

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 impressionnantes.

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'utilisions, 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