

COMMENT DÉVELOPPER VOTRE ATTENTION ET VOTRE MÉMOIRE

ROBERT TOCQUET

CLUB POSITIF

Copyright © 2020 Editions Samarkand / Club Positif

Dépôt légal janvier 2021

Achevé d'imprimer en France

ISBN 978-2-37318-238-5

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	v
1. Vous devez bien comprendre avant d'apprendre	1
2. Utilisez les lois psychologiques de la mémoire	3
3. Savoir lire pour retenir, c'est tout un art	5
4. Recherchez la netteté, la précision et l'ordre	9
5. La répétition est la meilleure des rhétoriques	11
6. Méthode fragmentaire et méthode globale	15
7. Établissez des associations multiples	17
8. Associez les souvenirs	21
9. L'astronomie pratique est accessible	25
10. Faites travailler votre inconscient	29
11. Une autre façon de faire travailler l'inconscient	33
12. Le meilleur moment pour apprendre	39
13. Cultivez votre attention	43
14. Exercices d'attention et de mémoire	47
15. Faites immédiatement ce qui doit être fait	53
16. Sachez oublier	55
17. Quelques procédés mnémotechniques	57
18. Le système des articulations chiffrées	59
19. Autres procédés	65

INTRODUCTION

Votre mémoire dépend essentiellement de lois psychologiques, par exemple de votre motivation.

Elle engage toute votre personnalité et sa qualité dépend essentiellement de votre ressort affectif. Vous retenez surtout ce que vous aimez, ce qui vous intéresse.

Ainsi, un sportsman, qui connaît par cœur les noms, l'ascendance, les performances d'un grand nombre de chevaux de course, peut être incapable de retenir une formule physique ou de chimie même relativement simple. Ce n'est pas qu'il ait tout spécialement la mémoire de ce qui concerne le cheval, mais, comme il s'intéresse aux courses plus qu'aux sciences, sa mémoire est polarisée. Il en est de même de la mémoire du politicien qui se rappelle le contenu des discours de ses collègues. Et cette polarisation peut s'appliquer à des domaines très voisins. Vous avons par exemple connu un jeune garçon qui, dès l'âge de 8 ans, connaissait le nom et l'emplacement des principaux cratères et des montagnes de la Lune alors qu'il était incapable de situer les montagnes de votre globe: il s'intéressait vivement à l'astronomie et pas du tout à la géographie.

Paraphrasant une maxime célèbre, vous pourriez dire à ce sujet: «

Dis-moi ce que tu apprends et ce que tu retiens facilement, et je te dirai qui tu es. »

Vous devez, pour la même raison, rechercher sincèrement ce que vous aimez faire et diriger, autant que possible, vos études et votre travail dans cette direction.

Toutefois, l'écueil ici est de prendre pour des aptitudes les penchants que l'on peut avoir à l'égard de telle ou telle discipline, de tel ou tel travail, de telle ou telle fonction, car si les talents et les goûts sont fréquemment associés, ils sont parfois divergents et même opposés. Autre chose est de se plaire à un travail, autre chose est d'y être qualifié. Le fait est particulièrement net dans le domaine de l'art et de la littérature.

De même, il est souvent difficile de discerner les aptitudes réelles d'un adolescent et de dégager celles qu'il doit cultiver spécialement. Ses véritables capacités peuvent être endormies ou retardées. Aussi convient-il d'être extrêmement prudent dans le domaine de l'orientation professionnelle d'autant plus qu'en l'occurrence les tests sont parfois assez artificiels.

En outre, il faut souligner que les exigences des examens universitaires et de la vie quotidienne obligent souvent à assimiler des connaissances qui peuvent ne pas vous intéresser ou pour lesquelles vous éprouvez même plus ou moins d'aversion.

Avant d'entreprendre leur étude, méditez sur les motifs susceptibles de vous y faire prendre goût. Vous en découvrirez certainement, ne serait-ce que l'opportunité de posséder ces connaissances afin de satisfaire vos ambitions, vos intérêts, votre désir de supériorité et de progrès. Leur assimilation devient alors un problème personnel, une sorte de compétition sportive dont vous devez sortir triomphant. Mais, en fait, il n'est pas de discipline intellectuelle, si aride soit-elle, qui ne présente quelques aspects agréables et séduisants. Ce sont ceux-là que vous retiendrez.

Notez au passage que l'importance du facteur affectif dans vos études est bien connue des éducateurs: tel garçon ne peut, par

exemple, apprendre ses récitations, non parce qu'il manque de mémoire, mais parce que son professeur de français lui est antipathique. Qu'il change de professeur et la mémoire des textes devient normale.

Dans cet ordre d'idées, le psychologue américain Kurt Lewin a mis en évidence le rôle de l'émotion dans le travail intellectuel et la mémoire. Il divisa ses élèves en deux groupes égaux, les fit installer dans deux salles différentes, puis félicita les élèves d'un groupe pour leur travail et blâma ceux de l'autre groupe.

Ensuite, il énonça un certain nombre de phrases sans grande signification et demanda à ses élèves de les apprendre par cœur. Les élèves du groupe complimenté ne firent que 25 p. 100 d'erreurs de mémoire, tandis que ceux du groupe vitupéré en commirent 52 p. 100.

Conclusion : un état psychologique favorable contribue grandement à rendre efficaces les règles mnémoniques que vous devez observer dans l'étude d'une matière quelconque.

Si vous les suivez régulièrement, la première condition étant autant que possible remplie, vous pouvez être assuré d'acquérir une mémoire souple, rapide et fidèle.

