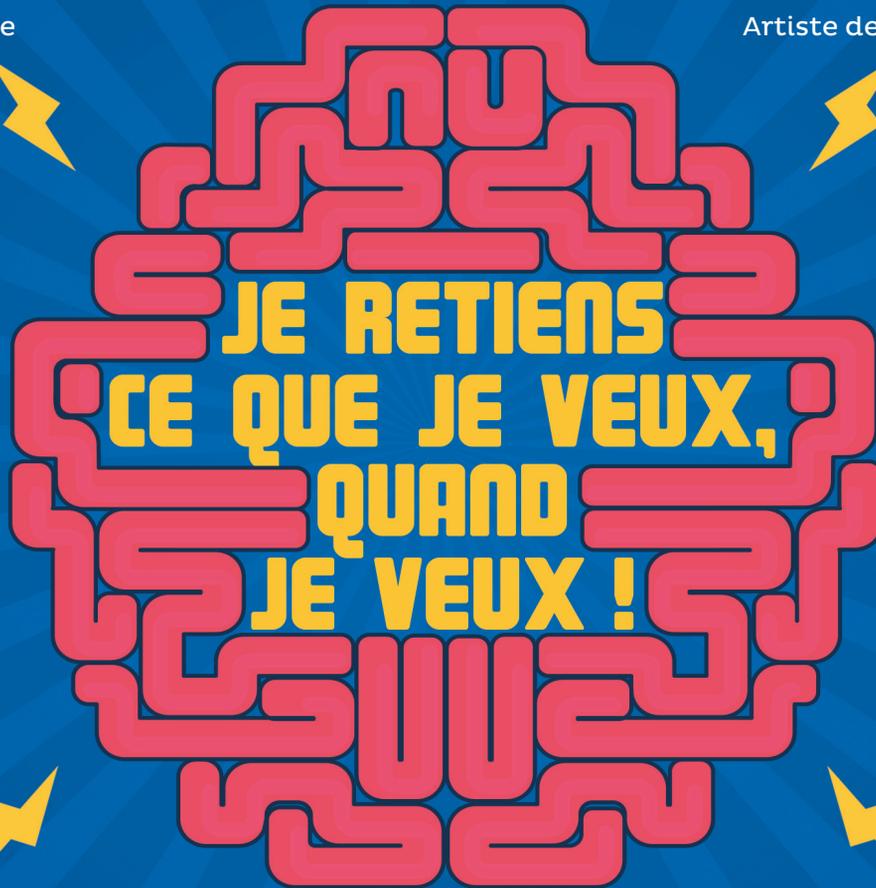


GAËL ALLAIN
Docteur en psychologie

VINCENT DELOURMEL
Artiste de la mémoire



35 JEUX ET EXERCICES
pour entraîner et booster votre mémoire

EYROLLES

JE RETIENS CE QUE JE VEUX, QUAND JE VEUX !

Pour mémoriser des contenus ludiques ou au contraire très sérieux, pour se faire plaisir ou parce que cela nous est imposé, cet ouvrage est l'outil indispensable pour retenir à coup sûr tout ce que vous voulez, quand vous voulez.

Amusez-vous à faire les nombreux tests et exercices qui jalonnent la lecture et découvrez toutes les astuces qui vous permettront de retenir et de restituer facilement n'importe quelle information, dates, chiffres, noms, concepts, savoirs encyclopédiques ou techniques, quels que soient votre âge, votre formation ou votre QI !

- 📖 **Un livre ludique** qui vous permettra de vous approprier facilement les techniques proposées.
- 📖 **De nombreux exercices**, des exemples d'application et des fiches pratiques.
- 📖 **Des stratégies de mémorisation** qui reposent sur des bases scientifiques solides éprouvées sur le terrain, en France et à l'étranger.

“ **Votre mémoire a de formidables pouvoirs, entraînez-la !** ”



© Pascal Muradian

Gaël Allain est docteur en psychologie cognitive. Spécialiste de la gestion de la charge mentale et de l'attention, il intervient en entreprise sur les questions de sur-sollicitation numérique. Fondateur du cabinet Mémoire & Marketing et directeur scientifique de My Mental Training Pro, Gaël est chercheur associé à la chaire « les talents de la transformation digitale » de Grenoble École de Management. Il enseigne à l'Université Lyon 2 et est expert APM.



© Aude Lebry

Vincent Delourmel est artiste de la mémoire. Magicien de formation, il intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de la mémoire humaine et de l'illusion. Chaque année, il forme des milliers de personnes partout en France et à l'étranger pour optimiser et entretenir leur mémoire de façon pratique. Il est également expert APM.

**JE RETIENS
CE QUE JE VEUX,
QUAND JE VEUX !**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Chez le même éditeur :
Gaël ALLAIN, *Penser mieux, travailler moins*

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh
Illustrations : Milène Diguët, Nicolas Lisiak et Arnaud Leray
Photos © Shutterstock pages 17, 24, 31, 53, 79, 82, 110, 111 et 161

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56435-8

GAËL ALLAIN

VINCENT DELOURMEL

**JE RETIENS
CE QUE JE VEUX,
QUAND JE VEUX !**

35 jeux et exercices pour entraîner et booster votre mémoire

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small red dot centered under the letter "O".

Introduction	7
① À chacun sa mémoire	9
L'art de la mémoire, approche historique	11
Théorie de la mémoire, principes et modèles	16
Votre mémoire	23
② J'apprends à maîtriser ma mémoire	43
Charge mentale et zone de confort intellectuel	45
Maîtrisez les 5 étapes d'une mémorisation performante	50
③ J'exerce ma mémoire	103
Au quotidien	105
Pour réussir épreuves et examens	115
Pour intégrer des informations complexes	131
④ Je continue à m'entraîner	157
Test mots	160
Test images	161
Index	163

Sommaire

Introduction

La mémoire, c'est cette faculté qui fait souvent toute la différence au travail et dans la vie quotidienne pour retenir des prénoms, des noms, des codes... Pour mémoriser des contenus ludiques ou au contraire très sérieux, pour se faire plaisir ou parce que cela nous est imposé, pour se construire à partir d'échanges, de livres, de voyages, de reportages ou de manuels... Considérée comme faculté divine par les anciens, la mémoire fascine.

Aujourd'hui, la multiplication des outils connectés et de leurs faramineuses capacités de stockage d'informations ouvre la voie à des questions sur l'enjeu réel d'une mémoire humaine entraînée, maîtrisée, structurée.

La réponse est finalement assez simple et n'a pas évolué à l'ère numérique ; notre mémoire nous permet de savoir qui nous sommes et ce que nous faisons ! Notre agilité intellectuelle, notre esprit critique, notre personnalité proviennent directement de là !

Si les outils numériques influent bien entendu sur la manière dont nous mémorisons ou peut-être, devrions-nous plutôt dire, sur la manière dont nous ne mémorisons

plus certaines informations (les numéros de téléphone, par exemple), ils impliquent, en revanche, d'autres aspects de notre mémoire dans les savoir-faire liés à leur utilisation et le nécessaire travail de combinaison des informations auxquelles ils nous donnent accès en permanence.

Notre mémoire constitue le centre de gravité de notre fonctionnement intellectuel et la clé de notre efficacité non seulement en nous permettant de récupérer des informations anciennes, mais surtout en nous permettant de vivre pleinement l'instant et en nous préparant même à ce qui va nous arriver dans les instants qui suivent !

Mémoriser est donc un véritable processus de construction de soi. Savoir apprendre, c'est savoir changer et évoluer.

Ce livre est la conjugaison de deux visions : l'une « technique », à travers le regard et les recherches de Gaël Allain, docteur en psychologie cognitive et spécialiste de la gestion de la charge mentale, et l'autre « artistique », apportée par Vincent Delourmel, mnémoniste, ou artiste de la mémoire, qui compose des numéros spectaculaires destinés à « bluffer » le public.

Cette double écriture nous a permis de vous proposer de manière pragmatique et efficace différentes stratégies de mémorisation qui possèdent de solides bases scientifiques et ont été éprouvées à maintes reprises sur le terrain, en France et à l'étranger.

Ce livre n'a pas été conçu de manière linéaire : vous pouvez l'ouvrir n'importe où et, surtout, ne vous arrêter que sur les parties qui vous intéressent. Il laisse également une large place au lecteur qui devra adapter et personnaliser les techniques présentées pour qu'elles correspondent, au final, à sa propre manière de fonctionner... Vous pouvez également vous frotter aux multiples exercices que nous avons conçus pour vous, notre objectif étant de vous accompagner vers l'autonomie, à savoir : mémoriser ce que vous voulez, quand vous voulez, pendant la durée que vous voulez !

Nous espérons que vous passerez un bon moment en nous lisant et que vous découvrirez beaucoup de choses sur votre propre mémoire.

Bonne lecture !



À chacun
sa mémoire



L'art de la mémoire, approche historique

Il est difficile de dater précisément les premières manifestations spectaculaires de mémoire, mais les périodes précédant l'invention puis le développement de l'écriture valorisaient forcément une mémoire « entraînée » et performante dans la transmission orale et l'acquisition de nouvelles connaissances. Durant l'Antiquité, soit quelques années avant l'apparition du format mp3, la mémoire est particulièrement valorisée dans les compétences en rhétorique... Il s'agit alors d'une faculté quasi divine réservée à quelques initiés. L'origine du mot « mémoire » est d'ailleurs à rechercher à cette époque chez la déesse grecque Mnémosyne.

Mnémosyne, fille d'Uranus, le Ciel, et de Gaïa, la Terre, tombe amoureuse de Zeus, le plus puissant des dieux, qu'elle séduit en lui racontant des histoires de victoires de dieux sur leurs ennemis les Titans ! Charmé par ce don

pour la narration, Zeus lui rend visite pendant neuf nuits, donnant naissance, un an plus tard, aux Muses protectrices des arts, des lettres et des sciences :

- Calliope, muse de l'Éloquence ;
- Melpomène, muse de la Tragédie ;
- Thalie, muse de la Comédie ;
- Euterpe, muse de la Musique ;
- Clio, muse de l'Histoire ;
- Polymnie, muse de la Poésie lyrique ;
- Érato, muse de l'Élégie ;
- Uranie, muse de l'Astronomie ;
- Terpsichore, muse de la Danse.

Exercice 1 ⚡ Amusez-vous avec les Muses

Cachez la liste précédente et restituez le nom de l'ensemble des muses présentées ainsi que leurs spécialités respectives !

Constat... ce n'est pas facile du tout, surtout si, peu passionné par les questions mythologiques, vous vous êtes contenté de survoler cette liste ! Bon, on vous a pris un peu au dépourvu, on s'en excuse.

La bonne nouvelle, en revanche, est que (sauf contexte très particulier traité, par exemple, dans la partie de ce livre consacrée aux révisions pour les examens) nous n'avons que très rarement besoin de mémoriser « par cœur » des informations qui ne nous intéressent pas vraiment. Cette liste n'est d'ailleurs présentée ici qu'à titre informatif ! Mais, s'il vous plaît, faites tout de même l'effort de retenir que Cléo a précédé l'invention de l'automobile !

Retenons surtout que les Muses sont les déesses grecques qui président aux arts et aux sciences et inspirent poètes, musiciens et hommes de science, qui s'en remettent à l'imagination. Elles sont donc le symbole du lien étroit entre arts et sciences. Elles permettent d'accéder à un savoir universel.

Mnémosyne, mère des neuf Muses, par sa capacité à se souvenir d'histoires, est donc devenue le symbole d'une faculté qu'on a appelé *mnémosys*, « mémoire » en français.

Mais laissons là nos muses et intéressons-nous aux premières manifestations d'une mémoire dite « prodigieuse ».

Une mémoire prodigieuse

Dans l'Antiquité, Simonide de Céos, poète grec, participe à un banquet organisé par Scopas, un athlète qui avait

remporté un pugilat. Simonide doit, à cette occasion, réciter un poème en l'honneur de son hôte. Alors qu'il vient de terminer, Simonide est appelé à l'extérieur ; dès qu'il sort, le plafond de la salle dans laquelle il se trouvait quelques secondes auparavant s'effondre, tuant sur le coup l'ensemble des convives. Simonide est ainsi le seul rescapé. La légende raconte qu'expert en mnémotechnique, il a été capable d'identifier avec exactitude l'ensemble des corps rendus méconnaissables par la violence du choc en fonction du souvenir qu'il avait de la place que les convives occupaient !

Mythe ou réalité, cette histoire, popularisée par Cicéron, est censée se situer aux alentours de 480 avant J.-C. Elle constitue la première trace d'une technique toujours utilisée par les mnémonistes actuels : la méthode des lieux ou des « Loci » que nous verrons en détail un peu plus tard.

3 principes pour mémoriser

Vers 400 avant J.-C., c'est l'auteur inconnu du traité *Dialexis* qui préconise trois grands principes de mémorisation : faire attention, répéter et relier l'information nouvelle à une information ancienne. Vous constaterez rapidement que nos connaissances n'ont pas beaucoup évolué sur ce plan-là !

Dans le même ordre d'idée, vers 85 avant J.-C., le traité *Rhetorica ad Herennium* fait la distinction entre deux formes de mémoire : l'une permettant d'apprendre par cœur ; l'autre favorisant la compréhension. C'est évidemment cette dernière qui intéresse les orateurs, même si, ne pouvant se permettre d'oublier des éléments importants, ils procèdent, en fait, des deux façons !

Plus tard, les pratiques mnémotechniques évoluent vers des procédés faisant appel le plus souvent à l'imaginaire. L'enjeu est énorme : mémoriser, c'est tout simplement s'approprier un savoir. La quête du savoir absolu anime les plus grands personnages du Moyen Âge, avides de techniques qui leur permettraient de puiser dans leur mémoire comme dans une bibliothèque. Cette période est aussi une période de lente reconstruction. La mémoire prend alors toute son importance : elle est le dernier rempart contre l'oubli.

À la fin du Moyen Âge, la mnémotechnique est remise en question. La méthode des lieux, à l'origine de tous les procédés de mémorisation développés jusque-là, est

remplacée par l'étude approfondie des textes. La lecture revient sur le devant de la scène. Montaigne fustige alors la notion de mémoire mécanique et clame qu'il vaut mieux « une tête bien faite qu'une tête bien pleine ».

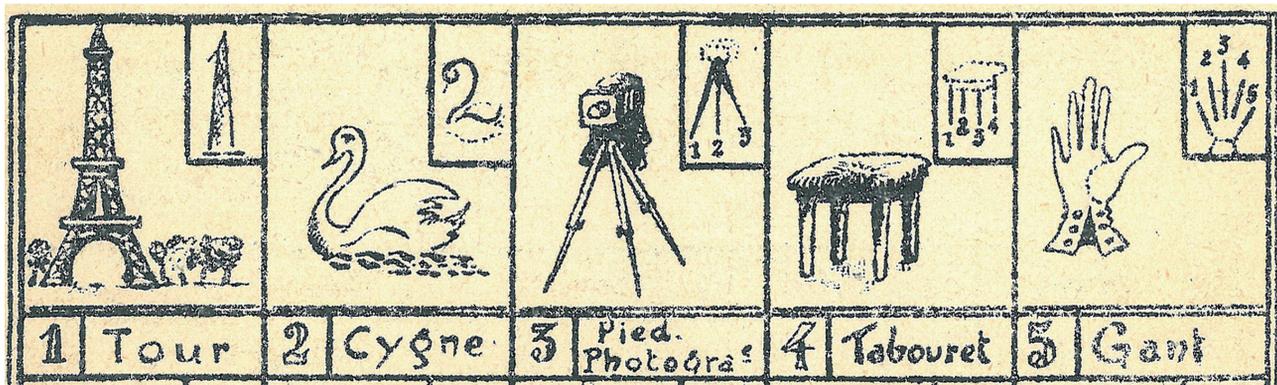
Raisonner pour apprendre

Progressivement, le raisonnement prend de l'ampleur et tend à s'opposer au « par cœur », même si les principes de la rhétorique continuent à être enseignés. Pierre de la Ramée met ainsi en avant une approche de la mémoire orientée logique et classification : bien avant Tony Buzan, les premiers schémas heuristiques, en arborescence, voient le jour et s'opposent alors à toute forme de mémoire « artificielle ».

Enfin, l'essor de l'imprimerie place définitivement au second plan la mnémotechnique : le savoir est désormais consigné et archivé. Avec le temps, les bibliothèques, mémoires collectives de notre passé, de notre savoir, prennent le relais et soulagent les mémoires individuelles de tous ces savoirs qui, il faut bien l'admettre, ne peuvent plus être maîtrisés par une seule personne !

Imager pour apprendre

De nouvelles techniques, rapprochant l'information de l'image, vont cependant continuer à voir le jour. Ainsi, au XVII^e siècle apparaît le premier code imagé, qui fonctionne par analogies visuelles.



Extrait de *La Mémoire au music-hall*, de Marcel Vassal, Marseille-Magie, 1938 (auto-édition).

Ci-dessus figure un exemple de code imagé dont l'origine remonte au XVII^e siècle.

Ce code artificiel traduit les chiffres par des images et aide ainsi à retrouver des informations ordonnées. Par exemple, si je dois mémoriser la liste suivante : maison, ordinateur, essuie-glace... je vais me fabriquer trois images mentales associant maison à tour Eiffel (pour symboliser que la maison est en première position dans ma liste de mots), ordinateur avec cygne et essuie-glace avec le trépied.

Vous n'êtes pas convaincu par cette première méthode ! Sachez que nous vous comprenons et que d'ailleurs, nous n'utiliserons pas ce code. Retenez simplement que le caractère artificiel de la méthode importe peu, ce que votre mémoire va, au final, retenir, c'est l'effort intellectuel que vous avez réalisé pour fabriquer vos

images. Et ce principe-là, nous le retrouverons tout au long de cet ouvrage !

Dans la lignée de ces techniques « analogiques » va apparaître une table de rappel, attribuée à Pierre Hérigone, mathématicien qui abordera le sujet dans un chapitre de son livre *Cours de mathématiques* (1634-1642). Cette table de rappel constitue un tableau de correspondances chiffres/lettres qui permet globalement de créer des mots (plus faciles à mémoriser) à partir de chiffres (parfois compliqués à retenir). À l'origine, cette technique permettait essentiellement de retenir des dates.

Ce code chiffres/lettres sera remis au goût du jour au XVIII^e siècle par Grégoire de Feinaigle, un moine qui utilisait cette méthode au cours de démonstrations spectaculaires un peu partout en Europe, puis popularisé par Aimé

Paris, un passionné de sténographie, qui le finalisera en introduisant des consonantiques en lieu et place de consonnes arbitraires. Cette méthode, intitulée « code des articulations chiffrées », constitue, aujourd'hui encore, le socle des performances des champions de mémoire.

Les démonstrations de mémoire au music-hall : l'avènement des mnémonistes

Pour bluffer le public, magiciens et autres mentalistes vont reprendre à leur compte ces techniques de mémorisation, les développer et assurer par là même à la mnémotechnique un bel avenir !

Il est cependant difficile de dire précisément quel magicien a, le premier, présenté un numéro de mémoire prodigieuse ! Dans le domaine du mentalisme, il semblerait que ce soit Pinetti qui, en 1781, ait commencé à détourner les procédés mnémotechniques dans un numéro de clairvoyance, présenté avec sa femme, même s'il ne s'agissait pas encore d'un numéro de mémoire pure. Vers 1882, en revanche, un jeune prodige du nom de Jacques Inaudi défraya la chronique. Doué d'une capacité de calcul fulgurante, il effectuait les opérations mathématiques les plus difficiles en quelques secondes, tout en jouant de la musique et/ou en répondant aux questions du public. Enfin, il terminait son numéro en récapitulant tous les chiffres cités lors de sa démonstration (et que le public pouvait contrôler sur un tableau). Il effectua ses dernières prestations lors des tournées Bénévol, de 1929 à 1934.

Toujours dans les années 1930, Tréborix, auteur de *L'ABC de la mnémotechnie* et illusionniste chevronné, utilisait principalement le principe d'associations d'images dans des démonstrations au cours desquelles il mélangeait numéros de mémoire pure avec d'autres, simulés. Honnête avec son public, il se présentait comme magicien, ne se séparant jamais de sa baguette magique pour rappeler à son auditoire qu'en sa qualité d'artiste du spectacle, il pouvait faire croire ce qu'il voulait tant qu'il était sur scène. Très humble, il était d'ailleurs le premier à admettre qu'au-delà de ses démonstrations, sa mémoire restait très ordinaire.

En bref, c'est à partir du moment où les magiciens se sont intéressés à tout ce qui touchait à la « clairvoyance », au « magnétisme » et, de manière plus générale, aux capacités cachées de notre cerveau qu'ils ont commencé à s'intéresser à la mnémotechnie pour présenter leurs numéros de mémoire prodigieuse.