

Introduction

« Napoléon joue de la cornemuse dans un bus. » Quel titre étrange, vous ne trouvez pas ?

Y aurait-il un rapport entre la mémoire et ce personnage historique ? Il était soi-disant connu pour avoir une bonne mémoire, mais cela ne justifie pas la cornemuse, et encore moins le bus...

Ce titre décrit une situation absurde, qui peut même prêter à sourire quand on y pense. Essayez d'imaginer la situation un instant. Le côté loufoque de cette scène est justement ce qui va faire en sorte que vous ne l'oublierez pas.

Pour mémoriser quelque chose, vous devez le rendre mémorable, et ne pas hésiter à créer des histoires aussi absurdes qu'un personnage historique en train d'effectuer une action dans un lieu où il ne peut pas être par exemple.

On appelle cela les « associations mentales », et si elles vous demanderont un petit effort au début, elles deviendront beaucoup plus naturelles par la pratique.

Soyez prévenu, cet ouvrage ne se lit pas comme un polar, et vous ne l'aurez pas « plié en deux heures ». Vous serez invité à explorer votre mémoire par les chemins que personne ou presque ne connaît, pour y trouver de véritables trésors. Vous la redécouvrirez comme l'enfant que vous étiez et qui s'amusait à créer des histoires, des personnages, des aventures. Vous la maîtriserez comme l'athlète qui sait parfaitement ce qu'il doit faire avant d'entrer en piste. Vous l'optimiserez, vous l'entretiendrez, vous la pousserez parfois à ses limites. À la fin de ce voyage, vous en serez devenu fier, car vous saurez mémoriser et retenir tout ce que vous souhaitez avec aisance, et cette transformation, vous ne la devrez qu'à vous-même !

Un monde de technologie

Nous sommes en 2018 et en ce XXI^e siècle, nous utilisons de moins en moins notre propre mémoire. La raison est simple : chaque petite tâche est effectuée par un appareil : une mémoire dite « externe ». Notre téléphone nous rappelle nos rendez-vous, nos ordinateurs calculent à notre place des opérations qu'un collégien saurait faire de tête en sixième, nous suivons les GPS sans lever la tête, et quand nous sortons de réunion, nous pensons avoir retenu l'essentiel, bien souvent à tort.

Nous sommes dépendants de la technologie, à tel point que nous sommes devenus un peu « paresseux » intellectuellement. Comme si réfléchir était devenu une corvée, alors qu'à côté de cela, nous, êtres humains, passons toujours de plus en plus de temps devant les écrans, à nous divertir.

Bien sûr, nos Smartphones et autres applications sont quand même bien pratiques et nous évitent de faire bien des efforts. Mais en fin de compte, ce formidable outil qu'est notre cerveau, et qui nous a permis de concevoir toute cette technologie devient un peu inutile. Si les machines font tout à notre place, il est évident que nous sollicitons moins notre cerveau. Et comme un muscle, lorsqu'on ne le sollicite pas, il s'atrophie. Nous perdons en capacités intellectuelles, nous perdons en spontanéité, en créativité, en capacité à prendre des décisions, à décortiquer les problèmes complexes.

Fort heureusement, il y a une grande marge avant d'arriver à ce point. Mais vous conviendrez que vous êtes devenu totalement dépendant à la technologie et que vous sollicitez moins votre mémoire qu'auparavant. L'expression « mémoire de poisson rouge » vous dit quelque chose ?

Peut-être allez-vous me dire que la mémoire, c'est le passé et qu'il n'y a plus besoin d'avoir une bonne mémoire pour avancer. Et vous auriez raison, en partie. Mais sans une bonne mémoire, il vous sera impossible d'apprendre, impossible de retenir, et impossible d'évoluer. Alors, est-ce vraiment cela, « avancer » ? Ce que je vais vous proposer à travers ce livre, c'est de vous faire utiliser ce formidable outil qu'est votre cerveau pour le faire fonctionner de façon plus rapide, plus efficace et plus créative dans votre travail, vos projets personnels, et votre vie en général.

Confronté à une quantité d'informations toujours de plus en plus grande, par de nombreux médias, le XXI^e siècle a l'avantage de proposer une planète entière reliée par un réseau mondial : Internet. Des milliers de milliards d'images et de données circulent en temps réel partout dans le monde. Est-il possible de tout retenir ? Probablement pas.

Le premier mythe que je préfère démolir dès à présent concernant la mémoire, c'est que, mis à part certaines maladies comme celle de Jill Price (source *Le Monde* 16 avril 2009), une Américaine qui ne peut rien oublier de ce qui arrive et qui se souvient de chaque jour de sa vie, il est impossible de tout mémoriser.

Par contre, il est possible de devenir plus intelligent en travaillant sa mémoire.

Comment diable est-ce possible ?

Nous allons utiliser notre cerveau (toujours lui) de manière légèrement différente. À force d'utiliser les techniques que je vais vous décrire, vous allez accéder plus rapidement aux informations que vous voulez retenir.

Vous gagnerez en confiance et vous éliminerez la part de doute car quand vous serez en train de rappeler à vous des informations, vous serez sûr de vous souvenir des bonnes informations.

Imaginez à quel point vous pourriez avancer plus vite avec un cerveau débarrassé de ses doutes.

Peut-être avez-vous vu ou entendu des gens qui semblaient tout connaître sur tout ? Des « grosses têtes » ou des incollables sur tel ou tel sujet. À la fin de la lecture de ce livre et après une application rigoureuse et régulière de ses techniques et de ses règles, vous aurez vous aussi la possibilité de devenir un de ces champions.

Tous les champions et autres prodiges intellectuels ont en commun la même chose : ils partent de ce qu'ils connaissent déjà et y associent les données nouvelles. Leurs connaissances s'étoffent ainsi, un peu comme une barbe à papa qui s'enroule de plus en plus autour de la baguette.

Mais avant de devenir un champion ou simplement d'améliorer votre mémoire au quotidien, vous devez attaquer par le camp de base : ce livre.

Comment utiliser ce livre

Le livre est divisé en trois parties. La première s'appelle : camp de base. Comme son nom l'indique, c'est par ici qu'il vous faut commencer. Ce sont les bases des techniques de l'Art de la mémoire. Vous apprendrez des techniques d'abord simples, puis plus évoluées.

Vous apprendrez à associer toute chose qui existe dans ce monde, puis vous commencerez à mémoriser des listes et à utiliser votre imagination d'une manière nouvelle. Vous découvrirez également une méthode pour retenir les noms et les visages. Enfin, un gros chapitre est consacré à la mémorisation des nombres.

Les chapitres du camp de base sont les plus importants de tout le livre.

La deuxième partie du livre est le camp avancé. Une fois toutes les techniques assimilées, vous trouverez des applications concrètes du champ de la mémoire dans la vie quotidienne. Vous apprendrez également quelques tours pour épater votre entourage en guise de bonus.

Dans chacune de ces deux parties du livre se trouveront régulièrement à chaque chapitre des exercices. Je vous recommande fortement de les faire avec application. Je les ai conçus de façon qu'ils suivent une progression logique. Ils sont faciles d'accès et sauf indication contraire, ils ne vous prendront pas beaucoup de temps. La plupart peuvent être réalisés en 2 à 10 minutes.

La dernière partie enfin est consacrée à la conclusion, une foire aux questions et à quelques remises au point au sujet de la mémoire et certaines idées préconçues. Elle contient les remerciements et la bibliographie qui m'a aidé à concevoir l'ouvrage que vous tenez dans les mains.

En bonus, vous trouverez un guide anti-procrastination qui vous aidera à mettre à application ce que vous aurez lu tout au long du livre.

Le trésor perdu

Voici une anecdote qui illustre la volatilité que peuvent avoir vos propres souvenirs : votre mémoire autobiographique.

Juillet 1999

Nous étions une bande de 5 copains durant l'été 1999. Comme chaque année, nous nous retrouvions dans une petite ville de montagne pour faire les 400 coups. Au programme : exploration de la forêt, de maisons abandonnées et camping sauvage en haut de la montagne.

Un jour que nous étions assis dans le camping de la ville, **Franck**, un ami d'enfance revient avec son frère avec une petite boîte de sardines à la main. À l'intérieur il y avait une pièce de 5 francs ainsi qu'un petit mot griffonné.

Bravo, vous avez trouvé le trésor du camping!

Cette boîte à sardine avait été enterrée à côté du mobile home du camping. **C'est Franck et son frère qui l'avaient enterrée l'année précédente, en 1998.**

Ils s'en étaient souvenus et avaient décidé ce jour-là de la déterrer. **Je me souviens encore à quel point j'étais fasciné par cette idée.** Je trouvais cela génial. Ça m'a toujours éclaté de retomber sur des trucs que je croyais oubliés ou perdus. Peut-être que cela vous le fait aussi ?

C'est alors qu'à nous 5, dont Franck et son frère Michaël, nous décidâmes de renouveler ce concept.

Cette fois-ci nous avons décidé d'enterrer dans la forêt une boîte en bois contenant 5 objets personnels qui nous étaient chers ainsi que 5 lettres que nous avons écrites à nos futurs nous-mêmes!

Puis, nous avons scellé la boîte en l'enroulant d'une bobine entière de ruban adhésif noir (pour la protéger de la pluie et de l'humidité) et nous sommes partis ce soir-là en forêt pour l'enterrer.

Nous avons creusé à côté d'une ancienne baraque désaffectée où les mineurs venaient manger et se laver. Difficile d'accès et un peu perdue.

Cette fois-ci ce n'était pas un an que l'on allait laisser ce « trésor » mais quinze!

Le rendez-vous était pris pour l'été 2014, soit 15 ans après. Une question subsistait alors :

Comment faire pour s'en souvenir ?

C'est alors que j'ai eu l'idée de ma première mnémotechnie accidentelle : **le 14 juillet 2014.**

14 pour le jour et l'année et 7 pour le mois (moitié de 14).

Ainsi donc est né **le trésor du 14 juillet 2014** qui restera un jour spécial pour mes 4 amis et moi.

Il était impossible que j'oublie cette date.

Ces types de souvenirs sont stockés dans **votre mémoire autobiographique**. Même s'ils sont profondément encodés dans votre mémoire à long terme, grâce à leur composante personnelle et émotionnelle, elle peut néanmoins vous faire défaut.

Votre mémoire sémantique associe vos émotions à vos souvenirs, mais à force, avec le temps, ces mêmes émotions prennent le pas et occultent d'autres faits (en l'occurrence les items et les lettres pour moi).

La date du 14 juillet 2014 est enfin arrivée. Je me suis retrouvé seul au rendez-vous, dans la forêt.

Sur les 4 autres amis de la bande de 1999, un est décédé entre-temps, deux autres n'ont pas donné signe de vie et ont complètement disparu de la circulation, et le dernier ne souhaitait tout simplement pas venir.

Je suis donc allé grimper seul, en forêt, après 2 h 30 de route et un quart d'heure de marche, avec ma pelle et ma pioche à la recherche de ce fameux trésor ! Après deux heures à creuser selon mes souvenirs, je n'ai rien trouvé.

Le problème est qu'entre mes souvenirs de l'époque et la réalité d'une forêt qui a bien changé en 15 ans, la distorsion était trop importante. Au point de me faire douter de ma propre mémoire. Et si je ne creusais pas du tout au bon endroit ?

Après quelques heures à créer autant de trous que possible dans une surface de 40 m², je me suis résolu à abandonner... au moins pour l'année 2014 !

Je suis revenu plusieurs fois sur les lieux depuis 2014, mais je n'ai jamais retrouvé ce trésor... dommage !

Sachez que pour les épisodes de votre vie il en va de même! Vous n'avez probablement qu'un souvenir partiel et totalement subjectif des événements! Vos émotions sont fortes et vous vous dites qu'il est impossible d'oublier telle ou telle chose. Et pourtant!

C'est à l'occasion de souvenirs de groupe comme celui-ci que je me suis rendu compte que la mémoire n'est pas infaillible, même avec toute la conviction du monde!