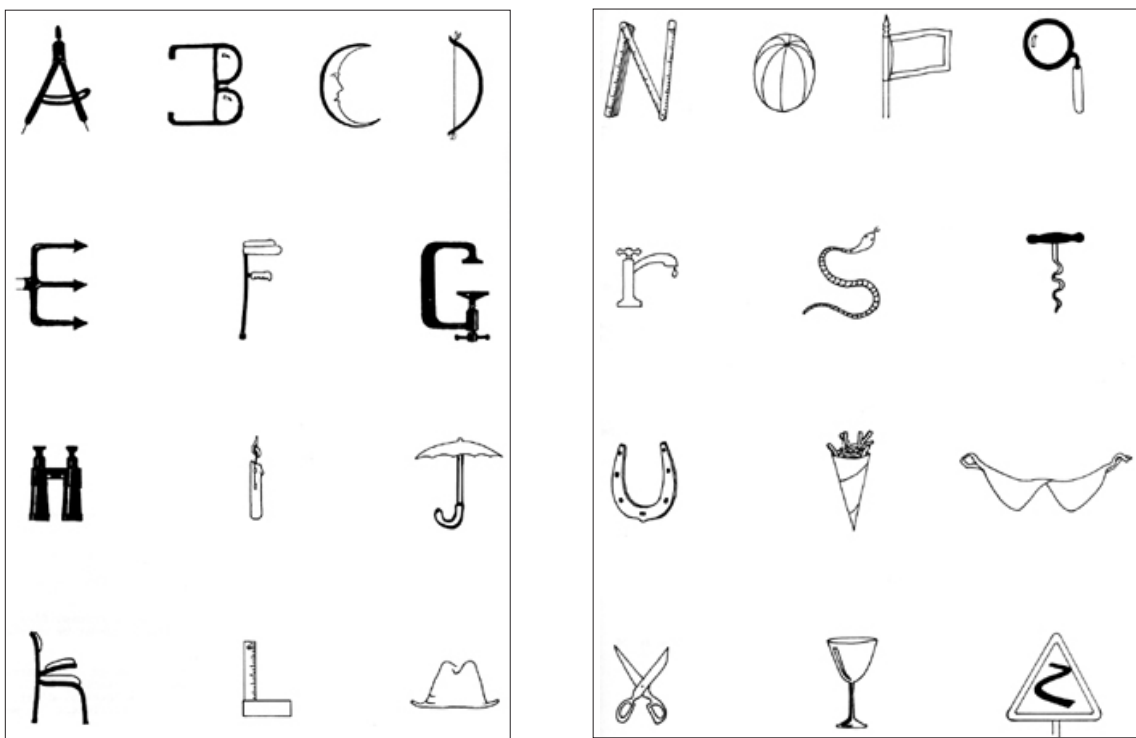
Revenons à l'observation. C'est une faculté qui n'est jamais trop développée.

Voici un exercice d'observation facile à faire dans la journée. Arrêtez-vous 15 secondes devant une vitrine de droguiste, parfumeur ou épicier. Observez bien tout ce qui s'y trouve. En continuant de marcher, essayez de vous remémorer le maximum d'objets de la vitrine.

## Session 14 bis

### Comment retenir instantanément une liste

Vous trouverez dans cette session deux planches de dessins qui vont vous permettre de retenir instantanément une liste de vingt mots n'ayant aucun rapport entre eux. Par exemple, une liste de courses à faire.



Vous remarquerez que les objets ont tous une forme qui rappelle une lettre de l'alphabet. Il vous suffira de regarder attentivement ces dessins pendant quelques instants pour les retenir très facilement. (Imprimez-les, pour les voir avec une meilleure définition.) Lorsque vous connaîtrez bien ces planches de dessins, vous disposerez alors d'une chaîne de 26 objets concrets connus de vous dans un ordre déterminé, celui de l'alphabet et qui vous permettra, comme nous allons le voir, de retenir une liste de 26 notions ou objets quelconques.

Imaginons maintenant que vous ayez les courses suivantes à faire:

mettre une lettre à la poste  
passer prendre vos photos chez le photographe  
déposer chez votre médecin des radiographies  
acheter du beurre, du pain, des œufs, de la confiture, un steak  
téléphoner à votre ami Durand

Cette liste a été établie au hasard, et non pour les besoins de l'exemple.

Pour la retenir, il vous suffit d'associer chaque mot significatif à l'un des objets de votre chaîne. Vous vous représentez mentalement et aussi clairement que possible les deux objets associés.

Je commence donc par associer le journal au compas. C'est facile, je me représente un compas en train de tracer un cercle sur mon journal.

La paire de lunettes avec la poste ou la boîte aux lettres, c'est moins évident, mais je vais simplement m'imaginer en train de jeter des lunettes dans une boîte aux lettres. C'est stupide, mais cela se retiendra d'autant plus facilement. Je me représente bien cette scène, mentalement.

La lune et les photos ? Je vais m'imaginer que dans le ciel, la lune n'est pas véritable mais qu'elle est remplacée par une immense photo la représentant. Je pourrais aussi m'imaginer un appareil de photo géant placé devant la lune et en train de la photographier. Ou me représenter la lune dans le viseur de mon appareil de photo personnel. N'importe laquelle de ces images me permettra de retrouver l'association lune-photo.

Voici maintenant mon médecin. Pour l'associer à arc, c'est facile: je me le représente dans son cabinet en train de tirer à l'arc sur des radiographies. Stupide, mais infallible pour associer arc, médecin et radiographies.

Je passe à “beurre” : je pique le trident dans une grosse motte de beurre, je m’imagine un pain, calé sur la canne anglaise, les œufs écrasés par la presse ; je regarde dans les jumelles et j’y aperçois une pyramide de pots de confiture. Je pique la bougie au centre d’un steak (ou je chauffe un steak sur une bougie).

Pour le téléphone à Durand, je me représente Durand en train de téléphoner sous un parapluie.

Ces associations sont très faciles à faire. Avec un peu d’habitude, on les fait instantanément. Chaque fois que vous le pourrez, essayez d’introduire du mouvement (comme jeter les lunettes dans la boîte aux lettres) ou du comique (le médecin tirant à l’arc sur des radios).

Pour retrouver la liste, on procède de façon inverse :

Première course : lettre A. A, c’est le compas; je revois le compas sur le journal. J’ai donc retrouvé instantanément "journal".

Deuxième course : lettre B. B, c’est la paire de lunettes. Je la jetais dans une boîte aux lettres. Je pense donc à ma lettre.

Après B, ce sera C, puis D et ainsi de suite.

Avec cette méthode, vous pouvez retenir une suite de 26 mots quelconques très facilement.

Cela peut servir à retenir des courses, des nomenclatures ou la liste des localités d’une ligne de chemin de fer. Il s’agit ici de mots sans signification. Il faut alors procéder par à-peu-près et transformer d’abord chaque nom de ville en un mot concret qui vous le rappellera : Caen, Lisieux, Le Havre, Rouen, Elbeuf seront représentées par : canne, lit, cadavre, roue, bœuf, etc.

C’est le mot canne que vous associerez à compas, puis lit à lunettes, etc.

Vous pourrez ainsi apprendre très vite les douze, quinze ou vingt stations d’une ligne de chemin de fer, ou encore, les localités que vous devez traverser pour effectuer en voiture un certain parcours. Vous n’aurez donc plus besoin, en conduisant, de consulter votre itinéraire.



Vous prenez vos dessins dans l'ordre de l'alphabet et vous retrouvez instantanément le nom des villes ou des villages à traverser successivement.

## Session 15

### **Comment votre subconscient peut vous aider à développer votre mémoire**

Vous avez déjà entendu parler de la formidable puissance du subconscient. C'est un domaine de notre esprit qui joue un rôle considérable dans notre vie psychique.

Le subconscient commande les ressorts les plus fins de notre comportement. Lorsqu'une idée est bien implantée dans notre subconscient, elle influence toutes nos décisions, toutes nos actions, toutes nos réactions.

Dans le domaine du développement de la mémoire, notre subconscient peut nous aider, d'une part à renforcer notre mémoire naturelle (autosuggestion et auto hypnose), d'autre part à faciliter l'apprentissage (hypnopédie).

### **Comment pouvons-nous nous faire aider par notre subconscient ?**

La méthode la plus simple est l'autosuggestion. Voilà une technique qui a connu au début du XX<sup>e</sup> siècle un engouement extraordinaire, puis qui fut ensuite considérée avec mépris par les esprits forts. C'était la rançon des excès d'enthousiasme de la première période.

Emile , le génial inventeur de l'autosuggestion, a découvert le moyen d'influencer notre être profond et notre comportement, de développer en nous les qualités que nous souhaitons et de lutter efficacement contre nos faiblesses. L'esprit ayant une influence directe sur notre corps, Coué à également mis au point des techniques qui permettent de lutter contre la maladie et de guérir plus vite. En revanche, on peut contester l'efficacité d'une formule aussi générale que celle qu'il préconise dans la vie quotidienne :

“Chaque , à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.”

Depuis, on a mieux compris les principes de l'autosuggestion et cette méthode donne effectivement des résultats stupéfiants, qu'il s'agisse d'améliorer nos qualités morales et nos facultés intellectuelles ou de lutter contre la maladie.

Nous ne pouvons vous donner ici une méthode complète d'autosuggestion, mais nous allons vous expliquer comment l'autosuggestion peut vous aider à améliorer votre mémoire.

L'autosuggestion consiste à se répéter une vingtaine de fois une formule qui contient les objectifs que l'on veut atteindre. On fera généralement trois séances d'autosuggestion par jour : une au réveil, une au milieu de la journée (à midi ou au début de l'après-midi) et une le soir, de préférence au lit, avant de s'endormir. Cette simple répétition imprègne progressivement notre subconscient et il coopère alors à la réalisation de notre objectif.

Exemple de formules d'autosuggestion pour la mémoire :

- *Je sens que ma mémoire se développe.*

- *Je sens que je peux avoir de plus en plus confiance en ma mémoire.*

ou pour des objectifs plus précis :

- *Je retiens de mieux en mieux ce que je lis.*

- *Ma mémoire des noms de personnes s'améliore de jour en jour.*

Vous répétez la formule de votre choix une vingtaine de fois, machinalement, en vous concentrant sur sa signification au début, mais sans vous inquiéter si après quelques répétitions votre esprit vagabonde pendant que vous répétez la formule.

Pour que cette autosuggestion soit efficace, il faut être aussi détendu que possible. Isolez-vous dans un endroit calme, asseyez-vous ou étendez-vous. Décontractez tous les muscles, relâchez la fixation des yeux, puis fermez-les. Commencez alors la répétition de votre formule.

En ce qui concerne le choix des formules, il ne faut pas faire n'importe quoi ; il y a quelques règles à suivre :

1. La formule doit être simple (une seule proposition).

Pas de formule du genre : “Lorsque je suis intimidé par quelqu'un et qu'on me pose une question, je n'ai plus de trou de mémoire”.

2. La formule doit être positive.

Vous ne direz pas : “Je n'ai plus de problèmes avec mes cours d'anglais”, mais : “*Je retiens mes cours d'anglais de plus en plus facilement*”.

3. La formule ne doit pas être trop générale.

Vous ne direz pas : “Mes facultés intellectuelles s'améliorent de jour en jour”. Mais vous résoudrez un à un vos problèmes spécifiques.

- “*J'ai raison d'avoir confiance en ma mémoire*”

- “*Chaque jour mon attention est meilleure*”

- “*Ma mémoire pour le Droit s'améliore de jour en jour*”

- “*Plus j'en sais en médecine, plus ma mémoire est fidèle*”.

4. La formule ne doit pas être trop brutale.

Votre inconscient est plus puissant que votre conscient. Vous pouvez le transformer, mais, en quelque sorte, par ruse. Ne l'attaquez pas de front, il pourrait se cabrer et vous n'auriez pas de résultat. C'est pourquoi vous n'adopterez pas, au début, une formule telle que :

- “Ma mémoire est prodigieuse”, ou

- “Je retiens tout”.

Vous emploierez des formules plus progressives :

- “*Je sens que ma mémoire est de plus en plus sûre*”

- “*Ce que je veux vraiment me rappeler, je le retiens*”.

La méthode Piaget vous donne toutes les clés de la mémorisation correcte. Si vous sentez que c'est votre attention qui est trop faible, commencez par des formules telles que :

- *“Je mobilise de mieux en mieux mon attention”*
- *“Pour retenir, je suis de plus en plus attentif”.*

Si c'est le manque de confiance en vous qui vous empêche de compter sur votre mémoire, employez une formule comme :

- *“Plus j'ai confiance en ma mémoire, meilleure elle est”*
- *“Je peux compter sur ma mémoire”.*

### **Exercice N° 37 bis**

Mettez à votre programme quotidien trois séances d'autosuggestion. Vous serez stupéfait de voir combien cette méthode est efficace.

## Session 16

### **Comment votre subconscient peut vous aider à développer votre mémoire (suite) L'auto hypnose**

Il existe une autre méthode pour agir sur le subconscient, c'est l'auto hypnose.

Se mettre en auto hypnose consiste à rester dans un état intermédiaire entre l'état de veille et le premier sommeil. Cela s'obtient par un entraînement adéquat qu'il serait trop long d'exposer ici.

Vous savez que pendant le sommeil, nous "perdons conscience" et c'est le subconscient qui règne. C'est pour cela que nos rêves sont à la fois si étranges et si révélateurs de ce qui se passe dans notre subconscient.

Lorsque nous sommes à l'état de veille, dans la journée, il ne nous est pas possible de pénétrer volontairement dans notre subconscient.

En revanche, au moment de nous endormir, nous commençons à perdre conscience, mais nous sommes encore à demi-conscients et la porte de notre subconscient s'entrouvre. Nous pouvons alors y introduire ce que nous souhaitons. Mais pour cela, il faut éviter de tomber dans le sommeil réel, sinon votre conscient ne peut pas agir volontairement. Et il faut aussi éviter de retrouver l'état de veille normal sinon, la porte du subconscient se referme.

L'entraînement à l'auto hypnose permet précisément de prolonger cet état intermédiaire entre la veille et le sommeil, afin d'introduire des formules de suggestion dans notre inconscient.

Ces formules seront établies sur les mêmes principes que ceux des formules de l'autosuggestion.

L'avantage de l'auto-hypnose sur l'autosuggestion, c'est que les résultats sont beaucoup plus rapides, car, pour reprendre notre image, la porte du subconscient est plus largement ouverte.

L'auto hypnose permet donc d'améliorer n'importe laquelle de nos facultés cérébrales (mémoire, volonté), de lutter contre nos faiblesses (tabagisme, alcoolisme, obésité, drogues), de nous débarrasser de nos complexes, etc.

## L'hypnopédie

L'hypnopédie est une méthode d'apprentissage qui permet d'apprendre pendant le sommeil.

Le passage de l'état de veille à celui de sommeil se déroule en plusieurs phases :

a) Une première phase de décontraction : le pouls bat régulièrement, les yeux se ferment, la température du corps baisse légèrement, les ondes cérébrales (mesurées par un électro-encéphalographe) suivent une courbe caractéristique : le rythme alpha (8 à 13 cycles par seconde). Vous êtes encore à l'état de veille, mais vous vous sentez agréablement détendu. Il se peut que vous soyez brusquement réveillé par un spasme, mais vous reprendrez aussitôt votre parcours vers le sommeil. Vous êtes au seuil du sommeil (moment idéal pour pratiquer l'auto hypnose comme mentionné plus haut).

b) Vous allez alors entrer dans le premier stade du sommeil. Vos muscles se détendent et votre pouls ralentit encore. Si on vous réveillait, vous seriez convaincu que vous n'avez pas dormi. Les ondes cérébrales (thêta) ont alors une fréquence de 4 à 6 par seconde.

c) Vous passez ensuite au deuxième stade du sommeil : les ondes cérébrales ralentissent, vos yeux roulent lentement ; un bruit léger peut encore vous réveiller. Ce stade dure de 10 à 20 minutes.

d) A partir du troisième stade, on a du mal à vous réveiller. Les ondes cérébrales sont plus lentes encore. Le rythme cardiaque diminue, la température baisse, la tension artérielle également.

e) Puis vous parvenez au quatrième stade. Votre cerveau émet des ondes très lentes, très amples (ondes delta). Vous en êtes au sommeil le plus profond : le sommeil réparateur. Vous ne restez pas plus de 20 à 30 minutes à ces profondeurs, puis vous remontez à la surface.

f) La phase suivante est dite phase du REM (Rapid Eye Movement = mouvement rapide des yeux). Les yeux se déplacent rapidement comme s'ils suivaient une balle de tennis, soit horizontalement, soit verticalement. Les muscles sont totalement décontractés, le pouls et la respiration sont irréguliers, la tension également. C'est la période où l'on rêve. Si l'on vous réveillait, vous seriez rapidement disponible et vous vous souviendriez parfaitement de vos rêves.

Cette phase dure une dizaine de minutes. Après quoi vous recommencez un nouveau cycle.

Le cycle complet dure de 90 minutes à 2 heures. Quatre ou cinq cycles se succèdent dans une nuit de sommeil.

On voit donc qu'il y a dans un cycle des périodes de sommeil profond (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> stade, avec des ondes delta) et des périodes de sommeil léger (alpha et phase REM).

L'hypnopédie a pour but de faire entrer dans le cerveau, des données enregistrées sur magnétophone. Le magnétophone est branché sur un haut-parleur ou bas-parleur (1) placé sous l'oreiller qui diffuse le message dans le subconscient pendant les périodes de sommeil léger.

Le texte doit être enregistré sur une cassette sans fin, de façon à ne pas avoir à toucher l'appareil et pour que le texte enregistré se répète indéfiniment. Du fait que les phases de sommeil léger sont assez courtes, il faut que le texte enregistré n'excède pas 4 minutes. De toute façon, les cassettes sans fin ont une durée d'enregistrement courte. Il est malheureusement difficile de s'en procurer, car la demande a beaucoup diminué et les magasins ne les stockent plus volontiers.

Cette méthode est remarquablement efficace pour l'étude des langues. Elle vous incruste littéralement dans le cerveau la prononciation parfaite de celui qui a effectué l'enregistrement. C'est pourquoi a été uti-



lisée pendant la seconde guerre mondiale par les Américains pour parfaire la connaissance d'une langue étrangère chez leurs agents secrets.

Mais l'hypnopédie peut servir à apprendre n'importe quelle autre matière.

Il est impossible de décrire ici en détail l'apprentissage de l'hypnopédie, mais nous devons signaler l'existence de la méthode et la pratique.

Certains ont critiqué l'hypnopédie en affirmant qu'elle troublait le sommeil. Il n'en est rien, car le sommeil réparateur intervient à la troisième et quatrième phase, phases pendant lesquelles il est si profond qu'on n'entend pas plus l'enregistrement que les bruits extérieurs. L'enregistrement ne nuit donc pas au sommeil.

(1) Il s'agit d'une sorte de haut-parleur miniaturisé, qui se place sous l'oreiller et dont le niveau sonore est relativement bas.

## Session 17

### **La méthode cumulative-répétitive**

Nous avons dit que la répétition était un phénomène essentiel dans le processus de mémorisation. A elle seule, la répétition est une méthode pouvant servir à retenir bien des choses ;seulement, il faut procéder méthodiquement et progressivement.

Par exemple, si vous voulez apprendre des poésies, des morceaux choisis, ou des extraits de pièces de théâtre, vous pouvez procéder de la façon suivante :

chaque jour, vous apprenez 5 ou 10 vers (suivant votre capacité d'assimilation) et vous répétez ce qui a été appris précédemment; au bout de 10 jours, vous aurez retenu 100 vers ; dès lors,vous réviserez un jour sur deux, une tranche de 50 vers (des 100 premiers) ; puis lorsque vous serez à 150 vers, vous réviserez une tranche de 50, un jour sur trois, etc. Ainsi, en quelques mois, vous pouvez apprendre des centaines de vers, somme toute avec peu d'effort, sauf celui d'être régulier.

Cette méthode basée sur la répétition est celle qu'emploient(malheureusement mal) les écoliers pour toutes leurs sessions ;seulement, ils n'appliquent généralement que la partie"répétitive" de la méthode et négligent la partie "cumulative" ; ils apprennent (et oublient !) au jour le jour ; au moment des examens, ils doivent pratiquement tout réapprendre. Au contraire,en pratiquant la révision journalière que nous avons suggérée,vous avez toujours tout parfaitement en tête.

Avec cette méthode vous pouvez retenir énormément de choses ; vous pouvez très bien apprendre de la sorte 3 ou 4 dates de l'Histoire chaque jour; rapidement, vous en connaîtrez des centaines (nous verrons plus loin les méthodes mnémotechniques pour les dates de l'Histoire, mais la méthode cumulative-répétitive garde néanmoins son intérêt). Vous pouvez également apprendre un grand nombre de formules mathématiques, physiques ou chimiques.

Cette méthode convient aussi pour apprendre du vocabulaire dans une langue étrangère (de préférence sous forme de courtes phrases), la liste de tous les exemples de votre grammaire allemande ou la liste des verbes irréguliers anglais, etc.

Elle s'applique aussi aux étudiants qui préparent un examen ; ils peuvent faire des tableaux synoptiques ou des résumés et les apprendre à raison de 2, 3, ou 5 résumés par jour, avec révision des précédents par tranche de 10 ou 15.

Le gros avantage de cette méthode est qu'elle maintient toutes les données enregistrées parfaitement en tête à tout moment, et toutes avec le même degré de précision.

Ces révisions peuvent paraître longues à faire. En fait, elles font gagner du temps, car si l'on n'a rien oublié, la révision est une simple lecture qui se fait rapidement. La méthode cumulative-répétitive prend moins de temps que la prétendue révision que l'on entreprend trois ou six mois après la première étude, à un moment où l'on a presque tout oublié.

L'exemple que nous venons de donner pour l'étude d'une pièce de théâtre en vers, n'est qu'une illustration de la méthode. Pour certains, une révision quotidienne pendant une semaine, c'est trop. Cela dépend aussi de ce que l'on étudie.

Beaucoup d'étudiants ont adopté le rythme suivant :

- cours le matin ; révision aussitôt après le cours (cette révision a lieu après le contrôle que l'on fait soi-même pour vérifier que l'on "sait").

- 1<sup>re</sup> révision, le soir

- 2<sup>e</sup> révision, 2 ou 3 jours après

- 3<sup>e</sup> révision, la semaine suivante

- 4<sup>e</sup> révision, de 3 semaines à 5 semaines plus tard

- 5<sup>e</sup> révision, de 4 à 6 mois plus tard.

Mais pour chacun le rythme optimum des révisions est différent. Il importe de déterminer le vôtre. Cela se fait par tâtonnements. La règle idéale est celle-ci :

- il faut entreprendre une révision suffisamment tôt pour que l'on n'ait pas oublié, mais pas trop tôt, sinon c'est de l'énergie inutilement dépensée. Le moment idéal est celui où l'on commence juste à oublier une partie de ce que l'on a étudié.

Nous trouverons tout au long de cette étude, de multiples occasions d'employer la méthode cumulative-répétitive.

### **Exercice N° 38**

Choisissez deux textes de même nature : pièce de théâtre, poésie, texte de science ou de droit, histoire, littérature, bref quelque chose qui vous intéresse.

Ces deux textes doivent être de longueur et de difficulté identiques.

Apprenez-les et fixez-vous un rythme de révision différent pour chacun. Par exemple :

texte 1	texte 2
étude le matin	étude le matin
1 <sup>re</sup> révision aussitôt	1 <sup>re</sup> révision aussitôt
révision le soir	révision le lendemain soir
révision 3 jours après	révision 5 jours après
révision 7 jours plus tard	révision 15 jours plus tard*
révision 11 jours plus tard, c'est-à-dire en même temps que la révision marquée * pour le texte 2.	

Vous avez donc fait une révision de plus pour le texte 1.

Attendez un mois sans réviser et vérifiez vos connaissances du texte 1 et du texte 2. Si elles sont identiques, c'est que le rythme adopté pour le texte 1 vous a fait gaspiller de l'énergie. Si vous connaissez bien le texte 1 et pas suffisamment le texte 2, c'est que le rythme de révision 1 est meilleur pour vous que le rythme 2.

Ainsi, peu à peu, vous déterminerez votre propre rythme optimum de révision.

### **Exercice N° 38 bis**

Prenez une feuille de papier et essayez de noter tous les souvenirs qui vous restent de la période où vous aviez entre 10 et 15 ans. Complétez cette liste au cours des jours qui suivront, au fur et à mesure que vous aurez des souvenirs qui vous "reviendront".

Après une semaine, passez à la période de 6 à 10 ans. Puis la semaine d'après, de votre plus tendre enfance (0 à 6 ans).

Pour chaque souvenir, essayez d'évoquer une image du passé. Vous serez surpris du nombre de souvenirs que vous laissent votre enfance et votre adolescence.

### **Exercice N° 39**

Retenez par la méthode des associations imagées quelques ressources de l'Espagne :

Vin raisins cuirs mercure

Olivier bovins fer pêche

Oranges chevaux plomb textiles

Citrons ânes cuivre tourisme

### **Exercice N° 40**

Application de la méthode cumulative-répétitive :

Réviser les 4 vers de Boileau appris précédemment, les productions industrielles Belges, les ressources de l'Espagne indiquées.

### **Exercice N°41**

Reconstituez par écrit la liste des principales villes traversées lors de votre dernier voyage (vacances, ou voyages d'affaires). Commencez par les grandes villes étapes puis essayez de placer des villes intermédiaires.

## Session 18

# La mémoire la vie courante

## Les noms et visages

Maintenant que nous avons étudié les trois grands facteurs de la mémorisation : impression, association, répétition, voyons-en les applications pratiques.

### Comment retenir les noms et les visages

Nous déjà fait plus haut quelques suggestions à ce propos. Re-voyons tout cela systématiquement. En général, on n'oublie pas les visages, mais c'est surtout le nom que "l'on n'arrive pas à remettre sur le visage".

D'abord, parce que le nom est un élément abstrait et artificiel ; ensuite parce que pour le visage il suffit de le "reconnaître", tandis que le nom, il faut se le "rappeler". Se rappeler est plus difficile que reconnaître. De toute façon, la méthode que nous préconisons vous permet de vous souvenir, en même temps, du nom et du visage.

a) faites bien attention à la personne. Ne soyez pas distrait lorsqu'on vous présente quelqu'un.

b) écoutez bien le nom et essayez de le visualiser mentalement.

c) regardez bien le visage et répétez le nom mentalement ou, si cela est possible, verbalement : "Je suis très heureux de faire votre connaissance Monsieur Lafond".

d) commencez l'observation des détails : visage, mains, vêtements, etc.

e) faites des associations avec des détails et répétez le nom ; ces associations, répétons-le, peuvent être artificielles, cocasses, ridicules cela n'a aucune importance. Monsieur Lafond tenait un verre à la main lorsqu'on vous l'a présenté. Vous pensez : je vois le fond de votre verre,

Monsieur Lafond". Vous regardez ses yeux et vous pensez : "Vous avez les mêmes yeux que mon cousin Henri, Monsieur Lafond." ... etc. Chaque association vous donne l'occasion de faire une répétition du nom.

f) intéressez-vous à cette personne. Essayez d'apprendre le maximum de choses à son sujet. Vous aurez ainsi d'autres occasions de faire des associations.

g) notez le nom de la personne sur votre carnet. N'hésitez pas à demander à votre interlocuteur l'orthographe de son nom.

Si l'avez oublié, c'est aussi un moyen habile de redemander à quelqu'un son nom sans l'offenser. Au lieu de dire : "Je vous prie de m'excuser, mais je ne me souviens pas de votre nom", vous sortez votre stylo et vous lui demandez simplement : "Voudriez-vous me donner l'orthographe exacte de votre nom ?"

En tout cas, vous ferez toujours plaisir à quelqu'un en inscrivant son nom sur votre agenda.

Lorsque vous aurez un peu d'entraînement, la méthode que nous venons de vous recommander, vous permettra de retenir rapidement les noms de plusieurs personnes qui vous seront présentées à la suite. Il ne vous faudra que quelques secondes pour faire une ou deux associations et répétitions. Ensuite, lorsque les présentations seront terminées, vous pourrez regarder chacune des personnes présentes, vérifier si vous avez retenu son nom et compléter vos associations et informations à leur sujet.

## La méthode des "experts"

Et maintenant voici une méthode à employer pour retenir rapidement un grand nombre de noms. Supposons, par exemple, que vous soyez à une réception ou que vous participiez à un congrès. Vous désirez retenir le nom de 10, 20, 30 personnes qui vont vous être présentées.

Cette méthode est employée par les artistes du music-hall qui retiennent instantanément le nom de 20 ou 30 spectateurs. Elle est basée sur la méthode des associations imagées et nous en avons déjà donné un exemple à la session 12 (Madame Morin). Le procédé consiste à faire im-



médiatement une association entre la personne qui est devant vous et un mot ayant une assonance voisine de son nom. On peut procéder même avec des “à peu près”, l’essentiel étant d’aller vite et surtout de bien se représenter en imagination l’association que l’on a créée.

Quelques noms pris au hasard :

Clément, Filliol, Gutron

Gascart, Pirou, Morand

Clément : nom que vous associez à “ciment”

Filliol : à “fille” ou à votre filleul

Gutron : à “goûtons” ou “glouton”

Gascart : à “lascar” ou “gaz de car”

Pirou : à “pierre” ou “perron”

Morand : à “mourant” ou “marron”

Bien entendu, l’important est de bien vous représenter les choses en pensée. “Voyez” ce Monsieur Clément qui est devant vous, subitement transformé en statue de ciment. Puis Monsieur Filliol, habillé comme votre filleul (ou bien imaginez-le tenant votre filleul par la main), etc.

## Une autre méthode encore

Une méthode très efficace consiste à se représenter mentalement la personne dont on veut retenir le nom “habillée” d’une façon qui créera une association avec le nom.

Je rencontre Monsieur Lescure. Je pense à cure, curé. En même temps, je me représente mentalement et aussi fortement que possible Monsieur Lescure habillé en curé. Pour que l’image soit plus forte, je lui ajouterai un ou deux accessoires : un encensoir ou un calice. Ainsi, lorsque je le reverrai, cette image me reviendra à l’esprit : curé... cure... Lescure... et je retrouverai son nom.

Il faut, comme on le voit, procéder par à-peu-près, car les noms sont rarement aussi simples que Boucher ou Boulanger.

Mais avec Delors, je ferai un orfèvre, avec Lamboulet, un joueur de boules, avec Lavigne, un vigneron, avec le Bouhec, un éboueur, avec Robin, une couturière (robe) ou un Robin des Bois.

La méthode n'est pas applicable à tous les noms, mais lorsqu'elle peut être utilisée, elle est très efficace.



**1**



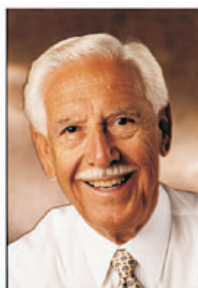
**2**



**3**



**4**



**5**



**6**



**7**



**8**



**9**

## Exercice N° 42

Pendant 30 secondes, regardez chaque visage de la planche ci-dessus et faites connaissance avec cette personne en lisant le texte ci-dessous. Essayez de faire des associations avec le nom ou la profession de la façon que nous venons de préconiser. Lorsque vous aurez terminé avec les 9 visages, vérifiez si vous vous souvenez bien des noms, puis pensez à autre chose pendant un quart d'heure.

Reprenez alors la planche. Vérifiez si vous vous souvenez bien du nom de ces personnes et si vous vous souvenez de quelques autres détails à leur sujet.

Demain, faites un nouveau contrôle. Si vos associations ont été bien faites, vous vous en souviendrez. Ceci prouve que vous êtes désormais capable de vous souvenir du nom de 9 personnes présentées en quelques minutes.

### Les 9 personnes

1. Madame Jacqueline Poirel est couturière ; elle possède deux magasins de vente, à Lyon et à Grenoble. Elle a une nature très gaie ; elle aime la danse, la musique classique, le jazz aussi. Madame Jacqueline Poirel est mariée à un ingénieur des Ponts et Chaussées. Madame Jacqueline Poirel est gourmande et elle raffole des sucreries.

2. Voici Monsieur Redon, antiquaire ; il souffre de l'estomac ; il habite à Versailles, mais son magasin est dans le faubourg St Honoré, à Paris. Monsieur Redon est un grand spécialiste de l'art oriental. Monsieur Redon aime aussi, comme distraction, s'occuper d'aquariums. Son prénom est Hervé.

3. Mademoiselle Louise Chauvigné est esthéticienne ; elle travaille dans un institut de beauté des Champs-Élysées ; elle est aimable, mais très susceptible ; elle a fait ses études de droit, mais n'a pas poursuivi cette carrière. Mademoiselle Louise Chauvigné aime le cinéma et le théâtre. Mademoiselle Louise Chauvigné boit du thé matin, midi et soir.

4. Madame Yvette Lebet a épousé un riche industriel de Lille ; avec son mari, elle vient souvent à Paris ; elle aime les jolies choses et c'est une cliente de Monsieur Redon ; Madame Yvette Lebet l'a d'ailleurs chargé d'aménager tout son appartement. Elle aime beaucoup recevoir ses amis ou les relations d'affaires de son mari. Madame Lebet a une fille de six ans.

5. Monsieur André Thomassin est avocat à Bordeaux ; il a beaucoup voyagé, pour sa profession tout comme en touriste. Monsieur André Thomassin travaille dix heures par jour, mais il prend volontiers quinze jours de vacances supplémentaires trois fois par an. Maître Thomassin est célibataire ; il habite à Caudéran, dans une propriété appartenant à sa famille depuis deux siècles.

6. Mademoiselle Valérie Marion a fait des études de secrétariat juridique. Elle est devenue l'adjointe de Maître Thomassin . Elle est très appliquée dans son travail, mais cela ne l'empêche pas d'aimer sortir et s'amuser. Bordelaise, Mademoiselle Marion apprécie le bon vin, mais avec modération. Quand elle sort, Valérie Marion ne boit que des jus de fruits.

7. Monsieur Claude Mallac est agent commercial dans une affaire de textiles. Monsieur Mallac est marié depuis deux ans seulement (il a trente ans) ; Monsieur Mallac est un grand joueur de bridge. Il habite à Lyon. Il sort beaucoup et ne dort que six heures par nuit, ce qui lui suffit.

8. Madame Jeanne Vanest habite Bruxelles où elle est née ; elle a épousé un chimiste. Madame Vanest aime beaucoup lire, spécialement des romans historiques ; elle a trois enfants dont elle s'occupe personnellement. Madame Vanest et son mari prennent toujours leurs vacances en France avec leurs enfants.

9. Monsieur Albert Devos est né à Dunkerque où il a fait de brillantes études avant d'entrer dans une grande école d'ingénieur à Paris. Passionné d'informatique, Devos voudrait faire carrière dans la robotique ou dans le secteur de l'intelligence artificielle. Monsieur Albert Devos aime le tennis, la grande musique et aussi le rock.

## Session 19

### **La mémoire dans la vie courante (suite)**

#### **Comment retenir votre emploi du temps et ne pas oublier vos rendez-vous**

Lorsque vous avez plusieurs choses à faire et plusieurs rendez-vous, vous pouvez très bien vous fier à votre mémoire en établissant votre horaire la veille.

Pour cela, il suffit de créer des associations entre les choses que vous avez à faire, dans l'ordre où vous comptez les faire.

Exemple : supposons que vous deviez, en sortant de chez vous, passer à la poste pour expédier un paquet, puis de là, téléphoner à Monsieur Reboul pour obtenir un rendez-vous. Vous devez aussi penser à acheter des enveloppes. Ensuite à 9 h 30 votre client Fauré vous attend. En le quittant, vous comptez aller à 10 h 30 chez un autre client, Monteil. A 11 h 30, vous devez aller à la gare attendre un collaborateur de votre maison.

Procédez comme suit :

Vous vous représentez quittant votre domicile en disant à votre épouse : "Je vais à la poste". Imaginez-vous ensuite au guichet des paquets recommandés. Voyez l'employé vous rendre votre monnaie et vous dire "Téléphonez à Reboul". Lorsque vous avez terminé de téléphoner à Reboul, imaginez qu'en sortant de la cabine vous trébuchez sur des monceaux d'enveloppes. Puis imaginez-vous achetant les enveloppes. Sur l'enveloppe qui se trouve au-dessus du paquet, vous lisez Fauré 9 h 30. Imaginez ensuite Fauré prenant congé de vous et vous disant "Monteil vous attend à 10 h 30". Puis imaginez-vous sortant de chez Monteil. Un gros écriteau est placé sur la porte avec une flèche et le mot "Gare".

Vous le voyez, il est inutile de chercher des associations compliquées. Il ne faut que quelques secondes pour établir toutes les associa-

tions nécessaires. Là encore, l'important est de bien "voir" les images en pensée.

Le lendemain en partant de chez vous, vous penserez immédiatement à aller à la Poste, puis chaque occupation vous fera penser à la suivante. Les images purement artificielles que vous aurez formées reviendront au moment opportun pour vous rappeler ce que vous comptiez faire. Et si, par hasard, vous aviez une hésitation à un moment quelconque, il vous suffirait de reprendre la chaîne d'associations depuis le début, comme pour réviser, et vous retrouverez généralement le maillon manquant.

## Comment retenir où vous avez rangé quelque chose

Il faut d'abord avoir l'intention de le retrouver. C'est lorsque vous rangez l'objet qu'il faut établir les associations. Par exemple vous rangez vos photos de vacances dans un tiroir de votre bureau. Elles vont se trouver à côté de votre passeport et de votre mètre pliant. Créez une image d'un passeport où il y aurait une photo à chaque page ; imaginez ensuite toute une série de photos rangées bout à bout et votre mètre pliant à côté, mesurant la longueur totale.

Là encore ces associations n'ont aucun sens, mais elles lieront dans votre esprit les photos, le passeport et le mètre. Vous verrez que vous n'aurez aucune hésitation pour retrouver la place de l'un de ces trois objets.

## Comment retenir une liste de courses ou d'achats

Vous pouvez employer la méthode indiquée pour l'emploi du temps, si vous avez un grand nombre de courses différentes à effectuer.

S'il ne s'agit que de retenir une liste d'achats, n'hésitez pas à recourir à la méthode des associations imagées. Si vous retenez spontanément un ou deux achats quelconques, la liste des autres suivra automatiquement.

Dès maintenant, refusez-vous à faire des listes de choses à acheter. Retenez-les. C'est très facile grâce aux diverses méthodes préconisées et, de plus, vous ferez rapidement des progrès. Vous irez beaucoup plus vite à faire vos associations imagées après quelques jours d'entraînement. En outre, c'est une façon de faire fonctionner votre mémoire et, vous le savez, plus vous lui demanderez, plus elle vous donnera.

#### **Exercice N° 43**

Voici une liste d'achats :

Etudiez-la. Formez rapidement des associations imagées. Dans une heure, essayez de reconstituer la liste.

Cahier oranges coton hydrophile

Encre camembert pastilles contre la toux

Biscottes dentifrice

Beurre vin

#### **Exercice N° 44**

Essayez de vous souvenir du nom des professeurs que vous avez eus avant l'âge de 15 ans. Vous verrez qu'en général ce sont ceux qui enseignaient vos matières favorites dont vous avez gardé le souvenir. Ce qui prouve que l'affectivité joue un rôle quant à l'intensité du souvenir.

## Session 20

### **Révision**

Réviser les sessions : 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.

#### **Exercices :**

Refaites les exercices suivants :

exercice N° 17

exercice N° 20

exercice N° 36

exercice N° 40

exercice N° 43



## Session 21

### **Comment retenir un morceau de musique**

La mémoire auditive est généralement très développée chez les musiciens. On sait que Mozart reconstitua, de mémoire, le Miserere de la Chapelle Sixtine après deux auditions seulement.

Quelquefois, le don musical s'épanouit en même temps qu'une bonne mémoire musicale, mais ce n'est pas toujours le cas. C'est ainsi que l'on cite le cas de Paderewski, le célèbre homme d'état et pianiste polonais, qui, étant jeune, n'était pas capable de retenir une œuvre musicale mieux qu'un autre enfant.

Pourtant son esprit était vif : il pouvait jouer trois parties d'échecs à la fois, en gagnant très souvent. Il apprenait également, sans difficulté, les poésies ou les textes qui l'intéressaient.

Bien que déjà musicien, il n'avait pas une mémoire musicale supérieure à la normale. D'où cela venait-il ? Tout simplement parce qu'il ne l'avait pas entraînée correctement. En effet, un jour un professeur sut lui faire découvrir les thèmes et le sens profond de certaines et, dès lors, sa mémoire musicale se développa prodigieusement. Très vite, il put apprendre des Symphonies tout entières. Il avait 15 ans.

Cela signifie par conséquent que la mémoire musicale, comme les autres, se développe par entraînement et par la compréhension.

Analysez un morceau de musique, décomposez-le en différentes parties, comprenez-en le sens profond et l'enchaînement. Il vous sera alors beaucoup plus facile de le retenir.

Voyons maintenant comment procéder pour retenir un morceau de musique. Il va de soi que pour retenir une œuvre musicale quelconque, il faut avoir la possibilité de l'entendre un nombre de fois d'autant plus grand que le morceau est long. En général, c'est donc grâce au CD que vous apprendrez un morceau de musique. Pour cela, vous procéderez comme suit :

a) Ecoutez d'abord le morceau une fois attentivement, pour acquérir une impression générale.

b) Ensuite, réécoutez-le pour analyser les différentes parties (les différents mouvements s'il s'agit d'une œuvre classique, les différents couplets et refrains s'il s'agit d'une chanson). Relevez les similitudes et différences qui peuvent exister entre différentes parties. Au besoin, réécoutez en retrouvant les plages de votre CD, les parties semblables ou voisines, l'une après l'autre.

c) Réécoutez le début et la fin.

d) Essayez de reconstituer en fredonnant le début et la fin.

e) Réécoutez le disque pour retenir d'autres fragments.

f) Faites le point des "trous" que vous pouvez avoir et réécoutez plusieurs fois ces passages.

g) Réécoutez l'ensemble du disque et essayez de le reconstituer entièrement.

Bien que cette méthode soit beaucoup plus simple en pratique que sur le papier, il n'est pas nécessaire d'obtenir le résultat en une seule séance, surtout au début. Vous pouvez très bien exécuter les points a et b le premier jour, c et d le second jour, f, le troisième et g, le quatrième jour.

Vous constaterez d'ailleurs que les premiers morceaux ainsi retenus vous donneront beaucoup plus de mal que les suivants. En vous entraînant à apprendre des morceaux de musique ou des chansons, vous ferez des progrès considérables, ce qui confirme, une fois de plus, qu'il n'y a pas lieu de craindre de surcharger la mémoire, au contraire : plus vous emmagasinez de matériaux, plus les associations sont faciles ; plus vous vous entraînez, plus votre mémoire devient souple et docile.

## **La mémoire faiblit-elle avec l'âge ?**

Beaucoup de personnes se plaignent, à partir de 50 ans ou 60 ans d'avoir une moins bonne mémoire. C'est souvent une impression. Certes, la mémoire perd un peu de sa plasticité (un tout petit peu seulement). Il arrive que l'on ne retrouve pas immédiatement le nom ou le

chiffre que l'on cherche. C'est un peu agaçant, mais il ne faut pas s'inquiéter. Le souvenir n'est pas effacé. En appliquant les méthodes que nous avons enseignées, on retrouve ce que l'on cherche. Il faut d'ailleurs s'y astreindre, ce qui ne veut pas dire s'entêter. Après un moment de recherche, pensez à autre chose, puis revenez à votre sujet, reprenez les recherches par "voisinage" et "associations".

Physiologiquement, à 80 ans, la baisse de la capacité théorique de mémorisation est de 10 % au maximum. Si l'on compare ces 10 % au potentiel énorme du cerveau humain, ils ne représentent vraiment pas une perte notable. Il est, par conséquent, facile de compenser cette perte théorique par un entraînement qui permettra à la mémoire de continuer à fonctionner dans de bonnes conditions.

En outre, il faut constater que la faculté d'apprentissage ne diminue pas. Au contraire, elle a tendance à s'améliorer, parce que l'on possède, avec l'âge, une plus grande richesse d'associations.

#### **Exercice N° 45**

Pratiquez l'exercice de mémoire auditive décrit dans cette session en vous servant d'un CD ou d'une cassette. Ecoutez le morceau. Essayez de reconstituer le début en le fredonnant. Puis essayez de reconstituer la fin.

Repassez le CD ou la cassette pour retenir d'autres fragments. Puis repassez-le encore de façon à combler les "trous" que vous pourriez avoir. Vous devez arriver à connaître tout le morceau par cœur. Si vous n'y parvenez pas en une seule séance (maximum 20 minutes), reprenez le morceau les jours suivants.

## Session 22

### **La mémoire dans l'étude**

#### **Comment retenir ce que vous lisez**

La première chose à faire est d'être bien tranquille pour lire. Sinon votre attention sera distraite. Lisez donc avec attention, c'est le premier point.

Ensuite, ayez un crayon à la main et marquez les paragraphes importants, les idées clés, les notions dont vous voulez vous souvenir.

Votre lecture terminée, revoyez tous les paragraphes et morceaux marqués au crayon ; fermez votre livre et essayez de les reconstituer mentalement.

S'il s'agit d'un ouvrage assez long, revoyez chaque jour les paragraphes marqués la veille, puis faites une révision hebdomadaire. S'il vous faut retenir un certain nombre d'idées de façon précise et ordonnée, vous pouvez utiliser les tables de rappel ou la méthode des localités dont nous parlerons plus loin.

#### **Comment retenir ce que vous devez étudier**

Lorsqu'il s'agit d'étudier systématiquement, procédez comme ceci :

1. Assurez-vous que vous comprenez bien tout. Ne passez pas à un autre paragraphe, avant d'avoir parfaitement compris le sens du précédent.

2. Ayez l'intention de retenir ce que vous devez étudier. C'est toujours le même principe. Il faut d'abord vouloir réellement pour pouvoir.

3. Intéressez-vous à ce que vous devez étudier. Ne vous contentez pas de lire. Réfléchissez à ce que peut vous apporter cette étude. Pensez aux applications pratiques que vous pouvez en tirer. Motivez-vous.

4. N'apprenez pas trop à la fois. Il est inutile de faire un gros effort pour apprendre beaucoup et en une seule fois. Si vous vous fatiguez, l'assimilation diminue. C'est donc du gaspillage d'énergie. Au contraire, en étudiant peu à la fois, vous apprendrez sans effort. Si vous devez apprendre 120 vers, faites 4 séances d'étude de 30 vers, chacune durant 20 minutes, par exemple, et non pas une séance de 2 heures pour tout apprendre.

5. Ne décomposez pas trop ce que vous apprenez. Ceci n'est pas en opposition avec le paragraphe précédent. Nous voulons dire que, si vous avez 30 vers à apprendre, il ne faut pas les apprendre par 2 à la fois, mais en 3 groupes de 10 par exemple. Sinon vous perdrez la vue d'ensemble et vous aurez plus tard du mal à retrouver l'enchaînement entre les vers.

6. Etudiez à heures fixes. En étudiant, chaque jour, à heures fixes, votre esprit s'habitue à enregistrer à cette heure-là. Cela devient une sorte de réflexe conditionné. Vous apprendrez plus vite, avec moins d'effort. Le soir, avant de s'endormir, est un excellent moment pour l'étude. De même le matin au réveil.

7. Révissez souvent. Répétez souvent ce que vous avez appris. Revoyez trois, quatre, cinq fois les mêmes choses. Il faut réviser, dès que possible, ce que vous avez appris. C'est dans les 24 heures qui suivent votre étude que vous oubliez le plus. Ne laissez pas passer plus de 24 heures avant de réviser. Mais ne révissez pas avant 5 heures ou 6 heures (Loi de ). Recherchez votre rythme personnel optimum.

## **Pour mieux apprendre un texte difficile**

Pour retenir le sens d'un texte qui vous semble difficile, essayez la méthode suivante : lisez attentivement chaque phrase et réécrivez-la à votre façon, dans votre style, d'une manière plus simple, même si elle est plus "délayée".

Lorsque vous relirez votre propre prose, vous serez étonné de constater comme le sujet vous est devenu familier et plus facile à assimiler.

Cette méthode est à conseiller aux parents qui veulent aider leurs enfants à mieux comprendre un poème difficile (même si les jeunes enfants retiennent très facilement des choses qu'ils ne comprennent pas). En faisant réécrire à l'enfant, en prose simple, une poésie difficile, il tirera un meilleur profit de sa mémorisation "par cœur".

#### **Exercice N° 46**

Prenez un instructif ou un article de revue de caractère documentaire. Lisez pendant 10 minutes ou un quart d'heure, crayon en main, en procédant comme il a été indiqué au début de la Session.

Votre lecture terminée, révisez les passages marqués.

Vous constaterez alors combien cette lecture vous laisse une impression plus durable que beaucoup de lectures faites auparavant.

#### **Exercice N° 47**

Essayez de vous souvenir du nom d'au moins six de vos camarades d'enfance que vous fréquentiez lorsque vous aviez entre 5 ans et 10 ans.

## Session 23

### **La concentration**

Nous déjà fait plusieurs exercices de concentration volontaire immédiate. Nous allons maintenant voir comment il faut se concentrer pour étudier, réfléchir ou rédiger.

Tout entraînement de la mémoire commencer par un entraînement à la concentration. Plus vous vous concentrerez facilement, plus les souvenirs se graveront rapidement et profondément dans votre esprit. Nous allons donc vous apprendre à vous concentrer et c'est un entraînement auquel il faut vous appliquer tout particulièrement. Beaucoup d'entre nous (vous peut-être qui étudiez ce cours) se plaignent d'avoir du mal à se concentrer. Vous verrez qu'en suivant les méthodes que nous vous conseillons, vos facultés de concentration vont se trouver multipliées.

Observons tout que, pour une durée limitée, vous pouvez vous concentrer sur tout ce qui vous plaît : vous pouvez regarder la lampe de votre chambre, vous pouvez observer une personne qui passe dans la rue, vous pouvez regarder vos chaussures ou la couverture d'un livre.

***Cela prouve, par conséquent, que votre pouvoir de concentration est soumis à votre volonté.***

Remarquons ensuite que nous nous concentrons facilement sur ce qui nous intéresse. Lorsque vous avez faim et que vous faites votre menu au restaurant, vous ne vous laissez pas distraire, vos pensées ne vagabondent pas. De même, lorsque vous lisez un article sur une chose qui vous passionne (votre sport favori, le cinéma, le théâtre, la musique, la photo, les antiquités, l'informatique ou Internet, la pêche à la ligne), vous n'avez aucune difficulté à vous concentrer sur cet article.

Faisons maintenant le point, en ce qui concerne votre cas personnel :

Divisons cette page en deux colonnes : à droite, vous allez faire la liste des questions ou occupations pour lesquelles vous éprouvez des difficultés à vous concentrer, et à gauche, vous noterez les occupations, questions ou sujets sur lesquels vous vous concentrez facilement.

Concentration facile

concentration difficile

Il y a neuf chances sur dix pour que la colonne de gauche contienne la liste des choses qui vous intéressent le plus et celle de droite celles qui vous intéressent moins ou que vous connaissez moins. Cela vous aidera à comprendre les méthodes par lesquelles vous pouvez augmenter votre pouvoir de concentration.

Mais posons-nous tout de suite cette question :

## Qu'est-ce au fond que la concentration ?

La concentration, c'est la faculté de fixer son attention sur un sujet ou une occupation, volontairement choisie, en se refusant à laisser aller cette attention vers d'autres sujets qui la sollicitent. Autrement dit, parmi toutes les images et pensées qui peuvent évoluer dans notre cer-



veau, nous devons faire un choix en faveur de celles que nous avons décidé de suivre et repousser celles qui sont étrangères.

Il faut remarquer que la difficulté n'est pas de choisir le sujet sur lequel on veut se concentrer, mais plutôt d'éliminer l'intrusion de pensées extérieures qui, comme par malice, cherchent à occuper l'esprit pour chasser celles qu'on veut suivre. De ce fait, la concentration est surtout une action de défense contre des incursions extérieures. Pour mieux se concentrer, il faut d'abord s'armer contre ces envahisseurs du cerveau.

## Première étape pour nous concentrer

Il ne faut pas croire que l'on peut se concentrer dans n'importe quelles conditions. Si vous devez vous concentrer sur une étude, il faut d'abord vous isoler du monde extérieur. Choisissez un cadre favorable à l'étude. Il vous faut du calme, de la lumière, une température normale, du silence. Rien n'est plus préjudiciable à la concentration que des bruits, surtout ceux qui se répètent et qui crispent.

Choisissez aussi un siège confortable où vous êtes assis assez droit, une table d'une hauteur adéquate.

Ce cadre de travail est important pour deux raisons. D'abord parce que vous ne pouvez vous concentrer et étudier que si ces conditions de calme et de confort sont respectées, ensuite parce que vous arriverez à créer, chez vous, un réflexe conditionné de concentration en vous replaçant, à chaque fois, dans les mêmes conditions matérielles d'étude. Votre esprit prendra automatiquement une attitude éveillée, attentive, concentrée lorsque votre corps se retrouvera placé dans les mêmes conditions matérielles. Vous aurez donc beaucoup plus de facilité à vous concentrer au fur et à mesure que l'habitude s'ancrera.

Retenez bien ce point :

***Choisissez un cadre propice à la concentration et habituez-vous y.***

## Deuxième étape

Votre cadre choisi, il faut qu'une fois installé, vous n'ayez pas de motif de distraction. Il faut donc éliminer tout ce qui, autour de vous, pourrait être sujet d'évasion. Eloignez le roman que vous lisez à vos heures de distraction, la documentation ou le matériel relatif à vos prochaines vacances ou à vos loisirs habituels, les cartes routières, votre journal, votre revue.

Ne vous placez pas devant votre fenêtre. D'abord parce que vous recevrez la lumière de face, ensuite et surtout parce que ce que vous apercevez, par votre fenêtre, peut être un sujet permanent et répété de distraction. Ce sont des petits détails, mais ils ont une grande importance, surtout lorsque l'on veut s'entraîner à une meilleure concentration.

Bien entendu, il faut éliminer la proximité de la télévision ou de la radio, ainsi que le va et vient de personnes autour de vous. Enfin, supprimez quelques facteurs matériels personnels : la faim, la soif, etc. Si vous devez vous déranger pour aller boire ou pour croquer un biscuit, cela interrompt votre rythme de travail. Buvez un grand verre d'eau, croquez un biscuit (au germe de blé) ou un morceau de chocolat avant de commencer à travailler. Ou bien ayez ce verre d'eau et ce biscuit à portée de la main (mais pas sous les yeux).

Tout ceci semble évident, mais si vous êtes interrompu une fois par les informations à la radio, deux fois par une personne qui entre et qui sort ou qui vous parle, une fois parce que vous devez aller boire, dix fois par les spectacles de la rue, ne dites pas que vous ne savez pas vous concentrer. Dites que vous ne vous placez pas dans des conditions où la concentration est possible.

Par conséquent, pour être capable de vous concentrer, suivez bien le second principe :

***Éliminez les causes matérielles de distraction et d'interruption.***

Retenons bien les deux premiers principes à appliquer pour obtenir une bonne concentration :

**1. Choisissez un cadre propice.**

**2. Éliminez les causes matérielles de distraction.**

Dès aujourd'hui, mettez ces règles en application dans tous les cas où vous désirez vous concentrer correctement.

**Exercice N°48**

Voici un exercice qui, en favorisant votre concentration auditive, vous aidera à développer votre mémoire "musicale".

Écoutez attentivement un disque et retrouvez tous les instruments ayant participé à l'enregistrement.

## Session 24

### La concentration (suite)

#### Troisième étape

Etes-vous physiquement en forme pour effectuer un travail intellectuel suivi ? Nous avons parlé de l'oxygénation du sang et du rôle du sang pour irriguer le cerveau. Nous avons parlé aussi des éléments chimiques nécessaires à l'activité des cellules cérébrales. Enfin, nous avons parlé de l'asthénie.

Si vous n'avez pas respecté (volontairement ou non) les règles d'hygiène que nous avons préconisées, ou si vous vous trouvez dans un état de fatigue excessive, ne cherchez pas à vous concentrer sur vos sujets d'étude. Si vous insistez, vous vous fatiguerez davantage. Comme vous serez fatigué, vous n'avancerez pas dans votre étude, vous vous surmènerez, vous serez pris dans un cercle vicieux. Par conséquent, si vous n'êtes pas en forme physiquement, ne cherchez pas cette concentration qui vous fuirait. Reposez-vous, quitte à vous lever une heure plus tôt le lendemain. Et avant de vous coucher, allez respirer un peu d'air frais en faisant une demi-heure de marche.

Contrôlez votre forme physique et votre hygiène de la mémoire à l'aide du tableau ci-dessous.

Alimentation adaptée à l'effort intellectuel	oui	non
Oxygénation des poumons quotidienne	oui	non
Heures de sommeil	normales	insuffisantes
Consommation de tabac ou cigarettes	non	trop
Consommation d'alcool	non	oui
Fatigue générale	non	oui

Si vous avez 3 réponses ou plus dans la colonne de droite, vous ne pouvez pas raisonnablement espérer vous concentrer facilement. C'est sur ces points-là que doivent porter vos efforts avant de pratiquer des exercices de concentration.

Pourtant il peut arriver que, malgré une bonne hygiène cérébrale, vous ne vous sentez pas complètement en forme un jour ou l'autre. Dans ce cas, il faut simplement faire une petite cure de rafraîchissement avant de vous mettre au travail.

Faites 10 minutes de marche, puis prenez une douche. Si vous n'avez pas la possibilité de prendre une douche, passez-vous de l'eau froide sur le visage. Puis buvez un verre d'eau fraîche, de lait, de thé glacé, ou de café glacé (si vous le supportez bien). Vous pouvez alors vous mettre au travail et vous concentrer facilement.

N'oubliez de toute façon pas le 3<sup>e</sup> principe :

***Ne vous concentrez que si votre forme physique vous le permet.***

## Quatrième étape

Nous allons aborder maintenant les conditions intérieures psychologiques d'une bonne concentration.

Reprenons l'expérience faite précédemment. Vous avez fait un tableau à deux colonnes. A gauche, vous avez inscrit la liste des occupations et sujets pour lesquels vous n'avez pas de mal à vous concentrer. A droite, ceux pour lesquels vous éprouvez des difficultés de concentration. Nous avons ainsi vérifié qu'il est facile de se concentrer sur les sujets que l'on aime et difficile sur les sujets que l'on n'aime pas. Cela signifie, par conséquent, que des facteurs émotionnels, sentimentaux et subjectifs interviennent pour commander ou non la concentration.

La non-concentration est un peu comme un réflexe de défense contre les sujets qui ne nous plaisent pas suffisamment. Votre inconscient repousse l'étude ou la lecture qui lui déplaît. Ceci amène donc tout concentrer vous plaise.

Mais, direz-vous, on peut par obligation avoir à étudier précisément des choses qui ne plaisent pas.

Pour vous faire accepter, avec bonne volonté, ces sujets sur lesquels vous vous concentrez mal, il faut que vous preniez suffisamment conscience de leur intérêt.

Examinez soigneusement les raisons qui vous poussent à faire cet effort : le diplôme que vous voulez obtenir, les recherches que vous voulez mener à bien, le logiciel que vous voulez maîtriser, la situation plus brillante que vous désirez, l'admiration de vos supérieurs, bref, ce qui constitue votre objectif et pour lequel vous faites un effort d'étude et de concentration. Pénétrez-vous bien de cette image et de cet objectif avant de vous mettre à l'étude.

Allons plus loin encore ; pour faciliter cet effort et pour que votre esprit mesure mieux l'importance de votre objectif (donc de l'étude qui vous permettra de l'atteindre) vous allez faire ceci : prenez deux cartes (dimension carte postale) ; sur l'une, résumez, en un ou deux mots, ce qui vous arrivera si vous vous concentrez et si vous vous mettez à l'étude avec constance ; sur l'autre, inscrivez ce qui vous arrivera si vous ne vous concentrez pas, si vous laissez votre esprit perdre un temps précieux en rêveries.

Mieux, vous pouvez dessiner (aucune importance que vous dessiniez bien ou mal) ce qui se passera si vous vous concentrez, et ce qui se passera si vous ne le faites pas. Placez ces deux cartes devant vos yeux, regardez-les bien, surtout si votre attention faiblit, si votre esprit cherche à vagabonder.

En mettant ainsi par écrit (mots ou dessins), avantages et inconvénients, vous vous pénétrez intérieurement de l'importance de votre sujet. Votre esprit acceptera alors beaucoup mieux l'effort de concentration que vous lui demandez.

Mettez en pratique la quatrième règle :

***Pénétrez-vous bien du but que vous atteindrez  
grâce à votre concentration.***

En résumé, pour obtenir une concentration correcte, vous appliquerez maintenant les 4 principes déjà étudiés :

- 1. Choisissez un cadre propice.**
- 2. Éliminez les causes matérielles de distraction.**
- 3. Soyez sûr de votre forme physique.**
- 4. Pénétrez-vous bien de votre but.**

#### **Exercice N° 49**

Fermez les yeux, représentez-vous le chiffre 1. Lorsque vous le voyez clairement en pensée, représentez-vous le chiffre 2 en ayant parfaitement effacé de votre pensée l'image du chiffre 1.

Continuez ainsi jusqu'à 10.

Cet exercice est un excellent entraînement à la concentration.

## Session 25

### **La concentration (suite)**

#### **Cinquième étape**

Il vous est peut-être arrivé de vouloir vous concentrer sur une lecture, mais que, malgré vos efforts, votre attention se détourne constamment, vous ne progressez pas. Cinq fois, dix fois, vous devez reprendre votre lecture à la phrase précédente pour essayer d'enchaîner.

Cela peut provenir des différentes causes que nous avons déjà analysées, mais cela peut très bien être la conséquence d'un autre facteur : vous n'avez pas une base de connaissances suffisantes pour aborder cette lecture.

Si vous demandez à un enfant de douze ans de lire un passage du Discours de la Méthode de Descartes, il n'arrivera pas à se concentrer et, après en avoir lu trente lignes, il sera dans l'incapacité de vous expliquer ce qu'il a lu. Il aura d'ailleurs lu "machinalement", car dès la lecture de la première phrase, son attention se sera portée sur autre chose.

Il en est de même pour chacun de nous : si nous abordons une lecture à propos de laquelle nous ne possédons pas de connaissances suffisantes, notre esprit ne pouvant comprendre la totalité de ce qui est écrit, il s'évade, puisqu'il a besoin de se fixer sur quelque chose et que nous ne lui offrons qu'un aliment qu'il ne peut assimiler.

C'est pourquoi, lorsque vous éprouvez des difficultés à vous concentrer sur une lecture un peu ardue, il faut vous poser cette question : "Ai-je les connaissances de base indispensables à la compréhension de ce texte ?". Si vous répondez négativement, il faut évidemment remédier à cet état de choses en faisant des lectures préparatoires.

Vous gagnerez souvent beaucoup de temps en lisant préalablement un, deux ou même trois ouvrages plus faciles, plutôt que de progresser péniblement dans la lecture d'un ouvrage qui n'est pas encore à votre portée.



Quelquefois, la difficulté à se concentrer peut provenir non du fond de l'ouvrage, mais de sa forme. Il se peut que les questions traitées dans ce livre soient à votre portée, mais que l'auteur use d'un vocabulaire très riche et très précis. De ce fait, le sens de certaines phrases vous échappe parce que vous ignorez la signification de plusieurs mots.

Là encore, votre attention risque de s'éclipser, parce que vous ne comprenez pas instantanément le sens de ce que vous lisez. Le remède est simple : il faut consulter un dictionnaire pour tous les mots dont vous ignorez le sens ou dont le sens est trop imprécis pour vous.

Il suffit de rencontrer, dans une phrase, deux ou trois mots que vous ne comprenez que "vaguement" et le sens général de la phrase vous échappe "totalement". Ne laissez jamais passer un mot sans en chercher la signification dans votre dictionnaire.

Que ce soit pour le fond de l'ouvrage ou pour le vocabulaire qu'il contient, ne négligez jamais la cinquième règle indispensable à votre concentration :

Assurez-vous que vous possédez les connaissances de base indispensables à la lecture que vous entreprenez.

## Sixième étape

Nous avons déjà parlé de l'importance de vos objectifs personnels. Nous avons dit que votre concentration est plus facile, si vous prenez pleinement conscience de l'importance de la lecture ou du travail que vous entreprenez. Néanmoins, pour que votre concentration soit parfaite, il faut que vous assuriez à votre esprit un intérêt immédiat. Il faut que vous arriviez à prendre un intérêt suffisant à ce que vous lisez ou étudiez.

### **Comment vous passionner pour ce que vous devez lire ?**

Tout d'abord, en vous pénétrant bien des avantages que vous retirerez de cette lecture, non plus comme précédemment en fonction de vos objectifs à long terme, mais en fonction de l'utilité directe de votre étude. Par exemple, en lisant tel ouvrage d'initiation à la philosophie,

vous saurez que cela vous permettra de mieux comprendre ultérieurement tel philosophe célèbre.

Ensuite, en vous posant un certain nombre de questions : pourquoi ce livre a-t-il été écrit, quel est le but de l'auteur, qui était-il ? Bref, en recherchant le sens profond de l'ouvrage ou de l'œuvre de l'écrivain, vous arriverez à augmenter l'intérêt que vous porterez à votre lecture, et votre concentration en sera facilitée.

A ce propos, ne manquez jamais de lire la préface et la table des matières. Dans la préface ou l'introduction, l'auteur cherche en général à faire comprendre, en quelques pages, pourquoi il a écrit son livre et ce qu'il a voulu présenter, expliquer ou démontrer. Quant à la table des matières, elle vous donne une vue d'ensemble de l'ouvrage, elle le résume.

En lisant et relisant la préface, vous augmenterez votre intérêt pour l'ouvrage que vous voulez lire. C'est pourquoi avant de vouloir concentrer votre attention sur une lecture un peu ardue, il faut respecter la sixième règle :

Cherchez à accroître votre intérêt immédiat pour l'ouvrage que vous lisez.

Voici terminé l'exposé des six points clés de la concentration dans l'étude. Ne cherchez pas à vous concentrer si vous négligez, volontairement ou non, l'un de ces six points. Rappelons-les sous une forme résumée :

- 1. Choisissez votre cadre.**
- 2. Éliminez les causes de distraction.**
- 3. Soyez physiquement en forme.**
- 4. Pénétrez-vous de votre but.**
- 5. Ayez les connaissances de base.**
- 6. Augmentez votre intérêt immédiat.**

Pour vous souvenir de ces 6 points, construisons une “concaté-  
nation” avec la première syllabe de chaque mot clé.

Nous obtenons :

cadisfor buconint

Avant d'en terminer avec cette importante question, voyons comment retrouver une meilleure concentration, lorsqu'au cours de votre étude votre attention s'échappe et laisse pénétrer des idées étranges.

Première chose à faire : reprendre profondément conscience de votre objectif personnel. Pensez fortement à ce qui vous attend, si vous menez votre étude à bon terme et songez aussi, clairement, à ce qui se passera si vous ne gardez pas une concentration suffisante pour terminer votre étude.

Seconde chose : retrouver dans votre livre le point exact où vous avez perdu votre concentration et marquez-le d'une croix au crayon. Voyez si ce n'est pas la difficulté de compréhension qui a causé votre évacuation (point 5) et dans ce cas, remédiez-y.

Si ce n'est pas le cas, reprenez votre lecture et marquez, à chaque fois, d'une croix le passage où votre attention s'est relâchée. Si vous avez plus de 3 points dans la même page, inutile de continuer.

Arrêtez-vous une demi-heure, prenez l'air, marchez un peu, buvez une tasse de café ou autre chose, recherchez dans la liste cadisfor buconint quelles causes vous empêchent de vous concentrer, et en trouvant la cause, vous trouverez le remède.

Dans ces sessions sur la concentration, nous avons la plupart du temps pris, comme exemple, la concentration dans l'étude, mais, il va de soi que le schéma buconint est valable aussi bien pour la concentration prolongée dans d'autres domaines : par exemple pour vous concentrer sur la rédaction d'un rapport ou sur la préparation d'un exposé que vous avez à faire.

Pour terminer l'étude des problèmes de l'attention et de la concentration, nous vous recommandons d'éviter deux choses :

1. La lecture-rêverie. Pendant que vous lisez, même un roman distrayant, ne vous laissez jamais aller à la rêverie à propos d'une idée ou d'un mot que vous rencontrez. Cela irait à l'encontre même de tout ce que vous faites, par ailleurs, pour développer votre concentration.

Il faut vous créer de bons réflexes conditionnés. Vous lisez, cela doit signifier pour votre cerveau "obligation de me concentrer sur ce que je lis", "défense de rêver". Si vous voulez rêver, fermez votre livre, changez de place, installez-vous dans un fauteuil confortable et rêvez. Mais interdisez-vous le mélange "lecture-rêverie". C'est un mélange empoisonné.

2. La lecture-berceuse. Beaucoup de personnes lisent avant de s'endormir. Il n'y a rien à redire à cela, mais à condition que l'on arrête consciemment de lire, que l'on se couche et que l'on s'endorme ensuite. Pour les mêmes raisons que celles qui viennent d'être données au paragraphe "lecture-rêverie", il ne faut pas utiliser cette lecture du soir pour passer progressivement de l'état de veille à celui de demi-sommeil, le livre étant ensuite abandonné à la hâte avant de s'endormir profondément. Ne lisez jamais lorsque vous sentez le sommeil venir et votre attention s'évanouir.

### **Exercice N° 50**

Voici un exercice qui vous entraînera à vous concentrer sur un seul sujet et, en même temps, à creuser un problème sans vous laisser distraire.

Tout d'abord, voyez si vous appliquez bien les 6 règles que nous venons d'étudier pour la concentration.

Ensuite, prenez un objet quelconque : examinez-le en songeant à sa fabrication et à ses origines, même lointaines.

Exemple : vous prenez un couteau ; il est fait de bois et d'acier ; le bois a été tourné, taillé, percé. Ce bois provient d'arbres, ces arbres ont été abattus par des hommes, etc. La lame est en acier ; l'acier provient de fer et du charbon, le fer est extrait du minerai, etc.

Voyez jusqu'où vous pouvez remonter pour toutes les parties constituant l'objet en question. La difficulté est de ne pas vous laisser entraîner par des pensées externes.

## Session 26

### Révision

Réviser les Sessions : 21, 22, 23, 24, 25.

Exercices

Refaites les exercices suivants :

Exercice N° 46

Exercice N° 48

Exercice N° 49

Exercice N° 50

Exercice N° 51

Voici un exercice amusant que vous pourrez réaliser à vos moments perdus et qui prouve que votre mémoire réelle peut être améliorée considérablement. En outre, c'est un excellent exercice de développement de la mémoire immédiate.

Vous prenez un jeu de cartes, vous tirez une carte, vous la nommez, puis vous la retournez. Vous tirez une autre carte, vous nommez la première carte tirée, puis cette nouvelle carte ; et vous la retournez. Vous tirez une troisième carte, vous nommez les deux premières cartes tirées, puis cette troisième carte que vous retournez. Et ainsi de suite. Notez votre score la première fois que vous ferez cet exercice ; vous verrez que, grâce à votre entraînement méthodique et progressif, vous améliorerez bientôt vos résultats.

Ultérieurement, vous pourrez refaire le même exercice en tirant les cartes deux par deux, puis trois par trois. C'est évidemment un excellent exercice pour les joueurs de cartes qui retiendront beaucoup plus facilement les cartes déjà jouées dans une partie.

Vous êtes en train d'améliorer considérablement le fonctionnement de votre mémoire. Vous allez découvrir des possibilités nouvelles.

Songez à votre but en entreprenant cette étude. Pensez à tous les avantages que vous donneront une meilleure mémoire et une meilleure technique d'apprentissage.

## Session 27

### **Comment apprendre les langues étrangères**

Si vous voulez parler une langue, il faut arriver à “penser” dans cette langue, ce qui signifie que vos pensées doivent s’exprimer directement à l’aide des mots étrangers sans passer par une traduction du français à la langue étrangère.

Cela paraît très difficile au premier abord, et pourtant on y arrive en suivant la méthode que nous vous indiquons.

Pour arriver à penser dans la langue, il faut d’une part disposer d’un vocabulaire de base suffisant, d’autre part savoir agencer les mots en phrases de façon automatique.

Dans les deux cas, il s’agit bien sûr d’une question de mémoire, mais d’une question de mémoire mécanique. Si votre mémoire devient raisonnée, logique, vous perdez toute la spontanéité nécessaire pour parler une langue.

C’est pourquoi il ne faut pas essayer de retenir un mot anglais, par exemple, comme la traduction d’un mot français. Il faut au contraire, associer le mot anglais directement à la notion correspondante ou à l’objet correspondant. Ceci veut dire qu’il ne faut pas apprendre en répétant bread, pain ; bread, pain ; pain, bread ; pain, bread, etc., mais se représenter visuellement du pain et répéter bread, bread, bread.

De la sorte, vous associez directement la notion de pain au mot correspondant bread.

Cela n’est qu’un premier progrès. En étudiant de la sorte, vous allez vous constituer un vocabulaire, mais vous n’allez pas savoir vous en servir. Or, pour parler l’anglais, il ne suffit pas de juxtaposer des mots anglais les uns derrière les autres ; il faut les agencer sous forme de phrases, conformément à la manière britannique. Cet agencement des phrases, c’est la syntaxe qui nous l’enseigne.



Mais si nous apprenons les règles et si nous avons à réfléchir à l'application de ces règles en parlant, nous allons, là encore, perdre toute spontanéité.

L'application des règles de syntaxe et de grammaire doit se faire mécaniquement, sans effort de réflexion. Pour y parvenir, il n'y a guère qu'un moyen, c'est de connaître, de mémoire, plusieurs phrases mettant en application la règle en question.

Si vous connaissez les phrases suivantes en anglais :

“J'aurais pu le rencontrer si ...”

“Nous aurions pu déjeuner avec lui si ...”,

vous n'aurez aucune difficulté à construire toutes les phrases du même type. Cela vaut infiniment mieux que de commencer à vous demander quelles règles il faut appliquer pour traduire le conditionnel passé du verbe pouvoir, compte tenu du fait que ce verbe pouvoir n'a que deux temps en anglais : le présent et le passé.

Il faut donc emmagasiner toutes les règles de grammaire, sous forme d'exemples. Pour les étudiants qui doivent passer un examen, nous ne pouvons pas donner de meilleur conseil que celui-ci :

apprenez par cœur tous les exemples qui sont donnés dans votre grammaire ; faites-en une liste et révisez, sans cesse, cette liste jusqu'à ce que vous la possédiez parfaitement.

Maintenant que nous avons vu la façon dont il faut apprendre la syntaxe, revenons à l'étude du vocabulaire. La meilleure façon d'apprendre un mot, c'est de l'apprendre dans une phrase. Au lieu de posséder un outil, vous posséderez en même temps une utilisation de cet outil. Au lieu d'apprendre le mot “bread”, apprenez plutôt à faire de courtes phrases telles que “here, we eat much bread” (= ici, nous mangeons beaucoup de pain). Répétez la phrase en anglais, plusieurs fois, en comprenant la signification, mais sans regarder le texte français.

Pour retenir le vocabulaire étranger, on peut quelquefois établir une liaison avec un autre mot français ayant la même consonance que le mot étranger ou facile à associer au mot français :

Exemples pour l'anglais :

1. voiture > char > car
2. voleur > dérober > robber
3. sac > bagage > bag
4. verre > glace > glass
5. plume > penne > pen
6. timbre > estampiller > stamp
7. livre > bouquin > book
8. prise, poignée > agripper > grip
9. rusé > canaille > canny
10. deviner > qu'est-ce ? > to guess
11. déluge, inondation > flot > flood
12. éclat, lueur éblouissante > éclair > glare
13. coup d'œil > lancer un coup d'œil > glance
14. diriger > manier > to manage
15. espèces > encaisser > cash
16. pièce > poche > patch
17. légende (d'un dessin) > captivant > caption
18. moudre > grain > to grind
19. colporter > pédaler > to peddle
20. tapis > doux, pas rugueux > rug

A notre avis, cette méthode n'est pas à généraliser, sauf lorsqu'elle repose sur une étymologie commune entre le mot anglais et le mot jalon, (comme les exemples 1 et 5 ci-dessus). Mais elle peut, de toute façon, être efficace lorsqu'on bute à diverses reprises sur un même mot ; c'est surtout pour cela qu'il faut connaître cette méthode.

Vous pouvez avoir quelques difficultés pour retenir le genre des noms en allemand.

Vous pouvez alors procéder comme ceci : imaginons que vous ayez hésité sur le genre des mots "Nase" (nez), "Einrahmung" (encadrement) et "Eule" (hibou). Vous avez constaté qu'ils sont tous trois féminins en allemand. Pour vous en souvenir, construisez mentalement une image associant chacun de ces mots à un mot féminin dont vous êtes absolument sûr.

Par exemple un mot connu, comme die Dame (la dame). Vous vous représentez une dame avec un énorme nez ou encore un encadrement autour d'une photo de femme, ou une dame avec de grandes lunettes pouvant faire penser à un hibou, etc. Lorsque vous hésitez à nouveau sur le genre du mot "Nase", l'image reviendra à votre esprit et vous retrouverez "Dame", donc "Nase" est féminin.

Cette méthode n'est à utiliser que pour les cas rebelles. La bonne méthode est de retenir non pas du vocabulaire en liste, mais des phrases ou des membres de phrases comportant un article ou un adjectif permettant d'identifier le genre. Ainsi, spontanément, vous utiliserez le bon genre.

Il résulte de tout ceci que, pour apprendre une langue, il faut répéter des phrases dans la langue, jusqu'à ce que ces phrases pénètrent bien dans votre esprit et s'y gravent.

### ***Apprenez des phrases et non pas des mots.***

Lisez le texte dans la langue étrangère ; regardez la traduction pour en connaître le sens ; puis répétez, répétez, répétez la phrase étrangère.

Répétez à haute voix pour habituer votre langue à la prononciation et pour mettre en jeu, en même temps, votre mémoire auditive.

En cela, les méthodes de langues comportant des cassettes et encore plus, les méthodes sur cédérom sont remarquablement efficaces. En dehors de vos heures d'étude, vous pouvez écouter la cassette ou le cédérom tout en étant occupé à autre chose, simplement pour aider l'enregistrement mécanique des phrases par votre mémoire.

Les Méthodes Inter-Media Langues sur cédéroms (instant English et instant Español) permettent d'étudier seul, avec beaucoup de succès ; elles sont basées sur les principes que nous venons d'énoncer. Vous aurez les détails sur le site Internet :

<http://www.inter-media-on-net.com>

Encore quelques conseils qui vous aideront à apprendre les langues :

a) étudiez un peu chaque jour,

b) pendant les premiers mois, n'essayez pas de parler ; lisez beaucoup à haute voix ; laissez les tournures s'imprimer dans votre esprit et un jour, tout naturellement, les phrases se formeront et vous parlerez.

c) révisez souvent les mêmes textes.

En résumé, souvenez-vous que l'étude d'une langue doit se faire surtout par enregistrement mécanique, pour créer des associations mécaniques et restituer mécaniquement plus tard les phrases dont vous aurez besoin.

### **Exercice N° 52**

Trouvez des mots vous permettant de faire une association (de son ou de sens) entre les mots français et anglais ci-dessous :

Mots français

Mots anglais

Inscrivez, entre les deux, le mot d'association

chagrin >

> grief

éloge >	> praise
bouteille >	> flask
avide, gourmand >	> greedy
anecdote >	> story
grogner >	> to grumble
farine >	> flour
fermeture >	> lock
soin >	> care
pierre précieuse >	> gem
scintiller >	> to glitter
exiger >	> to require
ample >	> capacious
crayon >	> pencil
tremper >	> to sop
mince >	> thin

(corrigé de cet exercice à la fin de la prochaine session)

## Session 28

### **Comment retenir l'orthographe et éviter de nombreuses fautes**

Vous le savez, on a l'habitude de distinguer l'orthographe grammaticale et l'orthographe d'usage.

L'orthographe grammaticale consiste à donner aux mots des terminaisons qui sont commandées par les règles de grammaire : indication du genre ou du nombre pour les articles, les noms, les adjectifs, les pronoms et les verbes.

Pour avoir une bonne orthographe grammaticale, il faut donc connaître la grammaire. Si votre orthographe est défectueuse, il faut donc commencer par la révision de votre grammaire. Vous vous en ferez un résumé, comme indiqué un peu plus loin.

### **Comment retenir les particularités d'orthographe des mots**

Pour connaître l'orthographe d'un mot devant lequel on hésite, il faut consulter un dictionnaire. Mais vous avez sans doute constaté que c'est presque toujours le même genre de difficultés qui vous arrête. Par exemple, devant les redoublements : faut-il un "n" ou deux "n" ? Faut-il un "p" ou deux "p" ? Comment éviter de retomber sans cesse dans les mêmes erreurs ?

### **Une méthode infaillible**

Pour éviter les doutes, voici une méthode d'une efficacité vraiment extraordinaire et pourtant très simple. Elle est basée sur la méthode des associations imagées.

Supposons que vous hésitez sur l'orthographe de "manoir". Faut-il deux "n" ou un seul ? Vous vous en assurez dans le dictionnaire et vous constatez qu'il faut un seul "n". Pour ne plus jamais l'oublier, vous faites une association avec un mot dont vous savez qu'il n'y a forcément

qu'un "n", par exemple "Noix". Et vous créez une association imagée entre manoir et noix. Représentez-vous un manoir miniature dans une coquille de noix ou un manoir construit avec des noix, ou faites toute autre association imagée entre manoir et noix.

De même pour vous souvenir que patronage ne prend qu'un "n", vous vous représenterez par exemple, une salle de patronage avec un sac de noix devant la porte.

Ainsi, lorsque vous retrouverez le mot manoir ou le mot patronage, vous retrouverez votre association et vous ne risquerez plus de vous tromper. Patronage, noix, donc un seul "n".

Lorsque vous aurez fait plusieurs associations de ce genre, il vous sera facile de rajouter un mot nouveau à une association imagée déjà établie. Par exemple, pour retenir qu'il ne faut qu'un seul "n" à cane (femelle du canard), vous pourrez très bien rajouter à votre image "patronage, noix", une cane que vous vous représentez avec ses canetons dans la salle de patronage.

Les possibilités d'application de cette méthode sont extrêmement vastes et vous pourrez ainsi retenir tous les mots avec n, nn, p, pp, m, mm, etc. Vous pouvez aussi bien l'utiliser pour retenir la finale des mots : "eau" ou "au", etc.

Lorsqu'il s'agit de mots abstraits comme atteler, attente, atterrir, vous formerez les associations imagées avec un mot concret de la même famille ou vous créerez une image évoquant le mot. Atteler sera retenu par le mot attelage conduit par 2 bœufs, atterrir par l'image d'un avion en train de se poser sur la piste N° 2, attente par deux personnages assis sur une banquette dans une salle d'attente.

## Comment retenir les règles de grammaire et d'orthographe

L'observation est d'abord essentielle. Pour éviter les hésitations, la meilleure façon est de composer vous-même des phrases com-

portant les mots qui vous font hésiter ou les différentes applications des règles de grammaire.

Exemple :

- le jour précédant son arrivée, j'ai reçu une lettre de lui
- le mois précédent, il m'avait également écrit
- Annie s'est coupée
- Annie s'est coupé du pain
- le roi anoblit ce vaillant guerrier
- le travail ennoblit l'homme
- il faut pallier ces inconvénients rapidement (et non *pallier à*)
- c'est au XVII<sup>e</sup> siècle que la littérature française a été le plus brillante
- c'est la plus brillante de toutes les époques
- elle était tout émerveillée et toute triste en même temps
- on n'aime pas toujours la vérité (et non *on aime...*)
- de tout temps, en tout cas (et non *tous*)
- il progressait par degrés
- il avait trois cents francs et deux cent cinquante dollars
- de quatre-vingts à quatre-vingt-quatre ans, il peignit encore beaucoup

## Les concaténations

Lorsqu'il s'agit de retenir des listes de mots faisant exception à une règle, on peut construire des concaténations ou des phrases, même très simples, réunissant ces mots.

Exemples :



- liste des mots se terminant par *ou* et ne faisant pas le pluriel en *ous* mais en *oux* :

“Viens mon chou, mon bijou, sur mes genoux, avec tes joujoux ; prends ces cailloux pour chasser les hiboux couverts de poux”

- liste des adjectifs se terminant en *al* et faisant leur pluriel en *als* :

“Dans mon pays natal, où les gens sont pourtant jovials, eut lieu, c’était fatal, un combat naval ; heureusement, ce fut le combat final parce qu’il faisait glacial”.

## Le carnet d'orthographe

Un carnet d’orthographe, dans lequel vous noterez tous les mots qui semblent présenter une difficulté, peut vous être utile pour réviser facilement et efficacement. Ceci ne vous empêche pas, bien au contraire, d’appliquer la méthode des associations imagées.

Nous vous suggérons de classer les mots dans votre carnet en fonction des sons ou des groupes de lettres qui les composent. Prenez deux pages par son et adoptez les subdivisions données un peu plus loin.

C’est en voyant et revoyant des exemples que vous saurez quand et comment appliquer les règles de grammaire. Créez-vous un petit carnet comportant toutes les phrases sur lesquelles vous avez eu une hésitation. Recherchez dans votre grammaire, ou dans votre dictionnaire, la forme correcte et inscrivez-la. Chaque soir, relisez votre liste. Très rapidement, vous connaîtrez par cœur toutes les formes qui peuvent vous faire hésiter actuellement.

En résumé : observez attentivement, répétez en revoyant régulièrement les mêmes exemples, employez les associations imagées pour l’orthographe d’usage.

Grâce à ces méthodes, vous ne referez pas deux fois la même faute.

## Subdivision d'un carnet d'orthographe

1. a, à, â, as, at, ât.
2. am, an, anc, and, ant, end, ent, en, em.
3. ch, sh, sch.
4. un "d" ou deux "dd".
5. é, ée, er, té, tié.
6. ai, aie, ais, ait, aix, è, ê, ei, es, et, êt.
7. eu, eux, euf, \_uf, eul, eur.
8. f, ph.
9. h.
10. i, il, id, if, is, it, iz, î, y.
11. ay, ail, aille, eil, eille, ueil, ouil, ouill, ey, oy, uy, yeu.
12. in, im, ain, aim, ein, en, ien.
13. j, ge, gi.
14. l et ll.
15. m et mm.
16. n et nn.
17. o, of, op, oc, os, ô, au, aud, aut, eau.
18. oi, oie, ois, oit, oix, oua, wa, qua.
19. on, onc, ond, ons, ont.
20. ou, où, où, oue, oud, oubs, oup, our, out, oux.
21. ouin, oint, oing, ouen.
22. p et pp.
23. s, ss, c, ce, ci, ti, tion, tiel, ciel, ssion.

24. t et tt, th.

25. u, ue, us, ut, û, eu.

26. un, um.

27. x, cs, gz, ct, cc, ks.

28. z, se, si.

### **Exercice N° 53**

Formez des associations imagées pour retenir l'orthographe des mots suivants :

1. loup, colonne, colossal, pétrole, boule, culotte

2. moule, bille, colline, ballon, pellicules, selle, bulle

### **Corrigé de l'exercice N° 52**

chagrin > grief, grave > grief

éloge > appréciation > praise

bouteille > flacon > flask

avide, gourmand > gredin > greedy

anecdote > histoire > story

grogner > grommeler > to grumble

farine > fleur de froment > fleur

fermeture > loquet > lock

pierre précieuse > gemme, j'aime les gemmes ! > gem

scintiller > cligner > to glitter

exiger > requérir > to require

ample > spacieux > capacious

crayon > pinceau > pencil

soin > chérir > care

tremper > soupe > to sop

mince > fine > thin

## Session 29

### Les concaténations

La mnémotechnie a pour but de faciliter le souvenir de données difficiles à retenir par la mémoire pure. Elle est spécialement utile pour retenir des nombres ou des listes de mots n'ayant pas ou peu de rapports entre eux.

Elle est utilisée par les étudiants qui doivent emmagasiner de nombreuses données chiffrées en géographie, en science, de nombreuses dates en histoire, en droit, en littérature, etc.

De même, ceux qui participent à des jeux de radio ou de TV, basés sur la mémoire, font souvent appel à la mnémotechnie. Il faut bien souligner que la mnémotechnie, combinée aux méthodes de mémoire naturelle étudiées jusqu'à présent, peut donner d'excellents résultats.

En outre, la mnémotechnie, dans certaines de ces techniques, vous entraîne à visualiser des images mentales et à créer rapidement des associations imagées, ce qui constitue un excellent exercice général de développement de la mémoire.

Aujourd'hui, pour varier, nous allons étudier la forme la plus primaire, la plus simpliste de la mnémotechnie : les concaténations. Il existe des méthodes plus subtiles, mais celles-ci seront étudiées dans d'autres Sessions.

Dès les premières années, à l'école, on a recours à la mnémotechnie : par exemple, pour retenir les conjonctions de coordinations, certains professeurs enseignent la liste suivante : "Mais, ou, et, donc, or, ni, car" que l'on retient par la phrase : "Mais où est donc Ornica ?" Puis plus tard, on apprend en Géométrie :

Le carré de l'hypoténuse  
Est égal, si je ne m'abuse,  
A la somme des carrés  
Des deux autres côtés.

Encore quelques exemples scolaires :

Vous retiendrez plus facilement la liste des Césars en apprenant les trois mots suivants, dont chaque syllabe correspond à la première syllabe du nom d'un empereur : Césautica, Claunegalo, Vivestido

César, Auguste, Tibère, Caligula

Claude, Néron, Galba, Othon

Vitellius, Vespasien, Titus, Domitien

Cet assemblage de syllabes n'a pas de sens, mais la phonétique des 3 mots les rend faciles à retenir. Comme vous le savez, on appelle ces chaînes de mots des concaténations.

Les couleurs de l'arc-en-ciel, dans leur ordre spectral, sont données par le mot suivant :

VIBUJOR : violet, indigo, bleu, vert(représenté par u), jaune, orangé, rouge

Autrefois, lorsque les enfants devaient apprendre la liste des départements et des préfectures, ils se servaient volontiers d'astuces mnémotechniques comme celle que voici :

Quelle que soit la chaleur, on se sent encore aise (Corrèze) si on est vêtu de tulle (Tulle)

Une autre recette permet aux étudiants de connaître la valeur de pi, dix chiffres après la virgule, en comptant le nombre de lettres de chaque mot de la phrase : "Que j'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages !" ce qui donne : 3, 1415926535

Voici les 3 autres vers qui avec la phrase précédente forment un quatrain vous permettant de retenir 30 chiffres après la virgule :

Immortel Archimède, artiste, ingénieur,

Qui de ton jugement peut priser la valeur ?

Pour moi ton problème eut de pareils avantages.

Et voici, dans un autre domaine, les 12 signes du zodiaque, sous forme de concaténation : bétaugé, canlivi, bascorsa, caverpoi

bélier, taureau, gémeaux,  
cancer, lion, vierge,  
balance, scorpion, sagittaire  
capricorne, verseau, poisson.

Les spécialistes des problèmes de vente enseignent à leurs élèves que, pour réussir une vente, il faut passer par les quatre stades suivants :

capter l'Attention  
créer l'Intérêt  
susciter le **Désir**  
provoquer l'Action

Vous vous souviendrez de ces quatre phrases en pensant à l'opéra de Verdi, "Aïda".

Retenir les noms des neuf Muses et celui des arts qu'elles représentent n'est pas tellement facile. Mais si l'on retient la petite histoire suivante, on n'a aucun mal à retenir ces dix-huit mots, associés deux à deux :

"C'est l'histoire de , reine polie, astre pur, qui allie l'éloquence à des talents de comédien tels, que souvent de tragiques phénomènes en résultent : pour faire taire son cœur, elle danse au rythme musical de deux harpes : ainsi elle agit mais rate tout.

Vous retrouverez aisément par les mots ou les assonances les neuf muses :

Clio (histoire)  
Polymnie (poésie lyrique)  
Uranie (astronomie)

Calliope (éloquence)

Thalie (comédie)

Melpomène (tragédie)

Terpsichore (danse)

Euterpe (musique)

Erato (élégie)

Les concaténations sont faciles à faire et vous pouvez très bien en former pour retenir une liste de mots ou de noms. Par exemple, pour vous souvenir des principales villes d'un itinéraire ou pour vous souvenir du nom de 5 personnes ou 10 personnes que vous rencontrez ou qui participent à une conférence, etc.

Les concaténations sont toutefois nettement insuffisantes pour des listes ou des nombres plus longs.

C'est pourquoi la mnémotechnie fait appel à des procédés beaucoup plus habiles que nous étudierons ultérieurement.

#### **Exercice N° 54**

Construisez une concaténation pour retenir les Sept Merveilles du Monde Antique :

La Grande Pyramide d'Égypte

Le Phare d'Alexandrie

Les Jardins suspendus de Babylone

Le Temple de Diane, à Ephèse

Le Mausolée d'Halicarnasse

La Statue de Zeus, de Phidias

Le Colosse de Rhodes

N'employer qu'une syllabe ou deux pour chaque merveille.



Un exemple de concaténation vous sera donné à la fin de la prochaine session.

**Exercice N° 54 bis**

Apprenez les concaténations indiquées dans cette session, qui vous paraissent intéressantes pour vous.

(il vous sera facile de trouver un autre assemblage de votre création, que vous retiendrez donc encore mieux).

## Leçon 30

### **Comment étudier l'Histoire**

Pour bien retenir l'Histoire, il faut, comme dans les autres matières, comprendre ce que l'on étudie. Et pour comprendre l'Histoire, il faut l'étudier progressivement en allant du général au particulier.

Si, ignorant tout de l'histoire européenne, vous commencez à étudier en détail le Congrès de Vienne, vous aurez beaucoup de mal, car vous ne pourrez rattacher à rien tous les détails que vous souhaitez retenir. Vous manquez d'associations.

L'étude de l'Histoire ne saurait être que progressive. C'est pour cela que, dans les petites classes, on enseigne toute l'histoire en un an ou deux, alors que dans l'enseignement secondaire, on approfondit tout, période par période. Mais, si vous n'avez pas retenu suffisamment le programme des petites classes, vous aurez plus de mal à assimiler celui de l'enseignement secondaire. Vous serez perdu dans une infinité de détails et vous aurez des difficultés à les relier entre eux.

Au cas où vous vous trouveriez dans cette situation, vous avez intérêt à vous procurer un livre d'histoire d'une petite classe. Etudiez ce livre à fond. Vous aurez alors la trame indispensable à la compréhension de l'Histoire et vous pourrez vous permettre d'approfondir telle ou telle période.

Cette nécessité de passer du général au particulier, ajoutée au fait que les événements se succèdent dans le temps comme un film, nous amène tout naturellement, pour étudier l'Histoire, à utiliser les tableaux synoptiques.

Prenons le cas de l'Histoire de France. Vous pourriez faire un premier tableau synoptique comme ceci :

La Gaule

Les Mérovingiens – Clovis, roi des Francs en 481

Les Carolingiens – Pépin le Bref, roi en 752

Les Capétiens – Hugues Capet, élu roi en 987

Les Valois – Philippe VI de Valois – 1328

Les Bourbons – Henri IV – 1589

La République – 1793

1<sup>er</sup> Empire – 1804

Restauration des Bourbons – 1815 – Louis XVIII

Monarchie de Juillet – Louis Philippe d’Orléans – 1830

II<sup>e</sup> République – 1848

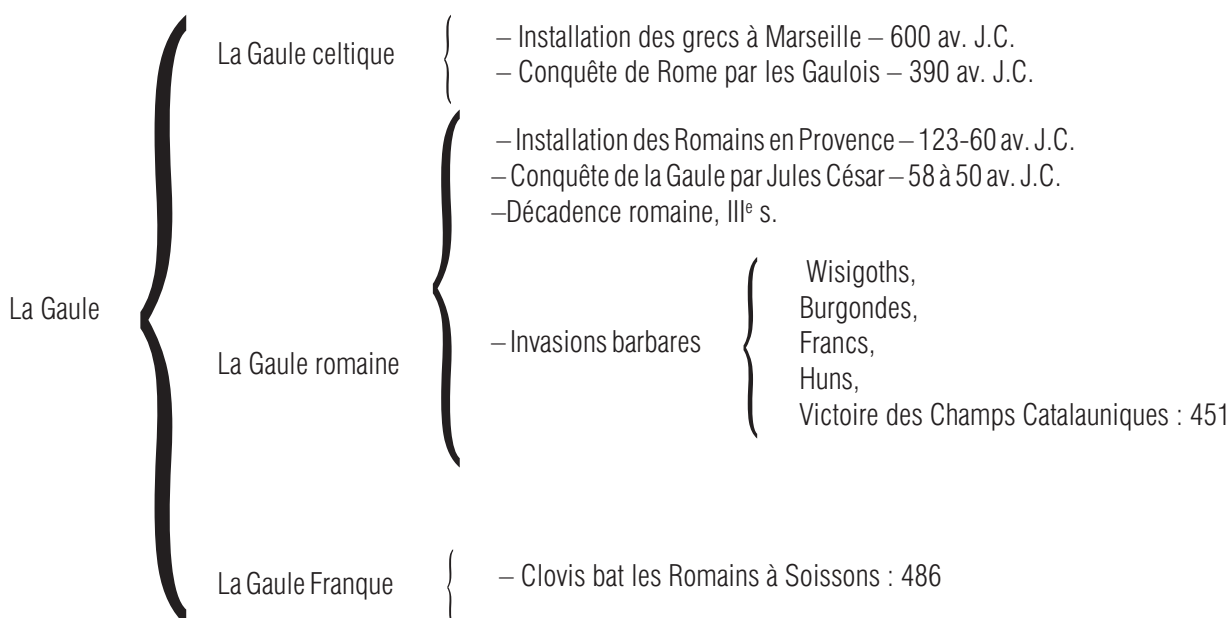
Second Empire – 1852

III<sup>e</sup> République – 1870

IV<sup>e</sup> République – 1945

V<sup>e</sup> République – 1958

Une fois que vous aurez bien retenu ce tableau, vous développerez chacun des principaux points et établirez de nouveaux tableaux synoptiques :



Vous retiendrez les dates importantes figurant sur votre tableau synoptique grâce aux méthodes mnémotechniques que nous étudierons ultérieurement.

En suivant la méthode que vous venons d'indiquer, vous acquerrerez une vue d'ensemble des événements et vous pourrez alors étudier les points de détails, si vous le voulez.

Pour l'étude des dates, qui effraie tant d'étudiants, vous pouvez recourir à deux méthodes :

– la méthode répétitive-cumulative (vous apprenez chaque jour 4 ou 5 dates)

– la méthode mnémotechnique (qui sera étudiée plus loin). Elle est plus facile.

Nous vous avons donné dans la leçon sur les concaténations, un moyen de retenir la liste des 12 Césars.

Voici une autre formule qui vous permet de retenir très facilement la liste des traités signés pendant le règne de Louis XIV et dans l'ordre, en retenant simplement le nom imaginaire suivant : W. Panrur, dont voici la traduction :

W traité de Westphalie

P traité des Pyrénées

A traité d'Aix-la-Chapelle

N traité de Nimègue

R traité de Ryswick

U traité d'Utrecht

R traité de Rastadt

Il est très facile de trouver des formules de ce genre pour retenir des listes de traités, des listes de personnages, des listes de batailles, etc.

On peut aussi faciliter la mémorisation des dates en faisant des comparaisons :

524 : mort de Clodomir

1524 : mort de Bayart

1824 : exil de Louis XVIII

1350 : avènement de Jean le Bon

1450 : bataille de Formigny

887 : Eudes est élu roi

987 : son arrière petit-fils Hugues Capet est élu roi

1515 : tout le monde sait que c'est la bataille de Marignan ; mais c'est aussi la mort de Louis XII, l'avènement de François 1<sup>er</sup>

1715 : mort de Louis XIV et avènement de Louis XV

1815 : traité de Vienne

1270 : mort de Saint Louis

1870 : exil de Napoléon III

814 : mort de Charlemagne

1814 : première abdication de Napoléon

1214 : victoire de Bouvines

1914 : début de la Grande Guerre

1589 : début du Règne de Henri IV (avènement des Bourbons)

1789 : Etats Généraux, prise de la Bastille, Assemblée Constituante

1769 : naissance de Napoléon (20 ans avant la Révolution)

Nous verrons plus loin qu'il existe une méthode simple pour retenir définitivement n'importe quelle date de l'Histoire.

Corrigé de l'exercice N° 54 : solution proposée pour retenir la liste des 7 merveilles

Nous ferons simplement une concaténation

Pyralex – Babdiane – Halizeurho

(il vous sera facile de trouver un autre assemblage de votre création, que vous retiendrez donc encore mieux).

### **Exercice N° 55**

Prenez un livre d'histoire de l'enseignement du second degré ou une encyclopédie et faites un tableau synoptique du règne de Louis XIV ou du Premier Empire.

## Session 31

### **Comment étudier la géographie**

Comme pour l'Histoire, il faut de bonnes connaissances générales avant de pouvoir étudier les détails. Ce que beaucoup d'étudiants ne voient pas, c'est que la Géographie n'est pas une description de données indépendantes.

Il existe au contraire un lien entre la plupart des questions que l'on vous demande d'apprendre. La géographie physique lorsqu'elle est bien comprise vous permet presque automatiquement de trouver par déduction les ressources agricoles et les ressources minérales, qui donnent elles-mêmes naissance à des industries bien déterminées.

L'ensemble des ressources naturelles et de l'industrie conditionne presque automatiquement le commerce ; celui-ci aura pour objet d'exporter les produits du pays et d'importer ceux qui lui manquent.

Par conséquent, le plus important pour bien comprendre la géographie est d'étudier à fond la géographie générale (programme de seconde). En connaissant bien la géographie générale, l'étude de chaque pays ou région devient beaucoup plus facile.

Vous ferez donc des tableaux synoptiques en mettant en valeur les enchaînements logiques, chaque fois que cela vous sera possible.

Voici un exemple à la page suivante :

# Madagascar

Généralités :	{ grande île de 585 000 km <sup>2</sup> fragment d'un continent disparu (avec le Dekkan et l'Australie), donc : terrains anciens
3 parties :	{ 1. plateau central, pointes volcaniques (les sommets), sol en latérite peu fertile, sauf vallées d'où : { peu de cultures (riz, manioc, raphia, maïs) élevage important (bœuf à bosse) Sous-sol : graphite climat tempéré salubre : { Antananariva, ex Tananarive, capitale, Fianarantsoa, Antsirabé. d'où les villes :
	{ 2. plaines et côtes orientales exposées à l'alizé du S.E. en hiver et à la mousson du N.E. en été ; d'où : { climat chaud, humide, malsain donc type de végétation : forêt vierge, caoutchouc côte : villes-ports : Tamatave, Manakara, Fort-Dauphin
	{ 3. plateau et plaines et l'ouest au Nord : climat mousson : humide en été ; d'où : { savane (graminées), baobabs, raphias au Sud, climat sub-désertique d'où : { steppe à plantes grasses ; moutons, autruches sous-sol : houille Villes-port : Antsiranana (ex Diego-Suarez), Majunga, Tuléar
Conclusion	{ productions variées, vastes possibilités, mais sous-exploitées en raison du climat.



En géographie, il est important de bien connaître les “ordres de grandeur”. Pour ne pas dire d’énormités d’une part et d’autre part, pour mieux retenir les nombres que l’on a à apprendre en faisant des associations ou des comparaisons.

Par exemple, retenez que le Rhin a à peu près 1 300 km ; que l’Elbe et le Gambie ont quasiment la même longueur : 1 100 km.

Connaissez aussi l’ordre de grandeur des plus longs fleuves du Monde : le Nil, le Mississipi- Missouri et l’Amazone, qui dépassent tous les trois 6 000 km.

Sachez que la Loire fait 1 020 km, la Meuse 950 km, le Rhône 812 km.

Avec ces points de repère, vous éviterez les grosses erreurs. Vous pourrez ensuite plus facilement retenir d’autres chiffres :

la Moselle 550 km (juste 400 de moins que la Meuse, ou la moitié de l’Elbe).

Le Pô : 650 km, soit 100 de plus que la Moselle

Le Douro : 850 km, soit 200 de plus que le Pô ou 100 de moins que la Meuse, etc.

En Afrique : le Chari et l’Oubangui : 1 200 km ; le Limpopo et la Volta : 1 600 km ; Le Sénégal : 1 700 km ; le Kasai : 2 000 km

Ou encore : Limpobo, Volta : 1 600 km ; Zaïre (ancien Congo) : 4 600 km ; Sénégal : 1 700 km et Nil : 6 700 km.

N’hésitez pas à arrondir : il vaut mieux connaître les longueurs de 30 fleuves à quelques kilomètres près que de n’en connaître que 4 ou 5 tout à fait exactement.

Ce que nous venons de dire des fleuves est évidemment valable pour les montagnes, les lacs, les superficies des pays, les productions de blé, de pétrole, etc.

Pour retenir sans difficulté un certain nombre de données chiffrées qui vous serviront de repères, vous pourrez utiliser la méthode des articulations chiffrées qui sera exposée ultérieurement.

Ensuite, vous pouvez avoir des listes de noms ou de produits à retenir. Pour cela, vous utiliserez la méthode des “associations imagées” et des concaténations.

Voici un exemple de concaténation :

En géographie générale, on commence par étudier les 9 planètes du système solaire ; les voici dans l’ordre à partir du Soleil :

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

Nous pouvons former la phrase suivante :

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

Pour vous aider à faire d’indispensables révisions, vous vous ferez votre propre cahier de géographie qui rassemblera les tableaux synoptiques, concaténations et autres phrases mnémotechniques que vous aurez créés. Ce cahier vous servira à appliquer la méthode cumulative-répétitive.

Vous serez surpris de constater tout ce que vous pourrez retenir en suivant ces méthodes. En quelques mois, vous pouvez accumuler une somme considérable de connaissances. Vous noterez également que la méthode répétitive-cumulative vous évitera le bourrage intensif que 95 % des étudiants s’infligent dans la période qui précède les examens.

### **Exercice N° 56**

Prenez un manuel scolaire et appliquez la méthode préconisée à l’étude d’une leçon de géographie : la région du Nord, ou l’Italie, ou la production de blé dans le monde, etc.

## Session 32

### Révision

Réviser les Sessions 27, 28, 29, 30, 31.

Apprenez les concaténations contenues dans la session 29.

N'hésitez pas à prendre quelques jours pour faire ces révisions. Ne cherchez pas à brûler les étapes.

### Exercices

Refaire avec d'autres données les exercices N° 55 et 56.

Au fur et à mesure que vous progressez, cherchez des applications aux problèmes qui vous sont personnels. Pour chacune des méthodes que nous vous indiquons, cherchez une utilisation se rapportant aux questions qui vous intéressent.

Vous commencez seulement à faire fonctionner correctement votre mémoire. Vous lui faites de plus en plus confiance. Vous améliorez votre capacité à faire des associations et des comparaisons. Tout cela va multiplier vos capacités de mémorisation.

## Session 33

### **Comment étudier les mathématiques**

Pour réussir en mathématiques, il faut d'abord bien connaître les théorèmes et les formules. La résolution des problèmes fait intervenir l'intelligence, le raisonnement, l'intuition, mais ces facultés ne peuvent rien si vous ne connaissez pas à fond "le cours".

Une fois de plus, la mémoire doit être au service de l'intelligence, sinon celle-ci est impuissante. Pour étudier le cours, vous appliquerez la méthode d'étude générale (session 22), c'est-à-dire le processus "Impression, Association, Répétition", et, pour le "par cœur", la méthode "cumulative-répétitive".

### **La géométrie**

Pour apprendre le cours, il faut d'abord bien le comprendre, cela va de soi. Par conséquent, l'étude d'une Session quelconque suppose la compréhension complète de ce qui a précédé dans le cours. Si vous avez des lacunes à ce sujet, commencez par reprendre votre premier livre de géométrie. Faites-vous un cahier de géométrie, résumant chaque théorème par une ou deux figures et quelques formules.

Vous devez assez bien connaître votre théorème pour le reconnaître simplement d'après la figure et vous souvenir alors de la démonstration. A l'aide de ce cahier, vous pourrez appliquer la méthode cumulative-répétitive pour avoir tout votre programme en tête. Ainsi les problèmes seront plus faciles, vous le constaterez.

Pour résoudre un problème de géométrie, essayez la méthode suivante : vous faites la liste écrite de tout ce qui apparaît sur la figure. Puis en face, vous notez les propriétés qui découlent de ces premières constatations. Bien souvent, la solution du problème apparaîtra d'elle-même.

Qu'il s'agisse de théorèmes à démontrer ou de problèmes à résoudre, ce sont souvent les mêmes principes qui entrent en jeu. Apprenez

à bien mettre en relief ces principes. Vous devez par exemple démontrer l'égalité de deux segments de droite appartenant à une certaine figure.

Il y a neuf chances sur dix pour que la méthode à employer soit celle-ci : vous allez chercher à faire entrer ces segments dans deux triangles et vous démontrerez que ces triangles sont égaux. Les trois côtés étant égaux entre eux, vous aurez démontré l'égalité de vos segments. De même, lorsqu'il s'agit de démontrer l'égalité des deux angles, vous devrez certainement employer l'une des méthodes suivantes :

- soit mener une certaine parallèle qui fera apparaître des angles alternes-internes ou des angles correspondants,
- soit trouver ou former d'une certaine manière des triangles égaux.

Répetons-le : la résolution des problèmes est facile à partir du moment où l'on possède bien le cours et lorsqu'on a fait les exercices d'application de chaque leçon.

## L'algèbre

Là encore, les problèmes sont bien faciles lorsqu'on connaît le cours à fond. Il y a des élèves qui sont mauvais en algèbre, tout simplement parce qu'ils n'ont pas en tête la base du cours.

Les théorèmes sur les fractions et les opérations sur les fractions algébriques doivent être connus absolument par cœur ; de même, ces fameux "produits remarquables" :  $(a + b)^2$ ,  $(a - b)^2$ ,  $(a + b)(a - b)$ .

Il faut reconnaître ces produits quel que soit l'ordre des facteurs :  $(a + b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$  ; mais sachez aussi les retrouver sous la forme :  $a^2 + b^2 = (a + b)^2 - 2ab$

Apprenez aussi à les reconnaître lorsque les éléments ne sont pas représentés par a et b :  $x^2/a^2 + z^2 + 2xz/a = (x/a + z)^2$

Une fois de plus, nous vous conseillons de vous faire un cahier spécial qui contiendra tout ce que vous devez connaître par cœur et que vous étudierez par la méthode cumulative-répétitive. La connaissance

parfaite des formules divisera votre effort par deux, que ce soit pour les problèmes ou pour de nouvelles Sessions.

En mathématiques, l'erreur courante est de trop compter sur l'intelligence et le raisonnement, en négligeant la mémoire.

## Le calcul mental

Un excellent exercice pour s'habituer à jongler avec les chiffres est la pratique du calcul mental. Elle se perd, malheureusement, avec l'emploi généralisé des calculatrices de poche.

Vous ne calculez peut-être pas assez souvent mentalement parce que vous n'en avez pas l'habitude. Or, il y a de nombreuses opérations de calcul que vous pouvez maîtriser mentalement, et vous irez plus vite qu'en les effectuant sur votre calculatrice.

Tout d'abord l'addition. Si vous devez additionner  $235 + 661$ , ne posez pas l'addition par écrit. Faites-la de tête. Pour cela, il ne faut pas procéder comme vous le faites par écrit, c'est-à-dire en partant des chiffres de droite et en allant vers la gauche. Il faut partir de gauche à droite et dire :  $200 + 600 = 800$ ,

$$30 + 60 = 90, 890,$$

$$5 + 1 = 6, 896$$

$$\text{Total } 896$$

Lorsqu'il y a des retenues, il faut naturellement en tenir compte :  $375 + 248$

$$300 + 200 = 500$$

$$70 + 40 = 110, 610$$

$$8 + 5 = 13, \text{ soit enfin}$$

$$610 + 13 = 623$$

Assez rapidement d'ailleurs, on voit que les chiffres suivants vont provoquer une retenue et on peut directement les porter aux unités supérieures (qui sont additionnées avant).

Exemple :  $562 + 275$

Tandis que l'on se prépare à additionner 500 et 200, on voit immédiatement que  $6 + 7$  provoquera une retenue. On calcule alors comme ceci :

$$500 + 200 = 700 + 100 = 800$$

$$6 + 7 = 13, \text{ nous disons } 30 \text{ (au lieu de } 130)$$

$$5 + 2 = 7$$

Total 837

Il faut aussi s'habituer à multiplier par deux un nombre quelconque, sans poser la multiplication.

Pour cela, vous procéderez comme pour l'addition dans la méthode qui vient d'être exposée, c'est-à-dire qu'à chaque fois que vous voyez à droite un chiffre supérieur ou égal à 5, vous porterez une retenue de 1 dans le produit du nombre précédent.

Exemple :  $32761252 \times 2$

Vous commencez de gauche à droite et vous l'écrivez

6 (puis au moment d'écrire 4, vous constatez la présence d'un 7 ; vous écrirez donc 5 au lieu de 4)

65 (de nouveau vous apercevez un 6 ; au lieu de 4 venant de 2 fois 7 = 14, vous écrirez de nouveau 5)

65522 (au lieu de 2 fois 2 = 4, vous poserez 5 puisqu'il y a un 5 à côté).

65522504

Dès que vous aurez acquis l'entraînement nécessaire, vous irez beaucoup plus vite et avec moins de risque d'erreur en procédant de cette façon.

Il faut aussi savoir multiplier par 25 mentalement.

Vous n'ignorez probablement pas qu'il suffit pour cela de multiplier par 100 (ce qui se fait en ajoutant deux zéros ou en reculant la virgule) puis de diviser par quatre :

$$12 \times 25 \text{ donne : } 1\ 200 : 4, \text{ soit instantanément } 300$$

$$70 \times 25 \text{ donne : } 7\ 000 : 4, \text{ soit } 3\ 500 : 2, \text{ soit } 1\ 750$$

$$62 \times 25 \text{ donne : } 6\ 200 : 4, \text{ soit } 3\ 100 : 2, \text{ soit } 1\ 550$$

Pour multiplier par 5 vous procéderez de façon analogue en multipliant par dix et en divisant par deux.

$186 \times 5 =$  la moitié de 1 860, soit 930 ; c'est instantané et cela va bien plus vite que de commencer  $5 \times 6, 30$ , etc.

$$2\ 834 \times 5 = \text{ la moitié de } 28\ 340, \text{ soit } 14\ 170$$

Il faut aussi savoir calculer de tête le carré de tous les nombres se terminant par 5. Pour cela, observez comment il se forme

$$15 \times 15 = 225$$

$$25 \times 25 = 625$$

$$35 \times 35 = 1\ 225$$

$$45 \times 45 = 2\ 025$$

Vous remarquerez que le résultat se termine toujours par 25. Le nombre qui précède 25 est obtenu de la façon suivante :

Vous prenez le nombre des dizaines du 2<sup>e</sup> nombre (multiplicateur) vous ajoutez 1 et vous le multipliez par le nombre des dizaines du 1<sup>er</sup> nombre (multiplicande), (multiplicande et multiplicateur sont ici identiques, mais vous comprendrez pourquoi nous vous faisons raisonner ainsi).

$$25 \times 25 \text{ je dis } 2 + 1 = 3, \ 3 \times 2 = 6, \text{ résultat } 625$$

$$75 \times 75 \text{ je dis } 7 + 1 = 8, \ 8 \times 7 = 56, \text{ résultat } 5\ 625$$

$$195 \times 195 \text{ je dis } 19 + 1 = 20, \ 20 \times 19 = 380, \text{ résultat } 38\ 025$$



$1\ 005 \times 1\ 005$  je dis  $100 + 1 = 101$ ,  $101 \times 100 = 10\ 100$ ,  
résultat :  $1\ 010\ 025$

Examinons maintenant les produits :

$$15 \times 25 = 375$$

$$25 \times 35 = 875$$

$$35 \times 45 = 1\ 575$$

$$45 \times 55 = 2\ 475$$

Nous remarquons :

1) que le multiplicateur a une dizaine de plus que le multiplicande

2) que le produit se termine toujours par 75.

Ajoutez 1 au nombre des dizaines du multiplicateur et multipliez-le par le nombre des dizaines du multiplicande. Après le résultat, écrivez 75.

Exemples :

$$25 \times 35 \text{ je dis } 3 + 1 = 4, 4 \times 2 = 8, \text{ résultat } 875$$

$$75 \times 85 \text{ je dis } 8 + 1 = 9, 9 \times 7 = 63, \text{ résultat } 6\ 375$$

$$105 \times 115 \text{ je dis } 11 + 1 = 12 \times 10 = 120, \text{ résultat } 12\ 075$$

Vous le voyez, la méthode est identique à celle utilisée pour calculer le carré d'un nombre, mais ici le résultat se termine toujours par 75. Mais cette méthode n'est valable que si le multiplicateur a une dizaine de plus que le multiplicande, ou inversement.

Habituez-vous au calcul mental, vous verrez que cela vous donnera plus de facilité dans toutes les branches des mathématiques. Et dans la pratique, le calcul mental vous rendra de grands services. Il facilite enfin considérablement la mémoire des chiffres.

### **Exercice N° 57**

Faites mentalement les additions suivantes :

$$634 + 212 \quad 2\,615 + 3\,272 \quad 39 + 46 \quad 67 + 48 \quad 173 + 484$$

**Exercice N° 58**

Par la méthode indiquée, posez instantanément le produit par deux des nombres suivants :

$$21\,428\,114 \times 2 = 326\,130 \times 2 = 42\,513\,073 \times 2 = 293\,578\,302 \times 2 =$$

Multipliez par 25 les nombres suivants en appliquant la méthode indiquée : 64, 480, 8 800, 752

Multipliez par 5 les nombres ci-dessous : 38, 49, 234, 1 612

## Session 34

# Physique, chimie, sciences naturelles, médecine

## Comment étudier la physique et la chimie

L'étude de ces sciences comporte deux parties :

- 1) étude de données matérielles, de faits, d'observations, d'expériences
- 2) croquis, formules, problèmes ...

Pour l'étude des données matérielles et des faits, vous appliquerez tout bonnement les mêmes méthodes que pour les sciences naturelles, l'histoire et la géographie.

Pour l'étude des croquis et formules, nous vous conseillons la mémorisation directe plutôt que des procédés mnémotechniques. Pour cela, vous suivrez le processus "Impression, Association, Répétition". Vous vous constituerez un cahier de croquis et de formules que vous apprendrez et réviserez par la méthode "cumulative- répétitive".

Comme en mathématiques, résoudre des problèmes de physique et de chimie nécessite la connaissance approfondie des formules. Ce que nous avons dit des mathématiques reste donc applicable ici.

Les éléments chiffrés, tels que les poids atomiques en chimie par exemple, seront retenus par la méthode des consonnes chiffrées (qui sera exposée dans les sessions 38, 39 et 40). Revenez donc plus tard sur les exemples de poids atomiques donnés ci-après.

Poids atomique du cobalt : 58,94 = l,fg,b,r

Vous pourrez dire : **le fou bourru**

Zinc 65,38 : peut donner : sur le zinc, **j'ai l'eau et mon vin**

celui du Cuivre 63,57 :

pour représenter le cuivre, **je mets là : Cu.**

Pour retenir les trois premières lignes de la classification des éléments, les étudiants doivent connaître les procédés mnémotechniques suivants :

1<sup>re</sup> ligne

Atomes : Hydrogène Hélium

Symbole : H He

2<sup>e</sup> ligne

Atomes : Lithium Béryllium Bore Carbone Azote Oxygène Fluor Néon

Symbole : Li Be B C N O F Ne

3<sup>e</sup> ligne

Atomes : Sodium Magnésium Aluminium Silicium Phosphore Soufre Chlore Argon

Symbole : Na Mg Al Si P S Cl A

On retient la première ligne avec la deuxième : Héhé ! li bébé c'est nofné (ce qui ne veut rien dire, mais les sons se retiennent facilement), et pour la troisième : Napoléon mange allègrement six poissons sans claquer d'argent.

## Comment étudier les sciences naturelles ou la médecine

En dehors de la méthode d'étude générale, vous apprendrez les sciences naturelles à l'aide des moyens suivants :

- 1) tableaux synoptiques pour avoir des vues d'ensemble et retenir les subdivisions
- 2) la confection de croquis simplifiés et schématiques
- 3) les concaténations pour retenir les noms de genres, d'espèce, de familles, etc.
- 4) la méthode cumulative-répétitive pour retenir les tableaux synoptiques, les croquis et les concaténations. Pour faciliter l'application de cette méthode, vous aurez, bien entendu, un cahier spécial où vous

consignerez toutes les données à retenir :,tableaux synoptiques et concaténations.

Voici un exemple de concaténation pour l'Histoire Naturelle :

En botanique, on distingue la forme des feuilles suivant le type de limbe : feuille entière, feuille dentée, feuille lobée, feuille cordée, feuille sagittée, feuille rubanée, feuille séquée, feuille composée, feuille laciniée.

D'où cette phrase : parmi les feuilles, dans le sentier, à l'aube, une corde s'agite, un cow-boy rubicond secoue son lasso. (notez que cow-boy est le rappel de "composée"; c'est un mot "composé" ! on aurait pu mettre campagnard ou compagnon).

Toujours dans le domaine scientifique, citons le procédé employé par les étudiants en médecine pour retenir la liste des douze paires de nerfs crâniens. Grâce à l'une des deux phrases suivantes :

1) Oh oui mon paletot, tu m'as fait assez grelotter pendant six grands hivers

2) Oh Oscar, ma petite théière m'a fait à grand peine six grogs.

on peut retrouver le nom des nerfs : olfactifs, optiques, moteurs oculaires communs, pathétiques, trijumeaux, moteurs oculaires externes, faciaux, auditifs, glosso-pharyngiens, pneumogastriques, spinaux, grand hypoglosses.

Voici un exemple d'une phrase mnémotechnique que vous pouvez créer vous-même en trois minutes et qui est très efficace.

Les 7 cardiopathies congénitales sont :

- 1) persistance du canal artériel
- 2) communication inter auriculaire
- 3) rétrécissement pulmonaire
- 4) rétrécissement de l'isthme aortique
- 5) tétralogie de Fallot

## 6) triade de Fallot

Vous les retiendrez avec une phrase comme celle-ci : le canard (canal art.) communique (com. interaur. et intervent.) avec trois (triade) ou quatre (tetra) falots et rétrécit son pull (rétr. pulm.) dehors (rétr. aort.). C'est idiot, mais cela aide bien !

Autre exemple pour retenir une description anatomique :

Supposons que l'on veuille retenir la description du sphénoïde. Il se compose des parties suivantes : canal optique, corps, petite aile, grande aile, trou ovale, trou petit rond, trou grand rond, selle turcique.

On remplacera les termes scientifiques par la liste de mots concrets ci-dessous : canot (= canal optique), corps, ailes (deux ailes ; on se rappellera alors facilement qu'il y a une grande et une petite), trois trous (petit, grand et ovale), turc (= selle turcique).

Avec ces mots, on pourra soit construire une phrase mnémotechnique, soit faire une association en chaîne, soit réaliser un petit dessin représentant ces objets concrets, associés les uns aux autres.

Ces chaînes peuvent paraître stupides, mais elles vous permettent de retenir sans effort les listes si fréquentes en Histoire Naturelle. Il est facile de faire soi-même des chaînes de ce genre. Malgré le côté enfantin du procédé, il faut y revenir. Vous n'avez pas le choix : ou vous essayez de retenir par rabâchage et par la méthode cumulative-répétitive des dizaines de listes barbares, ou vous construisez ces concaténations ou phrases mnémotechniques que vous retiendrez trois fois plus facilement.

De même, pour se souvenir du rôle respectif des deux cordons de la moelle épinière, il suffit de penser au commandement célèbre dans l'armée : "En avant ... marche" pour se rappeler éternellement que le cordon avant, c'est à dire le cordon antérieur est celui de la motricité (marche), ce qui laisse au cordon postérieur la sensibilité.

### **Exercice N° 59**

Prenez un manuel de Sciences Naturelles ou un dictionnaire encyclopédique et choisissez une session comportant des énumérations ou classifications qui peuvent vous intéresser.

Etudiez-la en appliquant les principes préconisés.

**Exercice N° 60**

Voici un exercice de mémoire pure. Il s'agit de la mémoire visuelle.

Regardez les actualités à la télévision. Deux heures après, notez sur une feuille, la liste de toutes les images que vous revoyez clairement en pensée.

## Session 35

### **Comment retenir une poésie, un rôle, un monologue**

Bergson décrit ainsi le fonctionnement de la mémoire mécanique : “Etudier une leçon, pour l’apprendre par cœur, c’est la répéter de telle sorte que les mots se lient de mieux en mieux et finissent par s’organiser ensemble. Lorsque la leçon sera récitée, une impulsion initiale déclenchera le mécanisme”.

Lorsqu’on apprend une poésie, il arrive souvent que l’on retienne facilement des strophes ou des groupes de vers grâce au rythme et aux rimes, mais que l’on se trouve arrêté entre deux strophes parce qu’il n’y a pas de suite logique entre elles. Ou bien s’il n’y a pas de strophes, on se trouve arrêté lorsque l’auteur, à un endroit donné, change le sujet, le sens ou l’idée. C’est ce qui rend un texte plus difficile qu’un autre.

Voici un système infallible et très efficace pour remédier à ces “trous”. Il est employé par de nombreux acteurs lorsqu’ils doivent apprendre une longue tirade ou un long monologue.

Puisque, généralement, c’est l’absence de lien logique entre deux passages qui provoque le trou de mémoire, vous allez tout simplement établir vous-même un lien artificiel entre les mots où vous perdez l’enchaînement. Ce lien sera logique ou non (il pourra même être absurde, s’il est frappant pour la mémoire).

Prenons pour exemple le poème de Victor Hugo : “Spectacle rassurant”. Ce poème est difficile à retenir parce qu’il s’agit d’une description qui pourrait être présentée dans un ordre différent. Il n’y a aucun enchaînement logique entre les strophes.

Même si vous connaissez parfaitement chaque strophe par cœur, vous risquez de vous arrêter entre les strophes.

Voici donc comment retrouver sans difficulté leur enchaînement.



## Spectacle rassurant

### I

Tout est lumière, tout est joie  
L'araignée au pied diligent  
Attache aux tulipes de soie  
Ses rondes dentelles d'argent.

### II

La frissonnante libellule  
Mire les globes de ses yeux  
Dans l'étang splendide où pullule  
Tout un monde mystérieux.

### III

Sous les bois où tout bruit s'émousse  
Le faon craintif joue en rêvant.  
Dans les verts écrins de la mousse  
Luit le scarabée, or vivant.

### IV

La giroflée avec l'abeille  
Folâtre en baisant le vieux mur  
Le chaud sillon gaiement s'éveille  
Remué par le germe obscur.

## V

Tout vit et se pose avec grâce  
Le rayon sur le ciel ouvert  
L'ombre qui fuit sur l'eau qui passe  
Le ciel bleu sur le coteau vert.

## VI

La plaine brille heureuse et pure  
Le bois jase, l'herbe fleurit.  
Homme ne crains rien : la nature  
Sait le grand secret et sourit

*Victor Hugo*

La fin de la première strophe est “argent”. Il faut que ce mot vous amène à “La frissonnante libellule”.

Pour cela établissons un lien entre deux mots. Par exemple, pensons que l'argent est un métal, que le métal est froid, que le froid donne le frisson. Ou encore que l'argent est une couleur froide, ce qui donne le frisson. Argent, froid, frisson

Poursuivons : entre les strophes II et III : mystérieux ... sous les bois.

Ce qui est mystérieux est caché ... ; où se cacher mieux que dans les bois. Caché vous fournit un lien entre ces deux strophes.

Entre les strophes III et IV : le scarabée, or vivant. Mais il y a aussi de l'or moins vivant parce que végétal ; cet or végétal, c'est celui de la giroflée.

Entre les strophes IV et V : ce germe obscur remue parce qu'il contient la vie. Germe obscur, la vie, tout vit ...

Entre les strophes V et VI : le coteau vert descend, descend vers quoi ? vers la plaine.

Il ne faut que quelques secondes pour établir les liens de ce genre et cela vous évite radicalement de “sécher” entre deux strophes ou entre deux paragraphes, ou entre deux phrases d'un texte en prose. Comme toujours, pour bien se rappeler les “liens”, il faut se les représenter en pensée d'une façon bien imagée.

### **Exercice N° 61**

Apprenez les 2 premières strophes de la poésie de Victor Hugo “Spectacle Rassurant”.

## Session 36

### L'étude du droit

Le droit est généralement facile à retenir lorsqu'on a compris le sujet. Cependant, pour les étudiants, il existe une difficulté spéciale, celle de retenir la totalité des points à traiter lors d'une question. Expliquons-nous : il est facile de se souvenir de la différence entre les biens corporels et les biens incorporels, entre les meubles et les immeubles, mais si l'on doit citer de mémoire les diverses catégories de biens, il faut retenir la liste suivante :

1. choses non susceptibles de propriété
2. choses susceptibles de propriété
3. biens consommables
4. biens non consommables
5. biens fongibles
6. biens non fongibles
7. biens corporels
8. biens incorporels
9. biens meubles
10. immeubles

On remarquera évidemment que les biens figurant sous les numéros pairs sont l'opposé de ceux qui figurent sous les numéros impairs précédents. Il suffit donc de se rappeler les cinq catégories de biens 1, 3, 5, 7 et 9. On peut tout d'abord, si l'on a une bonne mémoire visuelle, représenter les cinq catégories de biens par cinq dessins :



Les dessins n'ont pas besoin d'être artistiques, il suffit qu'ils symbolisent la chose.

Mais on pourra employer une autre méthode, celle des concaténations, et retenir en la répétant plusieurs fois à haute voix : proconfoncormeu, formule qui vous donne la première syllabe de chaque type de biens.

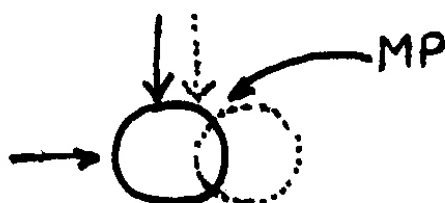
Prenons un autre exemple, la liste des droits réels ; il y en a huit : propriété, usufruit, usage, habitation, enphytéose, servitude, privilège, hypothèque.

En utilisant la première lettre de chacun de ces droits, on peut constituer la formule "phusephu", qui vous donnera dans un ordre un peu différent : propriété, habitation, usufruit, servitude, emphytéose, privilège, hypothèque, usage.

Encore un exemple, les cinq types de personnes pouvant faire signifier une opposition à un mariage :

1. ascendants 2. tuteur ou curateur 3. collatéraux 4. conjoint non divorcé 5. le Ministère public

On peut résumer ces cinq points par le dessin suivant :



La flèche pleine symbolise l'ascendant, la flèche pointillée le tuteur, le cercle pointillé le conjoint non divorcé, la flèche latérale les collatéraux.

La méthode des concaténations peut donner :  
conjmi ou "as-tu mis qu'un col ?"

## Session 37

### **Comment le magnétophone peut vous aider**

Le magnétophone à cassette est devenu tellement bon marché qu'il est facile de s'en procurer un. Vous pouvez en tirer grand profit. Voici quelques suggestions :

#### **1. Pour l'étude des langues**

C'est une évidence. Nous n'insisterons donc pas. Si vous pouvez vous offrir un cours de langue sur cassette ou encore mieux sur cédérom, c'est naturellement l'idéal. Voyez ce qui en est dit au chapitre concernant l'étude des langues. En vous faisant seriner les cassettes ou le cédérom (par votre ordinateur dans ce cas) pendant que vous faites de la gymnastique, du bricolage, du dessin ou pendant votre toilette, dans la salle de bains, vous vous pénétrerez de la langue étudiée et vos progrès seront plus rapides que par n'importe quelle méthode.

Mais il existe une autre façon d'utiliser le magnétophone pour l'étude des langues, c'est d'enregistrer des émissions radio. En effet, tant que vous ne maîtrisez pas la langue, vous aurez du mal à tout comprendre. Et comme les paroles "volent", ce qui n'aura pas été immédiatement saisi sera perdu. Au contraire, si vous enregistrez la radio anglaise ou allemande, vous pouvez réécouter plusieurs fois la même émission. Vous avez des chances de mieux comprendre au 2<sup>e</sup> ou au 3<sup>e</sup> passage.

Nous vous conseillons les bulletins d'information. D'abord parce qu'ils sont lus à un rythme régulier, par des speakers ayant généralement une bonne diction, d'autre part parce que, connaissant déjà les principales informations par votre journal ou votre radio de langue française, il vous sera plus facile de comprendre l'anglais, l'allemand, l'espagnol ou l'italien.

#### **2. Pour l'étude d'autres matières**

Le magnétophone ne vous servira pas uniquement pour les langues. Vous pouvez dicter sur cassette le résumé du cours que vous avez à

apprendre. Le fait de l'enregistrer commencera à le fixer dans votre mémoire. Puis vous pourrez réviser en écoutant la cassette à diverses périodes (le soir, puis le lendemain, puis 8 jours après, etc. Voyez ce qui a été dit des révisions.)

Si vous avez une bonne mémoire auditive, ce système facilitera l'apprentissage. Vous pouvez aussi lire un texte en même temps que vous écoutez l'enregistrement que vous aurez fait préalablement. Vous associez alors mémoire auditive et mémoire visuelle.

Comme pour les langues, vous pouvez passer les cassettes en faisant autre chose. Ce n'est pas la bonne façon d'étudier, mais si vous le faites en plus, c'est une révision qui s'ajoutera aux autres, sans vous prendre plus de temps. Dans ce cas, c'est tout bénéfice !

Pour ceux qui sont familiarisés avec le traitement du son numérique sur un ordinateur, il est assez facile de créer des CD contenant des textes français ou en langue étrangère et de se servir de l'ordinateur pour les entendre en faisant autre chose.

### **3. Expression orale**

Votre magnétophone peut aussi vous aider à améliorer votre expression orale si vous avez un examen oral à préparer ou si vous avez un exposé ou un discours à faire. Le magnétophone vous permet de faire une "répétition" de votre exposé et de mieux en connaître le plan sans pour autant l'apprendre par cœur.

### **4. Mémorisation de listes et de formules**

Le magnétophone peut aussi vous servir à vous "rabâcher" des formules, des listes, des nomenclatures ou encore des phrases et formules mnémotechniques que vous voulez apprendre.

#### **Application pratique**

Réfléchissez à ce que vous pouvez apprendre avec l'aide de votre magnétophone.

Faites une liste et un plan d'étude "magnétophone".

## Session 38

### Les articulations chiffrées

Voici maintenant une méthode mnémotechnique d'application extrêmement vaste : la méthode des articulations chiffrées. Nous étudierons ce système progressivement, afin de vous le faire assimiler sans effort excessif et surtout de façon à vous familiariser complètement avec cette méthode. Pour que le système des articulations chiffrées vous donne un résultat maximum, il faut que vous puissiez jongler avec les équivalences "chiffres-articulations" et que vous traduisiez instantanément les chiffres en sons et les lettres en chiffres. Ne vous effrayez pas, vous verrez que c'est très simple.

Le principe est le suivant :

Il est évident qu'il est plus facile de retenir des mots ayant une signification que des nombres de 5, 6 ou 10 chiffres.

La méthode des articulations chiffrées consiste donc à traduire des chiffres en mots. Pour cela, on a établi le système suivant :

à chacun des dix chiffres 0 à 9 correspond une consonne ; à l'aide de ces consonnes, on peut donc traduire un nombre par un mot. Les voyelles et les sons nasaux (on, an, un, etc.) n'ont pas de signification ; on n'en tient pas compte (un peu comme en sténographie).

Exemple : 4 = r et 5 = l

54 se traduira par l-r, soit lire

45 donnera r, l, soit relais

454 se traduira par r, l, r, soit relire

inversement, "le bien et le mal" se traduira par 59535

Et qui se prononce é est considéré comme une voyelle et ne compte donc pas.



Si vous devez vous souvenir que tel tableau dont vous avez souvent besoin se trouve à la page 454 de votre encyclopédie, il est infiniment plus facile de vous souvenir du mot “relire” et de l’associer au tableau en question.

Vous retiendrez alors la phrase : “il me faut souvent relire le tableau des ...”

Il faut savoir également que les lettres muettes (h par exemple) ne sont pas prises en considération ; en revanche, des lettres qui amènent à la prononciation une liaison consacrée par l’usage, doivent être traduites.

Exemple : dans “un chat et une souris”, “un”, constituant un son nasal, ne se traduit pas, car les voyelles et les sons nasaux ne se traduisent pas. Tandis que dans : “un homme et une femme”, le son “n” se faisant entendre sera traduit. La phrase équivaldrait à “un nomme une femme”. Vous allez comprendre comment.

Voici donc la liste complète des consonnes correspondant aux dix chiffres. Au lieu du mot consonnes, nous dirons désormais “articulations”, car ce sont les sons qui comptent et non l’orthographe. Ainsi F ou PH auront la même valeur tandis que G dans Georges aura la même valeur que J.

Cela étant, voici la liste :

0 = s, z, ou ç

1 = t ou d

2 = n ou gn (prononcé nië)

3 = m

4 = r

5 = l, ll (prononcé l ou mouillé : ille), y (y consonne comme dans yoga)

6 = j, g (lorsqu’il se prononce j), ch (prononcé che)

7 = k, q, ch (prononcé k), g (prononcé gue), gu

8 = f, v, ou ph

9 = p ou b.

Aujourd'hui, nous allons apprendre les quatre premiers nombres :

0 = s, z ou ç

1 = t, d

2 = n ou gn (prononcé nië)

3 = m

Voici comment Aimé Paris, créateur du système, vous aide à retenir l'articulation principale correspondant à chaque chiffre :

s ressemble à deux zéros superposés

d et t n'ont qu'un jambage et sont des **d**entales

n a deux jambages

m a trois jambages

C'est absurde, mais c'est efficace.

Ce n'est pas l'orthographe des mots qui compte, mais seulement la prononciation. C'est pour cela que ph et f représentent le même chiffre, c (devant un e ou un i) représente le même chiffre que s ; tandis que c (devant a ou o) lorsqu'il se prononce k, représente le même chiffre que k ou qu.

Deux naines = 122 et non pas 1220, car le s final de naines ne se prononce pas.

étaient dans sa maison = 11030 et non pas 11032, car le n de maison ne se prononce pas.

En résumé, on ne tient compte que des sons consonnes prononcés et uniquement de leur prononciation, non de leur orthographe. Les s

ou x marquant le pluriel ne se prononcent pas, donc on n'en tient pas compte. Les n associés à une voyelle donnent un son nasal mais ne se prononcent pas n ; on n'en tient pas compte.

Le x, lorsqu'il est prononcé, se traduit par k,s ; Taxe = ta, ke, se = 170.

Nous allons apprendre à manier ces articulations et leur transcription dans les exercices.

Ainsi, nous vous demanderons de traduire en chiffre un mot tel que : douane.

douane = d, n = 12      domino = d, m, n = 132

Inversement, trouvez un ou plusieurs mots pouvant remplacer le nombre 20.

20 = n, s = noce, niaise, naseau, nasse, Nice, nazi, naisse, nais-sait, un essai, énoncé, annonçait, annonçons, anisé, etc.

### **Exercice N° 62**

Apprenez les 2 strophes suivantes de "Spectacle Rassurant".

### **Exercice N° 63**

Ecrivez à côté de chacun des mots ci-dessous sa traduction en chiffre :

centaine :

dame :

démon :

Nîmes :

tu m'étonnes :

donne-moi ton seau :

as-tu des mains ? :

m'aimes-tu, toi ? :

mène ton âne ici :

deux naines étaient dans sa maison :

**Exercice N° 64**

Trouvez un ou plusieurs mots pour traduire chacun des nombres ci-dessous :

10 :

21 :

13 :

302 :

Les réponses et corrigés de ces exercices vous seront donnés dans la prochaine session.

## Session 39

### Les articulations chiffrées (suite)

Voici aujourd'hui 3 nouveaux chiffres avec leurs articulations :

4 = r

5 = l, ll

6 = j, g (prononcé j), ch (prononcé che)

et voici le conseil d'Aimé Paris pour les retenir :

r ressemble à quatre en capitales d'imprimerie (ou bien dites, en faisant rouler le r : quatre)

l représente 5 parce que L représente 50 en chiffres romains ; certaines personnes écrivent les 5 comme les l minuscules (5 d'épiciers)

j manuscrit a une boucle comme un six

Mais le mieux pour les retenir est de passer aux exercices d'applications.

#### Corrigé de l'exercice N° 63

centaine : 012

dame : 13

démon : 13

Nîmes : 23

tu m'étonnes : 1 312

donne-moi ton seau : 12 310

as-tu des mains ? : 113

m'aimes-tu, toi ? : 3 311

mène ton âne ici : 321 220

deux naines étaient dans sa maison : 12 211 030

### **Corrigé de l'exercice N° 64**

Traduction de nombres en mots ou expressions :

10 : tasse, tousse, tous ces, tissu, tisser, tissait, douce, danse, dix ans, des sots, des eaux, dessous, dessus, disons, disant, doux cieux, etc.

21 : nettoie, nette, n'as-tu, nid doux, note, nota, noté, Annette, sonnette, etc.

13 : tome, dame, atome, Edam, idem, Thomas, t'aime, dôme, ton mot, ta main, tes maux, tu m'as, Dumas, etc.

302 : maisonnée, aime son nid, moissonner, mécène, mécénat, ami sans nom, mont sans nuées, mais sans nous, mes cent noix, etc.

Ce système paraît un peu bizarre au premier abord, mais vous allez voir qu'il donne lieu à des procédés mnémotechniques extrêmement intéressants. Accordez donc beaucoup d'attention aux explications théoriques concernant les articulations chiffrées. Il faut que vous les connaissiez parfaitement.

Avec un peu de pratique, n se traduira pour vous immédiatement par 2, et 8 correspondra tout de suite à f, v ou ph.

Les applications du système vous étonneront.

Nous y reviendrons dans quelques jours.

### **Exercice N° 65**

Traduisez en chiffres :

jetez-les :

nous lirons :

tu l'achèteras :

charrette :

deux chats dans la rue :

relis-moi cette lettre :

le chemin de Damas :

je jouerai tous les jours :

changez-moi cela :

**Exercice N° 66**

Trouvez au moins 5 mots pour traduire chacun des nombres suivants :

45 :

56 :

64 :

**Exercice N° 67**

Apprenez les 2 dernières strophes de “Spectacle Rassurant”.

## Session 40

### Les articulations chiffrées (suite)

Voici maintenant la traduction des trois derniers chiffres :

7 = k, q, ch (prononcé k), g (prononcé gue), gu

8 = f, v, ph

9 = p, b

et le “truc” conseillé par Aimé Paris :

k ressemble à un sept (ou bien dite ka-sept, cassette)

f manuscrit à deux boucles comme le huit (ou bien pensez à f’huit, fuite)

p ressemble à un neuf (ou bien pensez à bœuf, neuf), b est un neuf renversé.

Pour retenir l’ensemble des 10 articulations, Aimé Paris nous donne ces quelques vers de sa conception :

Sot, Tu Nous Mens,

Rends Les CHants

Que Fit Pan !

où vous retrouvez, en majuscule, les 10 articulations dans l’ordre.

Mais, vous savez sans doute déjà les 7 premières, et il ne nous reste qu’à faire des exercices avec les 3 dernières.

Remarque :

Dans la confection des mots ou des phrases mnémotechniques, il y a lieu de remarquer que les voyelles placées au début d’un mot peuvent faciliter votre transcription.



Par exemple : 15 peut se traduire non seulement par toile ou dalle, mais en étoile ou idéal ou étrole.

De même le zéro se traduisant par s ou z, 51 pourra donner latte, laiteux, mais aussi par solide (051), solde (051) ou soldat (051).

### **Corrigé de l'exercice N° 65**

jetez-le : 615

nous lirons : 254

tu l'achèteras : 15614

charrette : 641

deux chats dans la rue : 16154

relis-moi cette lettre : 45301514

le chemin de Damas : 5631130

je jouerai tous les jours : 6641564

changez-moi cela : 66305

### **Corrigé de l'exercice N° 66**

Traduction de nombres en mots ou expression :

45 : relis, relent, relié, rôle, roule, roulé, roulant, roulis, rouleau, airelle, sérail, enroule.

56 : le chat, logé, le chais, le chien, louche, loucher, longe, lange, linge, lèche, alléché, luge, liège.

64 : chair, cher, chère, jour, jarre, jonc rond, j'erre, je ris, joueras, j'aurai, char, chariot, charrue, charron, jury, juré, juron, jurons.

### **Exercice N° 68**

Traduisez les mots ou phrases suivantes en chiffres :

pharmacie :

le bœuf :

le pouvoir :

du café :

la cabine :

le krach financier :

buvons encore :

élevage de porcs :

voici la bonne garde :

sa bonne foi l'a bien sauvé :

filez sur le Cap Kennedy :

avouez que c'est bien fait pour lui :

**Exercice N° 69**

Trouvez au moins 7 mots (ou membres de phrases) pour traduire les nombres suivants :

78 :

97 :

(corrigés de ces deux exercices à la fin de la session 42)

## Session 41

### Révisions

Révisez les Sessions 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

#### Exercices

Refaites les exercices suivants : exercices 64, 66, 68, 69.

#### Exercice N° 70

Faites les additions suivantes en appliquant la méthode indiquée à la Session 33.

$$4\,317 + 8\,821$$

$$886 + 537$$

$$5\,176 + 2\,918$$

$$17\,173 + 24\,235$$

#### Exercice N°71

Faites les opérations suivantes en appliquant la méthode indiquée à la session 33.

$$37\,543 + 24\,181$$

$$5\,853\,291 + 3\,155\,433$$

$$37\,291\,843 \times 2$$

$$57\,365\,738 \times 2$$

Demain nous aborderons la première application des articulations chiffrées. Vous verrez comment on peut apprendre une quarantaine de dates de l'histoire en un temps record.

## Session 42

### Comment retenir les dates en histoire

Il est très facile de retenir de nombreuses dates en les transcrivant en articulations. On se contentera de transcrire les trois derniers chiffres d'une date, car on sait toujours si l'événement a eu lieu avant Jésus-Christ, avant l'an 1000, ou après.

Voici des exemples :

Fondation de Rome : 752 avant Jésus-Christ. 752 = k, l, n, ce qui suggère le mot "colline", d'où la phrase : "Rome fut fondée entre 7 **collines**".

Contre l'armée romaine, Soissons fut la **revanche** (486)

Bataille de Poitiers : A Poitiers, Charles Martel chasse les Sarrasins de nos **communes** (732)

Soumission des Lombards et des Saxons : Lombards et Saxons, Charlemagne **conquiert** (774)

Charlemagne est sacré ... quelle **magnificence** (800)

Excommunication de Robert le Pieux : son blâme à Robert le Pieux le **Pape envoie** (998)

Pour la Première Croisade, tous les Chrétiens **s'emballent** (1095)

Exécution des Templiers : avec Philippe le Bel, l'ordre des Templiers ne sera plus **maintenu** (1312)

Bataille de Crécy : Philippe IV perd Crécy, l'Anglais poursuit sa **marche** (1346)

Au siège de Calais, on eut l'**âme héroïque** (1347)

Folie de Charles VI : Charles VI étant fou, trouva la vie **moins bonne** (1392)

Après la mort de Jeanne d'Arc, la situation de la France semblait sans **remède** (1431)

L'avènement de Louis XI, des provinces **rajoute** (1461)

François Ier arrive et fait aimer **les toiles** (1515)

A Saint-Barthélémy, on massacre **le huguenot** (1572)

Henri IV à Ivry : la chance **le pousse** (1590)

Pour tous les Protestants, l'Edit de Nantes fut une **loi bien vue** (1598)

Quelle bataille magnifique **que Denain** (1712)

Le traité d'Utrecht rompt avec la **coutume** (1713)

Au traité de Paris, la France fut plus habile **que jamais** (1763)

Convoquer les Etats Généraux, à Louis XVI **convient peu** (1789)

Valmy récompensa une dure **campagne** (1792)

Robespierre à son tour meurt sous le **couperet** (1794)

Austerlitz fut une grande victoire pour nos **fusiliers** (1805)

Pour Napoléon, la bataille de Waterloo fut **fatale** (1815)

Louis XVIII revient, la France le **fêtera** (1814)

Mais dix années après en exil **finira** (1824)

L'intrigue de Charles X pour le trône **fut noire** (1824)

Louis-Philippe donna une chartre **fameuse** (1830)

La IIe République un instant **fait rêver** (1848)

Mais Napoléon III prend le pouvoir sans action **violente** (1851)

Troisième République et l'Empire **fut cassé** (1870)

Vous pouvez sans difficulté trouver des phrases de ce genre pour toutes les dates historiques que vous désirez retenir. Vous avez même intérêt à créer ces phrases vous-même. Vous les retiendrez d'autant mieux.

### **Histoire de la Belgique**

Début du règne des cinq rois de Belgique (et fin du règne du roi précédent)

Léopold Ier fut le contraire d'un roi **maudit** (1831)

Léopold II, Au Congo, il posa les premiers **jalons** (1865)

Albert Ier, le roi-soldat fut **aussi bon** (1909)

Léopold III succéda à son père tragiquement **mort** (1934)

Baudouin prit le trône pour éviter une **révolte** (1951)

Quelques autres dates

7 février 1831 : Constitution, Avec la Constitution c'est un immense espoir **qu'on vit monter** (qu'on = 7, vit = v, f = février = 2, m = 3, t = 1). Voyez un peu plus loin pour la traduction des mois.

1885 : Léopold II prit personnellement possession du Congo et de ses terres **inviolées** (85)

1908 : Léopold II donne le Congo à la Belgique : Léopold donne sa possession à son pays et le Congo Belge **se fit** (08)

1960 : Indépendance du Congo. Mais vint un jour où les Belges en furent **chassés** (60)

1947 : Création du Benelux : Benelux, trois pays qui veulent voguer dans la même **barque** (47)

### **Histoire de la Suisse**

Pacte perpétuel entre les trois premiers cantons d'Uri, Schwyz et Unterwald : c'est la base de la Confédération **qu'on a bâtie** (1291)

Calvin s'établit à Genève pour soutenir la Réforme, de peur qu'**elle n'échoue** (1526)

Attaque des Savoyards. Les Savoyards attaquent les Genevois : l'heure du siège **sonne** (1602)

Dans la Confédération le Canton de **Vaud se met** (1803)

Le pacte des cantons catholiques voulait se libérer de toute **férule** (1845)

La Constitution moderne **enfin arriva** (1848)

Achèvement du tunnel du Simplon : sous la montagne au Simplon, les Suisses veulent **passer là** (1905)

### **Histoire du Canada**

Verrazano désigne la région ouest sous le nom de Nouvelle France : pour la France quel **honneur** ! (1524)

Jacques Cartier prend possession du pays au nom du roi de France, au-delà de **la mer** (1534)

Le Traité d'Utrecht donne l'Acadie, Terre Neuve et la Baie d'Hudson aux anglais : à Utrecht les Anglais ne se contentent pas **que de mots** (1713)

Traité de Paris. La France cède la Nouvelle France à l'Angleterre : au Traité de Paris la domination anglaise devient plus forte **que jamais** (1763)

La création de la Confédération Canadienne fit un **effet choc** (1867)

L'indépendance au sein du Commonwealth est reconnue par l'Angleterre : une mesure **bien échue** (1926)

### **Pour retenir les dates complexes**

En général, pour retenir les dates, il suffit de retenir les 2 derniers chiffres puisque le siècle est forcément connu. Mais il y a des périodes de l'histoire, comme la Révolution, où il s'est passé tellement

d'événements que l'on doit obligatoirement retenir le quantième, le mois et l'année. Pour ces dates nous suivrons l'ordre suivant :

1) à la fin de la phrase nous placerons comme toujours les articulations chiffrées correspondant à l'année

2) au début de la phrase, les 3 premières articulations nous indiqueront le quantième et le mois. Si le quantième ne comporte qu'un chiffre, nous placerons en première articulation le son s ou z, traduit par zéro.

Quant aux mois, ils seront traduits par le code suivant :

janvier = 1 = t (à l'exclusion du d, gardé pour décembre)

février = 2 = n

mars = 3 = m

avril = 4 = r

mai = 5 = l

juin = 6 = j, ch

juillet = 7 = k, c (dur)

août = 8 = f (à l'exclusion du v, gardé pour novembre)

septembre = 9 = b, p

octobre = 10 = 0 = s, z

novembre = v

décembre = d

Exemples :

20 juin = n s j

5 mai = 05 mai = s l l



10 août 1792 : abolition de la Royauté. Au début de la phrase on placera d s f et à la fin 92 = b n. On peut imaginer la phrase : **dans sa fougue**, le peuple abolit la royauté qu'il ne trouvait plus **bonne**.

### **Corrigé de l'exercice N° 68**

pharmacie : 8 430

le bœuf : 598

le pouvoir : 5 984

du café : 178

la cabine : 5792

le krach financier : 5 747 820

buvons encore : 98 074

élevage de porcs : 586 194

voici la bonne garde : 80 592 741

sa bonne foi l'a bien sauvé : 09 285 908

filez sur le Cap Kennedy : 8 504 579 721

avouez que c'est bien fait pour lui : 87 098 945

### **Corrigé de l'exercice N° 69**

#### **(traduction des nombres en mots ou expressions)**

78 : gaffe, couffin, couve, couvée, couvait, qu'a fait, qui va, qui veut, camp fou, gant fin, cou fin, qui est fin, qui a faim.

97 : bouc, pique, Pâques, bac, bec, bique, baquet, paquet, beau cas, bouquet, bougon, bague, bon goût.

### **Exercice N° 72**

Trouvez des phrases mnémotechniques basées sur les articulations chiffrées pour retenir les dates suivantes :

1582, Grégoire XIII réforme le calendrier

1610, Henri IV est assassiné par Ravillac

1635, Louis XIII fonde l'Académie Française  
1685, Louis XIV révoque l'Edit de Nantes  
1778, Début de la guerre d'Indépendance des Etats-Unis  
1830, Les Belges se rendent indépendants des Pays-Bas  
1860, Napoléon III fait rattacher Nice et la Savoie à la France  
1885, Pasteur découvre le vaccin contre la rage  
1961, Gagarine et Shepard font leurs premiers vols dans  
l'espace.

## Session 43

### **Application des articulations chiffrées aux sciences naturelles**

Nous voulons retenir que le squelette humain se compose de 211 os. 211 se traduit par n t (ou d) t (ou d) ; nous pouvons construire des phrases se terminant par “dedans” ou “deux t”. Il n’y a plus qu’à placer le “n” avant.

Exemple : squelette est un des mots prenant deux t

ou bien

le squelette du corps humain est l’ensemble de nos os **dedans**.

Autre exemple :

voici une phrase que nous vous proposons pour retenir le nombre de vertèbres de chaque groupe. Vous savez qu’il y a 33 vertèbres. Remarquons au passage qu’il est facile d’associer ce mot vertèbre à momie (momie = mm = 33). Ces vertèbres sont classées en 5 groupes :

7 vertèbres cervicales

12 vertèbres dorsales

5 vertèbres lombaires

5 vertèbres sacrées

4 vertèbres coccygiennes

Pour retenir sans erreur ces 5 nombres, construisons une phrase en rapport avec les vertèbres et composée des articulations suivantes :

7 12 5 5 4

k dn ll r

par exemple : les vertèbres du cou au dos nu sont liées en un long rang (vous remarquerez que sont = zéro et que *en* ne se traduit pas en chiffres).

Si vous préférez renoncer à momie pour 33, rajoutons le mot “même” à votre phrase : les vertèbres mêmes du cou au dos nu sont liées en long rang.

## Application à la géographie

Nous vous avons signalé que l’Elbe et le Gambie ont la même longueur : 1 100 km, ce qui donne t, t, s, s ou t, d, s, s. Il est facile de trouver la phrase : l’Elbe et le Gambie sont tous deux aussi anciens.

La production de blé est en millions de tonnes :

pour la France : 34 millions de tonnes

pour les U.S.A. : 62 millions de tonnes

Pour retenir ces 3 nombres, vous pouvez former les 3 phrases suivantes :

en France, particulièrement, la culture du blé demeure (34)

Aux U.S.A. comme partout au printemps, le blé est jeune (62)

## Les grands écrivains

Voici une série d’alexandrins pouvant vous aider à retenir les dates de naissance et de décès de quelques écrivains français classiques :

L’année de naissance est indiquée par les 2 dernières syllabes du premier hémistiche. L’année du décès par les deux dernières syllabes du vers (les siècles ne sont pas indiqués car on les connaît généralement).

Marot un peu piquant dut s’enfuir à Ferrare (1496-1544)

Rabelais le bourru, des grands était l’ami (1494-1553)

Corneille a trop songé à ce qu’on ne peut faire (1606-1684)

La Bruyère railla les hommes et leurs péchés (1645-1696)

Boileau ne fut méchant que pour les entêtés (1636-1711)

Fénelon a lutté contre les inutiles (1651-1715)

Etudier est ce que le savant Buffon fit (1707-1788)

Le poète Chénier fut tué à Paris (1762-1794)

Musset chanta, dansa, finalement languit (1810-1857)

Hugo fit belles scènes et grandes envolées (1802-1885)

Il vous sera facile de composer vous-même des alexandrins de ce genre pour les autres écrivains et poètes pouvant vous intéresser.

### **Pour retenir les numéros de téléphone**

Pour aborder le domaine de la vie moderne, voici comment vous pouvez transcrire les numéros de téléphone : vous traduirez les chiffres par le système des articulations chiffrées en faisant une phrase en rapport avec le quartier, le nom, la profession, le caractère de la personne dont vous voulez retenir le numéro de téléphone.

Exemples :

01.14.84.01.71 Jean Rival (avocat) bien souvent se doit à temps revoir ses deux codes

03.32.35.95.04 René Lebart est en somme mon ami le plus souriant

04.16.46.00.46 Pierre Courtin se rit des gens riches sans argent

Pour les numéros parisiens, vous pouvez vous dispenser de retenir le 01 et 4 qui est commun à presque tous les numéros. Vous n'aurez alors que 7 chiffres à mémoriser par la méthode indiquée.

Ces petites phrases sont absurdes mais elles se retiennent facilement et pour longtemps. Vous pouvez les mettre sur votre agenda au fur et à mesure que vous les inventez et il suffira de les relire de temps à autre pour connaître, sans erreur possible, 20, 50, 100 ou même 200 numéros de téléphone.

En outre, vous vous amuserez toujours en cherchant des phrases mnémotechniques en rapport avec les personnes en question.

## Autre méthode pour retenir les numéros de téléphone

Les tables de rappel dont nous allons parler un peu plus loin permettent également de retenir les numéros de téléphone, suivant une méthode un peu différente. A vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

On peut évidemment appliquer le même système pour les adresses, mais cela présente moins d'intérêt.

## Mesures anglaises, mesures marines

Voilà des nombres que l'on oublie tout le temps, car nous nous en servons peu. Avec quelques phrases mnémotechniques, vous ne les oublierez plus jamais.

Pour faire un mètre, il manque au yard un petit rien (petit rien = 914 ; 1 yard = 0,914 m)

Le pouce ne doit pas se confondre avec l'annulaire (annulaire = 254 ; 1 pouce = 2,54 cm)

Le pied est une drôle de mesure (mesure = 304 ; 1 pied = 0,304 m)

Les pintes de bière, chacun les choque (les choque = 567 ; 1 pinte = 0,567 litre)

Avec un mille marin tu files un nœud (tu files un nœud = 1 852 ; 1 mille = 1 852mètres)

### Exercice N° 73

Formez des phrases mnémotechniques pour retenir les données suivantes :

Le pourcentage d'azote dans l'air est de 79 %.

La population de l'Espagne est de 31 millions d'habitants.

Celle des Etats-Unis de 183 millions d'habitants.

L'Europe compte 559 millions d'habitants.

L'étain fond à 228E.

L'or fond à 1 075E.

La distance de la terre à la lune est de 384 400 km.

La circonférence de la terre est de 40 076 km.

### **Exercice N° 73 bis**

Prenez les numéros de téléphone de 5 de vos amis, relations ou fournisseurs et trouvez une phrase mnémotechnique pour vous en souvenir.

## **Comment retenir définitivement le numéro de vos cartes bancaires et cartes de crédit**

Ces cartes comportent généralement un grand nombre de chiffres de sorte qu'il n'est pas facile de les retenir. Mais vous pouvez retrouver ces numéros facilement par l'une des méthodes suivantes :

**1<sup>re</sup> méthode** : avec les articulations chiffrées :

exemple : vous devez retenir le numéro de la carte 4903 6011 5289 7195

Cela peut vous donner une phrase telle que :

repose ma chaussette dans le nouveau bain qui teint bien l'eau

Pour un nombre d'une telle longueur, on arrive forcément à une phrase absurde. Mais vous la retiendrez facilement et il vous sera possible, lorsque vous voudrez écrire le numéro de votre carte de transcrire r, 4, p, 9 s, 0, m, 3, etc.

**2<sup>e</sup> méthode:**

elle est plus rapide et consiste à construire une phrase dont le premier mot commence par la consonne correspondant au chiffre :

4903 6011 : R, P (ou B), S (ou Z), M, CH (ou J), S (ou Z)

Robert peut semer mon chien sur ton toit, etc.

C'est plus facile à construire qu'avec les articulations chiffrées, mais cela donne une phrase plus longue donc un peu plus difficile à retenir.

**3<sup>e</sup> méthode :**

avec les tables de rappel (nous les découvrirons à la session suivante). Vous pouvez construire une chaîne avec la table de rappel et créer des associations mentales avec les mots de cette table :

49 = ruban 05 = lion 60 = chaise 11 = tête, etc.

Puis vous construisez un petit film mental avec ruban, lion, chaise, tête, etc.



## Session 44

### Les tables de rappel

Supposons que vous connaissiez par cœur, avec le numéro d'ordre, 100 mots numérotés de 1 à 100 et que vous ayez à retenir une liste de 100 objets (par exemple d'un catalogue). Il vous serait facile d'établir une association entre chacun des 100 objets et chacun des mots que vous connaissez par cœur.

Exemple :

Si le N° 1 de votre liste connue par cœur est le mot "toit" et que le premier objet de votre liste soit chemise, vous ferez une association telle que : "pour sécher des chemises on peut les mettre sur le toit" et vous vous représenterez cette scène. Vous procéderez de même pour le second objet, etc.

Si on vous demande ensuite quel est le premier objet, vous saurez que c'est celui qui est associé au mot "toit" et vous retrouverez sans effort votre association (aussi biscornue soit-elle) et, par suite, l'objet en question. Il est très important de se remémorer les associations, non pas en accolant les mots entre eux, mais en faisant mentalement une association imagée. C'est cette image qu'il faut retenir.

Mais comment connaître par cœur 100 mots et leur numéro d'ordre ? Voici la table que l'on a établie en se servant des articulations chiffrées :

- 1 toit
- 2 nuit
- 3 mont
- 4 roi
- 5 lion
- 6 chat

7 gant

8 feu

9 pot

10 tasse

Vous remarquerez que cette table est facile à retenir puisque les mots se traduisent par leur transposition habituelle (articulation chiffrées).

#### **Exercice N° 74**

Apprenez les dix premiers mots de la table de rappel.

#### **Exercice N° 75**

Essayez de retenir aussi instantanément que possible les 10 mots suivants, dans l'ordre, en les associant mentalement aux 10 premiers mots de la table de rappel et en vous en faisant une représentation imagée.

Procédez très vite en associant, en pensée, les 2 images, quelle que soit l'étrangeté de votre association.

livre cave pain tournevis bassine

chaise peinture rideau cinéma haricot

Récitez ensuite la liste en évoquant le premier mot de la table de rappel qui doit vous conduire au mot à retenir..

#### **Exercice N° 76**

Comme dans la session précédente, formez 5 nouvelles phrases pour retenir 5 numéros de téléphone.

## Session 45

### **Les tables de rappel (suite)**

Aujourd'hui nous apprendrons la deuxième liste de la table de rappel :

11 tête

12 tonneau

13 diamant

14 taureau

15 étoile

16 donjon

17 dogue

18 divan

19 taupe

20 noce

#### **Exercice N° 77**

Retenez les dix mots suivants à l'aide de cette 2e table de rappel.

papier crayon orange plume cigare

corbeille épingle bouteille huile vin

#### **Exercice N° 78**

Quels sont les mots de la table de rappel correspondant à : 8, 3, 9, 2, 5, 7, 4, 1, 6 ?

#### **Exercice N° 79**

Révisez les 10 phrases que vous avez formées pour retenir les numéros de téléphone. Ajoutez-en deux nouvelles.

### Exercice N° 80

Observez bien par la méthode que nous vous avons enseignée à la Session 9, le tableau de Metsu (XVII<sup>e</sup> siècle) reproduit ci-dessous.

Demain il vous sera posé un certain nombre de questions à son sujet.



## Session 46

### **Les tables de rappel (suite)**

Apprenez la liste des mots de la 3e table :

21 natte

22 naine

23 cinéma

24 sonnerie

25 nouille

26 niche

27 nougat

28 nymphe

29 nappe

30 maison

Entraînez-vous à associer mentalement un mot quelconque avec l'un des mots de la table de rappel. Puis passez à un autre mot et associez-le avec le mot suivant de la table, etc. Lorsque vous aurez fait 4 ou 5 associations, essayez de les retrouver mentalement en partant des mots de la table de rappel. Recherchez mentalement le mot que vous avez associé à natte, puis celui que vous avez associé à naine, etc.

#### **Suite de l'exercice N° 80**

Regardez encore quelques instants le tableau et répondez aux questions suivantes :

Que fait la femme ?

Comment l'homme est-il vêtu ?

Et la femme ?

Qu'y a-t-il sur la table ?

De quoi la table est-elle recouverte ?

Sur quoi la bougie est-elle fixée ?

### **Exercice N° 81**

Quels sont les mots de la table de rappel qui correspondent aux nombres suivants : 3, 12, 13, 2, 17, 15, 5, 7, 6, 18, 16, 8, 14, 11, 9, 1, 19, 20.

### **Exercice N° 82**

Cet exercice entraînera votre mémoire olfactive. Il est très utile précisément parce que nous n'avons que de très rares occasions de développer notre mémoire des parfums et odeurs.

Procurez-vous une dizaine de parfums différents (échantillons de parfumerie par exemple).

Prenez-en 3 et essayez de les distinguer et de les désigner par leur nom. Puis complétez par un quatrième, puis par un cinquième jusqu'à ce que vous puissiez, sans vous tromper, prendre n'importe lequel des dix flacons et en donner le nom.

Cet exercice est spécialement recommandé à tous ceux qui, dans leur activité professionnelle, travaillent avec des produits ayant une odeur (alimentation, produits cosmétiques, produits chimiques, etc). Prenons le cas de lessives telles que Mir, Gamma, Ariel, Vizir, Bonux, etc. Il est très intéressant de s'exercer à distinguer chacun de ces produits par son odeur. C'est un exercice difficile. Essayez.

### **Exercice N° 83**

Révisez les 12 phrases formées pour retenir les numéros de téléphone. Ajoutez-en 3 nouvelles.

### **Exercice N° 84**

Cet exercice est destiné à vous donner une meilleure notion du temps, à l'aide de votre mémoire.

Chronométrez une durée de 30 secondes et essayez de compter de 1 à 30 en même temps (1 nombre par seconde).

Recommencez sans regarder le chrono (sauf au début et à la fin). Vérifiez lorsque vous êtes arrivé à 30, si vous êtes en avance ou en retard.

Recommencez pour rectifier votre rythme.

## Session 47

### Révision

Revoyez les s 42, 43, 44, 45, 46

Révissez les tables de rappel de 1 à 30.

#### Exercices

Refaire les exercices suivants :

Exercice N° 73 (avec des données ou des dates de votre choix).

Exercice N° 83 : révisez la liste des numéros de téléphone.

Exercice N° 84 : contrôlez votre estimation de temps.

Exercice N° 85

Quels mots des tables de rappel correspondent aux nombres suivants : 1, 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 28, 30.

Contrôlez vos réponses.



## Session 48

### **Les tables de rappel (suite)**

Apprenez la 4e liste de rappel :

31 mouton

32 mine

33 momie

34 marin

35 moulin

36 mouche

37 moka

38 mauvais

39 myope

40 rose

Cette étude de la table de rappel est évidemment un peu fastidieuse, mais ne l'escamotez pas. Vous allez bientôt découvrir de prodigieuses applications des tables de rappel.

#### **Exercice N° 86**

C'est un exercice très important pour votre mémoire pure.

Il vous arrive sans doute d'avoir de temps à autre à recopier un texte d'un livre ou d'un article de journal ou de revue. Ce peut être pour vous une occasion de fortifier votre concentration et votre mémoire.

Pour cela, il faut procéder comme ceci : au lieu de recopier deux ou trois mots à la fois, vous vous habituerez progressivement à recopier phrase par phrase, ce qui vous fera gagner du temps et vous aidera à retenir ce que vous copiez.

Cette façon de procéder habitue à saisir mentalement un maximum d'éléments en un minimum de temps.

Faites aujourd'hui l'exercice suivant. Prenez un livre ou une revue et recopiez-en une trentaine de lignes en copiant phrase par phrase : vous lisez une phrase entière, vous recopiez intégralement, vous prenez la phrase suivante, vous la recopiez, etc.

### Exercice N°87

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 20, 23, 24, 28, 30.

### Exercice N° 88

Voici une planche d'objets plus hétéroclite que celle de l'exercice-test N° 1. Mais vous avez dû faire des progrès et par conséquent, vous pouvez vous attaquer à des choses plus difficiles.



Comme dans l'exercice-test N° 1, vous avez 2 minutes pour étudier cette planche d'objets. Vous ne pourrez pas les classer aussi facilement que ceux de l'exercice-test. Il faudra remédier à cela en employant la méthode des associations imagées directement après chaque objet.

### **Exercice N° 89**

Recommencez l'exercice N° 84 sur l'estimation du temps avec un chronomètre, mais cette fois-ci sans compter. Autrement dit, vous devez apprécier "au jugé" le temps écoulé.

Vous pouvez faire l'exercice au choix pour un intervalle de temps de 30 secondes ou 1 minute, donc assez court, ou plus long (5 ou 10 minutes). Si vous ne dépassez pas 10 % d'erreur, c'est très bien. 20 %, c'est normal. 30 %, c'est une marge d'erreur trop grande. Il faut vous entraîner davantage.

## Session 49

### **Tables de rappel (suite) et la liste des rois de France**

Apprenez la 5<sup>e</sup> liste de la table de rappel :

41 rideau

42 reine

43 rameau

44 rire

45 rouleau

46 rocher

47 requin

48 ravin

49 ruban

50 lance

Reprenons aujourd’hui les concaténations sous une forme un peu différente, c’est-à-dire en incluant les mots à retenir dans leur ordre et dans une phrase aussi courte que possible. Voici de quoi il s’agit :

### **Comment retenir la liste des 71 rois de France**

Vous allez tout simplement faire des concaténations en prenant les rois 5 par 5 ; comme il y en a 71, cela ne vous fait qu’une quinzaine de phrases à retenir.

Pour les apprendre dans l’ordre, vous appliquerez la méthode cumulative-répétitive. Il est préférable que vous fassiez vous-même vos concaténations ; vous les retiendrez beaucoup mieux et surtout, vous ferez beaucoup plus facilement la “traduction”. Cependant, pour vous

montrer un exemple, voici quelques concaténations sur les rois de France.

Les premiers sont les plus difficiles à mettre en concaténation car leurs noms sont compliqués ; il faut aussi veiller à bien distinguer les “Childéric”, les “Chilpéric”, les “Childebert”.

Les cinq premiers rois sont : Pharamond, Clodion, Mérovée, Childéric, Clovis.

Entre mille autres possibles, voici une phrase mnémotechnique : le marin voit le phare, (clos par la mer) qui le dirige (k,l,d,r, pour Childéric) et que l’eau vise.

C’est un peu tiré par les cheveux, mais c’est efficace ; d’ailleurs cela va mieux avec des rois ayant des noms moins barbares : Philippe VI, Jean II, Charles V, Charles VI, Charles VII, peuvent donner : file ici, dis-je en deux mots, car les chats, cinq, six, sept fois griffent.

Nous ne vous donnons pas d’autres exemples, car, répétons-le, vos propres concaténations seront beaucoup plus efficaces.

Naturellement, vous pouvez vous contenter de ne pas retenir ces rois les plus anciens et de ne commencer qu’avec Louis XI (voyez plus loin).

### **Exercice N° 90**

Quels mots de la table de rappel correspondent à :

4, 6, 9, 11, 14, 17, 23, 33, 37.

### **Exercice N° 91**

Voici les noms des rois de France, du 36<sup>e</sup> au 40<sup>e</sup> (ce sont les premiers Capétiens) :

Hugues Capet

Robert II (Le Pieux)

Henri Ier

Philippe Ier

Louis VI

Formez une concaténation pour retenir l'ordre de leur avènement.

## Session 50

### **Les tables de rappel (suite)**

Aujourd'hui encore, il faut apprendre la suite de la table de rappel :

51 lutin

52 lune

53 lime

54 larron

55 lilas

56 linge

57 lingot

58 louve

59 lampe

60 chaise

Cette étude vous semble peut-être un peu longue, mais vous allez bientôt voir quelles magnifiques possibilités vous apportera la connaissance des tables de rappel. Courage et patience !

#### **Exercice N° 92**

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 9, 11, 12, 21, 22, 24, 28, 31, 39, 42, 44, 47.

#### **Exercice N° 93**

C'est le jeu de Kim que pratiquent les scouts et que vous pourrez réaliser avec quelques amis.

Vous placez sur la table une vingtaine d'objets. Les participants sortent pendant ce temps. Lorsque vous avez terminé, ils rentrent et peuvent observer la table pendant une minute. Vous recouvrez la table d'une couverture et chacun écrit la liste des objets dont il se souvient.

C'est celui qui en a noté le plus qui fait une nouvelle exposition d'objets en en ajoutant ou en en retranchant.

Attention, dès lors, à ne pas mettre sur la liste des objets qui ne sont plus sur la table.

**Exercice N° 94**

Voici la liste des rois de France du 55<sup>e</sup> au 59<sup>e</sup> :

Louis XI

Charles VIII

Louis XII

François Ier

Henri II

Formez une concaténation pour les retenir dans l'ordre.



## Session 51

### **Des prouesses de votre mémoire**

Puisque vous avez été assez persévérant pour apprendre les tables de rappel de 1 à 60, voici une application très amusante de ces tables :

#### **Le tour de 50 noms**

C'est le tour que vous pouvez maintenant réaliser devant des amis. Il a été pratiqué sur la scène par des illusionnistes n'ayant ni plus ni moins de mémoire que vous. Il suffit de connaître la table de rappel.

Demandez à l'un des spectateurs de noter sur une feuille les mots qui seront cités par les autres spectateurs en ayant soin de donner à chaque mot un numéro d'ordre. Il commencera naturellement par : un, deux, trois, etc. Puis les autres personnes, donnent chacune à leur tour un mot, à la cadence d'un mot toutes les 5 secondes par exemple.

Supposons que les premiers mots cités soient 1 : livre, 2 : phono, 3 : tissu, 4 : papier, 5 : roue, 6 : lampe.

Aussitôt qu'un nom est donné, vous créez une association avec la table de rappel ; si elle est stupide, vous la retiendrez aussi bien que si elle est logique. Par exemple, vous pensez :

- 1, un toit a la forme d'un livre
- 2, la nuit c'est agréable d'écouter un phono
- 3, une montagne de tissus ce serait curieux
- 4, les rois ont toujours aimé et craint le papier
- 5, dans les cirques les lions font la roue
- 6, le chat qui renverse une lampe est affolé.

Ces associations ont été faites au hasard en deux ou trois secondes. Pour mieux les retenir, il faut, comme toujours, les "visualiser"

c'est-à-dire qu'en même temps que vous faites l'association, vous essayez de vous représenter l'image en pensée :

1. Voyez un livre servant de toit à une maison.
2. Voyez-vous en train d'écouter un phono la nuit.
3. Imaginez une montagne recouverte de pièces de tissu, etc.

Lorsque vous êtes arrivé à 50, vous allez aussitôt pouvoir réciter les 50 noms en reprenant, dans l'ordre, les 50 premiers mots de votre table de rappel :

toit vous fera souvenir de livre

nuit vous fera souvenir de phono, etc.

Pratiquement, lorsque vous aurez fait ce tour deux ou trois fois, vous pourrez réciter les 50 noms à la cadence de 1 mot par seconde ; quelquefois, vous mettrez deux ou trois secondes pour retrouver l'association que vous aviez créée mais, de toute façon, cela ne sera pas long et vous stupéfieriez l'assistance.

Mais voici qui est plus fort : vous allez pouvoir citer sans erreur, à la demande des spectateurs, le 24<sup>e</sup> ou le 33<sup>e</sup> mot de leur liste :

24 pour vous c'est sonnerie vous retrouverez aussitôt le mot associé à sonnerie

33 pour vous c'est momie vous retrouverez aussitôt le mot associé à momie

Inversement, si l'on vous redonne un mot de la liste, par exemple tabouret, vous vous souviendrez avoir associé "tabouret" à "moulin", par exemple, et vous pourrez dire que tabouret est le 35<sup>e</sup> mot de la liste. L'effet est prodigieux.

Pour débiter, faites le tour 20 mots seulement. Evidemment, le tour ne serait guère plus difficile avec 100 mots, mais se serait un peu long et lassant pour l'auditoire pour un effet sensiblement identique.

## Le tour des 10 nombres de 4 chiffres

Voici un tour que vous pourrez réaliser lorsque vous aurez un peu d'entraînement avec le tour des 50 mots et lorsque vous aurez appris les tables de rappel de 1 à 100. Néanmoins, pour vous entraîner, vous pourrez le réaliser dès maintenant, à condition de n'utiliser que des nombres composés de groupes de 2 chiffres, dont vous connaissez la traduction dans la table de rappel.

demandez 10 nombres de 4 chiffres soit, par exemple :

1 : 2343

2 : 7581

3 : 6217

4 : 2141

5 : 3628

6 : 8710

7 : 4413

8 : 7115

9 : 8334

10 : 2737

vous allez procéder comme ceci :

utilisez la table de rappel de 1 à 9 et, pour le 10, vous utiliserez le mot "seau" qui correspond en réalité à zéro. Puis vous évoquez mentalement les 2 mots correspondant aux 2 groupes de 2 chiffres que forme chacun des nombres de 4 chiffres.

2343 est décomposé en 23-43 soit cinéma et rameau dans la table de rappel.

associez alors cinéma et rameau au mot "toit" (vous vous imaginez un écran de cinéma miniature entouré de rameaux et posé sur un toit), puis vous procédez de même pour le deuxième nombre, etc.

Vous reprenez ainsi aisément les 10 nombres et vous pouvez, comme précédemment, citer le 7<sup>e</sup> nombre ou bien donner le numéro d'ordre de tel nombre cité par un spectateur.

Le 10 a été remplacé par zéro car le groupe 10 peut figurer dans les nombres cités ce qui compliquerait les choses et pourrait amener des confusions. Le groupe de chiffres 00 qui peut figurer dans un nombre sera représenté par le mot sauce (sau = 0, ce = 0).

Si pratiquez souvent l'exercice, vous pouvez tenter l'expérience avec 10 nombres de 6 chiffres, ce qui n'est pas aussi difficile que cela en a l'air.

Souvenez-vous que, pour bien réussir ces tours, il faut surtout "visualiser" les associations et les faire vite. La crainte de faire une association trop stupide inhibe le débutant et lui fait perdre du temps. Il faut faire l'association tout de suite de façon à utiliser les 3, 4, 5 secondes suivantes à "visualiser" l'association.

Pour ne pas se tromper l'ordre des chiffres, il faut toujours procéder dans le même ordre, à savoir de gauche à droite, de haut en bas, du centre vers l'extérieur.

Ainsi notre exemple il faut placer l'écran de cinéma à gauche des rameaux ou au-dessus des rameaux ou, à l'intérieur des rameaux. C'est pourquoi nous avons entouré l'écran de cinéma avec les rameaux.

De la au moment de la restitution on ne risque pas de traduire "rameaux-cinéma" au lieu de "cinéma-rameaux".

En dehors du tour, procédé peut évidemment servir à retenir des listes de nombres dans la vie professionnelle (barèmes, tarifs, etc.).

### **Exercice N° 95**

Retenez par la méthode indiquée mots suivants : gruyère, chat, revue, clé, botte, passeport, bière, ampoule, violon, table, fenêtre, poutre.

### **Exercice N° 96**

Retenez nombres suivants par la méthode indiquée : 3107, 3541, 2316, 1218, 4320

## Session 52

### **Les tables de rappel (suite)**

Apprenez la suite de la table de rappel :

61 château

62

63 chemin

64 chariot

65 chalet

66 juge

67 gigot

68 cheveu

69 chapeau

70 caisse

Courage, vous êtes bientôt au bout !

#### **Exercice N° 97**

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 17, 3, 35, 26, 12, 45, 53, 42, 49.

#### **Exercice N° 98**

Nous allons refaire des noms et des visages. Vous allez d'abord relire la session 16 où cette question a été étudiée, puis vous lirez pendant 30 secondes les indications concernant ces personnes. Elles sont plus brèves que lorsque nous avons fait cet exercice pour la première fois, mais vous êtes maintenant habitué à manier les associations.

1. Voici Hervé Massart. Il fait partie d'un groupe de country music. Hervé Massart a toujours aimé les histoires de cow-boys et dans son groupe de musique, il adore se déguiser en shérif. Hervé Massart aime beaucoup la bonne table.



**1**



**2**



**3**



**4**



**5**



**6**



**7**



**8**



**9**

2. Stéphanie Revel, 30 ans. Secrétaire de direction dans une importante société d'import-export, Stéphanie Revel réussit très bien dans son métier, car elle est active et toujours souriante. Elle parle couramment 5 langues, dont le chinois. Pour l'instant, Stéphanie Revel n'a pas du tout envie de se marier et profite de sa liberté pour faire des voyages et être plus disponible à son travail.

3. Nathalie Perrin a 18 ans. Elle est sportive. Nathalie Perrin adore les promenades à bicyclette et les randonnées à pied. Nathalie Perrin habite Grenoble. Elle y poursuit ses études de kinésithérapie.

4. Madeleine Robineau est une jeune grand-mère heureuse. Elle s'occupe de ses quatre petits-enfants tous les mercredis. Bientôt, Madeleine Robineau ne les verra plus qu'aux vacances, car son mari va être à la retraite et ils vont s'installer définitivement dans leur maison de campagne, en Normandie. Madeleine Robineau habite Le Havre.

5. Pierre Trente est comptable et fait partie du Comité de direction de l'usine de tissage qui l'emploie. Pierre Trente souffre de fréquentes migraines, mais cela n'affecte pas sa bonne humeur légendaire. Pierre Trente vient d'acheter une petite maison en Sologne.

6. Sandrine Monier, 23 ans, travaille dans une agence de voyages. Sandrine Monier est fiancée à un étudiant en médecine. Elle habite Toulouse depuis dix ans. Sandrine Monier aime beaucoup danser. Elle joue aussi du piano.

7. Philippe Lamberto est vendeur de téléphones. Philippe Lamberto est dynamique et très apprécié dans sa profession. Philippe Lamberto est sportif. Deux fois par semaine, il joue au tennis avec des amis et il fait partie d'un club de fitness.

8. Evelyne Smith est infirmière dans une clinique privée, à 10 km de chez elle. Evelyne Smith doit se lever à 5 heures tous les matins, ce qui ne l'empêche pas de suivre des cours d'anglais (son mari est anglais) et de faire de la natation. Evelyne Smith aime beaucoup jardiner.

9. Maria Gonzalez a un papa vénézuélien. Maria Gonzalez est une petite fille très gaie, mais elle travaille quand même beaucoup à l'école. Maria Gonzalez aimerait avoir un petit-frère pour jouer avec lui, dit-elle.

Après avoir vérifié que vous connaissez bien les noms de ces personnes, faites autre chose pendant un quart d'heure.

Puis, reprenez la planche de photographies et vérifiez si vous avez retenu les noms.

## Session 53

### **Révision**

Révissez les sessions 48, 49, 50, 51, 52

#### **Exercices**

Refaites exercices 86 et 88

#### **Exercice N° 99**

Retenez nombres suivants :

3107, 5312, 6115, 2362, 3447.



## Session 54

### **Les tables de rappel (suite) La connaissance des vins**

Apprenez la suite de la table de rappel :

71 couteau

72 canon

73 camée

74 croix

75 clou

76 cage

77 cocon

78 café

79 coupe

80 fusil

Et pour changer un peu de sujet, nous allons étudier la passionnante question de la mémoire gustative, appliquée au domaine de la dégustation des vins.

### **Comment votre mémoire peut vous aider à devenir un "connaisseur" en vins**

Qui n'aimerait réussir, comme certains dégustateurs, à reconnaître un vin en le goûtant et à en désigner le cru. Cette performance est moins une question de finesse gustative qu'une question de mémoire. Les spécialistes, à force de goûter de nombreux vins, en retiennent mieux les caractéristiques que vous, simplement parce qu'ils bénéficient de répétitions et d'associations que vous n'avez pas l'occasion de faire.

Vous pouvez néanmoins réussir à étonner votre entourage par votre connaissance des vins en procédant méthodiquement.

Achetez, par exemple, une bouteille de chacun des vins suivants : Nuits-Saint-Georges – Morgon – Châteauneuf-du-Pape – Bourgueil – Saint-Julien.

Puis, versez-en dans des verres numérotés de 1 à 5. Faites une liste des vins correspondant aux 5 numéros. Puis, goûtez et essayez de bien les distinguer sans regarder le numéro. Vérifiez ensuite. Il est inutile d'en boire beaucoup. Vous pouvez recracher la gorgée après en avoir avalé une ou deux gouttes seulement. Pour faciliter votre tâche, rincez-vous la bouche à l'eau entre chaque essai. Refaites l'exercice les jours suivants.

Aidez votre mémoire en portant, sur une carte de France, les localités correspondant aux crus en question.

Lorsque vous connaîtrez parfaitement cette première série, vous passerez à une deuxième série, par exemple, uniquement des Bordeaux : Saint-Julien – Saint-Estèphe – Pauillac – Graves – Saint-Emilion.

Puis, vous passerez aux Bourgognes, puis aux Côtes du Rhône, puis à tous les vins blancs, etc. Enfin, vous comparerez, dans un même cru, une bouteille récente et une vieille année. Il est difficile, sauf talents spéciaux, d'aller plus loin. Cependant, en procédant méthodiquement et en révisant périodiquement votre savoir, vous pourrez reconnaître un vin en le goûtant.

Aidez-vous pour cet exercice de la vue et de l'odorat, de façon à avoir de multiples associations.

Pour compléter votre savoir, vous avez intérêt à connaître par cœur les "grandes années". Pour cela, vous pourrez utiliser l'une des méthodes mnémotechniques déjà étudiées ou l'une de celles que nous verrons plus loin (méthodes des localités et des articulations chiffrées).

Naturellement vous n'avez à retenir que les 2 derniers chiffres du millésime.

Les grandes années sont pour la plupart des vins : 1945 – 1947 – 1949 – 1953 – 1959 – 1961 – 1964 – 1966 – 1967 – 1969 – 1971 – 1975 – 1978 – 1979 – 1981 – 1983 – 1985 – 1986 – 1989 – 1990 – 1995 – 1996 – 1998

Ce qui revient à retenir les nombres suivants : 45 – 47 – 49 – 53 – 59 – 61 – 64 – 66 – 67 – 69 – 71 – 75 – 78 – 79 – 81 – 83 – 85 – 86 – 89 – 90 – 95 – 96 – 98

Il n'est d'ailleurs pas indispensable de retenir cette liste dans l'ordre.

### **Exercice N° 100**

Prenez si possible 5 verres de vins de qualité et d'origine différentes.

Apprenez à les reconnaître comme il a été indiqué dans la session.

### **Exercice N° 101**

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 24 – 37 – 43 – 54 – 62 – 66 – 68 – 70.

## Session 55

### Les tables de rappel (suite)

La mnémotechnie, avons-nous dit, remplace la mémoire mais ne la développe pas. Ce n'est pas tout à fait exact. Il est vrai que retenir des dates d'histoire par la mnémotechnie, n'améliore pas votre aptitude à retenir des dates par la mémoire pure. Mais la mnémotechnie, par sa pratique, constitue une excellente gymnastique de l'esprit, habitue à manier rapidement les associations et entraîne le pouvoir de concentration. Il ne faut donc pas minimiser l'intérêt de la mnémotechnie qui contribuera indirectement à donner plus de souplesse à votre mémoire pure.

Apprenez la suite de la table de rappel :

81 fête

82 vigne

83 femme

84 forêt

85 filet

86 affiche

87 fagot

88 fève

89 faux-pas

90 poisson

#### Exercice N° 102

Cet exercice a pour but de vous aider à développer votre mémoire tactile. Prenez des échantillons de tissus différents (de préférence des tissus ras, car il est plus facile de distinguer les tissus poilus, les velours, etc.). Essayez de les reconnaître les yeux fermés, au toucher. Puis,

lorsque vous réussirez bien, faites le même exercice avec des échantillons de tissus de même nature, mais dans des qualités différentes.

Ne négligez pas cet exercice. Il peut paraître superflu à ceux qui n'en ont pas l'utilisation dans leur profession, mais en fait la mémoire tactile peut vous aider accessoirement dans de nombreuses circonstances.

#### **Exercice N° 103**

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 61 – 43 – 57 – 59 – 71 – 74 – 80 – 76.

#### **Exercice N° 104**

Reprenez la planche de visages de l'exercice N° 98. Voyez de combien de noms vous pouvez vous souvenir. De quels détails vous souvenez-vous à propos de chacun des personnages ?

## Session 56

### Les tables de rappel (fin)

Et voici la fin de la table de rappel des noms de 1 à 100 :

91 bâton

92 bonnet

93 pomme

94 pré

95 balai

96 pigeon

97 bague

98 bouffon

99 bonbon

100 danseuse

On peut aussi avoir besoin d'utiliser 00 dans un ensemble de nombres. 00 se traduira par sauce, comme déjà signalé.

Cela vous a peut-être paru un peu fastidieux, mais la connaissance de cette table de rappel va vous permettre de réaliser des performances nouvelles.

### Pour retenir instantanément une série de nombres de 2 chiffres

Il faut naturellement connaître par cœur la table de rappel. Supposons que vous désiriez retenir une série de nombres commençant ainsi : 12, 7, 53, 16 ...

Ces nombres correspondent aux mots : tonneau, gant, lime, donjon.

Vous avez alors le choix entre deux méthodes :

– soit d’associer ces mots en chaîne par la méthode des associations imagées,

– soit de les associer avec ceux de la table de rappel, elle-même, dans l’ordre numérique :

1. toit – tonneau
2. nuit – gant
3. mont – lime
4. roi – donjon, etc.

C’est par l’une de ces méthodes que vous retiendrez facilement, les grandes années en matière de vins.

#### **Exercice N° 105**

Par l’une des méthodes indiquées, retenez instantanément la liste de nombres suivants : 47 – 93 – 28 – 51 – 23 – 41 – 32.

#### **Exercice N° 106**

Quels mots de la table de rappel correspondent aux nombres suivants : 71 – 83 – 26 – 31 – 43 – 6 – 16 – 54.

## Session 57

### **La méthode des localités**

Cette méthode est d'application plus facile que celle des tables de rappel mais elle ne s'applique que difficilement à des mots abstraits (sauf si on peut les symboliser rapidement par un objet concret). Elle est surtout pratique pour les listes d'objets, mais nous verrons un peu plus loin qu'elle a d'autres applications.

Voici en quoi consiste cette méthode :

Choisissez une pièce que vous connaissez bien, votre chambre par exemple, et affectez un numéro d'ordre à chacune des parties suivantes :

- N° 1, la porte par laquelle vous entrez
- N° 2, le mur situé à gauche en entrant
- N° 3, le coin placé entre le mur de gauche et le mur de face
- N° 4, le mur de face
- N° 5, la fenêtre
- N° 6, le coin situé entre le mur de face et le mur de droite
- N° 7, le mur de droite
- N° 8, le coin suivant
- N° 9, le sol
- N° 10, le plancher.

Pour retenir une liste d'objets dans un certain ordre, par exemple : pain, chat, télégramme, poireau... il vous suffit de placer, en imagination, le pain devant la porte, le chat devant le mur de gauche, le télégramme dans le coin suivant ou sur un meuble occupant ce coin, le poireau sur le mur de face ou sur un meuble y attenant, etc.

Vous faites cela en visualisant bien les images mentalement.



C'est extrêmement simple et l'expérience vous montrera que vous retiendrez facilement les objets ainsi placés dans une localité. L'avantage de ce système est qu'il évite de faire une véritable association.

Pour retenir 100 noms il suffit de choisir une fois pour toutes dix pièces que vous connaissez bien et que vous adopterez pour chaque dizaine. Par exemple :

votre chambre pour les nombres de 1 à 10

la salle à manger ou le living de 11 à 20

la cuisine de 21 à 30

la salle de bains de 31 à 40

l'entrée de 41 à 50

le bureau où vous travaillez de 51 à 60

etc.

Chaque pièce étant divisée comme indiqué plus haut, vous pourrez exécuter le tour des 50 noms avec encore plus de facilités que par les tables de rappel, mais à condition de demander à vos amis uniquement des noms d'objets.

Dans la pratique, le système des localités permet de retenir des listes de mots qui sont énumérés devant vous, même rapidement, car l'association du mot et de la localité est immédiate, elle se visualise instantanément.

Si vous voulez atteindre à la virtuosité dans l'utilisation de votre mémoire, la méthode des localités vous permettra d'y réussir.

Grâce à cette méthode, vous pourrez retenir instantanément 100 nombres de 2 ou 4 chiffres, retenir l'ordre des cartes d'un jeu que l'on effeuille devant vous ou rejouer de mémoire une partie de dame.

Nous vous expliquerons comment.

De toute façon, vous avez intérêt, même si vous ne cherchez pas la virtuosité, à vous constituer de 30 à 60 localités (l'idéal étant 100) et à les apprendre.

**Exercice N° 107**

Constituez-vous une liste de vingt premières localités et apprenez-la.

**Exercice N° 108**

Faites le tour des 20 noms, en plaçant les mots à chacune des localités 1, 2, 3, ... et non plus en l'associant à toit, nuit, mont, etc. Vous verrez à quel point on peut aller vite grâce à cette méthode.

lunettes, disque, photo, radiateur, assiette, carte, béret, béquille, coussin, ciseaux, fromage, ours, rabot, colle, pierre, masque, clou, gâteau, règle, trompette,

## Session 58

### **Comment retenir 100 nombres de 2 chiffres ou 100 nombres de 4 chiffres**

Pour retenir série de nombres de 2 chiffres, il vous suffit d'associer les mots correspondant à chaque nombre de 2 chiffres, à une localité.

Exemple : 36, 25, 77, 41, etc.

placez une mouche (36) devant la porte de votre chambre puis un plat de nouilles (25) devant le mur de gauche puis un cocon (77) devant le coin suivant, etc.

Si connaissez bien votre table de rappel et vos localités la rapidité d'exécution de cet exercice peut être considérable car il n'y a aucune association à trouver. Il suffit de bien se représenter les choses en imagination.

Pour 100 nombres de 4 chiffres, il suffit de placer 2 mots à chaque localité.

Pour 3 625, placez la mouche puis à côté, à droite, un plat de nouilles sur la porte, et ainsi de suite.

Remarquons lorsque vous avez plusieurs mots à associer dans un certain ordre (soit avec un mot de la table de rappel, soit avec une localité), il est important de pouvoir les retrouver dans le bon ordre. Pour cela, adoptez l'ordre logique de lecture, c'est-à-dire de gauche à droite ou de haut en bas.

Dans l'exemple ci-dessus il faut placer la mouche au-dessous du plat de nouilles, ou à sa gauche, ce qui vous indique que 36 vient devant 25.

Si n'avez que 50 nombres de 4 chiffres à retenir, vous pouvez décomposer chaque nombre de 4 chiffres en 2 nombres de 2 chiffres. Chaque nombre de 4 chiffres se retrouve en prenant le mot clé des localités impaires et celui de la localité qui suit immédiatement.

Vous n'aurez pas plus de difficulté avec 10 nombres de 20 chiffres, chaque nombre étant constitué par les 10 groupes de 2 chiffres placés dans chaque localité.

### **Exercice N° 109**

Constituez-vous 20 nouvelles localités (de 21 à 40) et apprenez-les.

### **Exercice N° 110**

Retenez par la méthode des localités les nombres suivants : 74, 23, 70, 92, 93, 75, 24, 61, 25, 64, 65.

Signalons que ce sont les indicatifs téléphoniques des 12 premiers départements classés dans l'ordre alphabétique : Ain, Aisne, Allier, Basses-Alpes, Hautes-Alpes, Alpes-Maritimes, Ardèche, Ardennes, Ariège, Aube, Aude, Aveyron.

### **Exercice N° 111**

Retenez 10 nombres de 4 chiffres suivants en plaçant 2 mots clés par localité.

3 281, 2 362, 8 334, 6 541, 3 922,  
1 075, 8 977, 4 506, 2 337, 9 126

### **Exercice N° 112**

Vous trouvez ci-après la reproduction d'un tableau de Habert, peintre français du XVII<sup>e</sup> siècle. Imprimez-la si la définition à l'écran n'est pas suffisante.

Observez les objets qui s'y trouvent représentés, pendant 2 minutes et effectuez une classification, comme indiqué dans la session consacrée à la classification. Regardez bien la position de chaque objet sur le tableau.

Pour aider à identifier certains objets qui s'y trouvent, voici la liste des principaux d'entre eux :

table, citron, cartes à jouer, boîte en bois, cuiller, tourte, navets, choux, volaille, pièce de bœuf, pommes, poissons, baquet, plat de cuivre, pot d'étain, petit pain.



Après avoir terminé votre observation, prenez une feuille de papier et écrivez le nom de tous les objets dont vous vous souvenez à peu près à l'endroit qu'ils occupent sur le tableau.

Vous réussirez sans doute très bien cet exercice maintenant et bien que ce tableau soit complexe avec ses nombreux éléments, vous voici capable d'en faire une analyse précise et de vous en souvenir.

Ce soir (si étudiez le matin) ou demain matin (si vous étudiez le soir), revoyez attentivement ce tableau afin d'arriver à vous en faire une représentation mentale précise.

## Session 59

### Révision

Réviser les sessions 54, 55, 56, 57, 58.

#### Exercices

Refaites exercices suivants :

Exercice N° 100

Exercice N° 108

Exercice N° 113

Retenez par la méthode de votre choix les nombres suivants :

3 174, 2 367, 3 318, 2 976, 4 156, 8 188.

#### Exercice N° 114

Faites instantanément de gauche à droite les multiplications suivantes :  $3\ 425\ 173\ 414 \times 2 =$   $346\ 253\ 844 \times 2 =$   $57\ 269\ 357 \times 2 =$

## Session 60

### **Comment retenir l'ordre des cartes d'un jeu**

Vous pourrez réussir cette performance avec un peu d'entraînement. Il faut d'abord commencer par bien assimiler la concordance entre les cartes et la table de rappel spéciale que nous vous indiquons :

#### **Les trèfles**

- 1 ) as de trèfle aster
- 2 ) deux de trèfle notaire
- 3 ) trois de trèfle moteur
- 4 ) quatre de trèfle trèfle à quatre feuilles
- 5 ) cinq de trèfle cintre
- 6 ) six de trèfle cidre
- 7 ) sept de trèfle cèdre
- 8 ) huit de trèfle huître
- 9 ) neuf de trèfle tabatière
- 10 ) dix de trèfle toaster
- 11 ) valet de trèfle valet
- 12 ) dame de trèfle cartomancienne
- 13 ) roi de trèfle mouton

#### **Les carreaux**

- 1 ) as de carreau accroc
- 2 ) deux de carreau lunettes
- 3 ) trois de carreau marin

- 4 ) quatre de carreau quatre roues
- 5 ) cinq de carreau larron
- 6 ) six de carreau charrue
- 7 ) sept de carreau carreau
- 8 ) huit de carreau fourreau
- 9 ) neuf de carreau bourreau
- 10) dix de carreau tour
- 11 ) valet de carreau vélo
- 12 ) dame de carreau damier
- 13 ) roi de carreau râteau

#### **Les cœurs**

- 1 ) as de cœur casque
- 2 ) deux de cœur duc
- 3 ) trois de cœur mégot
- 4 ) quatre de cœur catogan
- 5 ) cinq de cœur lingot
- 6 ) six de cœur musique
- 7 ) sept de cœur secours
- 8 ) huit de cœur brique
- 9 ) neuf de cœur nuque
- 10 ) dix de cœur disque
- 11 ) valet de cœur wagon
- 12 ) dame de cœur mariée
- 13 ) roi de cœur roquet



## Les piques

- 1) as de pique aspic
- 2) deux de pique nappe
- 3) trois de pique trique
- 4) quatre de pique robe
- 5) cinq de pique lapin
- 6) six de pique chapeau
- 7) sept de pique cape
- 8) huit de pique piqûre
- 9) neuf de pique bonbon
- 10) dix de pique hérisson
- 11) valet de pique valise
- 12) dame de pique veuve
- 13) roi de pique nègre

Les mots de cette table de rappel pour les cartes ont été choisis par différents moyens :

1) les uns par similitude de son avec les noms des cartes (aster = as de trèfle ; cintre = cinq de trèfle) ;

2) d'autres en gardant pour la valeur des cartes les sons des articulations chiffrées : r étant carreau pour les cartes de 3 à 10, on a trois de carreau = m- r = marin      six de carreau = ch-r = charrue ;

3) enfin d'autres sont basés sur des "astuces"

lunettes = deux verres = deux carreaux = deux de carreau

mariée = "reine de cœur" = dame de cœur

damier = carrés = carreaux = dame de carreau.

Bien que tout ceci soit un peu “tiré par les cheveux”, il n’en est pas moins vrai que, grâce à ce système, il est facile d’apprendre rapidement le code des 52 cartes.

Ensuite, c’est l’entraînement qui vous amènera à les connaître sans aucune hésitation.

Pour retenir l’ordre des cartes d’un jeu que l’on effeuille lentement devant vous, vous placez le mot correspondant à chaque carte dans la localité correspondant à son rang.

Supposons que les 3 premières cartes soient dix de trèfle, deux de pique, valet de cœur, correspondant à toaster, napper, wagon.

Vous placez aussitôt, mentalement, le toaster devant la porte de votre chambre, la nappe devant le mur gauche, etc.

Vous serez surpris de constater que cette performance est beaucoup moins compliquée qu’elle ne le paraît et qu’elle ne demande que relativement peu d’entraînement. Il faut simplement bien connaître vos localités et la table de rappel des cartes.

## **Comment retenir instantanément un nombre d'une longueur quelconque**

Voici un tour extrêmement facile à réussir et qui ne demande que peu d’entraînement. Lorsque vous l’aurez fait 3 ou 4 fois vous le maîtriserez rapidement.

Soit le nombre : 5 766 168 709 141

Vous le découpez d’abord en tranches de 2 chiffres 5, 76, 61, 68, 70, 91, 41

Mais au lieu d’associer 5 à une localité, 76 à une autre, vous

faites une chaîne de mots : lion, cage, jeton, chevaux, caisse, bâton, rideau. Et vous retenez tout simplement cette liste par la méthode des associations imagées étudiée précédemment.

Cette méthode permet de retenir facilement et instantanément un nombre de 20 ou 30 chiffres ou 3 nombres de 8 à 10 chiffres.

### **Exercice N° 114**

Apprenez 20 nouvelles localités de 41 à 60.

### **Exercice N° 114 bis**

Prenez treize cartes d'une même couleur (trèfle par exemple) et apprenez leur code.

### **Exercice N° 115**

Mélangez les 13 cartes de trèfle et effeuillez-les en plaçant chacun des mots codes dans les 13 premières localités.

Récitez les cartes dans l'ordre.

Indiquez quelle est la 5<sup>e</sup> carte, la 9<sup>e</sup>, la 12<sup>e</sup>.

Si vous éprouvez quelque difficulté, faites l'exercice en ayant sous les yeux le code des 13 trèfles.

## Session 61

### **Comment retenir le code des 95 départements métropolitains.**

Cela vous intéressera sans doute de connaître les numéros d'identification des départements français. Ce numéro est celui qui figure notamment sur les plaques d'immatriculation des automobiles, les numéros d'immatriculation des entreprises, de la Sécurité Sociale, etc. Apprendre par cœur, sans moyens mnémotechniques, les 95 nombres représenterait un travail considérable et des jours d'étude et de révision.

Au contraire en procédant comme nous vous l'indiquons, ce sera un véritable jeu et vous n'aurez rien à apprendre. Il vous suffira de relire quelquefois la liste des phrases que vous allez constituer sans difficulté. Cette méthode a été entièrement créée par nos psychologues conseils.

Voici donc une liste de phrases mnémotechniques courtes et simples qui permettent de retrouver instantanément le code d'un département. Le nom du département est généralement évoqué à dessein par un assemblage de mots qui en rappellent la prononciation. Le dernier ou les deux derniers sons "consonnes" indiquent le code du département.

Exemple :

Bouches-du-Rhône : A la bouche, seul le bon vin est admis

d-m = 13

Représentez-vous une bouche goûtant un bon vin.

Voici la liste.

Ain– Un hun s'écrit sans t

Aisne – Verlaine écrivit sans haine

Allier – Un allié est un ami

Alpes-de-Haute-Provence – Allo ! prouvez-moi que j'ai tort

Hautes-Alpes – Hôtels alpins, voyez là-haut

Alpes-Maritimes – A mari, fille doit un jour songer  
Ardèche – La dèche, c'est être à sec  
Ardennes – Jambon d'Ardennes, fumé au feu  
Ariège – L'Ariège n'est pas un arrière-pays  
Aube – Jusqu'à l'aube, les jours de fête, on danse  
Aude – La belle Aude avait bien sûr une jolie tête  
Aveyron – L'aviron est un sport où chaque rameur doit se donner  
Bouches-du-Rhône – A la bouche, seul le bon vin est admis  
Calvados – C'est au Calvados que les Normands font leur fameux trou  
Cantal – Quant au Cantal ... !  
Charente – La gérante aime toucher  
Charente-Maritime – Il la charma pour mieux l'attaquer  
Cher – Chère diva !  
Corrèze – Je suis encore aise de ne pas tituber  
Corse – Politiquement, la Corse n'est pas unie(=2,mais la numérotation de la Corse est spéciale : 2A pour la Corse du sud et 2B pour la Haute Corse)  
Côte-d'Or – Côtes de nuit, vins plus qu'honnêtes  
Côtes d'Armor– En cothurnes arriva une nonne  
Creuse – Creuser la terre, on déteste ou on aime  
Dordogne – Dors donc, c'est le bonheur  
Doubs– Doux comme doux nid  
Drôme – Dromadaire ignore la neige

Eure – Chaque heure est unique  
Eure et Loire – Heureux Eloi, qui fut nommé roi nouveau  
Finistère – Finis tes nappes  
Gard – Gare aux hommes sots  
Haute Garonne – Hoggar pays des blancs manteaux  
Gers – Le froid gerce les mains nues  
Gironde – Elle gronde parfois, maman  
Hérault – Même les héros meurent  
Ille et Vilaine – Elle est vilaine cette moule  
Indre – Peindre mal, c'est moche  
Indre et Loir– Un très louable pèlerinage, c'est la Mecque  
Isère – Il sert de bonnes noix de Grenoble avec du vin mauvais  
Jura – Il jura qu'il n'avait jamais bu  
Landes – Lande de forêts et de sable rose  
Loir-et-Cher – L'oie, chair délicate est délicieuse rôtie  
Loire – La Loire, grâce à ses châteaux, est majestueuse  
comme une reine  
Haute-Loire – Ote-moi mon rhume  
Loire-Atlantique – La rate haletante se dilate et c'est le rire  
Loiret – L'orée du bois se met à brûler  
Lot – Le lot s'il est gros rend riche  
Lozère – L'eau sert à naviguer, même aux rafiots  
Maine-et-Loire – Menez l'oie au repos  
Manche – La manche de cet habit de soie est lisse

Marne – La Marne, bataille célèbre et victorieuse lutte  
Haute-Marne – L'eau de la mare reflétait la lune  
Mayenne – Moyennes élevées, et on rend l'âme  
Meurthe et Moselle – Mort et maux hélas sont  
toujours à l'heure  
Meuse – Mesure le lit  
Morbihan – Le chien mord bien le chat  
Moselle – Cette demoiselle a un bon look  
Nièvre – La fièvre du malade s'élève  
Nord – Dans le Nord on cultive des tulipes  
Oise– L'oiseau craint la chasse  
Orne – L'avare craint que l'or ne chute  
Pas-de-Calais – Pas de clés pour les bourgeois nus  
Puy-de-Dôme – Le puits est au bout du chemin  
Pyrénées-Atlantiques – Même bâillonné le pirate agira  
Hautes-Pyrénées – Les Hautes Pyrénées ne s'escaladent  
pas avec une échelle  
Pyrénées-Orientales – Au soleil les pierres d'orient changent  
Bas-Rhin – Les brins d'herbe se transforment en gigots  
Haut-Rhin – Au train où vont les choses, il sera vite chauve  
Rhône – Le clown boit du rhum dans son chapeau  
Haute Saône– L'eau du seau gelée peut se casser  
Saône et Loire – Sonnez l'heure du combat au couteau  
Sarthe – Sortez le canon  
Savoie – Sa voix était gamine

Haute-Savoie – Trop haute sa voix est un cri  
Seine (Paris) – Paris, capitale des Gaules  
Seine-Maritime – La Samaritaine était cachée  
Seine-et-Marne – Ce n'est morne politique que celle  
d'un démagogue  
Deux-Sèvres – Ces deux sœurs ont une taille de guêpe  
Somme – Une somme, sachez-le, peut être fausse  
Tarn – Mieux vaut tard mais bien faite  
Tarn et Garonne – Trop tard à la gare et le voyage est fini  
Var – Ma vareuse me va mieux  
Vaucluse – Cluse veut dire verrou  
Vendée – O, joli vent des voiles  
Vienne – Viens chez mois si tu es fauché  
Haute-Vienne – L'eau de vie donne de la fougue  
Vosges – Vos jeux sont trop vifs  
Yonne – La lionne voit bien  
Territoire de Belfort – Belle force que celle du paysan  
Essonne – Elle sonne la cloche du bedeau  
Hauts-de-Seine – Jamais obscène, un beau nu  
Seine-Saint-Denis – Cinq nids d'oiseaux encore abîmés  
Val-de-Marne – Ca va mal et ce n'est pas rien  
Val d'Oise – Des Valois la lignée fut belle  
Yvelines – Avelines, dragées délicieuses surtout au café

Les phrases qui vous sont données ne sont peut-être pas les  
meilleures qui soient. Elles ont été faites par l'un de nos correspondants



qui a bien voulu collaborer avec nos psychologues. Même si les phrases sont cocasses ou absurdes, on les retient très bien.

**Exercice :**

Commencez par apprendre les mots qui symbolisent chaque département :

Ain : hun

Aisne : Verlaine

Allier : allié, etc.

Pour cela, relisez la liste en cachant la partie de droite par une feuille et récitez le mot symbole ou les mots symboles correspondant.

Lorsque vous connaissez bien la correspondance, essayez de retenir la phrase mnémotechnique.

Si une phrase se montre rebelle à vos efforts, cherchez à construire vous-même une autre phrase. Par exemple, imaginons que vous ayez du mal à retenir : Pas de clés pour les bourgeois nus (qui fait allusion aux bourgeois de Calais). Vous pourrez créer une autre phrase telle que : pas calés, aujourd'hui les jeunes

Les phrases mnémotechniques ci-dessus ont été créées en moins d'une heure, c'est-à-dire en consacrant moins d'une minute à chaque département. Il est donc probable que de meilleures phrases puissent être trouvées. N'hésitez pas à créer les vôtres, –vous les retiendrez beaucoup mieux.

## Session 62

### **Retenir une partie d'échecs. Retenir une conférence sans notes. Retenir horaires et tarifs**

#### **Comment retenir une partie d'échecs**

Au jeu de Dames, le damier se compose de 100 cases ; on joue sur 50 d'entre elles. Tout pion se déplaçant d'une case à une autre, on peut codifier son déplacement en indiquant le numéro de la case où il était et le numéro de la case où il a été mis ; c'est d'ailleurs ainsi que se jouent les parties par correspondance.

L'ensemble de la partie peut donc se codifier de la façon suivante : 16–22 ; 37–43 ; etc. Il vous suffit alors d'appliquer l'une des méthodes permettant de retenir des séries de nombres de 2 chiffres pour retenir tous les coups de la partie.

Pour les échecs, cette technique est un peu moins précise, car les pions ont une dénomination différente : néanmoins la méthode reste parfaitement applicable à condition de ne commettre aucune erreur.

#### **Comment retenir une conférence sans notes**

S'il s'agit d'un exposé que vous devez faire, vous le diviserez généralement en un certain nombre de parties, chacune d'elles pouvant être résumée en un mot. Ces mots, vous les retiendrez aisément grâce à la table de rappel. Si vous disposez d'un peu d'expérience oratoire, vous multiplierez les divisions, et, par suite les jalons, avec votre table de rappel, puisque vous disposerez de 100 jalons. Si vous avez plus d'habitude, vous vous contenterez de 5 ou 10 divisions.

Inversement, vous pourrez retenir une conférence à laquelle vous assistez. Comme vous ne connaissez pas le plan d'avance, vous allez procéder par petits fragments. Dès qu'une idée clé aura été utilisée par l'orateur, vous l'associerez au mot N° 1 de votre table de rappel, puis vous ferez de même avec les idées suivantes. Vous pourrez alors, en rentrant

chez vous, reconstituer toute la conférence par écrit si vous le désirez, grâce aux 20, 30, 50 ou 80 jalons que vous aurez retenus.

Certaines personnes réussissent mieux avec la table des localités : essayez et voyez le système qui vous convient le mieux.

Remarque : Lorsque l'on veut retenir par des méthodes mnémotechniques des mots abstraits, il faut les remplacer le plus souvent par un mot concret ou une image concrète qui peut l'évoquer. La formation des associations et des images est alors plus facile.

Exemple : La guerre : peut se remplacer par une statue de Mars, ou par une bombe qui éclate.

La faim : par un gastronome bien en chair, ou par un homme maigre, décharné, affamé.

La peur : par une souris, par un enfant apeuré.

L'ivresse (même morale) : par un clochard ou simplement par une bouteille.

Avec l'habitude, ces transpositions sont très faciles à réaliser.

## Comment retenir des tarifs, des horaires de trains ou d'avions

Le système des articulations chiffrées permet de retenir aisément des horaires de trains. Vous pourrez ainsi retenir toutes les heures de départ pour certaines localités vous intéressant. Il suffira de traduire les 4 chiffres indiquant l'heure par des consonnes et d'en faire un mot : 10 h 24 deviendra : t-s = n-r soit tissu noir.

Vous pouvez aussi lier deux mots de la table de rappel : tasse-sonnerie.

Pour retenir les tarifs, vous aurez intérêt :

- tantôt à utiliser les tables de rappel,
- tantôt à constituer vos propres mots avec le système des articulations,

– tantôt à combiner les deux.

Grâce aux outils dont vous disposez maintenant, vous devez trouver le système le mieux adapté à votre problème personnel.

**Exercice N° 116 (facultatif)**

Apprenez 20 nouvelles localités de 61 à 80.

**Exercice N° 117**

Apprenez le code des 13 cartes suivantes (carreau).

**Exercice N° 118**

Mélangez 8 trèfles et 8 carreaux. Effeuiliez les cartes une à une et retenez-en l'ordre en utilisant la méthode préconisée. Refaites cet exercice une demi-heure plus tard en reprenant les 13 carreaux et 5 trèfles.

**Exercice N° 119**

Imaginons que les idées d'une conférence soient : déséquilibre budgétaire – inflation – hausse des salaires – achats de biens de consommation par les travailleurs – accroissement de la demande – hausse des prix – grèves – hausse des prix de revient – fermeture des marchés étrangers – sorties d'or.

Trouvez des images matérielles symbolisant ces idées et reprenez-les soit par une chaîne, soit par la méthode des tables de rappel, soit par la méthode des localités.

**Exercices N° 120**

Apprenez par la méthode de votre choix les heures de départ et d'arrivée de cinq trains que vous seriez susceptible de prendre.

**Exercice N° 121**

Apprenez les phrases vous donnant les codes de 10 départements.

## Session 63

### **Comment retenir les 707 décimales du nombre Pi.**

Le nombre Pi a un nombre infini de décimales, mais on a calculé les 707 premières. Les retenir ne présente pas d'intérêt, mais c'est une performance de la mémoire que vous pouvez réaliser. La liste est constituée de la suite de chiffres ci-dessous.

Pi = 3,141592653589793238462643383279

502884197169399375105820974944

592307816406286208998628034825

342117067982148086513282306647

093844609550582231725359408128

481117450284102701938521105559

644622948954930381964428810975

665933446128475648233786783165

271201909145648566923460348610

454326648213393607260249141273

724587006606315588174881520920

962829254091715364367892590360

011330530548820466521384146951

941511609433057270365759591953

092186117381932611793105118548

074462379962749567351885752724

891227938183011949129833673362

440656643086021395016092448077

230943628553096620275569397986

950222474996206074970304123668

861995110089202383770213141694

119029885825446816397999046597

000817002963123773813420841307

91451183980570985

Pour retenir une telle suite, on peut procéder comme ceci : vous décomposez le nombre en petits morceaux de 2, 3 ou 4 chiffres permettant de construire un mot par la méthode des articulations chiffrées. On commence avec trois ou quatre chiffres et si l'on ne trouve pas de mot, on passe à deux.

Commençons :

1415 : t (ou d), r, t (ou d), l. Cela commence bien, on voit tout de suite le mot tarentule (grosse araignée méditerranéenne)

9265 : p (ou b), n, ch (ou j), l. Là on ne trouve pas de mot de quatre syllabes, alors on essaye avec les trois premières :

926 : on trouve facilement panache.

5358 : ... trop difficile

535 : ... pas facile non plus

53 : ... lime, lame

58 : ... louve, élève, éléphant

979 : peut donner, pick-up, paquebot

323 : donnera monument

846 : donnera virage, fourrage, forage, fourche

264 : nageur, nageoire

338 : main mauve, mine vieux,

32 : moine, mine, minet, manne,

79 : guêpe, képi, coupe, cape, etc.

On continue ainsi.

Ensuite, il suffit de construire une chaîne, un dessin animé, avec les mots que l'on a trouvés.

Je me représente une *tarentule* grimpant sur un *panache* de plumes, du milieu duquel jaillit une longue *lame* (comme un sabre) qui se transforme en queue d'éléphant ; l'*éléphant* court et monte sur un *paquebot* au milieu duquel un *monument* se dresse. Au-dessus du monument, il y a une grande *fourche* et sur le côté une *nageoire* que saisit une *main mauve* (main gantée de mauve); cette main est celle d'un *moine* qui curieusement porte un *képi*.

Voilà trente décimales d'avalées. Et l'histoire est beaucoup plus facile à retenir que 141592653589793238462643383279. Pour la suite, nous avons le choix entre deux méthodes : ou bien on continue l'histoire : du képi pendent des *lacets* (50) qui soutiennent un *niveau* (28), etc. Ou bien on commence une nouvelle histoire de lacet et niveau, ou avec leçon neuf, ou *Lausanne* (502), etc.

On aura donc 24 histoires pour la totalité des 24 lignes du tableau. Il restera à retenir l'ordre des histoires. Vous y parviendrez aisément par la méthode des localités; vous placez la tarentule dans la première localité, le lacet dans la seconde, et ainsi de suite.

De la sorte, vous retiendrez le premier mot de chaque histoire correspondant à chaque ligne. Ce procédé vous permettra de réciter sur demande les chiffres de la 12<sup>e</sup> ligne ou de la 17<sup>e</sup>.

Autre méthode, vous associez le premier mot, à celui de la table de rappel :

– tarentule associé à toit

– lacet associé à nuit, etc.

La méthode par ligne permet donc un effet supplémentaire. Vous pourrez même avec un peu d'habitude indiquer sur demande la 423<sup>e</sup> décimale. Comme les lignes font 30 décimales, la 420<sup>e</sup> décimale est située à la fin de la 14<sup>e</sup> ligne ( $14 \times 30 = 420$ ) et la 423<sup>e</sup> est donc le 3<sup>e</sup> chiffre de la 15<sup>e</sup> ligne.

Cela paraît un peu compliqué à expliquer, mais la pratique est plus simple. Il faut connaître la table de multiplication par 3 jusqu'à 24. Dans l'exemple cité, on calcule de tête  $3 \text{ fois } 14 = 42$  donc  $30 \text{ fois } 14 = 420$ . A partir de 421 on est sur la 15<sup>e</sup> ligne. La 423<sup>e</sup> décimale est donc bien la 3<sup>e</sup> de la 15<sup>e</sup> ligne.



## Session 64

### **Du temps perdu qui rapporte**

Nous l'avons déjà dit : votre mémoire sera pour vous un instrument docile et fidèle à condition de lui faire confiance et de la faire fonctionner le plus souvent possible.

Si vous vous rendez esclave d'un agenda ou d'un carnet que vous consultez dix fois par jour, vous aurez de plus en plus besoin de cet agenda ou de ce carnet.

Inversement, si au lieu de consulter votre carnet, vous faites appel à votre mémoire dix fois par jour, votre mémoire s'améliorera constamment.

La présente méthode vous donne par ses exercices, l'occasion d'entraîner régulièrement votre mémoire à de meilleures performances. Vous consacrez sans doute chaque jour un moment à ces exercices et c'est déjà très bien. Mais il faut aussi tirer parti de tous les temps morts de la journée : pendant les transports ou pendant les moments d'attente.

Que pouvez-vous faire pendant ces temps morts ? Comment pouvez-vous transformer ces temps morts en temps productifs ? Il n'y a que l'embarras du choix.

1. Vous pouvez réviser mentalement les notions que vous avez apprises récemment ou non : vous récitez tel poème ou tel passage en prose, vous récitez les dates que vous avez retenues par les différentes méthodes que nous préconisons.

2. Vous pouvez faire une récapitulation aussi complète que possible de ce que vous avez lu la veille ou dans la journée.

3. Vous pouvez faire une révision de tout ce que vous savez avoir à faire le lendemain, puis la semaine suivante, puis le mois prochain.

4. Vous pouvez pratiquer un jeu d'observation avec les vitrines, les visages ou les monuments qui sont un instant devant vos yeux.

5. Vous pouvez faire des exercices de calcul mental.

L'essentiel, c'est de mettre à profit ces 5, 10, 15, 20 minutes quotidiennes de temps morts qui représenteront 30, 60, 90 ou 120 heures par an de temps productif à votre profit. Faites donc vôtre la règle suivante :

*supprimez vos temps morts ;  
utilisez-les pour entraîner vos fonctions cérébrales.*

**Exercice N° 122 (facultatif)**

Apprenez, après l'avoir constituée, la liste des 20 dernières localités (81 à 100).

**Exercice N° 123**

Apprenez le code des 13 cartes suivantes (cœur).

**Exercice N° 124**

Mélangez les 13 cœurs avec 3 carreaux et 4 trèfles. Effeuillez les cartes et retenez-les dans l'ordre, suivant la méthode indiquée.

**Exercice N° 125**

Demain, utilisez vos temps morts, comme indiqué dans la session.

**Exercice N° 126**

Demain, apprenez le code de 10 autres départements.

## Session 65

### **Pour retenir facilement le nom des 360 stations du métro parisien.**

Pour se rappeler les 360 stations du métro parisien, il est plus amusant de construire de petites histoires stupides mais drôles, que de rabâcher et se réciter des centaines de fois des listes de stations. Vous vous aiderez en faisant un petit dessin illustrant les associations. Il n'est pas du tout nécessaire de bien dessiner pour cela. C'est pour cela que notre exemple a été fait avec un dessin maladroit.



Voici, parmi beaucoup d'autres possibilités, comment retenir la liste des stations de la ligne Porte de - - Porte d'Orléans. Au fur et à mesure, il faut bien se représenter mentalement les scènes cocasses qui sont évoquées et dessinées..

Porte de Clignancourt - un client court (vous vous représentez un homme chargé de paquets sortant d'une boutique en courant)

Simplon - avec cinq plombs suspendus à une ligne de pêcheur

Marcadet - Poissonniers - et va pêcher des poissons (imaginez la scène)

Château - Rouge - dans le fossé du Château - rouge (facile à visualiser)

Barbès - Rochechouart - adossé au château, il y a un bar d'où

Gare du Nord, Gare de l'Est - sort (Noé évoque Nord et Est). Voyez Noé, en tenue antique, avec sa barbe, il titube (comme dans la Bible) puisqu'il sort du bar.

Château d'Eau - Noé, un verre à la main, se dirige vers un château d'eau auquel est fixé un

Strasbourg Saint-Denis - strapontin. Le strapontin est devant un mur sur lequel

Réaumur - Sébastopol - il y a une raie (raie au mur !). Sur le haut du mur il y a une

Etienne Marcel, Halles - tétine et une balle qui

Châtelet, Cité - tombe sur un chat très laid qui scie un T

Saint-Michel - sur le T il y a cinq miches. Ces miches empilées

Odéon - forment un accordéon (voyez les miches empilées). Assis sur les miches en accordéon, il y a un

Saint-Germain-des-Prés - singe

Porte - où un porc dort.

Si vous vous représentez bien cette sorte de petit dessin animé, si vous voyez bien les images, vous n'aurez aucun mal à retenir dans l'ordre ces 24 stations. Il ne vous faudra que quelques minutes. Naturellement, on suppose que vous êtes familiarisé, comme tout parisien, avec le nom des stations.

C'est pour cela que tétine évoque Etienne et qu'Etienne ne peut être qu'Etienne Marcel, de même bar suffit à vous rappeler Barbès et vous savez déjà que Barbès, c'est Barbès - Rochechouart. Lorsqu'on a imaginé soi-même l'histoire, on la retient encore plus vite.

Ainsi que nous vous le faisons remarquer, il est plus amusant et beaucoup plus rapide de rechercher une petite histoire de cette espèce que de répéter et réciter des dizaines de fois les noms des stations. Pour construire l'histoire, on tâtonne, naturellement ; Clignancourt peut évoquer client, pliant, clignotant, un cric dans une cour ou une clé dans une cour. Nous avons retenu "un client court". Mais on pouvait choisir n'importe quelle autre image.

Ensuite il y avait Simplon. Cinq plombs s'imposaient à notre esprit. Mais on aurait pu dire "cinq plantes" (facile à se représenter mentalement). Pour Gare du Nord et Garde de l'Est, on pouvait se représenter une boussole ayant 2 demi-aiguilles : une au Nord, l'autre à l'Est. Un petit cochon "goret" pouvait aussi symboliser g = gare, or = nord, et = est.

Vous voyez le principe. Il faut chercher à symboliser les stations par des objets concrets, faciles à visualiser et autant que possible les mettre en mouvement pour construire cette sorte de bande dessinée. En outre, le mouvement aide à retenir les scènes. Nous évitons donc les mots abstraits ; ici, nous avons fait une exception avec placide, car nous pensons que le qualificatif s'applique tellement bien à une vache que nous risquons peu de l'oublier. Sinon, en règle générale, il faut éviter les adjectifs ou les mots abstraits. On peut faciliter la rétention et la révision de ces historiettes en les dessinant. Peu importe si votre dessin est maladroit, du moment que vous le tracez vous-même et qu'il représente bien la scène. Voici comment on peut représenter le dessin animé de la ligne Porte de Clignancourt, Porte d'Orléans. Le dessin a été volontairement confié à un étudiant et non pas à un artiste professionnel.

Cette méthode s'applique naturellement à bien d'autres cas : liste de stations de chemin de fer d'une ligne qui vous intéresse, liste de localités à atteindre successivement en voiture, lors d'un itinéraire que vous avez établi, mais aussi nomenclature de plantes ou d'animaux, en botanique et zoologie.

### **Exercice N° 127**

Construisez une histoire pour retenir les stations d'une autre ligne de métro ou de chemin de fer. Ou encore toutes les localités que traverse une route de votre région.

Pour cela il faut d'abord vous entraîner à retrouver chaque travail d'après le mot-clé. Il en est d'ailleurs toujours ainsi avec les concaténations.

Exemple : "Oiseaux" doit être suffisant pour que vous retrouviez le 5e travail : tua à l'arc les oiseaux du Lac Stymphale.

Alors seulement, vous pouvez constituer votre concaténation ou vos associations imagées.

## Session 66

### **Conclusion**

Nous voici arrivés à la fin de cette étude. Si vous avez fait les exercices indiqués, si vous vous êtes bien pénétré des principes exposés, vous devez maintenant être capable d'utiliser au maximum les ressources de votre mémoire actuelle.

Votre mémoire pure a dû être considérablement améliorée, votre concentration est certainement plus facile et plus stable, et par conséquent vous êtes en mesure d'exploiter au maximum les ressources de votre cerveau.

Et lorsque la mémoire pure ne suffit pas, la mnémotechnie, dont les principes vous sont maintenant familiers, vous permet de retenir sans effort des listes, des nomenclatures, des nombres, des cartes, etc.

En combinant adroitement mnémotechnie et mémoire pure, vous avez à votre disposition un outil extraordinaire. Vous pouvez accumuler les connaissances et vous pouvez utiliser à votre profit la supériorité que vous avez acquise grâce à l'entraînement et à la formation de votre mémoire.

Quel que soit votre âge, dites-vous bien qu'en disposant d'une mémoire plus souple, plus docile, plus fidèle, vous augmenterez votre valeur. Profitez-en pour élargir vos connaissances.

Apprendre du nouveau, c'est, pour les jeunes, disposer de moyens d'action supplémentaires, indispensables aujourd'hui à qui veut réussir. Et pour les moins jeunes, apprendre, c'est se donner la certitude que l'on n'est pas figé, cristallisé, pétrifié, c'est montrer que l'on est actif, dynamique et capable d'augmenter sa valeur personnelle. Quand on cherche à apprendre davantage, à approfondir ses connaissances dans tel ou tel domaine, on reste jeune d'esprit.

En avons-nous terminé avec ce cours ? Certainement non. Si vous voulez en tirer le plus grand profit, il ne faut pas le refermer mainte-

nant pour toujours. Il vous faut, au contraire, vous entraîner et pratiquer les exercices que nous vous avons suggérés.

Comme il est difficile de se consacrer tous les jours de l'année à l'entraînement de la mémoire, nous vous proposons le programme suivant :

1. Vous allez reprendre la méthode depuis le début au même rythme que vous avez adopté pour la première étude. Cela vous prendra encore 10 semaines.

2. Vous choisirez quelques exercices qui vous semblent particulièrement utiles pour votre cas particulier. Ces exercices-là, vous les ferez ensuite pendant plusieurs semaines.

3. Vous reprendrez votre étude dans six mois exactement. Pour cela, notez-le sur votre agenda à six mois d'ici.

4. Une fois par an vous réviserez toute la méthode et vous referez les exercices indiqués.

En procédant de cette façon, vous acquerez automatiquement une mémoire très nettement au-dessus de la moyenne et que votre entourage trouvera exceptionnelle.

#### **Exercice N° 128**

Apprenez le code des 13 dernières cartes : pique.

#### **Exercice N° 129**

Mélangez aux 13 piques, 3 carreaux, 3 cœurs et 3 trèfles. Effeuillez les cartes. Retenez leur ordre.

Si cet exercice vous intéresse, augmentez progressivement le nombre des cartes. Après quelques jours d'entraînement, vous arriverez à 52.

#### **Exercice N° 130**

Demain, apprenez le code de 10 autres départements. Puis apprenez-les tous à raison de 10 tous les deux jours, un jour sur deux étant consacré à la révision.



### Exercice N°131

Trouvez une ou plusieurs concaténations pour retenir les 12 travaux d'Hercule (reportez-vous aux exemples donnés pour les 12 Césars, les 7 Muses, etc.). Si vous le préférez, vous pouvez utiliser la méthode des associations imagées.

#### Travaux d'Hercule

1. Etouffa le lion de Némée
2. Tua l'Hydre de Lerne
3. Prit vivant le sanglier d'Erymanthe
4. Rattrapa la Biche aux Pieds d'Airain
5. Tua à l'arc les oiseaux du Lac Stymphale
6. Dompta le Taureau envoyé contre Minos
7. Tua Diomède qui nourrissait ses chevaux de chair humaine
8. Vainquit les Amazones
9. Nettoya les écuries d'Augias
10. Tua Géryon et lui prit ses troupeaux
11. Prit les pommes d'or du jardin des Hespérides
12. Délivra Thésée des Enfers

Inutile de vous dire que ce n'est pas chose facile.

Il faut n'avoir qu'un seul mot par travail à mémoriser.

### Les meilleures trouvailles pour améliorer la mémoire ...

Si, après avoir étudié le cours et l'avoir mis en pratique, vous découvrez des applications intéressantes, qu'il s'agisse de mémoire naturelle ou de mnémotechnique, faites-nous en part.

Nous réunirons les trouvailles les plus intéressantes et nous les enverrons à tous ceux qui auront contribué à réaliser ce document.

*Cette méthode est protégée par copyright  
international*

© I.A.B., 1995, 2001