

# Comment améliorer sa mémoire ?

On rêve tous d'avoir une mémoire (1), au moins à court terme, pour retenir facilement une liste de courses un peu longue, un nom compliqué ou un numéro de téléphone. Heureusement, nous pouvons (2) et améliorer notre mémoire.

Une balade dans notre mémoire est une technique découverte récemment qui promet des résultats impressionnants.

En effet, certaines personnes sont de vraies championnes de la mémoire. Or, pour devenir un champion ou une championne il faut s'exercer, comme dans (3) les domaines. Des chercheurs néerlandais se sont intéressés à une technique d'entraînement de la mémoire: ils ont voulu observer ce qui se passait précisément dans notre (4) lorsque nous l'utilisons, et démontrer scientifiquement son efficacité.

Cette méthode est nommée "palais de la mémoire". Elle est très ancienne puisqu'elle date de l'antiquité grecque. Si on a, par exemple, une liste d'objets à retenir, la technique consiste d'abord à se représenter un lieu de vie que nous connaissons bien et que nous aimons beaucoup: l'appartement ou la maison de nos parents par exemple, ou une maison de vacances pleine de bons (5). L'exercice consiste alors à déposer mentalement les objets à retenir dans les différentes pièces de la maison.

S'il s'agit d'une liste de courses, disons des fruits, on peut par exemple, visualiser des pommes déposées (6) l'escalier de l'entrée. Une fois l'escalier monté, pourquoi pas imaginer un énorme poirier sur le palier, puis des cerises dans un tableau du salon, etc. En déposant mentalement les objets de notre liste dans un lieu que nous connaissons et que nous apprécions, nous pouvons nous en (7) ensuite pendant très longtemps et de façon (8). De fait, nous améliorons ainsi significativement la qualité de notre mémoire.

Quelle conclusion en (9)? L'état de notre mémoire n'a rien de définitif! Il est toujours possible de l'améliorer, et quand on connaît les bonnes (10) on peut même la réorganiser à long terme. Alors sans nul doute, un(e) champion(ne) de la mémoire sommeille donc en chacun de nous!

- (1) de phoque  
de chien  
d'autruche  
d'éléphant  
d'âne
- (2) entraîner  
chauffer  
emmener  
appeler  
écrire
- (3) toutes  
tout  
toute  
tous  
chaque
- (4) corps  
ventre  
idée  
intelligence  
cerveau
- (5) souvenirs  
choses  
plats  
personnes  
actions
- (6) entre  
après  
sur  
avec  
avant
- (7) souvenir  
rappeler  
mémoriser  
apprendre  
étudier
- (8) dramatique  
fabuleux  
impressionnant  
bizarre  
spectaculaire

(9) prendre  
tirer  
attirer  
apprendre  
conclure

(10) moyens  
procédés  
techniques  
vignes  
systèmes