

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	13
1^{re} partie - CAMP DE BASE	21
Chapitre 1 - Apprendre à utiliser son cerveau	23
Apprendre à utiliser son cerveau plus efficacement.....	23
Apprendre à observer.....	25
Apprendre à associer	26
Apprendre à déformer et à exagérer	27
Apprendre à donner du mouvement.....	28
Répétez maintenant !.....	28
La technique des associations en chaîne.....	29
Aparté : les moyens mnémotechniques	31
Chapitre 2 - Le voyage	33
Créer son premier voyage.....	34
Voyages VS par cœur	38
Le par cœur et l'enfant	39
Améliorer sa capacité de stockage.....	40
Le découpage.....	41
L'alphabet comme voyage.....	43
Aparté : Ebbinghaus ou comment ne rien oublier	44
Chapitre 3 - Noms et visages	47
Soyez attentif.....	47
Tout de suite !.....	48
Noms composés.....	50

Célébrités	51
Un détail physique	51
Moyens de vous entraîner à mémoriser les noms et les visages.....	53
Les réseaux sociaux.....	53
Les films et séries.....	53
Les sorties	54
Chapitre 4 - Mémoriser les nombres	55
Mémoriser les chiffres avec le système simple	56
Mémoriser les nombres par séries de deux chiffres.....	57
La phonétique des chiffres	58
100 personnes.....	59
Mémoriser les nombres par séries de 3 chiffres.....	63
Mémoriser les nombres par séries de 4 chiffres, le « dominic system »	65
100 actions	65
Mémoriser les nombres par séries de 6 chiffres et plus	72
Mémoriser les chiffres par séries de 7 digitales et plus, le système triple et les autres	73
Mémoriser les dates d'anniversaire.....	74
Le code chiffre des jours	74
Transformer les mois en code	76
L'étape finale	77
2^e partie - CAMP AVANCÉ	79
Chapitre 5 - L'agenda mental	81
Le planning mental de la semaine.....	81
L'agenda mental du mois.....	85
Chapitre 6 - Prise de notes, entretiens d'embauche et discours ...	89
Mémoire et prise de notes	90
La technique pour apprendre vos cours efficacement avec des cartes mentales.....	92
Mémoire et entretiens d'embauche	93
Mémoire et discours	97
Mémoriser un texte à la perfection	102

Chapitre 7 - Comment utiliser sa mémoire pour apprendre les langues	105
Le vocabulaire est à la base de tout (si !)	105
Une ville entière pour vous aider	107
La méthode.....	109
La technique de l'immersion totale	110
Chapitre 8 - Histoire et dates	113
Mémoriser un siècle d'Histoire	114
Mémoriser jusqu'à un millénaire d'Histoire.....	115
Mémoriser plus deux millénaires d'Histoire et plus	118
Chapitre 9 - Mémoriser la géographie	121
Mémoriser les régions de France et leur capitale.....	121
Mémoriser les départements français et leur préfecture	124
L'armoire des mots-clés	124
Mémoriser toutes les capitales du monde.....	127
Le système	128
Chapitre 10 - Speed Learning ou comment mémoriser les cours en vue des examens	133
Lecture rapide.....	134
Comment mémoriser les cours.....	136
A. Le droit	137
B. La chimie.....	138
Réaliser ses objectifs	141
Au secours, j'oublie ce que j'apprends.....	143
Chapitre 11 - Mémoire et jeux	147
Comment gagner systématiquement au Trivial Pursuit™	148
La méthode	149
Comment gagner au memory.....	152
Méthode 1 : Le voyage.....	153
Méthode 2 : Le système double numérique	153
Améliorer ses performances aux échecs	154
Méthode 1 : La méthode du jeu des paires.....	155
Méthode 2 : Les chiffres et les lettres	156
Mémoriser les mouvements	156
Mémoriser les captures de pièces.....	157

Le grand roque et le petit roque	158
Mémoriser une suite de coups	158
Mémoire et jeux télévisés	159
Les champions utilisent-ils des techniques ?	159
Mémoriser le dictionnaire	160
Comment se préparer au mieux pour gagner un jeu télévisé ?....	161
Chapitre 12 - Mémoriser un jeu de 52 cartes	163
Le jeu de 52 cartes	163
Comment associer les cartes à des personnages ?	164
Mémoriser le jeu de 52 cartes	168
Mémoriser plus d'un jeu de cartes.....	171
Mémoriser des jeux mélangés	172
Un mot sur l'utilisation des voyages	172
Chapitre 13 - Mémoriser le calendrier des XX^e et XXI^e siècles ...	175
Une grande fête à la maison	175
La méthode.....	176
Le code chiffre des années	176
Le code chiffre du mois	179
Le code du jour.....	181
Le calcul du jour	182
Le cas des années bissextiles.....	183
Et les autres siècles alors ?	184
3^e partie - PLUS LOIN DANS LA MÉMOIRE	187
Mémoire et créativité	187
Comment devenir créatif et avoir des idées exploitables	188
Visez la quantité et non la qualité.....	188
Branchez votre radar	189
Pratiquez quotidiennement.....	189
Objections !.....	190
Foire aux questions	193
Les faits surprenants à propos de votre mémoire	197
Conclusion.....	205
Bibliographie.....	211
À propos de l'auteur	213