

C'EST MALIN

POCHE

STÉPHANIE BOUVET

DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE



VIE QUOTIDIENNE

Boostez vos neurones

Améliorez votre QI

Testez vos capacités

DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE



Êtes-vous intelligent ? Si vous pensez l'être, vous avez raison ! Mais vous n'avez peut-être pas conscience du potentiel de votre cerveau...

- **Mieux comprendre votre cerveau** avec toutes les questions essentielles : Quelles sont les différentes formes d'intelligence et quelles sont celles qui vous caractérisent ? Qu'est-ce que le quotient émotionnel ? Que sont et comment fonctionnent vos diverses capacités cognitives (mémoire, langage, attention, raisonnement) ?

- **Booster vos neurones** avec de nombreux tests et exercices. Mais aussi des astuces pour mieux vous organiser au quotidien, les activités bonnes pour votre intellect, des moyens mnémotechniques ainsi que des conseils santé et hygiène de vie pour prendre soin de votre corps et être mieux dans votre tête !

**VOUS SAUREZ TOUT SUR CE MERVEILLEUX OUTIL
QU'EST VOTRE CERVEAU ET COMMENT L'UTILISER AU MIEUX !**

Stéphanie Bouvet est l'auteur de nombreux livres et boîtes de jeux à succès, comme *La Boîte à culture générale* (Marabout, 2010) et *Jeux et énigmes geek* (Tut-tut, 2016). Avec ses quiz, énigmes et jeux de raisonnement logique, elle met les neurones des lecteurs à rude épreuve !

ISBN 979-10-285-0404-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

L E D U C . S
E D I T I O N S

C'EST MALIN
POCHE

STÉPHANIE BOUVET

**DÉVELOPPEZ
VOTRE
INTELLIGENCE**

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Jeux et énigmes aux toilettes, 184 énigmes classées en trois niveaux de difficulté, 2016

Je révise les expressions françaises aux toilettes, 100 expressions françaises pour briller en soirée !, 2016

Je résous des énigmes aux toilettes, 2015

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS
MALINS !**

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0404-5

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
PARTIE 1. ÊTES-VOUS INTELLIGENT ?	7
CHAPITRE 1 L'INTELLIGENCE, QU'EST-CE QUE C'EST ?	9
CHAPITRE 2 DEVENEZ UN PRO DES TESTS DE QI !	37
CHAPITRE 3 QI ou QE ?	53
PARTIE 2. LES FONCTIONS COGNITIVES À LA LOUPE	63

CHAPITRE 1	
LES FONCTIONS COGNITIVES, QU'EST-CE QUE C'EST ?	65
CHAPITRE 2	
POUR UNE MÉMOIRE AU TOP	73
CHAPITRE 3	
EXPRIMEZ-VOUS !	91
CHAPITRE 4	
SAVEZ-VOUS RAISONNER ?	109
CHAPITRE 5	
SOYEZ ATTENTIF	123
PARTIE 3. MUSCLEZ VOS NEURONES !	135
CHAPITRE 1	
MENS SANA IN CORPORE SANO	137
CHAPITRE 2	
SOYEZ ORGANISÉ	155
CHAPITRE 3	
TRUCS ET ASTUCES À LA PELLE	165
CONCLUSION	183
BIBLIOGRAPHIE	185

INTRODUCTION

Vous êtes intelligent. La preuve, si toutefois il en fallait une, c'est que vous tenez ce livre entre vos mains. Excellent choix ! Mais si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est aussi parce que vous êtes persuadé que votre intelligence est perfectible. Là encore, vous avez raison. Dame nature vous a donné des neurones ; à vous maintenant de faire fructifier ce don. Grâce à cet ouvrage, vous êtes en bonne voie. Son objectif : vous donner toutes les clés pour booster vos neurones au quotidien.

Pour savoir de quoi on parle lorsqu'on évoque l'intelligence, nous verrons d'abord ensemble, dans la première partie de ce livre, tout ce qu'embrasse cette vaste notion. Tellement vaste d'ailleurs que l'on est bien obligés de scinder l'Intelligence (avec un grand « I », donc) en de multiples intelligences, qui toutes participent conjointement à la construction de l'individu. Nous verrons également comment

le QI s'articule avec le QE (quotient émotionnel) pour faire de nous ce que nous sommes. Nous vous livrerons enfin tous les secrets pour réussir au mieux les tests d'intelligence.

La deuxième partie de l'ouvrage sera consacrée aux fonctions cognitives : mémoire, langage, attention, raisonnement... toutes les fonctions intellectuelles en lien avec la connaissance, la perception, le traitement, le stockage et la restitution de l'information et des connaissances seront passées à la loupe. Nous expliquerons leur fonctionnement, montrerons leurs interactions et donnerons des exemples d'exercices pour entraîner chacune d'elles.

Vous dévoiler un maximum de clés pour muscler vos neurones est l'objectif ambitieux de la troisième et ultime partie de l'ouvrage. Nous verrons combien la santé du cerveau et celle du corps en général sont étroitement liées (et, après tout, c'est bien normal : sur un plan purement biologique, le cerveau n'est rien d'autre qu'un organe) et comment faire en sorte de préserver l'une et l'autre en adoptant une bonne hygiène de vie. Nous parlerons de l'importance de l'organisation, pour gagner en efficacité au quotidien. Enfin, des activités pour booster l'intellect aux mnémotechniques, nous achèverons cet ouvrage en beauté avec des trucs et astuces tous azimuts pour aider votre cerveau à garder la forme !



ÊTES-VOUS INTELLIGENT ?

CHAPITRE 1. L'INTELLIGENCE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

CHAPITRE 2. DEVENEZ UN PRO DES TESTS DE QI !

CHAPITRE 3. QI OU QE ?

Intelligence, un mot à tout faire... Faites le test : tapez le mot « intelligence » dans votre moteur de recherche préféré ; il va vous proposer des sites Internet sur l'intelligence artificielle, l'intelligence économique, l'intelligence du corps ou encore l'intelligence animale ! L'omniprésence de ce mot serait-elle le reflet de la place de premier choix que nous accordons à l'intelligence dans notre société actuelle ? À moins qu'elle ne soit révélatrice de l'utilisation galvaudée d'un passe-partout, que l'on place à toutes les sauces ?

Il est grand temps de faire le point.

Chapitre 1

L'intelligence, qu'est-ce que c'est ?

Ouvrons notre *Petit Larousse* préféré à la page « intelligence ». Ce mot féminin vient du latin *intellegere*, qui signifie « comprendre ». Il désigne « la faculté de comprendre, de saisir par la pensée », « l'ensemble des fonctions mentales ayant pour objet la connaissance conceptuelle et rationnelle », mais aussi « l'aptitude à s'adapter à une situation [...], la capacité de comprendre, de donner un sens à telle ou telle chose ». Être intelligent, c'est donc **avoir les capacités mentales et cognitives nécessaires permettant de raisonner, de faire preuve de discernement** pour résoudre un problème.

INNÉE OU ACQUISE ?

La question fait débat depuis que l'on a cherché à comprendre les ressorts de l'intelligence. Autant dire que cela remonte à très loin !



Les pro-inné

« L'intelligence, c'est dans les gènes ! » Qui n'a jamais entendu cette phrase, lancée à tout-va ? Mais oui, c'est vrai, diront les partisans de l'inné. Il n'y a qu'à voir la descendance de Marie et Pierre Curie : Irène Joliot-Curie, leur fille, n'a-t-elle pas reçu le prix Nobel de chimie en 1935 pour la découverte de la radioactivité artificielle ? Certes. En revanche, qui connaît les enfants d'Einstein ? On ne peut pas dire qu'ils aient laissé de trace mémorable dans l'Histoire !

Il est aujourd'hui prouvé que **les gènes ont une incidence sur le fonctionnement du cerveau**, et donc sur nos comportements. L'idée de prédispositions est ainsi recevable. Pour autant, à ce jour, aucun gène lié au QI n'a pu être détecté. Ce qui n'empêche pas certains discours de continuer à verser dans des théories eugénistes

aussi farfelues et infondées scientifiquement que dangereuses. En 1994 (dans les dernières années du xx^e siècle, donc !), un psychologue et un politologue américains publient *The Bell Curve* (« La Courbe en cloche »), livre dans lequel ils s'appliquent à démontrer qu'il existe des différences d'intelligence selon l'appartenance ethnique. Cet ouvrage a eu le bon goût de ne pas être traduit en français.

Les pro-acquis

L'existence avérée d'une relation entre gènes et comportements ne signifie pas que l'intelligence soit héréditaire. La plupart des enfants précoces ont des parents dont l'intelligence se situe dans la moyenne. Devenus à leur tour parents, ils n'auront pas forcément des enfants précoces.

Les partisans de l'acquis défendent l'idée selon laquelle **l'intelligence s'acquiert tout au long de la vie**. Cela commence même dès le stade fœtal puisque l'enfant à naître est par exemple capable de reconnaître la voix de ses parents. L'environnement, et notamment la famille, joue un rôle clé en donnant à l'enfant les conditions nécessaires à l'apprentissage et le désir de s'instruire. La petite enfance est la période la plus

propice à l'acquisition de la connaissance, mais pour Michel Duyme et Marie-Annick Dumaret, « même si la prime enfance reste une période d'apprentissage clé, le QI peut évoluer positivement dans un environnement socioéconomique plus favorable, jusqu'à l'adolescence ».

UNE OU DES INTELLIGENCE(S) ?

Même si les subdivisions qu'ils proposent ne sont pas toujours identiques, les scientifiques s'accordent sur un point : **il n'existe pas une seule intelligence**, cette dernière pouvant prendre des formes multiples.

La théorie des intelligences multiples de Howard Gardner

Le psychologue du développement américain Howard Earl Gardner est considéré comme le père de la théorie des intelligences multiples. Dans son ouvrage *Frames of Mind: the Theory of Multiple Intelligence* et dans les suivants, il détaille **8 formes d'intelligence**, auxquelles s'est ajoutée plus tardivement l'intelligence naturaliste :

- l'intelligence verbo-linguistique ;

- l'intelligence logico-mathématique ;
- l'intelligence spatiale ;
- l'intelligence intrapersonnelle ;
- l'intelligence interpersonnelle ;
- l'intelligence corporelle-kinesthésique ;
- l'intelligence musicale-rythmique ;
- l'intelligence existentielle¹.

Chacune de ces formes d'intelligence correspond à des aptitudes dans un domaine particulier. Le psychologue se garde bien de hiérarchiser les différentes formes, car **toutes ont leur importance**.

L'intelligence verbo-linguistique (ou verbale)

Elle correspond à l'aptitude à **penser avec des mots** et à **utiliser le langage pour exprimer ou comprendre des idées complexes**. Elle est évidemment essentielle pour la communication, aussi bien orale qu'écrite. Les avocats, les hommes politiques ou encore les écrivains possèdent généralement une intelligence verbale très développée.

1 Cette intelligence, dite aussi spirituelle ou philosophique, correspond à la capacité de se connaître en se situant dans l'univers, de se questionner sur la vie et la mort, de chercher du sens, grâce à la religion ou à la spiritualité. Elle disparaît par la suite des publications au profit de l'intelligence naturaliste.

EXERCICE

Demandez à un ami de vous soumettre une situation, par exemple : tu es dans un musée et tout à coup, l'alarme retentit. Votre ami doit également vous donner un mot de son choix : « banane », « parapluie », « anticonstitutionnellement » ou tout ce qui lui passera par la tête ! Vous devez improviser une histoire partant de la situation donnée, en vous débrouillant pour placer le mot imposé. Pas si facile qu'il en a l'air, cet exercice met à l'épreuve votre intelligence verbale.

L'intelligence logico-mathématique

Calculer, résoudre des problèmes mathématiques, ordonner logiquement, analyser, établir et comprendre les relations de cause à effet, toutes ces tâches (et bien d'autres encore !) relèvent de l'intelligence logico-mathématique. On comprend qu'avec des champs d'application aussi vastes, cette intelligence soit la chouchoute des tests de QI. Une autre raison est qu'elle est plus facilement mesurable que d'autres formes d'intelligence.

EXERCICE

Essayez de résoudre ce petit problème : « Une bouteille et son bouchon pèsent 110 grammes. La bouteille pèse 100 grammes de plus que le bouchon. Combien pèse le bouchon ? »²

Si vous avez répondu 10 grammes, c'est peut-être que l'intelligence logico-mathématique n'est pas votre point fort – à moins que vous ne vous soyez un peu trop précipité pour répondre ! Pour trouver la solution, il faut faire appel à la fois à sa logique et à ses facultés de raisonnement afin de comprendre l'énoncé et d'en tirer un système d'équation, que l'on résoudra à l'aide de ses connaissances mathématiques.

Les **tangrams** et autres **casse-têtes**, les **puzzles** mais aussi les **jeux stratégiques**, comme *Carcassonne* ou *Les Aventuriers du rail*, sont autant de moyens d'exercer son intelligence logico-mathématique **de manière ludique**.

² Le bouchon pèse 5 grammes.

L'intelligence spatiale

Elle permet de **concevoir le monde en trois dimensions**, de **se situer dans l'espace** et de **se forger des images mentales**. Comme on peut s'en douter, elle est particulièrement utile aux guides de montagne et aux navigateurs, mais aussi aux architectes ou aux cuisinistes.

EXERCICE³

Êtes-vous capable de dire si les deux dés ci-dessous sont identiques ou différents ?

The image shows two dice nets. The left net consists of six squares arranged in a cross shape. The top square has 6 dots (two columns of three). The middle row has three squares: the left one has 2 dots (top-left and bottom-right), the center one has 1 dot (center), and the right one has 1 dot (top-right). The bottom square has 5 dots (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right, and center). The bottom-most square has 4 dots (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right). The right net is a mirror image of the left one. Its top square has 6 dots. The middle row has three squares: the left one has 1 dot (center), the center one has 2 dots (top-left and bottom-right), and the right one has 1 dot (top-right). The bottom square has 5 dots. The bottom-most square has 4 dots.

Cet exercice fait intervenir les capacités de rotation mentale.

³ Réponse : les deux dés sont identiques.

L'intelligence intrapersonnelle

« Connais-toi toi-même » pouvait-on lire, gravé dans la pierre, à l'entrée du temple de Delphes. Cette maxime, que le philosophe grec Socrate avait faite sienne (et Dieu sait s'il était intelligent !), a peut-être inspiré Howard Gardner lorsqu'il a défini ce qu'il a appelé « l'intelligence intrapersonnelle ». C'est elle qui permet à chacun de **se forger une représentation fidèle de ce qui le caractérise** : ses peurs, ses émotions, ses forces, ses faiblesses, ses besoins, ses désirs. On entre là dans le domaine de la psychologie, ce qui ne veut pas dire de l'abstrait ! Les applications de cette intelligence sont en effet tout ce qu'il y a de plus concret. Elle nous permet chaque jour de prendre des décisions, en fonction de ce que l'on sait être capable de faire ou non.

EXERCICE

Répondez le plus sincèrement possible aux questions suivantes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il s'agit juste de vous faire prendre conscience du degré de connaissance que vous avez de vous-même :

- › Durant la nuit, vous entendez un bruit inhabituel. Que faites-vous ?
- › Y a-t-il une partie de votre corps que vous aimez/détestez ?
- › Prenez-vous facilement ou difficilement la parole en public ?
- › Êtes-vous sûr de vous ?
- › Quelle est votre plus grande peur ?
- › Quelle situation symbolise le plus l'injustice à vos yeux ?
- › Êtes-vous plutôt optimiste ou pessimiste ?
- › Quel est le plus gros mensonge que vous ayez dit ?

L'intelligence interpersonnelle

Également appelée « intelligence sociale », elle permet à chacun de **vivre et d'interagir avec les autres, en respectant les conventions sociales, les règles de politesse et de savoir-vivre**. Indispensable lorsque nous avons à gérer

des conflits, c'est aussi grâce à elle que nous sommes capables de faire preuve de compréhension, de compassion, de pitié, d'empathie ou de sympathie. Cette intelligence, qui permet de **vivre harmonieusement en société**, est fortement sollicitée chez les médiateurs, les serveurs, les diplomates ou encore les personnes en charge d'un service après-vente.

EXERCICE

Lorsque vous discutez avec une personne, écoutez-la vraiment, en y mettant toute votre attention. Votre but ne doit pas être de la laisser parler en attendant que votre tour arrive, comme cela se passe trop souvent. Vous devez essayer de comprendre ce qui la touche ou la préoccupe. Si elle vous parle d'un événement important à venir (entretien d'embauche, anniversaire, examen médical...), tâchez de vous souvenir de la date et veillez à demander des nouvelles lorsque l'échéance est passée. La personne sera touchée de l'attention sincère que vous lui portez.

TÉMOIGNAGE

Client : « Je suis en train de m'inscrire sur votre site, mais je ne comprends pas tout. »

Hotline : « D'accord, on va voir ça ensemble. »

Client : « On me demande de saisir les coordonnées de l'endroit d'où j'appelle, un numéro de téléphone... Je mets quoi ? »

Hotline : « Vous mettez le numéro de téléphone de l'endroit d'où vous vous connectez. De chez vous, quoi... »

Client : « D'accord. Voilà... Ensuite, on me demande une ville... »

Hotline : « Vous mettez les coordonnées de l'endroit d'où vous appelez. »

Client : « Donc je mets ma ville ? »

Hotline : « Oui... »

Client : « Voilà... Et maintenant, on me demande un code postal. »

Hotline : « ... »

Client : « Allô ? Je mets quoi ? »

Hotline (agacé) : « Votre code postal ! »

Client (sincèrement désolé) : « Excusez-moi si je vous embête, mais je ne connais pas grand-chose à l'informatique, vous savez... »

Perle de hotline.

L'intelligence corporelle-kinesthésique

Elle correspond à la capacité à **utiliser son corps de manière à s'exprimer par le mouvement, à entreprendre une activité physique avec succès, à être habile avec les objets.** Les personnes chez qui ce type d'intelligence est développé ont un bon contrôle et une bonne coordination de leurs mouvements, que ce soit pour bouger leur corps ou manipuler des choses. Évidemment, cette forme d'intelligence revêt une importance particulière chez les sportifs, qu'il s'agisse de la danseuse, dont les mouvements doivent être aussi précis que coordonnés ; du skieur, qui doit imprimer le bon mouvement à son corps pour négocier au mieux sa descente ; ou du joueur de tennis, qui doit doser sa force en fonction de l'effet qu'il veut donner à sa balle.



« Si les Français savaient le rôle de l'intelligence et de volonté, la part de l'esprit et de caractère dans la plupart des sports, avec quel entrain ils y pousseraient leurs enfants ! »

Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques modernes.

Cette intelligence est également importante chez les artisans et les ouvriers d'art qui réalisent des travaux manuels.

TÉMOIGNAGE

« L'activité du bijoutier réclame de l'adresse pour assembler de si petites pièces. La manipulation de petits outils nécessite également une grande habileté et une grande concentration. De même, la taille des pierres précieuses est un travail particulièrement minutieux. »
Lu sur www.lesmetiers.net.

EXERCICE

Mettez-vous debout sur une jambe, puis fermez les yeux et essayez de conserver cette position le plus longtemps possible. Parvenir à trouver (et à garder !) son équilibre, c'est cela aussi, l'intelligence corporelle-kinesthésique.

L'intelligence musicale-rythmique

Elle correspond à l'aptitude à **ressentir les rythmes et les structures musicales**. Vous chantez sous la douche, vous retenez facilement les mélodies, vous êtes capable de les reproduire, vous savez jouer d'un instrument, voire vous composez des airs ? Nul doute que vous possédez cette forme d'intelligence.

Si, au contraire, vous chantez comme une casserole ou que vous êtes incapable de battre des mains en rythme, alors vous n'êtes pas intelligent... musicalement parlant !

EXERCICE

Posez vos deux mains à plat sur une table. Tapez un rythme régulier assez rapide avec l'une de vos mains. Ensuite, essayez de ne taper qu'un rythme sur deux avec l'autre main. Pas facile de coordonner les deux mouvements !

TÉMOIGNAGE

« Je me suis rendu compte que deux intelligences sur ces huit n'étaient pas du tout représentées dans les coins jeux de ma classe [...] : les intelligences naturaliste (voir ci-après) et musicale. J'ai donc réorganisé ces espaces de jeu pour ajouter un coin musique et un coin nature. Le coin musique est une étagère sur laquelle j'ai mis à disposition des enfants plusieurs instruments de musique chinés dans des vide-greniers : xylophones, maracas, divers instruments à secouer, une batterie et un petit orgue électroniques, des bâtons de pluie, etc. »
 Émilie, enseignante de petite section.

L'intelligence naturaliste

L'ancien conseiller pédagogique Jacques Belleau donne une définition de cette intelligence dans sa publication *La Base pour comprendre les intelligences multiples* : « C'est l'intelligence qui permet d'être **sensible à ce qui est vivant** ou de **comprendre l'environnement dans lequel l'Homme évolue**. C'est la capacité **d'apprécier, de reconnaître et de classer la faune, la flore et le monde minéral**. Cette capacité s'applique aussi, par extension, à l'univers culturel qu'il permet d'interpréter. » Cette forme d'intelligence est particulièrement utile aux personnes

qui travaillent avec des animaux ou dans le domaine de l'environnement.

EXERCICE⁴

Retrouvez à quel fruit correspond chacune des variétés suivantes :

- › Reine-claude :
- › Muscat :
- › Pink lady :
- › Passe-crassane :
- › Sanguine :
- › Cœur de bœuf :
- › Cavendish :
- › Burlat :

HOMMES ET FEMMES, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Est-ce parce que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus, d'après un ouvrage à succès ? Quoi qu'il en soit, **le cerveau des hommes et celui des femmes sont différents.**

4 Réponses, dans l'ordre : prune, raisin, pomme, poire, orange, tomate, banane, cerise.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Développez votre intelligence, c'est malin
Stéphanie Bouvet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S