

CHAPITRE 1



APPRENDRE À UTILISER SON CERVEAU

Lorsque vous voulez mémoriser les informations facilement et durablement, vous devez associer au maximum les données entre elles. Vous allez mettre à contribution une partie de votre cerveau que vous utilisez d'habitude pour rêver : l'imagination. C'est la combinaison entre des données froides et une imagination fertile qui va décupler votre capacité à mémoriser et restituer les informations. Rassurez-vous : même si vous n'êtes pas la personne la plus créative du monde, vous parviendrez à tirer le meilleur de votre mémoire, et en plus vous vous amuserez !

APPRENDRE À UTILISER SON CERVEAU PLUS EFFICACEMENT

Notre cerveau est composé de deux hémisphères qui travaillent ensemble mais qui ont chacun leurs spécialités dans le traitement des informations que l'on reçoit. La partie gauche du cerveau est celle que nous utilisons lorsque nous communiquons avec les mots, lorsque nous classons, archivons, planifions, utilisons la logique. Il privilégie le rationnel, le factuel.

L'hémisphère droit traite les informations de manière chaotique, désordonnée. Il privilégie l'imaginaire, l'artistique, le sensible.

À l'école, lorsque vous absorbez des cours, vous utilisez surtout la partie gauche de votre cerveau pour les mathématiques, les sciences, les règles de grammaire, le droit, etc. La partie droite est plus sollicitée dans l'art plastique, la musique, la poésie, etc. Globalement, toutes les matières qui ne « comptent pas » dans votre scolarité!

Les deux hémisphères étant reliés et travaillant de concert, il serait dommage de se priver de l'apport de l'un d'eux. Et pourtant, nous mettons tellement l'accent sur la répétition (l'apprentissage par cœur) de données sans relief que nous excluons notre imagination dans le processus de mémorisation.

Si notre cerveau est comme un ordinateur, le cerveau gauche serait la puissance de l'ordinateur, et le droit serait comme sa connexion Internet.

Nous avons soit une connexion Internet performante et rapide comme la **fibre optique** soit nous avons un vieux **modem 56k** voire, comme certains, pas de connexion du tout.

Qu'importe la puissance de votre ordinateur, si vous ne l'utilisez pas avec une connexion rapide et performante au monde extérieur, au final vous stockerez moins de données et moins rapidement qu'une bécane de supermarché de 10 ans d'âge!

Considérons que 9 personnes sur 10 utilisent mal leur cerveau (*je n'ai aucun chiffre pour étayer cette affirmation, je ne fais que voir cela de mon point de vue*), imaginez un instant si vous aviez la possibilité d'être la personne sur 10 qui possède les bons outils et la bonne méthode, l'avantage que vous auriez sur les autres.

Je me souviens d'un collègue au lycée qui se souvenait d'absolument tous les résultats des matchs de foot de toutes les équipes des 6 dernières coupes du monde. Il pouvait également me ressortir tous les champions de France dans l'ordre depuis un siècle!

Les grands maîtres d'échecs se souviennent de milliers de parties, au coup par coup! Certains passionnés se souviennent de choses qui paraissent inconcevables pour le commun des mortels. Mon ex-collègue de travail, maintenant à la retraite se souvenait du jour de n'importe

quelle année et de ce qu'il faisait. Je suis sûr que vous avez, vous aussi, des exemples de personnes ayant une mémoire prodigieuse dans certains domaines.

Ils ont tous en commun quelque chose : ils ont associé des informations qu'ils souhaitaient retenir avec un souvenir émotionnel précis.

Ce que je vous propose avec ce livre, c'est d'avoir la même mémoire prodigieuse que ces personnes, mais dans tous les domaines que vous voulez.

Vous allez apprendre des techniques et des méthodes qui vont vous sembler farfelues, totalement hors de propos et il se peut même que vous doutiez de leur efficacité. Cependant, je vous demanderai de faire abstraction de vos préjugés et surtout de faire confiance à ce formidable outil que la nature vous a donné : un cerveau en état de marche avec deux hémisphères puissants!!

APPRENDRE À OBSERVER

Lorsque vous regardez les gens dans la vie de tous les jours, vous vous rendez compte qu'ils semblent totalement ignorer les détails qui les entourent.

Parfois, ils découvrent la présence de bâtiments qui ont toujours été là. D'autres fois, ils ne savaient pas qu'ils avaient un extincteur dans leur bureau. Changez un détail de l'environnement et ils ne remarqueront rien. C'est à se demander comment ils font pour évoluer dans ce monde sans un chien d'aveugle pour les guider!

C'est l'**effet tunnel**, par lequel votre attention est tellement focalisée sur un point que tout le reste vous est littéralement invisible. Nous y sommes confrontés parce que nous fonctionnons comme un avion en autopilotage. Nous faisons abstraction des détails et nous sommes perdus dans nos pensées ou bien nous sommes absorbés par un autre détail. Il est rare que nous ayons une vision d'ensemble.

Pour vous en convaincre, regardez donc les vidéos du Dr Richard Wiseman sur Youtube ou Google, notamment le fameux *Changing colour card trick*.

Lorsque vous voulez retenir quelque chose, il vous faut l'observer. Pas seulement le voir, mais l'observer avec attention, en allant du général au détail et non l'inverse. Quelle est la forme de ce bâtiment ? Quelle est sa couleur ? Combien a-t-il d'étages ? Comment sont les fenêtres ? A-t-il des colonnes ou des sculptures ? Quels sont les détails que vous pouvez apercevoir ?

C'est avec un regard attentif que vous retiendrez les choses, les traits, les détails et que vous arrêterez d'évoluer dans le monde en autopilotage.

APPRENDRE À ASSOCIER

Certaines personnes se souviennent bien des sons et des voix. D'autres ont des images qui se créent instantanément dans leur esprit à la lecture d'un mot ou d'une scène. D'autres, enfin, ressentent les choses plus qu'elles ne les voient. Parfois, vous faites des associations saugrenues dans votre esprit. Pour vous donner un exemple, lorsque je vois le mot pistache, la première image qui me vient en tête n'est pas la petite gourmandise que l'on avale sans faim ou que l'on trouve dans les glaces, mais une amie d'enfance qui s'appelait Natasha, tout simplement parce que pour moi ces deux mots ont un peu la même sonorité. Avec le temps mon cerveau a associé ces deux données.

Si je vous dis « plage », il est possible que l'image de votre plage préférée se forme instinctivement dans votre esprit. Spontanément, vous allez vous rendre compte qu'une multitude d'images, de situations de sons, de musiques vont vous revenir à l'évocation de chaque mot qui existe. Les routes de l'association existent déjà dans votre cerveau. Elles ont été tracées par la partie droite. Mais vous ne les empruntez jamais car la partie gauche cherche à donner un sens rationnel à chaque chose ! C'est comme si vous habitiez un pays et que vous n'utilisiez que les autoroutes pour le visiter.

Vous auriez vraiment du mal à le connaître à la fin, car les autoroutes ne donnent pas accès à tous les lieux.

EXERCICE**Durée estimée 2 min**

Le plus spontanément possible, associez ces mots à une image, un son ou un autre mot dans votre esprit. Représentez-vous ensuite votre association mentalement :

Barricade; Orange; Lune; Pablo; Appartement; Rouge à lèvres; Mitochondrie; Sandwich; Pasteur.

Visualisez bien chaque association. Entraînez-vous si besoin est à associer d'autres mots jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Regardez autour de vous si vous cherchez d'autres mots, les exemples ne devraient pas manquer. Cet exercice est un bon moyen pour commencer à améliorer vos capacités d'imagination.

Orange vous rappelle un opérateur téléphonique connu ? Pour une raison inconnue Barricade vous fait penser à *Barack (Obama)* ? Peut-être que Lune a une connotation un peu sexuelle ? C'est très bien, car nous verrons par la suite que plus l'association est hors de propos, plus elle a des chances de devenir puissante.

APPRENDRE À DÉFORMER ET À EXAGÉRER

Maintenant que vous êtes capable d'associer n'importe quel mot ou concept à une image, à un son, ou mieux à une mini-scène, il va falloir passer à l'étape supérieure dans le processus de mémorisation. Vous devez à présent déformer et exagérer vos associations.

Imaginez que vous deviez retenir l'image d'un lapin par exemple. Vous avez certainement une vision assez classique de ce lapin. Petit, blanc, au milieu d'un pré peut-être ?

C'est bien, mais si vous voulez former une image durable dans votre esprit, vous devez aller plus loin. Votre lapin, déformez-le. Donnez-lui une taille gigantesque par exemple, ou au contraire, imaginez-le ridiculement petit ! Au lieu qu'il soit blanc, imaginez-le rouge ou avec la même fourrure qu'un léopard. Faites-le parler, chanter, etc. Amusez-vous ! Maltraitez vos associations, votre cerveau adore cela ! Cela rend les images mémorables. Avec cette technique, vous pouvez rendre inoubliable n'importe quel mot, concept, notion ou scène. Plus tard, vous verrez que même les nombres peuvent être rendus mémorables.

Vous pouvez être tenté de penser que mémoriser un ballon dans un coffre est une chose facile. Notre cerveau gauche aime les choses rationnelles. Mais c'est un piège! Le cerveau ne retient pas les choses terriblement banales. Un papier sur un bureau, un ballon dans un coffre, une ampoule sur un lustre... Tout ceci est banal. Imaginez plutôt *Zidane* en train de faire des dribbles avec un ballon dans votre coffre si vous voulez retenir le ballon!

Zidane ne rentre pas dans le coffre de votre Clio? Et alors! Qu'à cela ne tienne! Vous pouvez en faire un mini Zidane. Vous pouvez moduler absolument tout ce que vous voulez, c'est votre terrain de jeu. Plus c'est amusant, mieux c'est.

APPRENDRE À DONNER DU MOUVEMENT

Les images en mouvement sont beaucoup plus mémorables que les images fixes. Donnez du mouvement à ce qui ne bouge pas. Pour revenir à l'exemple du ballon, faites le rebondir et entendez le son qu'il fait. Si c'est un son que vous aviez l'habitude d'entendre étant gamin, c'est encore mieux.

Donnez des bras et des jambes aux choses qui ne peuvent bouger (comme l'ampoule précédemment citée par exemple). Faites danser les choses.

Une autre chose importante lorsque vous mémorisez : en plus de donner du mouvement aux choses, faites-les interagir avec l'environnement. C'est très important. Plus tard, vous allez être amené à visualiser des concepts dans des endroits familiers. La clé pour réussir est de fixer ce que vous voulez retenir avec le lieu familier. Un mouvement ne suffit pas. Votre ballon qui rebondit, faites le sortir du coffre de votre voiture, et casser un phare par exemple. Les interactions avec l'environnement sont la glu qui va vous permettre de retenir n'importe quelle quantité de données de manière durable.

CRÉER SON PREMIER VOYAGE

Les voyages (ou **promenades**) vont se faire dans des lieux qui vous sont très familiers à travers une séquence logique. Il s'agit de choisir un lieu tellement connu que vous pouvez y circuler mentalement. L'exemple le plus évident semble être votre maison ou votre appartement, ou bien l'endroit où vous travaillez.

Vous n'avez pas besoin de photo de ces lieux pour vous souvenir qu'à tel endroit se trouve votre table de nuit, qu'à tel autre se trouve votre bureau. Vous êtes même capable de dire ce qu'il y a dessus. Ces informations font partie de votre mémoire à long terme. C'est un peu le disque dur de votre cerveau. Ce sont des lieux, des environnements stables qui ne bougent pas.

Admettons que vous décidiez que votre maison soit votre voyage.

Tout comme vous savez que la lettre B vient après la lettre A, vous vous souvenez que votre salon est à côté de votre cuisine par exemple, et que pour aller à la salle de bains, vous empruntez le hall.

Votre voyage doit être une séquence logique pour vous. Vous devez être capable d'y circuler mentalement. Vous n'avez pas forcément besoin d'ouvrir les portes ou de revenir en arrière. Vous pouvez traverser les murs et les plafonds, entrer, sortir, etc.

Le plus important étant la logique de la séquence.

Chaque point de votre voyage devrait être un peu éloigné (au moins 1 m) et distinct les uns des autres. Voyager dans une forêt est faisable, mais les points de repère ne doivent pas être les arbres eux-mêmes pour éviter toute confusion. Éviter les points de passage très sombres également, afin de créer des images solides.

Dans l'exemple de la maison, je vais considérer que mon point de départ est le jardin. Je vais également considérer que chaque pièce est une « **station** », une étape sur laquelle je vais greffer des données à mémoriser.

Le jardin est mon point de départ et ma première « **station** ». Vient ensuite ma véranda et la porte d'entrée de la maison, le hall, la cuisine, le salon, la chambre, le bureau, la salle de bains, la chaudière, et pour finir la cave.

SOYEZ ATTENTIF

La raison principale de ces oublis, c'est le manque d'attention. Nous ne pouvons nous rappeler que ce qu'on a stocké dans notre cerveau. Les présentations sont tellement routinières que l'on fonctionne en autopilote encore. Cette anecdote fait écho à ce que l'on évoquait précédemment sur l'observation. Pour mémoriser une donnée, il faut l'observer et avoir la volonté de la retenir.

En l'occurrence, il s'agit ici non pas d'observer mais d'écouter. Ce que nous ne faisons pas dans les rencontres sociales car nous sommes trop occupés à... nous présenter aussi en retour !

Nous sommes tellement concentrés sur la façon dont on se présente qu'on ne risque pas de retenir le nom des gens qui viennent à nous.

Une petite technique pour nous aider à stocker un peu le nom des personnes que l'on rencontre est celle de la répétition. Attendez que la personne se présente, puis répétez-lui son nom pour être sûr que vous avez entendu correctement. C'est d'autant plus important lorsque la personne possède un nom compliqué ou composé. Il est très frustrant de se faire appeler *Jean-Louis* ou *Jean-Pierre* lorsque l'on se prénomme *Jean-Yves* ! Je me demande ce qui est le pire entre celui qui ne retient absolument pas notre prénom ou celui qui le retient de travers. Ne soyez pas celui qui ne se souvient de personne correctement car même si c'est involontaire, c'est assez irrespectueux dès lors que vous vous rencontrez plusieurs fois.

Soyez celui, 5 minutes, 6 mois ou même plusieurs années après une unique rencontre se souvient du nom de cet inconnu ! Imaginez l'impact d'un « *Bonjour Monsieur Echebechigarai* » sur un client potentiel que vous n'avez rencontré qu'une seule fois en 3 mois ? Ne serait-il pas impressionné ? Ne penserait-il pas (à raison) que vous le traitez avec respect ? Est-ce que ce genre de détail peut peser dans la signature d'un contrat ? Assurément.

Pourquoi je ne parle que des noms et pas des visages en particulier ? Nous n'avons aucun problème particulier (hors maladie) à nous souvenir des visages. Nous sommes dotés d'un système de reconnaissance gravé en nous depuis la nuit des temps. Nos ancêtres devaient savoir en un instant qui était amical et qui était hostile, et ce, sans la parole.

EXERCICE**Durée estimée 3-5 min**

Créez un voyage de 10 à 12 étapes que vous pouvez élargir un peu au besoin.

Notre agenda du mois est maintenant prêt. Il nous faut le remplir avec des tâches. Imaginons que vous ayez ces tâches à faire dans le mois :

- Faire réviser la voiture.
- Racheter du café.
- Rendre les DVD de Michaël.
- Téléphoner pour prendre rendez-vous avec l'opticien.
- Rendre mes livres à la bibliothèque.

C'est à moi de déterminer s'il y a un ordre d'urgence. Si c'est le cas, je me dois de placer les tâches prioritaires dans les premières étapes du voyage. Les choses moins urgentes peuvent être placées plus tard.

Si le café est le plus urgent, je décide de le placer dans la première étape de mon voyage : le jardin. J'imagine une piscine remplie de café dans le jardin. La révision de la voiture vient en deuxième. Je place ma fidèle voiture dans mon bureau. Son moteur vrombit et des papiers sortent de son capot comme si c'était une photocopieuse.

Pour les DVD de Michaël, j'imagine celui-ci sur la place de l'Hôtel de ville. Imaginer un ami sur une place, ce n'est pas très mémorable. Je me dois de créer une image exagérée. Je l'imagine en train de jongler avec toute sa collection de DVD devant le maire et les passants.

Les livres de la bibliothèque marchent dans la galerie de la Fnac et s'envolent en famille. Etc.

Maintenant, vous savez associer et créer des images mémorables. La nouveauté dans l'agenda du mois est qu'après chaque tâche accomplie, nous devons la rayer de la liste, car si on en a beaucoup durant un mois donné, on risque de ne plus se souvenir si on a déjà exécuté les plus banales d'entre elles.

Rayer une tâche de la liste peut être fait de manière mentale également. En ce qui concerne le café, lorsque j'aurai refait le plein de celui-ci, j'imagine un moyen de me rappeler que j'ai déjà fait cette tâche.