



Avec les Nuls, tout devient facile!

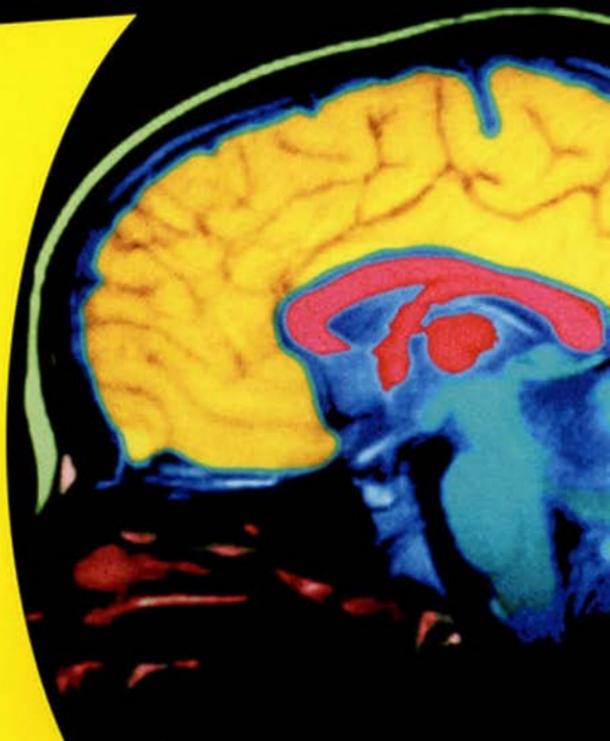
Améliorer sa mémoire

POUR

LES NULS

- ✓ Comprendre le fonctionnement de son cerveau
- ✓ Une mémoire efficace au travail ou pour tous les jours
- ✓ Garder une excellente mémoire en vieillissant
- ✓ Booster ses capacités de mémorisation !

John B. Arden, Ph.D.



*Améliorer
sa mémoire*

POUR
LES NULS

Améliorer sa mémoire pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Improving your Memory

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2002 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First, 2007 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN 978-2-7540-2388-7

ISBN numérique : 9782754024624

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2007

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First

2 ter, rue des Chantiers

75005 Paris

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Traduction et adaptation : Christophe Billon

Production : Emmanuelle Clément

Mise en page : Stéphane Angot

*Améliorer
sa mémoire*
POUR
LES NULS

John B. Arden, Ph.D.

FIRST
 Editions

À propos des auteurs

Le Dr **John Boghosian Arden** est directeur du département de formation en psychologie des Kaiser Permanente Medical Centers de Californie du Nord. Il y supervise vingt programmes de formation dans autant de centres médicaux. Il était également directeur de la formation au Kaiser Permanente de Vallejo, en Californie, établissement au sein duquel il a occupé la fonction de responsable de l'unité de psychologie.

Le Dr Arden a signé quatre autres ouvrages : *Consciousness, Dreams and Self* (la conscience, les rêves et le moi), Outstanding Academic Book of the Year (livre universitaire de l'année) en 1997, prix décerné par la revue *Choice*, publication de l'American Library Association (association des bibliothèques américaines) ; *Science, Theology and Consciousness* (science, théologie et conscience), sélectionné pour le prix Templeton par un jury international de juristes ; *Surviving Job Stress* (survivre au stress professionnel) ; *Creating the Lowest Common Denominator Society* (créer une société avec le plus petit dénominateur commun).

Dédicace

Ce livre est dédié à ma femme Vicki et à nos deux fils Paul et Gabe, qui ont fait preuve d'une patience immense et m'ont beaucoup soutenu pendant les longs mois d'écriture. Vicki a également relu l'intégralité de l'ouvrage avant son envoi à l'éditeur, me forçant toujours à m'exprimer avec clarté et remédiant à mes errements grammaticaux.

Remerciements des auteurs

Un ouvrage ne s'écrit pas seul et n'est jamais le fruit des efforts d'une seule personne. Je souhaite exprimer toute ma reconnaissance et adresser mes plus sincères remerciements à de nombreuses personnes. Je commencerai par mon agent Elizabeth Frost-Knappman, toujours aimable et travailleuse, qui m'a demandé de faire une proposition pour l'écriture de ce livre et s'est occupée de l'élaboration du contrat, tâche qui me dépasse. J'ai beaucoup de chance d'être représenté par Elizabeth et son mari Ed.

Merci à Greg Tubach, responsable des acquisitions, de nous avoir aidés, Elizabeth et moi-même, à adopter le ton approprié pour écrire un ouvrage de ce style. Il a été particulièrement bienveillant.

Merci à Norm Crampton, mon chef de projet et partenaire. Norm a travaillé à mes côtés pendant tous les mois de gestation de ce livre. Sa mission était de veiller à ce que cet ouvrage ait une forme appropriée et une qualité optimale. Il a toujours été présent, pas seulement pour formuler des suggestions d'une grande utilité et me pousser à être pragmatique, mais également pour me témoigner son amitié. Au cours de nos nombreuses conversations agréables, toujours empreintes de chaleur et d'humour, nous avons abordé tous les sujets, de la politique à la famille.

Enfin, merci à l'associée de Norm, Patricia Yuu Pan, réviseuse en chef, qui a relu chaque mot avec l'aide de ses collègues Chrissy Guthrie et Mary Fales, afin de s'assurer que mon discours était clair et complet. Ses échanges permanents avec Norm, dont j'étais le témoin, furent non seulement utiles mais également fascinants car ils avaient pour théâtre le courrier électronique, étonnant univers de haute technologie.

Sommaire

***Introduction* 1**

À propos de ce livre.....	1
À qui s'adresse ce livre ?.....	2
Comment utiliser ce livre.....	2
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Comprendre le fonctionnement de la mémoire.....	3
Deuxième partie : Préserver sa mémoire.....	4
Troisième partie : Exercer sa mémoire tous les jours.....	4
Quatrième partie : La Partie des dix.....	5
Les icônes utilisées dans ce livre.....	6

***Première partie : Comprendre le fonctionnement de la mémoire* 7**

Chapitre 1 : Cultiver sa mémoire..... 9

Défaillances et autres trous de mémoire.....	10
Éviter les absences.....	10
Sur le bout de la langue.....	12
Débloquer sa mémoire.....	13
Se débarrasser du bruit aléatoire et des idées ridicules.....	15
Séparer le vrai du faux.....	16
Bonnes et mauvaises nouvelles.....	17
Améliorer sa mémoire.....	18
Découvrir le mécanisme de la mémoire.....	19
Alimenter correctement son cerveau.....	21
Éviter les aliments, boissons et drogues qui affaiblissent votre mémoire.....	22
Vivre vieux et avec une bonne mémoire.....	23
Faire travailler ses systèmes de mémoire.....	24

Tester sa mémoire.....	26
Garder un esprit vif.....	28

Chapitre 2 : Chasser ces mythes sur la mémoire..... 31

Mythe : croire à la perte de mémoire	32
Mythe : la mémoire est comme un classeur	34
Mythe : les souvenirs sont des photographies et les appareils photo ne mentent pas.....	37
Mythe : vous pouvez apprendre en dormant... et autres absurdités	42
Mythe : vous êtes trop vieux, trop jeune ou trop bête pour améliorer votre mémoire	46

Chapitre 3 : Découvrir comment votre cerveau procède pour se souvenir 49

Naviguer dans les méandres de vos hémisphères et de vos lobes.....	49
Voici votre hémisphère droit, l'ancre des émotions	51
À la rencontre de votre hémisphère gauche, compartiment ordonné	52
T comme temporal : vous souvenir de ce que vous entendez	52
« Attaque frontale ».....	55
P comme pariétal : sensations garanties.....	58
O comme occipital : vous voyez ce que je veux dire.....	59
Plongée au cœur des cellules du cerveau	59
Comprendre ses messagers chimiques	60
Une gaine pour vos axones	62
Étendre votre réseau pour accueillir plus de pensées et de souvenirs.....	63
Organisation de votre mémoire : à long terme et à court terme.....	64
Les sentiers menant au tri et à la récupération de vos souvenirs	68
Les souvenirs liés aux sentiments	68
Les souvenirs auditifs.....	70
Les souvenirs visuels.....	73
Les souvenirs verbaux.....	75

Deuxième partie : Préserver sa mémoire 77

Chapitre 4 : Être zen pour mieux se souvenir 79

Faire retomber le stress	79
Miser sur la relaxation.....	81
Se détendre pour recharger sa mémoire.....	83
La respiration.....	85
Le soupir de soulagement	87
Se détendre des pieds à la tête.....	87
Visualiser des souvenirs.....	88
Vous vous hypnotisez : 10, 9, 8, 7.....	89
Méditer et prier	90
Sortir de la déprime.....	92
Se remuer	94
Dormir pour se souvenir	97
Mettre son insomnie sous sédatif	99
Relax !.....	101
Manger pour dormir	102
Chuuuut	103

Chapitre 5 : Trucs et astuces pour se souvenir 105

Mnémoniques : les copines de votre mémoire.....	106
Suspendre ses souvenirs à des crochets	107
Placer ses souvenirs dans des emplacements familiers.....	109
Se raconter des histoires pour graver des souvenirs	112
Se souvenir d'une liste sans papier ni crayon.....	113
Inventer une histoire pour se souvenir d'une liste.....	114
Choisir la bonne mnémonique, au bon moment.....	115
Choisir une mnémonique qui vous convient.....	115
Choisir une mnémonique adaptée à la situation.....	116
Prendre les raccourcis.....	117

Chapitre 6 : Remédier à son manque de mémoire... 119

Fendre le brouillard qui enveloppe la mémoire	120
Refouler le souvenir d'un rendez-vous chez le dentiste	120
L'écoute sélective.....	121
Identifier les « bourrages mémoire »	122
Engager le pilote automatique via le surapprentissage.....	125

Tout bien rangé comme il faut.....	129
Repérer des principes logiques.....	130
L'étiquetage.....	131
L'agrégation (chunking).....	132
La mémoire des rimes	133
Saisir la signification du souvenir	134
Profiter des conseils et de l'avis d'autrui pour mieux vous souvenir	135

Chapitre 7 : Garder une excellente mémoire en vieillissant..... 137

Exploiter pleinement un cerveau exceptionnel	138
Diminuer le stress et laisser le sang circuler	139
Compenser le vieillissement de ses sens	141
La gymnastique mentale pour gonfler son cerveau amaigri	142
Empêcher ses neurones de rétrécir.....	144
Continuer à prendre du plaisir	145
Devenir un vieux singe à qui l'on peut apprendre à faire la grimace	147
Sortir de la routine	148
Instruire sa mémoire.....	149
Réveiller l'artiste qui sommeille en vous	151

Troisième partie : Exercer sa mémoire tous les jours 153

Chapitre 8 : Une mémoire pour l'école 155

Organiser ses souvenirs.....	155
Tirer le maximum d'un apprentissage.....	158
Morceler l'apprentissage.....	160
S'offrir un apprentissage complet.....	160
Le réapprentissage.....	161
Combiner réapprentissage et rappel direct.....	162
S'atteler au sens plutôt qu'apprendre par cœur	164
Prendre des notes et se souvenir du contenu d'un cours	166
Se souvenir de ses lectures.....	169
Étudier le livre	170
Développer des questions.....	170

Lire le livre.....	171
Exposer le contenu	171
Réviser les points principaux et les notes prises	172
Se souvenir de l'orthographe	172

Chapitre 9 : Une mémoire performante pour sa vie professionnelle 173

L'entretien d'embauche.....	174
Se souvenir comment passer avec succès une période d'essai.....	176
Retenir les mots de passe et autres procédures.....	178
Se souvenir du fonctionnement des nouvelles technologies	179
Satisfaire les clients	181
Tenir les délais.....	182
Se souvenir de ses collègues	183
Solliciter sa mémoire au travail.....	186
Faire face à une attaque personnelle.....	188
Gérer l'afflux de messages.....	189
Parler sans notes.....	193

Chapitre 10 : Réussir un examen 199

Troquer les mauvaises habitudes pour les bonnes.....	200
À bas le bachotage !	200
Fuir les distractions	203
Avoir une vue d'ensemble – relier les nouvelles informations aux anciennes	204
Penser au facteur temps.....	206
Faire la reconnaissance de l'examen	208
Des soulèvements dignes de Rembrandt	210
Utiliser ses techniques de mémorisation.....	211
Considérer le thème sous différents angles.....	212
Faire des associations.....	212
Utiliser des symboles.....	213
Employer des mnémoniques	213
Visualiser	214
Agréger	214
Le coin des bonnes idées comme... aller aux toilettes	215

Chapitre 11 : Se souvenir des personnes 217

Jamais je ne t'oublierai.....	217
Patricia	218
Bernard	219
Fred	219
Élise	220
Frank	220
Mettre un nom sur un visage familial.....	222
L'attention	223
La signification.....	224
L'apparence.....	224
L'association	225
Réviser ses associations.....	226
Converser pour mieux connaître l'autre.....	228
Retrouver l'histoire qui va avec un visage familial.....	229
Saisir l'importance de la personne	232
Partager des souvenirs : chacun sa vision des choses	233
Ranger les gens dans des cases	234
Des voitures qui en disent long.....	236
Retenir l'ordre hiérarchique	237
Faire le lien pendant les réunions.....	238
Se souvenir de toutes les sortes d'individus.....	240

Chapitre 12 : Graver dans sa mémoire les dates et séries de chiffres importantes..... 243

Travailler sa technique.....	244
Fêter ces jours de la plus haute importance	244
Les anniversaires.....	245
Créer des rimes pour retenir les dates historiques.....	253
Rendre ses rendez-vous remarquables	254
S'or-ga-ni-ser !.....	255
Tout imaginer.....	256
Relier les signaux et indices.....	257
Utiliser le codage numérique.....	258
Une ritournelle pour votre souvenir.....	258
Envisager une consolidation positive du souvenir.....	259
Maîtriser les tâches récurrentes	259

Gérer les horaires tournants ou les événements cycliques	260
Se mettre sur la voie grâce à des supports externes.....	261
Rechercher un ordre logique	262
Des mnémoniques pour bien avoir tout en tête.....	262
Être ponctuel à son rendez-vous.....	263
Se souvenir des séries de chiffres.....	263
Agrégez-moi tout ça !	264
Accrochez-moi tout ça !.....	265
À quoi rime tout ça ?.....	266

Chapitre 13 : Préserver sa mémoire dans un monde trépidant..... 267

Rester organisé en pleine tempête	268
Se fixer des priorités	269
Organiser le souvenir des priorités	270
Contrer les dangers du multitâche	271
Échapper au cirque médiatique	274
Se retrouver.....	275
Se concentrer sur l'instant présent.....	276
La mémoire optimale	279
Utiliser des supports externes pour aider sa mémoire.....	280

Quatrième partie : La Partie des dix 283

Chapitre 14 : Les dix meilleurs moyens d'améliorer sa mémoire 285

Manger équilibré	285
Un peu de relaxation pour le cerveau	286
L'exercice est bon pour la mémoire.....	287
Prendre des suppléments diététiques.....	287
Stimuler son esprit.....	288
Prêter attention à sa mémoire.....	289
Rester organisé.....	289
Faire des associations et des liens.....	289
Utiliser des aide-mémoire	290
Garder la bonne attitude	291

**Chapitre 15 : Dix questions fréquentes
sur la mémoire 293**

En vieillissant, mes capacités mémorielles vont-elles
se détériorer ? 293

Existe-t-il un remède miracle pour améliorer ma mémoire ? 294

Est-ce que mon cerveau stocke les souvenirs
dans un seul endroit ? 294

Je crois que je perds la mémoire. Ai-je une chance
de la retrouver ? 295

Est-ce que je peux me souvenir sans être attentif ? 295

Ai-je des souvenirs que j'ignore ? 296

Mes souvenirs sont-ils le reflet exact de mes expériences 296

Dois-je prendre des suppléments diététiques ? 297

Pourquoi est-ce que je ne me souviens pas
de ma petite enfance ? 297

Dois-je me détendre l'esprit pour pouvoir me souvenir ? 298

Chapitre 16 : Dix sites Web sur la mémoire 299

Sites en français 299

Sites en anglais 300

***Index* 303**

Introduction

Vous souhaitez donc améliorer votre mémoire. Bien ! Vous avez frappé à la bonne porte. Votre mémoire peut aussi bien s'avérer la clé du succès et du plaisir qu'une source d'erreurs et d'inquiétude. Nous avons presque tous déjà vécu ces *deux* situations.

Améliorer sa mémoire est une activité utile, quel que soit votre âge, que vous soyez un lycéen en période d'examens ou un retraité insouciant qui découvre de nouveaux horizons.

Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, vous pouvez améliorer votre mémoire et je vais vous montrer comment vous y prendre.

À propos de ce livre

Ce livre traite de votre mémoire, ce qu'elle englobe, ce qu'elle n'englobe pas et comment l'améliorer. C'est une ressource qui vous explique non seulement le fonctionnement de votre mémoire, mais vous indique également des techniques pour la renforcer.

Il n'existe pas de méthode unique et globale ni de pilule miracle. Cet ouvrage aborde donc le large éventail des exercices à votre disposition. Vous pourrez découvrir comment renforcer la capacité de votre cerveau à se souvenir et comment éviter toutes ces choses qui l'affaiblissent. Je vous montrerai aussi de nombreuses astuces pour vous remémorer des choses que vous souhaitez retenir.

Que vous souhaitiez vous souvenir de faits et d'idées pour un examen à venir, mieux retenir les procédures en vigueur dans votre métier ou simplement faire en sorte de ne pas oublier les personnes que vous rencontrez, vous allez découvrir dans

ce livre des méthodes pour accomplir tout cela et bien plus encore.

À qui s'adresse ce livre ?

Je ne sais pas quel âge vous avez, mais je suis certain que vous avez une mémoire et que vous ne pouvez vivre sans elle. La qualité de cette mémoire est une autre histoire. Mais, vous, moi, tout un chacun, nous avons tous la possibilité d'améliorer cette mémoire.

Par conséquent, la réponse à la question « À qui s'adresse ce livre ? » est simple : à tout le monde. Chacun peut tirer parti de la lecture d'*Améliorer sa mémoire pour les Nuls*.

Comment utiliser ce livre

Dans la mesure où il existe une foule de façons d'améliorer sa mémoire, vous pouvez utiliser ce livre comme une référence d'ordre général. Je vous conseille de prendre chaque chapitre comme un petit ouvrage indépendant qui traite d'un aspect particulier de l'amélioration de la mémoire.

Par exemple, dans le chapitre sur la mnémotechnique, vous pourrez découvrir des astuces pour vous rappeler de certaines choses, par exemple, associer un élément que vous connaissez bien à une chose à retenir.

Chaque chapitre de ce livre est une unité indépendante, mais également une partie de l'illustration globale des moyens existants pour améliorer sa mémoire. J'espère que vous vous plongerez dans chaque chapitre et tiendrez compte des conseils que je dispense, mais ce n'est pas une obligation. Vous pouvez également parcourir ce livre et capter les informations dont vous avez besoin sur l'instant et garder le reste pour plus tard. Rien ne vous empêche de sauter des parties et de lire les chapitres dans l'ordre que vous voulez. Si un thème tel qu'améliorer sa mémoire au travail vous semble important à ce stade de votre vie, vous pouvez commencer par le chapitre 12, puis, disons, sauter au chapitre 5 qui présente de nombreux trucs et astuces pour préserver sa

mémoire. À vous de tracer votre route et de choisir votre rythme pour lire cet ouvrage.

Je vous conseille cependant de le lire en entier car il n'existe pas un moyen *unique* d'améliorer sa mémoire. Plus vous découvrirez de méthodes et apprendrez à les utiliser, plus vous aurez une bonne mémoire.

Comment ce livre est organisé

Ce livre est divisé en quatre parties, chacune couvrant un sujet assez vaste lié à votre mémoire.

Première partie : Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Cette partie vous servira à savoir ce que votre mémoire englobe et ce qu'elle n'englobe pas. Découvrez son mode de fonctionnement, ce qui influe sur elle, de la chimie de votre organisme à l'environnement extérieur. Le chapitre 1 vous donne une vue d'ensemble.

Le chapitre 2 vous éclaire sur le thème de la mémoire en faisant la part de la réalité et de la fiction. Vous pourrez ainsi vous débarrasser des mythes et vous concentrer sur les stratégies qui fonctionnent vraiment.

Le chapitre 3 vous dit tout sur la façon dont votre cerveau procède pour se souvenir. Il fonctionne comme un ensemble de systèmes. Certaines zones du cerveau ont un rôle spécifique. Le chapitre 3 explique comment les souvenirs à court terme sont déplacés dans la mémoire à long terme, comment l'attention et l'association sont des éléments essentiels de votre mémoire, et bien d'autres choses encore.

Deuxième partie : Préserver sa mémoire

Dans le chapitre 4, vous découvrirez l'immense importance de la relaxation pour votre mémoire. Je vous suggère quelques techniques. Vous apprendrez également à vaincre un état dépressif afin d'éviter les distractions et de mieux vous souvenir des choses. Ce chapitre couvre également le sommeil et l'exercice physique, deux éléments qui contribuent à se forger une mémoire solide.

Les chapitres 5, 6 et 7 constituent un « manuel de maintenance » de votre mémoire. Ils vous présentent de nombreux conseils et stratégies d'ordre général pour vous permettre de retenir les choses que vous *souhaitez* retenir (thème central du chapitre 5). J'aborde diverses mnémoniques telles que la méthode des lieux, les rimes numériques et les histoires.

Le chapitre 6 « Remédier à son manque de mémoire » vous montre comment vous adonner au surapprentissage pour bien connaître des informations. Ce chapitre vous explique également comment employer des techniques telles que l'étiquetage, l'agrégation (*chunking*), l'utilisation de rimes et de principes logiques.

Le chapitre 7 est votre chapitre du « tôt ou tard ». En vieillissant, les gens craignent, tôt ou tard, de voir leur mémoire s'évanouir. Ce chapitre montre comment les personnes âgées peuvent exploiter au mieux leurs capacités mémorielles.

Troisième partie : Exercer sa mémoire tous les jours

Au quotidien, vous testez vos capacités mémorielles dans divers domaines. Dans cette partie, vous découvrirez comment améliorer votre mémoire au travail, à l'école et en société.

Le chapitre 8 vous indique comment tirer pleinement parti de vos capacités mémorielles dans l'univers scolaire.

Au travail, votre mémoire est sans cesse sollicitée. Le chapitre 9 vous montre comment parfaire votre mémoire dans votre vie professionnelle.

Index

A

aide-mémoire, 193, 281, 290
agrégation (chunking), 132, 133
alcool, 23, 96
alimentation, 21, 285, 286
anniversaires, 245-253
apparence, 224, 234
apprentissage, 158-161
association (I'), 213, 214
attaque frontale, 55-58
attention (I'), 223, 224

B

boucle phonologique, 21

C

cellules du cerveau, 59, 60
circulation sanguine, 139
crochets, 107-109

D

dates historiques, 253, 254
défaillances, 10-14
 absences, 10-12
 sur le bout de la langue, 12, 13
drogues, 22, 23

E

entretien d'embauche, 174-176
étiquetage, 131

F

faux souvenirs, 40

G

gymnastique mentale, 142-146

H

hémisphères 49-59
 droit, 51
 gauche, 52
horaires, 260-261

L

lavage de cerveau, 39

M

mémoire, 35
 mesurer la, 35
 perte de, 32-34
 des rimes, 107-108
messagers chimiques, 60-63
mnémoniques, 106, 115-118

N

neurones, 63, 64, 119, 144, 145

O

occipital, 59
ondes cérébrales, 141
organiser ses souvenirs, 155-164

P

pariétal, 59
parler sans note, 193-197
principes logiques, 130, 131

R

réapprentissage, 161-164
rendez-vous, 254-259
ruses, 227

S

se raconter des histoires, 112-115
se souvenir
 d'une liste, 113, 114
 de ses collègues, 183-186
 des chiffres, 263-264
 des personnes, 217-240
sommeil, 28, 42-46

souvenirs

 auditifs, 70-73
 liés aux sentiments, 68-70
 refoulés, 38, 121, 296
 signification des, 134, 135
 verbaux, 75, 76
 visuels, 73-75
stimuler son esprit, 288
stress, 79-81
surapprentissage, 125-128
synapses, 61, 145

T

tâches récurrentes, 259, 260
temporal, 52-55
trous de mémoire, 10-14

V

vieillesse des sens, 141, 142