

# SOMMAIRE

Remerciements .....	5
Introduction .....	13
<b>PARTIE 1 - CAMP DE BASE</b> .....	21
<b>Chapitre 1 - Apprendre à utiliser son cerveau</b> .....	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! .....	29
La technique des associations en chaîne .....	30
Aparté : les moyens mnémotechniques .....	32
<b>Chapitre 2 - Le voyage</b> .....	35
Créer son premier voyage .....	36
Voyages VS par cœur .....	40
Le par cœur et l'enfant .....	41
Améliorer sa capacité de stockage .....	42
Le découpage .....	43
L'alphabet comme voyage .....	46
Aparté : Ebbinghaus ou comment ne rien oublier .....	47
<b>Chapitre 3 - Noms et visages</b> .....	51
Soyez attentif .....	52
Tout de suite : la méthode rapide .....	53
Tout de suite : la méthode des pros .....	54
Noms composés .....	55

Célébrités .....	56
Un détail physique.....	57
Moyens de vous entraîner à mémoriser les noms et les visages.....	58
Les réseaux sociaux.....	58
Les films et séries.....	58
Les sorties .....	59
<b>Chapitre 4 - Mémoriser les nombres</b> .....	61
Mémoriser les chiffres avec le système simple .....	62
Mémoriser les nombres par séries de deux chiffres .....	64
La phonétique des chiffres .....	64
100 personnes.....	66
Mémoriser les nombres par séries de 3 chiffres .....	70
Mémoriser les nombres par séries de 4 chiffres, le « dominic system » .....	71
100 actions.....	72
Mémoriser les nombres par séries de 6 chiffres et plus.....	79
Mémoriser les chiffres par séries de 7 digitales et plus, le système triple et les autres.....	80
Mémoriser les dates d'anniversaire.....	80
Le code chiffre des jours.....	81
Transformer les mois en code .....	83
L'étape finale .....	84
<b>PARTIE 2 - CAMP AVANCÉ</b> .....	85
<b>Chapitre 5 - L'agenda mental</b> .....	87
Le planning mental de la semaine.....	87
L'agenda mental du mois .....	91
<b>Chapitre 6 - Prise de notes, entretiens d'embauche et discours</b> ... 95	
Mémoire et prise de notes.....	96
La technique pour apprendre vos cours efficacement avec des cartes mentales.....	98
Mémoire et entretiens d'embauche.....	99
Mémoire et discours.....	103
Mémoriser un texte à la perfection.....	108
<b>Chapitre 7 - Comment utiliser sa mémoire pour apprendre les langues</b> .....	111
Le vocabulaire est à la base de tout (si!).....	111

Apprendre le vocabulaire facilement (la méthode simple).....	114
Une ville entière pour vous aider .....	115
La méthode .....	116
La technique de l'immersion totale .....	118
<b>Chapitre 8 - Histoire et dates</b> .....	121
Mémoriser un siècle d'Histoire.....	122
Mémoriser jusqu'à un millénaire d'Histoire .....	123
Mémoriser plus de deux millénaires d'Histoire et plus.....	126
<b>Chapitre 9 - Mémoriser la géographie</b> .....	129
Mémoriser les régions de France et leur capitale .....	130
Mémoriser les départements français et leur préfecture.....	132
L'armoire des mots-clés.....	133
Mémoriser toutes les capitales du monde .....	136
Le système .....	137
<b>Chapitre 10 - Speed Learning ou comment mémoriser les cours en vue des examens</b> .....	141
Lecture rapide .....	142
Comment mémoriser les cours .....	145
A. Le droit.....	145
B. La chimie.....	146
Réaliser ses objectifs .....	149
Au secours, j'oublie ce que j'apprends .....	152
<b>Chapitre 11 - Mémoire et jeux</b> .....	155
Comment gagner systématiquement au Trivial Pursuit™ .....	156
La méthode .....	157
Comment gagner au memory .....	160
Méthode 1 : Le voyage.....	161
Méthode 2 : Le système double numérique.....	162
Améliorer ses performances aux échecs .....	162
Méthode 1 : La méthode du jeu des paires .....	163
Méthode 2 : Les chiffres et les lettres.....	164
Mémoriser les mouvements .....	164
Mémoriser les captures de pièces .....	166
Le grand roque et le petit roque.....	166
Mémoriser une suite de coups.....	166

Mémoire et jeux télévisés .....	167
Les champions utilisent-ils des techniques ? .....	167
Mémoriser le dictionnaire .....	168
Comment se préparer au mieux pour gagner un jeu télévisé ? ...	169
<b>Chapitre 12 - Mémoriser un jeu de 52 cartes</b> .....	171
Le jeu de 52 cartes .....	172
Comment associer les cartes à des personnages ? .....	172
Mémoriser le jeu de 52 cartes .....	176
Mémoriser plus d'un jeu de cartes .....	179
Mémoriser des jeux mélangés .....	180
Un mot sur l'utilisation des voyages .....	180
<b>Chapitre 13 - Mémoriser le calendrier des XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles</b> ..	183
Une grande fête à la maison .....	183
La méthode .....	184
Le code chiffre des années .....	184
Le code chiffre du mois .....	188
Le code du jour .....	190
Le calcul du jour .....	191
Le cas des années bissextiles .....	192
Et les autres siècles alors ? .....	192
<b>PARTIE 3 - PLUS LOIN DANS LA MÉMOIRE</b> .....	195
Mémoire et créativité .....	195
Comment devenir créatif et avoir des idées exploitables .....	196
Visez la quantité et non la qualité .....	196
Branchez votre radar .....	197
Pratiquez quotidiennement .....	197
Objections ! .....	198
Foire aux questions... .....	201
Les faits surprenants à propos de votre mémoire .....	205
Conclusion .....	213
Bibliographie .....	219
À propos de l'auteur .....	221