

COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE INSTANTANÉE EN 3 JOURS

INTRODUCTION

Ce cours sur le développement d'une mémoire instantanée est structuré en 3 leçons. Il est conseillé de lire une seule leçon par jour, dans le but d'assimiler et de retenir toutes les informations qu'elle contient, et de mettre en pratique tous les conseils qui y sont donnés. Afin que ces cours vous soient le plus profitables possible, prenez le temps de faire **consciemment** tous les exercices indiqués à la fin de chaque leçon. Votre objectif étant de vous imprégner durablement des conseils et des méthodes enseignés dans ce programme, vous devez habituer votre mémoire à travailler de manière **régulière** (*je travaille un peu tous les jours*), **progressive** (*chaque jour je travaille un peu plus que la veille*), et **continue** (*je ne m'arrêterai pas dans une semaine, je ne m'arrêterai pas dans un mois, mais j'ai l'intention de faire travailler ma mémoire pour plusieurs années*).

Pensez à vous faire des *fiches-résumé* sur lesquelles vous récapitulez les principes importants, et les règles à suivre, donnés dans chaque leçon.

JOUR I :
Leçon n°1

La méthode des associations imagées

Commençons tout d'abord par un exercice-test

Exercice-test:

Lisez pendant 2 minutes la liste de mots ci-dessous dans le but d'en retenir le maximum :

| | | | | |
|------------------|------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| chapeau | enveloppe | maison | bouton | chat |
| téléphone | argent | crayon | chaussette | livre |
| cactus | anguille | veston | Tournevis | Phare |
| gâteau | bureau | dentelle | Riz | Hameçon |

Cachez ensuite cette liste.

Essayez maintenant de réciter cette liste de mots dans l'ordre. Vous n'y parviendrez sans doute pas. Essayez alors de vous remémorer le plus grand nombre possible de mots de cette liste. Vous constaterez qu'il vous en manque beaucoup. Vous avez tout simplement employé une mauvaise méthode.

Comment retenir une nomenclature par la méthode des associations imagées ?

Si vous voulez retenir une liste comme celle de l'exercice-test dans l'ordre et sans effort, vous devez procéder comme ceci : vous allez créer une série d'associations en chaîne, partant du premier mot et se terminant au dernier. Ces associations seront forcément baroques, cocasses ou stupides, car nous vous avons volontairement donné une liste très hétérogène. La seule règle qui compte est de bien **visualiser** les associations. Formez les images **très clairement dans votre esprit**, car ce sont elles qui de vont vous aider à retenir les mots.

Voici, entre des dizaines d'autres possibilités, une chaîne d'associations que vous pouvez construire.

Vous vous représenterez un **chapeau** melon dans lequel est placé un **téléphone** ; l'écouteur de cet appareil est hérissé de piquants, car c'est un **cactus** ; cet écouteur-cactus est désagréable à manier pour le monsieur qui téléphone, sans compter qu'il parle la bouche pleine d'un **gâteau** ; mais, surprise ! dans ce gâteau, il y a une petite **enveloppe**, qui s'ouvre et d'où s'échappe de **l'argent** ; un des billets de banque est roulé et il en sort une **anguille** qui se sauve et se réfugie sous le **bureau**, ce bureau est d'un style particulier, car il a la forme d'une **maison**, dont la cheminée est formée par un énorme **crayon**, qui comme une fusée, saute, vole et va aboutir dans le **veston** de notre homme ; veston assez curieux, lui aussi, car il est tout en **dentelle** et au **bouton** du