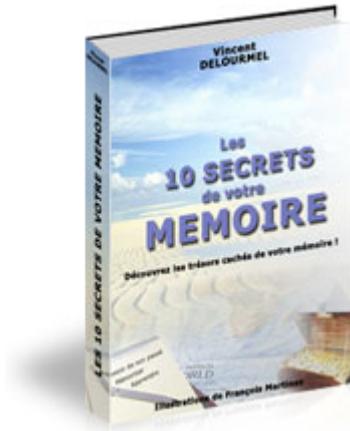


# Vincent DELOURMEL



© Vincent DELOURMEL – Août 2004

Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

## Secret n° 1

La mémoire.  
Qu'est cette mémoire ?  
C'est ta richesse, ton avoir  
C'est tout ce que tu peux  
et pourrais imaginer  
C'est aussi le rêve.  
***Philippe Métayer***

## Chapitre 1

# Premier secret : Vous maîtrisez déjà votre mémoire

Avec de la mémoire, on se tire de tout.  
*Alfred de Musset*

**C**e qui m'a toujours étonné dans les livres censés « développer la mémoire », c'est cette habitude de donner des recettes toutes faites et « infaillibles ».



Pour commencer j'aimerais vous rassurer : non, votre mémoire n'est pas si mauvaise que ça. Mais oui, vous pouvez l'optimiser et vous en servir à VOTRE avantage.

La mémoire est une faculté très complexe à délimiter. Où commence-t-elle ? Où finit-elle ? Nous savons aujourd'hui qu'il n'y a pas de véritable siège de la mémoire et que celle-ci est impliquée dans tous nos faits et gestes. Sans mémoire, la vie n'est pas possible.

J'ai appris une chose durant toutes ces années d'études : il n'existe pas de technique miracle pour mémoriser. Il existe un ensemble de règles favorisant la mémorisation, mais pas de truc « magique ». Par ailleurs, chacun d'entre nous possède déjà ses propres stratégies et les utilise avec plus ou moins de succès. Quelles sont les vôtres ? Il est important, avant de poursuivre cet ouvrage, que vous sachiez où vous en êtes par rapport à votre mémoire. C'est à ce prix que vous pourrez vraiment mesurer vos progrès dans ce domaine. Pour commencer, je vous propose de vous évaluer dans différentes situations.

### 1) Votre mémoire pratique :

*Vous devez vous rendre au centre commercial d'un quartier d'une ville quelconque. Vous demandez votre*

*chemin. Une personne vous répond (ne lisez qu'une fois) :*

« Vous devez continuer tout droit. Au feu, il vous suffit de prendre à droite, jusqu'au MacDonald. Puis, vous prendrez sur votre gauche, sur 300 mètres environ. Vous tomberez sur un garage et la route se séparera en deux : vous resterez sur votre file de gauche et continuerez tout droit. Au bout de la rue, il y aura un feu. Vous prendrez sur votre droite, jusqu'au bâtiment blanc (vous ne pouvez pas le rater). Le centre commercial se trouve juste à gauche de ce bâtiment. »

Sans relire les explications, êtes-vous en mesure de dessiner l'itinéraire ?



Votre score : ..... / 5  
(enlevez 1 point à chaque erreur)

## 2) Votre mémoire relationnelle :

J'appelle « mémoire relationnelle » tout ce qui se rapporte aux gens : leur nom, leur prénom, leur numéro de téléphone, leur date de naissance, leur métier...

Personnellement, je trouve important de me souvenir des autres, pour des tas de raisons.

La première, c'est que je n'aime pas me retrouver devant une personne que j'ai déjà rencontrée sans me souvenir de son prénom.

La seconde, c'est que je sais que les gens aiment qu'on se rappelle d'eux. D'un point de vue purement relationnel, j'estime qu'une personne qui sent que je lui porte de l'intérêt va m'en porter à moi aussi. Il y a donc de fortes chances pour qu'ensuite nous devenions amis ou associés.

*Voici une liste de noms et prénoms. A vous de les mémoriser. Vous avez tout votre temps, mais chronométrez-vous.*

Joseph MARCHAND, Jérémy DAVID, Patricia LEMONNIER, Patrick BALANGER, Sandra BOUGAINVILLE, Ludovic MONTILLE, Jeanne BELLEC, Eric BATAILLE, Laurent LEPI, Julie FOUCHET.

Sans regarder cette liste, êtes vous capable de la réciter ?

.....  
.....  
.....

Votre score : ..... / 10

### **3) Votre mémoire des chiffres :**

*Voici une liste de nombres (qui pourrait correspondre à des dates d'anniversaire, des numéros de téléphone...). A vous de les mémoriser. Vous avez tout votre temps, mais chronométrez-vous.*

18, 568, 987, 3, 6932, 22, 74, 320.

Sans les regarder, êtes-vous capable de les réciter sans vous tromper ?

.....  
.....  
.....

Votre score : ..... / 8

#### 4) Votre mémoire des connaissances :

Je vous propose un texte tout simple, mais contenant des informations « scolaires », avec des noms, des dates... A vous de vous débrouiller pour le mémoriser.

Vous avez tout le temps que vous souhaitez. Vous pouvez utiliser tout ce que vous voulez. Dès que vous vous sentirez prêts, il vous suffira de répondre aux questions qui suivent et ainsi de mesurer votre score.

Un dernier point : prenez votre temps, mais chronométrez-vous, histoire de voir combien de temps il vous a fallu pour mémoriser les informations de ce texte.

### La société des nations

La SDN est créée en 1919, par le traité de Versailles. Le promoteur du pacte de la SDN est le Président américain Wilson. Son siège est à Genève.

Le pacte de la SDN vise à maintenir la paix dans le monde entier par la négociation, la discussion. De nouvelles règles sont installées, notamment celles sur le désarmement, le respect de la liberté des peuples... Par ailleurs, les pays faisant partis de la SDN s'engagent à une assistance mutuelle en cas d'agression extérieure.

La Société des Nations est composée de trois organes essentiels :

- l'Assemblée générale, qui se réunit une fois par an,
- le Conseil,
- les organismes internationaux, comme l'OMS, la Cour de justice de la Haye.

Mais la SDN souffre de ses limites par son manque d'universalisme, d'une part (elle ne représente pas l'ensemble des Etats du monde puisque ni l'Allemagne, ni l'URSS, ni les USA n'en font partis) et d'autre part par la faiblesse de ses moyens économiques et militaires (elle ne possède pas d'armée) : elle n'a pas les moyens de ses ambitions.

La Société des Nations ne survivra pas à la seconde guerre mondiale et sera remplacée par l'ONU.

Et maintenant, sans regarder le texte, répondez à ces questions :

1) *Quel est le titre de ce document ?*

.....  
.....  
.....

2) *En quelle année a été créée la SDN ?*

.....  
.....  
.....

3) *Qui en est à l'origine ?*

.....  
.....  
.....

4) *A quoi servait la SDN ?*

.....  
.....  
.....

5) *Quel traité est à l'origine de la SDN ?*

.....  
.....  
.....

6) *De quoi est-elle composée ?*

.....  
.....  
.....

7) *Qu'est-ce qui a remplacé la SDN ?*

.....  
.....  
.....

Votre score : ..... / 7

Les événements chargés affectivement  
sont mieux mémorisés que les événements neutres.

*Pr Christian Derouesné*

Les odeurs, comme les sons musicaux  
sont de rares sublimateurs de l'essence de la mémoire.

*Georges Du Maurier*

Maintenant, il vous suffit d'additionner vos 4 scores pour obtenir une note globale sur 30. Etes-vous satisfait ? de toute façon, peu importe la note, cet exercice n'avait qu'un véritable objectif : **celui de vous faire prendre conscience de vos propres stratégies de mémorisation.**

Comment avez-vous fait pour mémoriser le texte sur la Société des Nations ? Avez-vous lu ce texte ? L'avez-vous réécrit ? Comment vous y êtes vous pris pour mémoriser les noms, les numéros, l'itinéraire ?

Toutes vos stratégies sont issues de votre expérience. A l'école, il fallait bien « mémoriser ». Au fil du temps, chacun d'entre nous a développé ses trucs, ses

techniques. Sans les renier, vous pouvez décupler leur pouvoir. Pour ça, il vous suffit juste d'en savoir un peu plus sur la mémoire et ses règles. Ce que je vous propose dans les secrets suivants...