

Marie Delort

# **Comment améliorer votre mémoire en une semaine**

Traduit et adapté d'après les travaux  
d'Elmer E. Knowles

Marie Delort

Comment retenir tout  
plus facilement  
en mettant votre mémoire  
à votre service

Traduit et adapté d'après des travaux  
d' Elmer E. Knowles

## chapître 1

# LA MÉMOIRE

### **Vous avez une excellente mémoire**

La mémoire est l'un des biens les plus précieux de la nature humaine. Le philosophe anglais Locke la définit comme la faculté de ressusciter à notre esprit les idées qui, après l'avoir impressionné, s'y sont évanouies ou qui ont été pour ainsi dire submergées par le flot des impressions suivantes.

Dans des circonstances ordinaires, l'homme ignore qu'il accumule dans son cerveau tout ce qu'il perçoit, mais il n'en est pas moins vrai qu'il en garde inévitablement des impressions. Si paradoxale que puisse paraître cette affirmation, sa mémoire est parfaite.

Tout ce qui lui arrive, de bien ou de mal, laisse une trace indélébile dans son esprit. A toute impression correspond une image fidèle photographiée avec précision dans sa mémoire.

Il y a dans notre mécanisme mental un outil qui permet de conserver efficacement les

images et les idées. Si vous parvenez à développer cet outil jusqu'à un très haut degré de rendement, vous posséderez, selon l'expression couramment employée, «une excellente mémoire».

### **Comment améliorer votre mémoire**

Comment est-il possible d'améliorer sa mémoire et d'en augmenter sa puissance ?

Chacun éprouve de temps à autre une difficulté à se rappeler un nom, un mot de vocabulaire, une date ou des détails sur des événements passés.

Existe-t-il un moyen efficace d'amener notre mémoire à un degré de précision tel qu'on puisse arriver à compter sur elle, à l'instant où elle aurait tendance à nous faire défaut ?

Existe-t-il des connaissances et des expériences dont on peut vraiment bénéficier si l'on pense avoir un problème de mémorisation ?

Dans ce mini-cours, vous trouverez la réponse à ces deux questions.

## chapitre 2

### **Comment la mémoire travaille**

Certains résultats expérimentaux dans d'autres domaines peuvent servir de comparaison pour mieux comprendre le fonctionnement de notre mémoire.

Il existe des manifestations fondamentales de l'activité de notre cerveau. Ce sont justement ces aspects élémentaires que nous avons intérêt à bien examiner avant de pousser plus loin l'étude de la mémoire.

Voyez par exemple les effets produits par chaque image d'un film ou d'une vidéo. L'œil reçoit pendant quelques fractions de seconde, une impression lumineuse. Elle est due à la réflexion des rayons lumineux projetés sur le sujet de l'image.

Nous nous trouvons ici en présence de ce que nous appelons une «image visuelle».

La comparaison avec les «images visuelles» nous fera mieux comprendre le processus des «images mentales» auxquelles nous nous intéressons dès qu'il s'agit de mémoire. Ces deux sortes d'images ont en

effet le même principe.

On parle d'ailleurs aussi bien de l'impression que vous laisse un événement que de la qualité d'impression d'une imprimante photo.

Afin de bien saisir le sens de ces comparaisons, vous pouvez essayer l'expérience qui suit.

Regardez attentivement un objet d'aspect assez simple, comme par exemple un crayon, un porte-clé, une paire de ciseaux, une montre.

Fermez ensuite les yeux, et essayez de vous représenter en esprit l'objet que vous venez de considérer. Vous constaterez que cela vous est facile.

Cette expérience bien simple n'a pas besoin d'explications détaillées. Nous constatons grâce à elle la possibilité de réalisation de l'image mentale. Mais à la réflexion, nous y trouvons d'autres enseignements intéressants.

Avec sa simplicité apparente, elle met en pleine lumière deux phases bien distinctes du phénomène mnémonique, deux phases qu'il s'agit de ne confondre sous aucun prétexte si l'on veut faire des observations précises dans ce domaine souvent plus délicat qu'on ne pourrait le supposer.

Il y a d'abord la faculté de retenir l'image, puis celle de se la représenter à nouveau.

Récapitulons la marche des choses : vous avez d'abord observé l'objet, puis vous en avez retenu l'image en vous, et enfin vous vous êtes représenté à nouveau cette image. Nous pouvons donc objectivement en conclure que la mémoire procède de trois facultés élémentaires :

*l'observation, la conservation et le rappel.*

La mémorisation est un processus complet et complexe, fait de beaucoup de particularités, toutes aussi passionnantes les unes que les autres.

J'en aborderai une partie plus tard, mais pour l'instant, nous nous bornerons à considérer ensemble avec la plus grande attention les trois éléments fondamentaux dont nous venons de remarquer l'existence, et à les étudier avec un objectif précis. Ce but sera, par exemple, l'utilisation et la mise en pratique des capacités de notre mémoire pour faciliter l'apprentissage d'une langue étrangère ou pour accélérer l'acquisition de connaissances nouvelles.



## Chaque personne est différente

Il existe de grandes différences entre les individus.

La nature ne nous a pas faits égaux. Nous sommes très différents physiquement et certains êtres naissent forts ou beaux quand d'autres sont fragiles ou ingrats.

Mais la nature nous a-t-elle pourvus de manière équitable en intelligence pure, en facilités ou en talents ?

Certainement pas davantage.

Peut-on en déduire qu'il en va de même pour la mémoire et la répartition de ses éléments constitutifs.

Pas forcément.

Pour la plupart des gens, un problème de mémoire peut se résoudre par le développement de l'observation, ou l'amélioration des facultés de concentration. Ceci vient rapidement au moyen d'exercices très simples.

On peut alors voir notre capacité à mémoriser augmenter très vite, et constater à quel point notre facilité à se souvenir d'éléments dont on aura décidé de fixer l'image en soi peut s'améliorer.

Vous devinez que la concentration joue un rôle primordial dans la manière de retenir



plus facilement.

Mais alors, si par malheur, votre faculté de concentration est faible également, comment allez-vous faire pour vous en sortir ?

L'incapacité de concentrer son attention correctement est en fait une forme de facilité et de confort mental. Cette paresse mentale, qui devient une habitude, endort l'esprit tout comme la paresse physique affaiblit le corps et défavorise la musculation.

Pour améliorer sa mémoire, il suffit de s'efforcer à maîtriser cette trop grande instabilité de la concentration qui perturbe l'observation des situations et des choses.

## chapitre 3

### **L'observation, faculté primordiale**

«Observer», ce n'est pas seulement «voir», c'est enregistrer en son esprit tout ce qui a trait au sujet considéré.

Cette faculté de l'observation n'a pas été donnée en partage égal à chacun, mais tout le monde peut l'acquérir.

Un fait curieux a déjà été raconté maintes fois par les auteurs de biographies d'hommes célèbres. Si vous lisez beaucoup de biographies, vous avez peut-être vous-même relevé ce point qui leur est presque commun à tous.

Vous ne voyez pas ?

Les hommes ayant atteint de grandes réussites, dans n'importe quel domaine, se rappellent généralement avec une facilité déconcertante, les moindres détails de certaines circonstances ou de certaines choses.

Cette constatation suffirait à nous montrer l'intérêt qu'il y a à améliorer notre mémoire.

#### **Ils «se rappellent», donc ils ont «observé»**

Ils avaient en effet observé des détails qui avaient échappé à l'attention de 99 % des autres témoins des mêmes événements. Et il ne serait pas tellement exagéré de prétendre que certaines personnalités marquantes de la science par exemple, doivent leur réussite

à cette faculté de premier ordre : la faculté d'observation. Sans elle tous leurs talents ne leur auraient servi à rien.

Voulez-vous mesurer dès à présent si vous êtes aussi observateur que vous pourriez ou que vous devriez l'être ?

Posez-vous quelques questions analogues à celles qui suivent, questions portant toujours sur des objets que vous avez vus un nombre incalculable de fois, puis essayez d'y répondre assez rapidement :

Quel est le diamètre d'une pièce d'un euro, comparé à celui d'une pièce de 5 centimes ?

Combien de clés y a-t-il à votre trousseau ?

Combien votre clavier (sans regarder) a-t-il de rangées de touches ?

Avec un peu d'imagination, vous trouverez sans difficulté un certain nombre de petits tests de ce genre pour vérifier l'état de votre faculté d'observation. Selon les réponses que vous saurez vous donner, vous pourrez juger de votre situation dans ce domaine.

Si vos constatations ne sont pas flatteuses, ne vous découragez pas, car avec un peu de patience et pratiquement sans effort, vous

pourrez faire des progrès énormes en très peu de temps.

Avant d'aborder directement la question du développement pratique de la faculté d'observation et de celle de la concentration, essayez ces quelques exercices.

Ils doivent être exécutés consciencieusement, systématiquement, et exactement selon les indications que je vais vous donner. Leur influence est primordiale dans l'acquisition de la puissance d'observation, faculté sans laquelle on ne peut jamais posséder une bonne mémoire.

**Le pouvoir de concentration est nécessaire d'abord, la puissance d'observation ensuite.**

Voilà les bases nécessaires de tout travail mental. Et inversement, pour atteindre le plus haut rendement de toutes nos facultés, nous n'avons qu'un moyen absolument sûr : développer notre puissance d'observation au moyen de notre pouvoir de concentration. Par exemple, la faculté d'exprimer les idées de façon cohérente et logique dépend uniquement du pouvoir de concentration.

Les exercices qui vont suivre concernent

directement ce pouvoir de concentration, base de toute amélioration rationnelle. Le premier d'entre eux est destiné aux personnes qui ont beaucoup de difficulté à concentrer leur attention sur un objet ou une idée unique.

### **Concentration – Exercice N° 1**

Installez-vous dans une pièce pas trop éclairée et ouverte sur une autre pièce dont l'éclairage atteint le lieu où vous vous trouvez. C'est plus facile si elle est choisie de telle façon que le bruit de la vie quotidienne ne vous dérange pas.

Prenez dans votre main un objet brillant, comme une petite cuillère par exemple et fixez-le de toute la force de vos yeux.

Prenez alors la ferme résolution de ne pas détourner les yeux de ce point de mire, puis appliquez-vous graduellement à fixer également vos pensées sur la cuillère autant que vous le pouvez.

Dites-vous en substance ceci : «Je ne m'autorise pas à penser à autre chose qu'à cette cuillère. Je ne veux laisser aucune autre pensée entrer dans ma tête. Rien ne peut détourner mon attention parce que Je veux me concentrer sur cette cuillère

exclusivement.»

Revenez plusieurs fois à cette idée ou bien répétez cette phrase. Environ une dizaine de fois serait idéal. Mais, surtout, faites le posément et mettez-y de la conviction. Prenez le temps de vous laisser imprégner par cette idée et par la nécessité inéluctable de ne pas laisser dévier un instant votre attention dirigée sur la cuillère.

Vous pouvez le dire à voix haute, c'est encore plus efficace comme toujours en matière de mémorisation ou de mise en condition. En effet dans un tel cas vous faites coup double puisque vous pensez à une idée et que vous entendez cette idée simultanément.

Le temps nécessaire pour exprimer cette idée est d'environ 20 ou 25 secondes à chaque fois, et l'exercice entier vous prendra à peu près 4 ou 5 minutes.

Vous trouverez peut-être que c'est bien court pour un exercice sérieux de concentration. C'est au contraire assez long.

Essayez. Une fois que vous aurez tenté vous-même de mener à bien cet exercice, vous verrez que je parle en connaissance de cause. Au début, vous aurez probablement une certaine difficulté à concentrer votre

attention de façon soutenue plus de 20 secondes. La mobilité des idées est causée par le phénomène bien connu de l'association des idées qui travaillent constamment dans l'esprit de chacun.

Un mot, une image visuelle, une circonstance imprévue, un bruit, souvent même un rien suffisent à lancer vos pensées dans toutes sortes de directions.

Il ne faut donc pas vous étonner que concentrer votre esprit sur une seule chose vous demande un vrai travail. Mais il n'y a pas de raison pour que vous n'arriviez pas à mener à bien cet exercice basique.

Si vous voulez réellement obtenir un contrôle meilleur des différents rouages de votre pensée, vous y arriverez assez vite. Vous éprouverez principalement des difficultés lors de vos premiers essais.

Défendez-vous du découragement. Dites-vous bien que vous ne pouvez pas acquérir en un instant ce qui vous a fait défaut pendant des années. Ce n'est pas difficile mais ce n'est pas instantané.

Vous vous rendrez vite compte que votre pouvoir de concentration n'est pas encore très musclé. Votre attention cherchera



à échapper au cadre que vous voulez lui donner.

Vous combattrez mieux cette tendance grâce à un objet brillant comme la cuillère. C'est un des intérêts de la brillance, elle attire le regard et votre pensée s'y fixera plus facilement. Dans le noir total, c'est l'inverse qui se produirait. Votre pensée aurait libre cours, rien ne la capterait.

Je vous le répète, évitez de faire durer cet exercice plus de 5 minutes, au début. Vous pourrez augmenter peu à peu la durée, mais ne dépassez cependant pas un quart d'heure. Ce serait inutile car, si vous avez fait des progrès suffisants pour arriver à vous concentrer pendant 15 minutes, vous pouvez être certain que vos pensées ne sont plus perdues dans l'agitation intérieure due auparavant à l'enchevêtrement de vos idées.

Elles ont à présent un but éminemment utile et vous aideront fortement dans l'entreprise que vous menez pour acquérir une mémoire parfaite.

## **Concentration – Exercice N° 2**

Cet exercice est adapté plus spécialement à ceux qui sont déjà capables de concentrer leur attention un certain temps. Il permet d'améliorer la faculté de garder son attention en éveil.

Efforcez-vous d'oublier les préoccupations de la journée, puis concentrez votre attention sur un sujet assez simple d'aspect. La pièce dans laquelle vous êtes est parfaite pour faire cette expérience.

Vous avez regardé la chambre, le bureau ou le salon où vous vous trouvez un très grand nombre de fois certainement, et cependant en l'observant dans le cadre de cet exercice, vous réaliserez que vous n'auriez pas pu en donner une description conforme et précise.

Cela tient à ce que votre capacité actuelle de concentration n'est pas suffisamment développée.

Essayez. Vous allez examiner soigneusement la pièce dans laquelle vous êtes. Dans la première phase, ne vous occupez pas des meubles ni des objets qui s'y trouvent, bornez-vous à constater la couleur, la hauteur, la longueur des murs, du plancher, du plafond. Regardez la forme et

le nombre des fenêtres et des portes comme vous les verriez si l'appartement était à louer non meublé. C'est déjà bien suffisant pour le début de l'exercice.

Examinez alors lentement, attentivement la pièce, en déplaçant graduellement votre regard de secteur en secteur, et efforcez-vous de garder en vous le résultat de toutes vos observations. Puis fermez vos yeux et essayez de reformer dans votre tête l'image de ce que vous venez de considérer.

Répétez maintenant exactement le même procédé pour les meubles qui sont autour de vous, et lorsque vous aurez obtenu des résultats satisfaisants dans chacune de ces deux phases distinctes, réunissez-les en une seule et même image mentale.

Reposez-vous quelques minutes, puis faites-vous mentalement une reproduction aussi fidèle que possible de cette pièce avec tout ce qui s'y trouve. Vous serez étonné de la clarté et de la justesse de l'image qui se sera ainsi formée.

J'insiste sur un point important : il ne faut pas aller vite dans l'exécution de cet exercice ; mieux vaut être trop lent que trop rapide. Ne détournez pas votre regard d'un objet avant de vous en être imprimé l'image en esprit de

façon aussi exacte que possible. Cet exercice est ultra simple en apparence, mais vous risquez d'être surpris des pièges qu'il dissimule sous son aspect peu compliqué.

En tout cas, il constitue un excellent moyen de constater la valeur du pouvoir de concentration. Lorsque vous serez arrivé à exécuter avec succès cet exercice, vous pourrez en étendre le champ d'expérimentation.

Vous vous appliquerez, par exemple, à bien observer votre maison, son jardin, vos environs, ou tout autre assemblage de choses, et à vous les représenter ensuite en esprit.

Vous procéderez naturellement en décomposant toujours l'ensemble en différentes parties que vous observerez séparément et que vous réunirez ensuite pour en faire un tout parfaitement clair en vous.

### **Concentration – Exercice N° 3**

Asseyez-vous à votre table ; fermez la main, en laissant le pouce en dehors ; mettez votre poing fermé sur la table. Étendez lentement votre index, jusqu'à ce qu'il soit complètement allongé, mais ayez soin de garder pendant ce temps les autres doigts bien fermés.

Faites faire le même mouvement à votre médium ; l'index ne change pas de position, évidemment. Ce sera ensuite le tour de l'annulaire, puis de l'auriculaire. (Au cours de l'expérience, vous remarquerez que l'annulaire a une tendance très marquée à faire les mêmes mouvements que le médium ; mais vous surmonterez cette petite difficulté après quelques essais.)

Laissez votre main immobile pendant une minute, les doigts étendus. Puis reprenez l'opération en sens inverse. Repliez d'abord l'auriculaire contre la paume de votre main, puis l'annulaire, puis le médium, enfin l'index ; votre main sera de nouveau fermée. Décomposez chaque mouvement de doigt en ayant fortement conscience de ce que vous faites exactement.

Le geste étant très simple à réaliser vous serez disponible pour une attention soutenue.

Recommencez 2 fois de plus cet exercice, et concentrez votre regard et votre pensée sur les mouvements des doigts de votre main en vous interdisant de les laisser s'en détourner même une fraction de seconde.

Quand vous aurez fait 3 fois l'exercice avec votre main droite, recommencez avec votre main gauche.

Les gens qui ont une mémoire médiocre sont presque toujours de mauvais observateurs et vous verrez clairement le premier obstacle à franchir dans cet exercice: l'impatience, et la difficulté à rester fixé sur son objectif qui caractérisent le défaut de mémoire.

Observez sans vous presser, réfléchissez et reposez votre esprit de temps à autre, ménagez des espaces convenables entre les différentes images que vous vous imposez. Vous poserez ainsi les fondations nécessaires à une mémoire excellente.

Conformément à l'ordre que je vous ai proposé de suivre, nous allons maintenant passer à la deuxième caractéristique d'une bonne mémoire, la faculté de conservation.

## chapitre 4

### **La CONSERVATION, propriété mnémonique importante**

Cette faculté est tout aussi nécessaire que le pouvoir de concentration. Il n'est pas excessif de la considérer comme la faculté majeure de la mémoire, car il est incontestable que sans elle la faculté du souvenir n'aurait plus de raison d'être.

Si nous n'étions pas capables de conserver en nous les idées et les images, nous ne pourrions nous souvenir de rien, et par conséquent nous ne pourrions posséder aucune connaissance, aucune science.

Lorsque vous discutez avec différentes personnes, vous remarquez très vite la différence frappante qui existe entre les gens qui sont capables de retenir les images mentales, et ceux n'arrivent pas à faire ce qu'il faut pour les conserver.

Vous vous étonnerez peut-être de m'entendre employer cette expression «faire ce qu'il faut pour» ?



Je considère en effet que tout homme garde l'impression de tout ce qui lui arrive et de tout ce qu'il voit, et que ce n'est pas directement de là que vient la différence entre les bonnes et les mauvaises mémoires.

Cette affirmation peut paraître discutable. Il n'en est pas moins vrai qu'elle repose sur l'expérience et même sur une suite d'expériences et d'observations très complète. Le moment est venu de clarifier ce point.

Ceux d'entre vous qui s'intéressent aux sciences cognitives trouveront cette démonstration trop simplifiée. Mais ils y retrouveront, avec des mots de tous les jours des notions qu'ils ont déjà rencontrées.

Le mécanisme mental de l'homme se compose d'un certain nombre de "boîtes" capable de stocker nos impressions.

Afin de ne pas entrer dans une discussion finalement peu importante sur le nombre exact de ces "boîtes" disponibles, j'exprimerai la chose en pourcentage.

On a pu estimer également le nombre d'impressions que reçoit au cours d'une vie, un individu normalement constitué.

Il s'ensuit qu'après 80 ans d'impressions, on occuperait tout au plus 42 % de ces boîtes.

De plus, dans notre vie habituelle, nous nous déplaçons au milieu d'objets dans des contextes que nous connaissons déjà. Donc leur rencontre ne produit en nous aucune impression nouvelle, aucun travail mental nouveau ni le besoin de faire appel à des «boîtes» supplémentaires.

Les anciennes impressions en seront fortifiées ou complétées, mais c'est tout. Il n'y a donc pas de place pour l'idée d'un remplissage du cerveau qui expliquerait que la mémoire n'opère plus.

J'espère que cette idée simplifiée à l'extrême, servira à contrecarrer certains préjugés souvent admis.

C'est une idée erronée du genre «surmenage cérébral» qui fait croire depuis longtemps que l'étude des langues étrangères est une entreprise très difficile.

Grâce à la philologie (la recherches sur des langues considérées individuellement sous l'angle de leur évolution historique), on s'est aperçu finalement, qu'il n'est pas nécessaire pour parler une langue, de posséder un vocabulaire très étendu.

Est-il difficile d'apprendre et de retenir environ 1.000 mots ?

Eh bien, c'est le nombre de ceux dont on a besoin pour exprimer dans sa langue la totalité de ses idées. Un académicien, lui, n'emploie certainement pas plus de 5.000 mots.

La faculté de conservation n'est pas non plus distribuée équitablement chez tout le monde. Elle varie aussi selon l'âge, les prédispositions, la conformation physique.

Mais il est indubitable que chacun peut la développer à un bon niveau au moyen d'exercices appropriés.

En voici quelques-uns.

### **Conservation – Exercice N° 1**

Demandez à quelqu'un de placer sur une table 5 objets différents. Il devra choisir des choses simples et de forme facilement définissable.

Ce seront par exemple une clé, une gomme, un crayon, un bouchon, une enveloppe.

Ces différents objets seront disposés côte à côte sur la table. Alignés le long du bord de

la table, ils seront respectivement à droite ou à gauche les uns des autres.

Regardez-les attentivement, et considérez leur position les uns par rapport aux autres.

Que voyez-vous ?

Procédez en commençant par la gauche.

En admettant que vous ayez disposé les différents objets dans cet ordre, vous avez vu une clé, puis une gomme, puis un crayon, puis un bouchon, et enfin une enveloppe. C'est tout, ne pensez à rien d'autre.

Concentrez votre attention sur cette suite d'objets : clé, gomme, crayon, bouchon, enveloppe. N'essayez pas de l'apprendre par cœur, mais efforcez-vous de retenir en vous la forme et la position de ces objets.

Au début, allez lentement, observez chaque objet pendant environ 12 secondes, donc approximativement une minute pour l'ensemble. Puis tournez le dos à ce que vous venez d'observer, et essayez de vous les représenter dans votre tête.

Si vous vous êtes bien concentré sur les différents objets, il vous sera facile de vous en faire une représentation exacte et de les «voir» pour ainsi dire dans leurs positions respectives.

Tournant toujours le dos à la table, prononcez les uns à la suite des autres, dans leur ordre réel, les noms des objets que vous vous représentez mentalement: premièrement, clé ; deuxièmement, gomme ; troisièmement, crayon ; quatrième, bouchon ; cinquièmement, enveloppe.

Ne tenez pas compte du fait que vous pourriez les connaître par cœur, mais basez-vous sur l'image mentale que vous en avez. Il y a bien des chances que cette image devienne plus vague pour le quatrième et peut-être même pour le troisième objet. C'est normal au début, donc ne vous découragez pas.

Reprenez depuis le commencement, il est impossible que vous n'arriviez pas au résultat attendu. Mais ne dépassez pas la limite de 12 secondes que je vous ai indiquée, car elle est calculée de façon à exciter le plus possible votre pouvoir de conservation et la faculté que vous possédez de vous construire des images mentales.

Lorsque vous aurez réussi à mener à bien 5 expériences de ce genre avec des objets tels que ceux que je viens de vous donner

en exemple, objets que vous aurez soin de changer de temps à autre, vous pourrez passer à l'exercice suivant.



Vous trouverez plus loin quelques planches d'objets extraits de celle-ci, pour réaliser cet exercice si vous êtes seul.

## Conservation – Exercice N° 2

Le début de cet exercice est encore une fois semblable au précédent.

Lorsque vous tournerez le dos à la table et chercherez à vous faire une image exacte des objets que vous aurez observés, prononcez-en les noms dans l'ordre inverse de celui que vous aviez adopté auparavant, c'est-à-dire que vous procédez cette fois-ci de droite à gauche.

Vous observez comme suit : clé, gomme, crayon, bouchon, enveloppe ; mais vous prononcez ainsi après coup : cinquièmement, enveloppe ; quatrièmement, bouchon; troisièmement, crayon ; deuxièmement, gomme ; premièrement, clé. Et toujours d'après les images que vous voyez en vous, et non en faisant du par coeur.

Cet exercice est un peu plus difficile que le précédent, mais vous vous en tirerez très bien rapidement. À ce moment déjà, votre souplesse mentale sera bien supérieure à ce que vous supposez.



### Conservation – Exercice N° 3

L'exercice se réalise de la façon suivante : ce n'est plus dans l'ordre inverse mais cependant logique que vous allez énoncer les objets considérés, mais en les faisant se succéder les uns aux autres de manière aléatoire.

Vous observerez par exemple : premièrement lunettes ; deuxièmement pomme ; troisièmement briquet ; quatrièmement peigne ; cinquièmement stylo bille.

Ajoutant à chacune des positions le nom d'un des objets choisis, vous énoncerez par exemple : quatrièmement peigne ; deuxièmement pomme ; cinquièmement stylo bille ; premièrement lunettes ; troisièmement briquet ; et vous essayerez autant de variantes que vous voudrez.

Vous serez certainement étonné du résultat de ces expériences en apparence si simples. Elles sont simples en effet, mais c'est justement là leur grande qualité. Elles découlent d'une bonne observation de ce domaine où l'on constate que la complication n'est jamais un gage de succès.

Soyez prudent dans votre désir de réussir, n'allez pas trop vite. Ne bâclez

pas. Consacrez pendant plusieurs jours consécutifs quelques minutes à ces exercices, et cela pendant une semaine complète de préférence.

Lorsque vous vous sentirez capable d'affronter des expériences plus difficiles, augmentez graduellement le nombre des objets.

Les difficultés que présentent des exercices de ce genre ne croissent pas arithmétiquement, mais géométriquement par rapport au nombre d'objets que l'on considère.

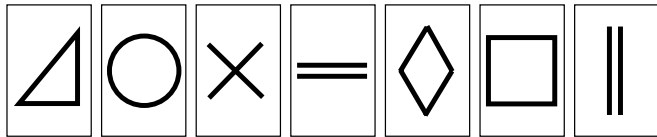
Vous n'éprouverez pas de difficulté à mener à bien une expérience en comportant 20 et même plus, si vous prenez la précaution de progresser très graduellement, n'ajoutant jamais plus d'un ou peut-être au maximum deux objets à la fois.

N'oubliez pas que vous mettez ainsi peu à peu toute la puissance de votre cerveau en oeuvre pour pouvoir conserver en vous ce que vous désirez ne pas laisser échapper.

L'exercice qui suit vous donnera l'occasion de développer encore plus votre faculté de conservation, mais ne l'essayez pas avant d'avoir complètement épuisé les ressources des trois précédents.

## Conservation – Exercice N° 4

Dans les 7 espaces ci-dessous, j'ai dessiné 7 figures simples : un triangle, un cercle, une croix, 2 lignes horizontales, un losange, un carré, deux lignes verticales.

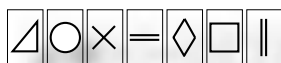


Efforcez-vous de bien imprimer en vous-même l'image de ces dessins et leur suite dans l'ordre où ils se trouvent ici.

Pour cela, vous énoncerez comme suit les noms des figures : triangle, cercle, croix, horizontales, losange, carré, verticales ; en même temps, vous vous concentrerez sur leur forme.

Là encore, il importe de ne pas apprendre ces détails par cœur, ce serait en opposition totale avec l'objectif véritable de l'exercice que je vous présente.

Lorsque vous penserez avoir suffisamment observé ces dessins, cachez-les, relaxez-vous un instant, puis essayez de les reproduire dans le même ordre dans chacun des



rectangles vides prévus à cette intention. ( voir les planches comme celle reproduite ici en fin de document )

Recommencer l'exercice si vous vous trompez.

Ne considérez pas le résultat comme atteint avant d'avoir réussi à

dessiner toute la série de figures en une seule fois sans vous tromper, et cela dans le maximum de temps de 5 minutes à partir de l'instant où vous aurez caché les figures de départ.

Là aussi, vous aurez certaines difficultés à surmonter. Exigez de votre capacité de conservation qu'elle fournisse un travail sérieux.

Ensuite, vous pourrez opérer comme dans l'exercice N° 2 et dire par exemple :

le quatrième rectangle contient un carré ; le sixième rectangle contient un losange ; etc. Il est extrêmement intéressant de voir avec quelle rapidité ces exercices développent la faculté de recevoir des impressions visuelles et celle de les conserver.

On se réjouit très vite de la souplesse et de l'habileté que l'on acquiert ainsi alors qu'on

s'en croyait incapable.

Le principe initial est toujours le même, débiter par des exercices simples et répétitifs portant sur des objets d'aspect simple à mémoriser, puis augmenter peu à peu les difficultés, mais sans jamais dépasser certaines limites.

Vous sentirez vous-même quand la difficulté devient prohibitive.

Un exercice également très valable, consiste à remplacer les objets ou les figures par différentes pièces d'un jeu de dominos. (il est très simple de s'en fabriquer un sur de petits papiers).

On procédera exactement de la même façon que précédemment. Souvenez-vous de la simplicité de tout ce qui a trait au domaine mental, et inspirez-vous des quelques principes fondamentaux que je ne cesse de mettre en avant.

Vous serez alors enthousiasmé vous-même des résultats qui viendront récompenser votre patience et votre sincère désir de réussir.

## chapitre 5

### **LE RAPPEL, Troisième attribut de la mémoire**

Il vous est certainement arrivé de chercher un nom, un mot, et de l'avoir, comme l'on dit, «sur le bout de la langue», mais de ne pas pouvoir le trouver.

Vous dites alors : «J'ai un trou de mémoire, cela me reviendra quand je n'y penserai plus». Sans vous en douter, vous constatez vous-même l'existence de cette dernière faculté de la mémoire : le rappel.

Ce n'est pas votre puissance de conservation que vous accusez lorsque vous avez un "trou de mémoire".

Vous percevez très nettement que vous «savez» encore le mot que vous cherchez. C'est bien votre faculté de rappel qui vous fait défaut juste au moment où vous en avez besoin.

Pour bien comprendre la nature de cette incapacité totale ou partielle de se souvenir de faits ou de choses que l'on a cependant certainement retenus, il faut s'intéresser à un sujet des plus utiles et d'une application immédiate : **l'enchaînement des idées.**

Nous nous trouvons là aussi en face d'un des éléments les plus importants de la science cognitive, et celui-ci est tout spécialement important pour son côté pratique.

Un exemple tiré de la vie quotidienne sera plus clair que n'importe quelle explication théorique pour parler de ce qu'on entend par l'enchaînement d'idées.

Un homme sort de chez lui le matin, pour aller au bureau. Au moment où il passe la porte, sa femme lui remet une lettre qui doit absolument partir le jour même, pour éviter un problème sérieux.

Il sait l'importance de la chose, mais il sait aussi que le flot des événements quotidiens et les multiples préoccupations qui vont l'assaillir risquent de lui faire oublier la mission qui lui est confiée.

C'est pourquoi il va s'efforcer de créer un lien entre l'idée de la lettre à envoyer et une autre chose qu'il est sûr de retrouver

fréquemment au cours de la journée. En d'autres temps, il aurait fait un nœud à son mouchoir, aujourd'hui, il va mettre un élastique à sa montre ou autour de son téléphone portable. De cette façon, il peut être certain qu'il n'oubliera pas d'envoyer la lettre.

Plus il y aura d'enchaînement pour une même idée, plus il y aura de sécurité pour qu'elle ne soit pas perdue. On peut donc pour être encore plus sûr de se rappeler une chose l'enchaîner à plusieurs autres.

L'enchaînement des idées établit des liens entre elles, des relations qui les font se suivre inévitablement selon nos intentions de départ.

Sans le principe de l'enchaînement des idées, la faculté de conservation que nous possédons ne nous servirait pas à grand chose, car nos idées resteraient enfermées en nous et nous ne pourrions plus rien en faire.

Il existe malgré tout, de par notre nature, un autre genre d'enchaînement d'idées, qui explique l'arrivée subite en nous d'une idée qui apparemment n'est pas amenée par l'ordre logique des choses. Ce sera éventuellement la vue d'un objet ou d'une personne qui l'aura déclenchée.



Il est impossible de poser des règles pour définir une manière appropriée d'enchaîner ses idées. C'est l'affaire de chacun de les relier les unes aux autres de la manière qui lui vient naturellement.

Ce n'est d'ailleurs pas difficile, il suffit de se rappeler qu'il faut toujours prendre comme point de repère des éléments que l'on ne peut matériellement pas manquer et établir les relations nécessaires avec les éléments qui au contraire peuvent nous échapper.

Appliquez-vous à trouver des enchaînements appropriés, logiques ou évidents. La foule énorme des idées que nous sommes capables de concevoir ne manquera pas de nous en présenter un grand nombre qui seront "tirées par les cheveux".

Elles se révèlent clairement inefficaces si elles sont trop abstraites.

## chapitre 6

### **La MÉMOIRE des NOMS**

C'est un grand classique. On oublie le nom de personnes que l'on connaît pourtant.

Voici une méthode très simple pour se rappeler à coup sûr les noms des personnes que l'on rencontre.

Ce chapitre intéressera sans doute beaucoup d'entre vous, si j'en juge le nombre de personnes qui ont régulièrement des difficultés à se rappeler les noms ou les prénoms qu'elles voudraient prononcer.

C'est un cas très répandu, et il entraîne quelques désagréments dans la vie privée ou la vie professionnelle. Bien rares sont ceux qui peuvent toujours mettre un prénom sur une physionomie ! La cause de ce manque de mémoire est en grande partie l'insuffisance d'entraînement mental. Comme toujours, des exercices appropriés

peuvent y remédier.

Il est vrai que la mémoire des noms est une des plus difficile à mettre en marche sans s'y être exercé.

C'est la plus capricieuse de toutes. Cela tient à ce qu'un nom ne produit aucune impression en soi, ne donne naissance à aucune idée, à aucune image. Il ne rappelle rien par lui-même. Et pourtant....

La meilleure façon de procéder est de faire comme dans l'exercice de concentration N° 2, mais en ajoutant à la force visuelle l'aide de la puissance auditive.

Si par exemple vous désirez ne pas oublier ce nom : «Laforest», exécutez l'exercice comme pour les images mentales dont nous parlions plus haut : clé, crayon, gomme, etc.

Seulement ayez soin chaque fois que vous répétez ce nom de vous représenter véritablement Monsieur Laforest en son apparence physique.

En redisant plusieurs fois avec insistance «Laforest, Laforest, Laforest, Laforest », vous vous créez une image phonétique de ce nom. Cette image phonétique sera intimement liée à l'aspect corporel de Monsieur Laforest, et inversement, lorsque

vous penserez à cette personne ou lorsque vous la verrez devant vous, vous ne pourrez manquer de vous rappeler immédiatement son nom.

### **Production d'images visuelles et phonétiques**

En confondant ainsi l'image visuelle et l'image phonétique d'un nom, vous êtes mis à même de vous le rappeler en toute occasion nécessaire. Vous ne commettrez plus non plus la faute de donner ce nom à quelqu'un d'autre.

Ceci est basé sur le fait que ce n'est pas en réalité l'oreille qui enregistre les sons, mais le cerveau. Aussi est-il naturel que pour pallier à un manque de mémoire causé par une altération de la faculté du souvenir, l'on s'adresse avant tout à la puissance mentale créatrice des impressions phonétiques.

Une manière très efficace de perfectionner sa mémoire des noms, c'est de faire une étude assez complète des différentes catégories dans lesquelles on peut les ranger.

Lorsque vous désirerez vous en rappeler un, vous le rattacherez immédiatement à sa catégorie générique, et il vous sera

infiniment plus facile de le retrouver après coup, car vous saurez déjà plus ou moins où le chercher.

Je prends un exemple : vous venez de faire connaissance de 5 personnes dont vous avez intérêt à ne pas oublier les noms. Ils s'appellent respectivement : Tourneur, Leblanc, Prince, Lerat, Desrosiers. Vous cherchez une façon de les enchaîner à une autre idée ; la meilleure façon dans ce cas sera certainement de les rattacher à leurs catégories génériques.

Le premier d'entre eux, Tourneur, est sans doute possible ressortissant de la catégorie «professions et métiers» ; le second, Leblanc, suggère tout naturellement une idée de couleur, vous le mettez donc dans la catégorie «couleurs» ; le troisième, Prince, sera sans hésitation rattaché à celle des «titres» .

Pour le cinquième, Lerat, il est tout indiqué de le faire rentrer dans l'ensemble des noms formés à l'aide de ceux des animaux; quant au cinquième, Desrosiers, il a des accointances évidentes avec ceux qui proviennent de noms de plantes.

Je ne vais pas donner ici une liste complète des différentes catégories que l'on peut

établir d'après ce principe. Il faut que chacun s'organise pour les trouver pour lui-même.

Cela permettra d'y rattacher les noms qu'on désirera fixer dans sa mémoire avec une efficacité beaucoup plus grande que si on se référait simplement à des tableaux établis à l'avance.

Néanmoins, je crois utile de lister ici quelques exemples qui pourront servir à mieux montrer la façon dont il faut procéder.

Voici certains groupements génériques rapidement établis.

### **NOMS DÉRIVÉS DE PROFESSIONS ET MÉTIERS.**

Barbier	Cavelier	Lefaucheux	Bouvier
Boucher	Bourelrier	Foulon	Lhuilier
Coutelier	Fauconnier	Forgeron	Letellier
Lepage	Jardinier	Lesueur	Lorfèvre
Archer	Tourneur	Meunier	Vitrier
Cordier	Charbonnier	Pasquier	Menuisier
Cuvelier	Parmentier	Vacher	Carrier
Sellier	Tavernier	Louvetier	Masson
Bonvalet	Lecouvreur	Carpentier	etc.
Couturier	Laffineur	Prêtre	

## NOMS DÉRIVÉS D'ANIMAUX, OISEAUX ET POISSONS

Leloup	Lebœuf	Poulet	Biche
Salmon	Sansonnet	Lalouette	Crabe
Lerat	Lacarbe	Merle	Bouquetin
Lecat	Canart	Moineau	Lépervier
Delion	Duchanois	Duston	Lelièvre
Corbeau	Devaux	Renard	Pinson
Lapoule	Lecerf	Lecocq	Goujon
Laigle	Corneille	Lechat	etc.

## NOMS DÉRIVÉS DE VÉGÉTAUX

Lépine	Merisier	Delorge	Blévert
Dunoyer	Pruneau	Poiret	Mousse
Racine	Laplante	Lanoix	Alavoine
Lelierre	Latige	Pommier	Desormeaux
Desrosiers	Delavigne	Dechène	Laprun
Citroën	Herbette	Dupin	etc.

## NOMS DÉRIVÉS DE TITRES

Baron	Lerégent	Chevalier	Chef
Leduc	Cornette	Cardinaux	Vicomte
Maréchal	Lévêque	Lempereur	Connétable
Marquis	Lecomte	Capitan	Boyard
Altesse	Lemaitre	Lemaire	Prudhomme
Seigneur	Bailly	Prince	etc.
Cardinal	Bourgeois	Leroy	

## **NOMS LOCATIFS (indiquant un lieu)**

Dupont	Dumoulin	Delacour	Delacoste
Duvivier	Delaporte	Duport	Dujardin
Lagrange	Lafalaise	Dubourg	Laforest
Lamarche	Dumur	Durand	Dupuis
Duportel	Desprez	Belmont	Delforge
Pierpont	Dubois	Delaire	Grandmaison
Boncourt	Delacre	Dufour	Maisonneuve
Bonbled	Descamps	Delacroix	Desmarets
Dubosc	Duval	Delamare	etc.
Dutoit	Desmoulins	Ducastel	

## **NOMS RAPPELANT UNE PARENTÉ**

Cousin	Petitpere	Lepere	Parrain
Leneveu	Beaufils	Mongendre	Cousinet
Bonfils	Frère	Loncle	etc.

## **NOMS DÉRIVÉS DE COULEURS**

Lebrun	Rougier	Legris	Violet
Levert	Leblanc	Leclair	Doré
Lerouge	Leroux	Lenoir	etc.
Debrun	Blanc	Rouge	
Lajaunie	Devert	Brun	



## NOMS FORMÉS DE PARTICULARITÉS ET D'APTITUDES

Briand	Premier	Bongars	Lemol
Lecourt	Levif	Beaucorps	Legrand
Legros	Coulon	Beupied	Riche
Bossu	Boiteux	Puissant	Joly
Lambin	Loucheur	Dernier	Cornu
Groscol	Lelong	Lenflé	Beauclerc
Lejuste	Dumollet	Bondos	Franchomme
Lheureux	Lebon	Beauminois	Bonhomme
Leglorieux	Tardif	Rigoulot	Vigoureux
Petit	Jaloux	Ledoux	Courcoux
Sauvage	Francoeur	Lebègue	Lechauve
Bonjean	Lenerveux	Leborgne	etc.
Bouché	Lesage	Tardin	
Belhomme	Leriche	Gaillard	
Lesourd	Dupire	Glorieux	

## NOMS FORMÉS D'APRÈS DES VILLES ET DES CONTRÉES

Delaunay	Beaubourg	Beauceron	Tours
Dardenne	Langevin	Franqueville	Langlois
Bordeaux	Dandrimont	Picard	Deroubaix
Damiens	Darsonval	Desomme	Deneubour
Defrance	Deflandre	Dassonville	Poitevin
Lebreton	Darras	Demeuse	etc.
Decauville	Lallemand	Paris	

Il faut ajouter à cette liste la plupart des noms aristocratiques et ceux qui en dérivent directement.

## NOMS DÉRIVÉS DE CHOSES ET D'INSTRUMENTS

Laplanche	Rocher	Podevin	Cornet
Bille	Piquet	Delcorde	Lacanne
Lesol	Laboule	Gillet	Ducarreau
Lefil	Lagache	Duroc	Beaupain
Collet	Dargent	Lepic	Laficelle
Plume	Delaporte	Lacase	Desgouttes
Labrosse	Delair	Lapierre	Labille
Blancpain	Ballon	Lamotte	Pioche
Marteau	Beauciel	Léchelle	Lapipe
Darcier	Cordonnet	etc.	

## NOMS FORMÉS AVEC DES PRÉNOMS

Il serait inutile d'énumérer ici toute la suite des prénoms, car, à très peu d'exceptions près, ils sont tous employés comme noms de famille : André, Balthasar, Aimé, etc.

Cette liste comporte aussi certains noms formés à l'aide de prénoms, tels que :

Petitjean	Mauricet	Moniquet	Pierrot
Henrijean	Petitpierre	Daniélou	Claudot
Lejacques	Henriquet	Grosjean	etc.
Hugolin	Jaquinot	Grandhenri	

Il existe encore d'autres catégories, je n'en ai cité ici que les plus courantes et n'y ai fait figurer que certains noms que l'on rencontre assez fréquemment.

Vous serez certainement à même d'appliquer le principe que j'ai cherché à expliquer dans tous les cas où vous aurez besoin de relier un nom déterminé à une idée qui vous permette de vous en souvenir lorsque besoin sera.

Une classification de ce genre n'est pas toujours possible, et vous rencontrerez certainement des noms que vous ne pourrez rattacher à aucune catégorie.

Dans ce cas, il vous reste malgré tout le moyen d'enchaînement dont nous parlions tout à l'heure, les images visuelles et phonétiques combinées.

Cette méthode est peut-être moins rapide que l'enchaînement par la classification générique des noms, mais elle n'en n'est pas moins un procédé sûr et facile. Il suffit de savoir bien se concentrer sur l'image que vous désirez relier au nom considéré.

Rappelez-vous dans ce domaine, comme du reste dans tout ce qui a trait aux choses de l'esprit, que le résultat dépend de vous plus

que de n'importe quel autre facteur.

Si vous voulez vraiment retenir infailliblement un nom, donnez-vous au moins la peine d'appliquer les méthodes que je vous ai montrées, et ne vous imaginez pas avoir fait ce qu'il fallait si vous vous êtes simplement contenté de constater en passant que tel ou tel nom appartient apparemment à telle et telle catégorie.

Non, considérez-le attentivement, puis comparez-le à ceux qui lui sont analogues, alors seulement classez-le et revoyez en même temps en esprit l'aspect corporel de celui ou de celle à qui il s'applique.

De cette façon, vous ne risquez pas de l'oublier.

## CONCLUSION

Les aperçus rapides que j'ai donnés dans ce petit document ne contiennent aucune méthode secrète, aucun procédé mystérieux ou magique. La raison en est très simple. Il n'existe rien de ce genre dans le domaine de la science mentale et il n'en existera jamais.

Une seule espèce de considérations m'intéresse de manière certaine : les considérations purement pratiques. Un seul procédé me semble recommandable : celui qui prend les choses par le commencement et recherche les causes de nos lacunes là où elle sont réellement nichées.

Ce sont ces principes qui m'ont aidé personnellement, et j'espère avoir su vous montrer là où se trouve votre intérêt et votre potentiel.

Nous avons vu comment se décompose essentiellement la mémoire, cette faculté précieuse dont personne ne peut se passer.

Nous avons étudié l'une après l'autre ses parties constituantes ; l'observation, la conservation et le rappel.

Les méthodes au moyen desquelles nous arrivons à développer de façon harmonieuse

chacune de ces facultés élémentaires nous sont à présent claires et faciles.

Grâce à elles, vous tous qui vous plaignez parfois des mauvais tours que vous joue votre mémoire défectueuse, vous tous qui voudriez l'améliorer de façon à la sentir prête à vous obéir en toute occasion, vous allez pouvoir réaliser vos désirs et voir vos difficultés s'envoler avec les derniers vestiges de ces amnésies partielles qui ne seront bientôt plus qu'un lointain souvenir.

Marie Delort



...en mettant votre mémoire à votre service







...en mettant votre mémoire à votre service





...en mettant votre mémoire à votre service



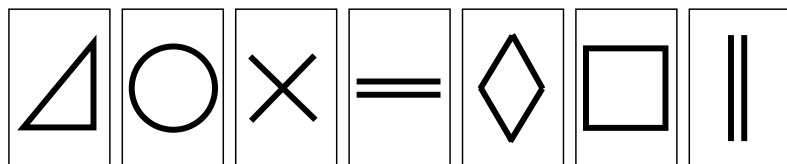


...en mettant votre mémoire à votre service

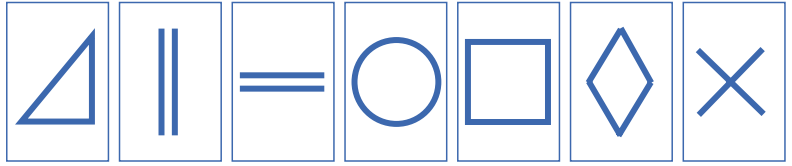




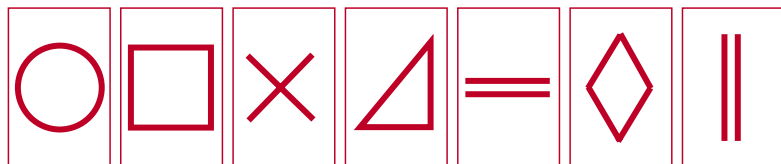
...en mettant votre mémoire à votre service





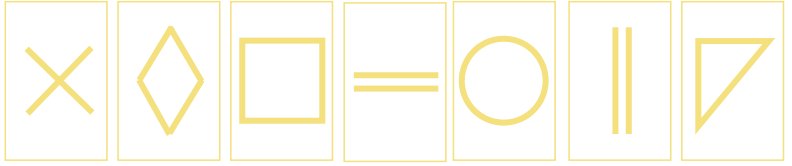


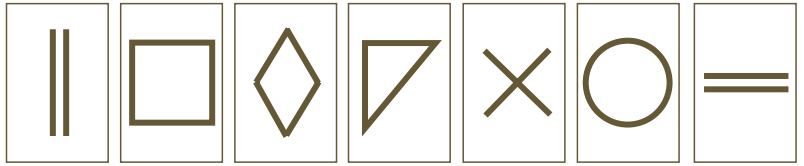
...en mettant votre mémoire à votre service

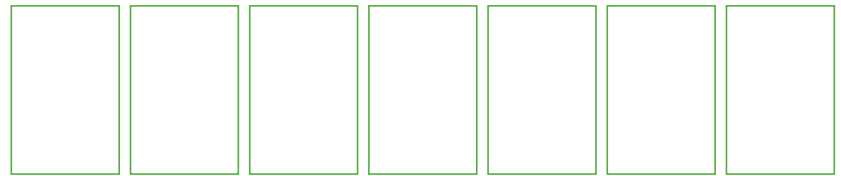
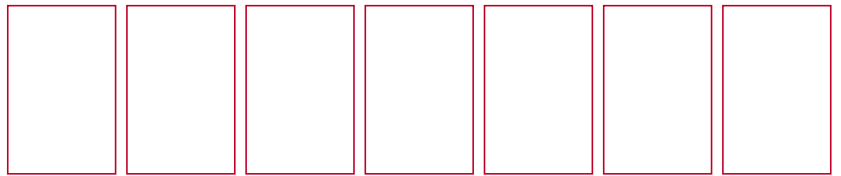




...en mettant votre mémoire à votre service









[www.formez-vous.com](http://www.formez-vous.com)

IDEGRAF Editions Genève