

Dominic O'Brien

STIMULEZ
LES FABULEUX POUVOIRS
DE VOTRE
MÉMOIRE

Les techniques pour tout retenir
et développer les facultés
exceptionnelles de votre cerveau



Le best-seller
international

Par Dominic O'Brien,
8 fois champion du monde
de mémoire !

LE D U C . S
P R A T I Q U E

STIMULEZ
LES FABULEUX POUVOIRS
DE VOTRE

MÉMOIRE

À l'heure des Smartphones tout-puissants et *du multi-tasking*, vous avez l'impression de ne plus réussir à vous concentrer ni à mémoriser quoi que ce soit? Grâce à cet ouvrage basé sur les dernières découvertes, apprenez à stimuler les facultés exceptionnelles de votre cerveau et développez une mémoire extraordinaire.

Découvrez :

- **le fonctionnement fascinant de la mémoire** : cerveau gauche et cerveau droit, les types de mémoire, la fabrication des souvenirs, les mécanismes de l'apprentissage, les liens entre sommeil, rêve et mémoire...
- **les techniques infailibles pour tout retenir** : l'art de l'imagination, associations, observation, méthode du récit, cartes heuristiques, palais de la mémoire...
- **des astuces spécifiques pour mémoriser instantanément et en détail tout type d'informations** : discours, listes de courses, itinéraires, noms, dates, visages...

+ Inclus : 25 exercices simples pour mettre en pratique les meilleures techniques de mémorisation !

**Le guide indispensable pour (ré)apprendre
à mémoriser et déployer les incroyables
capacités de votre cerveau !**

Dominic O'Brien est une référence mondiale. Huit fois champion du monde de mémoire, «cerveau de l'année» 1994, il détient de nombreux records internationaux dont celui – qui lui valut d'entrer dans le *Guinness des records* en 2002 – d'avoir mémorisé une séquence aléatoire de 2 808 cartes à jouer après les avoir regardées seulement une fois chacune. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, dont *Comment développer une mémoire extraordinaire*, aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1073-2



18,00 €
PRIX TTC
(Prix France)

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Célia Cousty
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Titre de l'édition originale : *You can learn to remember*

All rights reserved

Copyright © Watkins Media LTD 2014

Text copyright © Dominic O'Brien

Maquette : Sébastienne Ocampo

Relecture-correction : Clémentine Sanchez

Traduction : Danielle Lafarge

Illustration p. 112 : © Éditions Watkins

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1073-2

DOMINIC O'BRIEN

**STIMULEZ
LES FABULEUX
POUVOIRS DE
VOTRE MÉMOIRE**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Dominic O'Brien est connu pour sa mémoire phénoménale et parce qu'il bat la banque au black jack dans les casinos de Las Vegas. Il a remporté huit fois le Championnat du monde de la mémoire et détient de nombreux records mondiaux. En 1994, il a été nommé Cerveau de l'année et Grand Maître de la mémoire par le *Brain Trust* de Grande-Bretagne. Il préside le Conseil mondial des sports de mémoire. Il a notamment publié *Comment développer une mémoire extraordinaire*.

*Ce livre est dédié
à tous les adeptes du sport cérébral.*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	II
UNE BRÈVE HISTOIRE DE LA MÉMOIRE	15
LE DÉDALE DE LA MÉMOIRE	29
DÉCLENCHER DES ÉCHOS	71
LES TECHNIQUES DE MÉMORISATION	107
LA MÉMOIRE EN ACTION	133
LE PALAIS DE LA MÉMOIRE	159
BIBLIOGRAPHIE	179
REMERCIEMENTS	183
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

« **B**onjour, Dominic. Comment se fait-il que vous vous inscriviez, cette année ? On m'a dit que vous aviez 42 ans. » Cette question m'a été posée le premier jour du Championnat du monde de la mémoire, en 1999, par un lycéen américain de 17 ans qui travaillait sa mémoire six heures par jour depuis six mois. Il était à Londres pour une seule et unique raison : remporter le titre de Champion du monde de la mémoire.

Même si sa question avait, sans doute, en partie pour but de me déstabiliser, beaucoup diront que son commentaire était justifié. Un jeune et brillant adolescent devrait certainement l'emporter face à un quadragénaire comme moi. Ne dit-on pas que la faculté de mémoire décline avec l'âge ?

Jusqu'en 1988, si quelqu'un m'avait demandé mon avis, j'aurais certainement été d'accord avec cette affirmation qui fait écho à une idée reçue sur la mémoire : vieillesse et oubli vont de pair. Pourtant, cette année-là, je fus témoin d'un événement qui allait bouleverser ma vie. Je vis Creighton

Stimulez les fabuleux pouvoirs de votre mémoire

Carvello mémoriser un jeu de cartes, qui venaient d'être battues, en moins de 3 minutes ; cet exploit lui valut d'inscrire son nom dans les livres de records. J'étais stupéfait. Comment pouvait-on restituer 52 informations sans aucun lien entre elles, dans un ordre parfait, en n'utilisant que son cerveau, dans un délai aussi court ? Inspiré et motivé par le vif désir de découvrir le secret de Creighton, je m'armai d'un jeu de cartes et j'entamai une étude qui durerait trois mois pour déterminer le potentiel de ma mémoire. Cette investigation prit la forme d'un cas pratique d'apprentissage accéléré. Un processus de sélection naturelle eut lieu tandis que j'échafaudais des idées qui échouaient et que je peaufinais les techniques qui produisaient des résultats. Jour après jour, j'avais l'impression qu'un géant se réveillait en moi. Pour la première fois de ma vie, non seulement ma mémoire, mais aussi mes pouvoirs de concentration et d'imagination commençaient à révéler un potentiel que j'ignorais posséder. Involontairement, j'ai découvert l'art de la mémoire et les techniques de mémorisation telles qu'elles étaient pratiquées par les Grecs il y a plus de 2 000 ans.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Le premier jour où vous travaillerez votre mémoire, il est possible que vous ne mémorisiez que 2 ou 3 éléments d'une liste. Le lendemain, vous en mémoriserez peut-être 10 ; la semaine suivante, 20, etc. Voici quelques records mondiaux que vous pouvez tenter de relever :

En 1999, j'ai mémorisé l'ordre de 18 jeux de cartes battus (soit 936 cartes) en une heure sans commettre d'erreur. En

Introduction

2002, à Simpsons-in-The-Strand, à Londres, j'ai mémorisé une séquence aléatoire de 54 jeux de cartes. Les 2 808 cartes avaient été battues et je n'ai pu voir chaque carte qu'une seule fois. J'ai retenu toute la séquence en ne commettant que huit erreurs. C'est le record mondial toujours imbattu du maximum de cartes mémorisées après un seul visionnage. En 2008, le Britannique Ben Pridmore a détenu le record du temps le plus court pour mémoriser un jeu de 52 cartes, qui était de 24,68 secondes. Ce record a été battu par Simon Reinhard en 2010.

Au bout de trois mois d'entraînement, j'avais l'impression d'avoir un nouveau cerveau. Peu de temps après, j'inscrivais mon nom dans les livres de records en mémorisant non pas un, mais six jeux de cartes battus après une seule consultation de chaque carte. Même si j'étais impressionné par mes facultés cérébrales, je déplorais amèrement de ne pas avoir su atteindre un tel niveau d'agilité mentale quand je n'étais encore qu'un élève révisant pour ses examens.

Lorsque j'étais enfant, j'étais dyslexique. Les médecins avaient même déclaré que j'étais incapable de me concentrer et de retenir ce que les enseignants tentaient de m'apprendre. Par conséquent, j'étais loin d'être brillant et j'abandonnai l'école à 16 ans. Je regrette vivement de ne pas avoir connu plus tôt les méthodes décrites dans ce livre. Aujourd'hui encore, alors que l'on en sait beaucoup plus sur le cerveau et les processus d'apprentissage, on n'enseigne pas aux enfants

Stimulez les fabuleux pouvoirs de votre mémoire

à apprendre efficacement. Pourquoi ? Je dois avouer que la réponse à cette question m'échappe.

Depuis plusieurs décennies, on nous répète sans relâche qu'il est important de pratiquer une activité physique pour avoir un corps en bonne santé. Nous faisons donc attention à ce que nous mangeons et à nos habitudes de vie pour rester en forme. À mes yeux, il est tout aussi important d'avoir une bonne hygiène de vie axée sur le centre de commande et de surveillance de notre enveloppe physique, le cerveau.

J'espère que la lecture de ce livre et la pratique des exercices vous aideront vous aussi à découvrir le géant qui sommeille en vous – et quel géant !

Au fait, mes 42 ans ne m'ont pas empêché de décrocher un sixième titre de Champion du monde de la mémoire.

DOMINIC O'BRIEN

UNE BRÈVE HISTOIRE DE LA MÉMOIRE

DE L'ANTIQUITÉ AUX TEMPS MODERNES

La mémoire est l'un des arts les plus anciens de l'humanité. Elle jouait non seulement un rôle primordial pour la survie, mais c'était aussi une ressource indispensable dans la vie quotidienne de nos ancêtres. Avant l'invention de l'imprimerie, la mémoire était l'ardoise sur laquelle l'histoire était écrite. Elle nous servait à trier les informations pour mieux comprendre le monde. Les systèmes de référence étaient plus primitifs et plus rares. Par conséquent, si nos ancêtres voulaient conserver des données clés, ils devaient les retenir, ce qui était du ressort de l'intellect et de l'imagination. En ces temps lointains, une bonne mémoire était une condition préalable au succès : les poètes épiques, comme Homère, mémorisaient leurs œuvres bien avant de les écrire ; les politiciens, théologiens et philosophes parvenaient à captiver l'attention de leur public grâce à des discours efficaces

et convaincants dont les mots-clés s'affichaient en couleur dans leur esprit. Ce chapitre va examiner l'évolution du rôle de la mémoire au fil des âges.

TRADITIONS ORALES

Parmi les merveilleuses histoires que l'on nous racontait quand nous étions enfants – et encore aujourd'hui que nous sommes adultes –, celles qui nous plaisaient le plus se rapportent à nos propres ancêtres. Ces histoires voyagent le long des branches de l'arbre généalogique familial telle une armée de fourmis déterminées. Chaque fois qu'elles sont racontées, de légers changements y sont apportés, un petit enjolivement par-ci ou une exagération par-là pour conserver l'attention d'un jeune public qui a tendance à s'égarer, ou bien une ou deux inventions pour combler un oubli. C'est ainsi que les souvenirs sont polis pour être plus faciles à transmettre. Néanmoins, la substantifique moelle des informations demeure globalement inchangée. En écoutant tous ces récits, nous accumulons une somme de connaissances sur notre passé. Nous avons beau avoir conservé de vieilles photos de famille, lorsqu'elles sont privées du contexte constitué par les souvenirs – de première ou de seconde main –, elles demeurent des énigmes.

En remontant très loin dans le temps, avant l'invention de l'agenda, et même avant que l'homme ne sache écrire, nous touchons à une époque où la tradition orale était la seule méthode de transmission des souvenirs de génération

en génération. Tout ce qui n'était pas raconté disparaissait de la conscience collective, oublié à tout jamais. Par conséquent, la mémoire des anciens jouait un rôle d'une importance capitale : sans mémoire ni réminiscences, l'héritage culturel aurait été perdu. Il y avait bien dans l'Antiquité quelques bibliothèques publiques à Athènes, et les livres se vendaient aussi un peu, mais rien n'aurait pu remplacer un vieux sage doté d'une mémoire infallible.

Nous avons tous une vague connaissance d'Homère, dont les exploits en matière de narration orale n'étaient pas moins héroïques que ceux des guerriers grecs et troyens dont il racontait les aventures. Employant des formules poétiques éprouvées, le grand poète épique brodait autour de matériaux familiers. Il se pourrait même qu'il se fût servi de l'écriture comme soutien, au moins pour *L'Illiade*, qui compte pas moins de 16 000 vers et dont le récit durait quatre ou cinq longues soirées. Pourtant, il ne fait aucun doute qu'il devait son charisme d'orateur à sa mémoire spectaculaire.

Les grandes épopées d'Homère ont dû rester quelque peu volatiles jusqu'à ce qu'elles soient mises par écrit. Au contraire, dans la tradition védique de l'Inde antique, on croyait que les moindres inexactitudes dans le chant des hymnes sacrés du *Rig-Véda* provoqueraient un déséquilibre dans le cosmos avec de terribles conséquences pour l'humanité. Pour éviter de telles catastrophes, les prêtres védiques entretenaient soigneusement leur mémoire afin d'éviter de commettre des erreurs. Cela a abouti à la composition d'un manuscrit issu de la tradition orale et pourtant très proche de sa forme originale.

Dans les villages, on aime se raconter des histoires nourries de mythes universels, pendant les longues soirées d'hiver, ce qui explique en partie les mythes qui émergèrent au Moyen Âge, en Europe du Nord. Ce sont de longs contes peuplés de dieux, de géants, de dragons et d'étranges transformations, dont nous ne connaissons pas les origines, mais qui appartiennent certainement à la tradition orale. La nature légendaire du sujet, avec ses épisodes grotesques et magiques, se prêtait bien à la mémorisation. Ce lien évident entre l'imaginaire et le mémorable se retrouve aujourd'hui dans les systèmes de mémorisation les plus efficaces. En effet, quoi de plus marquant que Ragnarök, la dernière grande bataille apocalyptique entre les dieux et les géants qui, dans la mythologie scandinave, marque la fin du monde ? Une fois que l'on a entendu ces contes, on n'est pas près de les oublier.

LES GRECS ANCIENS

Le mot « mnémonique » – terme désignant un moyen utilisé pour faciliter la mémorisation – provient du nom de la déesse grecque de la Mémoire, Mnémosyne, qui, dit-on, connaissait tout ce qui est passé, présent et futur. On pensait que c'était à elle que l'on devait toute vie et créativité (association dérivée de son rôle de mère des neuf Muses, elles-mêmes sources d'inspiration de la littérature, des sciences et des arts). Par ailleurs, d'après la mythologie, si un mortel venait à boire l'eau du Léthé, le fleuve de la Mort, tous ses souvenirs s'éffaçaient à jamais. De ces associations mythologiques nous pouvons déduire que, pour les Grecs anciens, la mémoire

était une source d'inspiration et sa perte synonyme de mort. C'est donc une faculté que nous devons tenir dans la plus haute estime.

Le poète lyrique grec Simonide de Céos, qui vécut aux ^{vi}^e et ^v^e siècles av. J.-C., est considéré comme le « père » du sport cérébral. À la fin d'un discours prononcé lors d'un banquet, Simonide fut prévenu que deux hommes l'attendaient à l'extérieur et voulaient lui parler. Dès que le poète fut sorti, le bâtiment s'effondra, tuant tous ses occupants. (Les deux hommes ne vinrent jamais au rendez-vous, mais on raconte qu'il se serait agi des dieux jumeaux Castor et Pollux, qui sauvèrent Simonide parce qu'il avait fait leur éloge dans son discours.) Les corps étaient trop meurtris pour que les familles pussent les identifier, mais se remémorant la place de chaque invité durant le banquet, Simonide parvint à dire qui ils étaient.

À cette occasion, Simonide démontra le premier principe de la mémoire, celui du *locus*, ou lieu. En attachant des images de ce que nous voulons retenir à des lieux précis, comme les pièces d'une maison ou les chaises disposées autour d'une table de banquet, nous imposons une structure logique à un groupe d'éléments disparates, ce qui les rend plus faciles à mémoriser. Pour se souvenir de séquences de données (que ce soient des noms, une liste de courses ou des points clés d'un discours), la personne qui a recours à la méthode des lieux, ou *loci*, retrace mentalement ses pas à travers le lieu où elle a imaginé que les informations sont conservées. (Notez au passage que le mot anglais *topic*, qui désigne un sujet ou un thème, vient du grec *topos*, qui signifie « lieu ».)

Stimulez les fabuleux pouvoirs de votre mémoire

Bien que les textes grecs sur la mémoire aient disparu depuis longtemps, les méthodes qu'ils enseignent ont été rapportées dans les textes latins écrits entre le 1^{er} siècle av. J.-C. et le 1^{er} siècle apr. J.-C. (voir p. 21, « Au temps des Romains »). Grâce à eux, on sait que les Grecs créèrent et perfectionnèrent de nombreuses techniques pour renforcer la fiabilité de la méthode des lieux. Ils suggérèrent notamment que le *locus* devait être un lieu familier et qu'il fallait faire appel aux personnages et aux actions pour graver plus profondément en mémoire les visualisations déposées dans le lieu. D'après eux, les sens jouent aussi un rôle primordial dans la mémorisation, surtout la vue. D'ailleurs, le philosophe Aristote aurait lui-même reconnu l'importance des associations – le fait d'établir des connexions en esprit qui nous permettent de faire de petits pas logiques pour retenir ou se remémorer un souvenir. Nous reviendrons sur toutes ces idées un peu plus loin, car elles permettent toujours de stimuler la mémoire aujourd'hui.

« La mémoire est une grande et magnifique invention,
toujours utile pour l'apprentissage et pour la vie. »

DIALEXIS, 400 AV. J.-C.

AU TEMPS DES ROMAINS

Les Romains, comme les Grecs avant eux, accordaient la plus haute importance à la capacité de mémorisation. Les citoyens étaient impressionnés par les exploits des orateurs entraînés et ils en reconnaissaient déjà la valeur sur la scène politique de l'époque. Pour eux, la mémorisation était un aspect fondamental de la rhétorique – s'il ne mémorisait pas la structure de son discours, comment un orateur pouvait-il prononcer un plaidoyer passionné ou un discours convaincant ?

Le Romain le plus célèbre à avoir écrit sur la mémoire est sans doute le grand politicien et orateur Cicéron (106-43 av. J.-C.), qui contribua à transmettre les enseignements des Grecs sur la mémoire dans le monde latin à travers son traité d'art rhétorique *De oratore*. Quintilien (v. 35-v. 95 apr. J.-C.) écrivit lui aussi une œuvre influente intitulée *Institutio oratoria* (*De l'institution oratoire*), dans laquelle il applique la méthode des lieux (voir p. 18 « Les Grecs anciens ») à une villa romaine. Cependant, le texte le plus complet sur les méthodes de mémorisation classiques apparaît dans *Rhetorica ad Herennium* (*La Rhétorique à Herennius*, v. 85 av. J.-C.), qui a été écrit avant les textes de Cicéron et Quintilien – l'auteur serait un jeune garçon. Les méthodes décrites dans ces trois essais s'inspirent largement de celles des Grecs, mais l'*Ad Herennium* établit entre les types de mémoire une distinction majeure que partagent aussi Cicéron et Quintilien : chacun de nous a une mémoire naturelle (notre capacité de mémorisation innée), mais elle peut être améliorée par la mémoire artificielle, c'est-à-dire par des méthodes de mémorisation. D'après Cicéron, nous faisons tous plus ou moins appel à la

mémoire artificielle. L'homme d'État romain est lui-même doté d'une bonne mémoire et peut discourir sans interruption pendant trois heures d'affilée. Toutefois, il affirme que sa mémoire devait aussi être stimulée par des artifices.

ÉVOLUTION DE LA PLACE DE LA MÉMOIRE

Au Moyen Âge, une nouvelle perception voit le jour : elle met l'accent sur les avantages du développement de la capacité de mémorisation. Les scolastiques (érudits médiévaux) adaptent les méthodes de mémorisation classiques à l'enseignement de la religion et de la morale. Le missionnaire Matteo Ricci se sert de la gymnastique cérébrale pour convertir les Chinois au christianisme. Plus proche de nous, les souvenirs du passé sont évoqués pour inciter à la prudence dans le présent et l'avenir. L'imagerie joue également un rôle important pour illustrer les vices et les vertus : les prédicateurs évoquent des détails marquants durant leurs sermons. Ces images s'imprègnent facilement dans l'esprit de l'auditoire afin d'y ancrer l'espoir du paradis, la peur de l'enfer et les enseignements de l'Église.

LE THÉÂTRE DE LA MÉMOIRE DE GIULIO CAMILLO

Au ^{xvi} siècle, le philosophe italien Giulio Camillo acquit une grande renommée avec ses théâtres de la mémoire dont le but était d'éveiller l'esprit au souvenir de divinités disparues. Au lieu de se contenter d'évoquer un théâtre imaginaire, il

conçut et construisit des édifices en bois qu'il exposa à travers l'Italie et la France, où ils suscitèrent un vif intérêt.

Ces théâtres étaient suffisamment grands pour que deux personnes s'y tiennent debout sur la scène centrale, et les alcôves étaient ornées de colonnes et de statues de dieux représentant « tout ce que l'esprit peut concevoir et qui est dissimulé dans l'âme ». Camillo affirmait qu'un discours digne de Cicéron pouvait être mémorisé en reliant mentalement ses éléments clés aux ornements du théâtre.

À la Renaissance, époque marquée par un regain d'intérêt pour les traditions classiques et un engouement généralisé pour la vision humaniste, la mémoire, mais aussi les arts et les sciences reviennent au centre de l'attention. Les méthodes de mémorisation ne sont plus le seul apanage de la religion – d'ailleurs, un retour de bâton s'est opéré et ces techniques sont même considérées comme l'œuvre du diable. Les théoriciens de la mémoire, comme Giulio Camillo (1480-1544) et Giordano Bruno (1548-1600), adoptent la théorie de Platon selon laquelle l'humanité pourrait transcender la vie et la mort et accéder au divin grâce à la mémoire. Selon eux, en utilisant notre mémoire, nous pourrions comprendre l'esprit de Dieu et décrypter l'ordre de la nature. Camillo invente les « théâtres de la mémoire » (voir l'encadré p. 22, « Le théâtre de la mémoire de Giulio Camillo »), tandis que Bruno déclare que le secret pour accéder au divin réside dans l'organisation de l'esprit et de ses souvenirs inaccessibles. Ce dernier imagine de nombreuses techniques de mémorisation avant

d'élaborer un système de roues comparables à des microcosmes des cieux représentant les orbites des étoiles et des planètes. Sur ces roues, le philosophe place des symboles des arts, des langages et des sciences et utilise ses associations sensorielles pour loger dans son esprit des images et des faits liés à ces symboles. Puis, tout en observant le ciel, il mémorise les images qu'il a associées aux cieux et son cerveau ordonne le monde. Déclaré hérétique, Bruno sera brûlé sur le bûcher en 1600. Dans les siècles qui suivirent, même si l'engouement pour la science retrouve de la ferveur, l'art de la mémoire ne suscite plus un intérêt aussi intense. Pourtant, les méthodes de mémorisation ne tombent jamais tout à fait dans l'oubli. Au XVIII^e siècle, l'âge de raison, on cherche à comprendre la marche du monde et à décrypter le système harmonieux sur lequel sont fondées la nature et l'humanité. L'étude de la mémoire est intégrée aux recherches menées dans le domaine de la biologie. Les savants veulent surtout découvrir comment le cerveau retient les souvenirs. Cette préoccupation scientifique réfute toutes les techniques de mémorisation impliquant la créativité – et l'idée qu'une bonne mémoire est une marque de génie commence à s'estomper.

Au XIX^e siècle, la mémoire n'est pas tant vue comme un phénomène mystérieux et spirituel que comme un récipient vide qui peut être rempli par l'apprentissage mécanique et la répétition de faits. C'est la vision sur laquelle repose l'image populaire du maître d'école enfonçant des connaissances dans le cerveau de ses élèves à coups de marteau répétés. L'apprentissage par cœur devient la base des systèmes éducatifs (et, dans une certaine mesure, il occupe toujours une place importante dans l'enseignement actuel). Cela reflète

une éthique du dur labeur, une réticence face aux raccourcis et, à la grande époque du progrès scientifique et industriel, une profonde méfiance envers l'imagination.

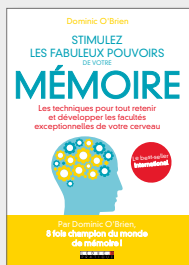
« En cours de géographie, les élèves doivent être capables de réciter le nom de toutes les tribus connues d'Afrique ou des îles qui parsèment le Pacifique, alors qu'ils ne connaissent même pas le nom de la rivière qui coule dans leur propre ville. »

RAPPORT D'UN INSPECTEUR D'ÉCOLE ANGLAIS, 1846

LA MÉMOIRE AUJOURD'HUI

Le xx^e siècle est marqué par un revirement dans l'étude de la mémoire. Au lieu de rechercher des façons d'améliorer notre mémoire (par exemple pour acquérir des aptitudes qui serviront nos ambitions politiques), le progrès scientifique s'efforce de mieux comprendre la manière dont les souvenirs sont forgés et stockés dans le cerveau. L'une des études les plus remarquables sur la mémoire est réalisée par le psychologue russe Alexandre Luria entre 1920 et 1950. Son sujet est un journaliste nommé Shereshevsky, simplement désigné par son initiale « S. », qui déconcerte ses collègues parce qu'il ne prend jamais de notes aux réunions éditoriales. Il n'en a pas besoin, car il retient les moindres mots, noms, dates et numéros de téléphone. Luria met S. à l'épreuve en lui soumettant des données de plus en plus complexes et

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Stimulez les fabuleux pouvoirs de
votre mémoire**
Dominic O'Brien



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
P R A T I Q U E