

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	15
1^{re} partie - CAMP DE BASE	21
Chapitre 1 - Apprendre à utiliser son cerveau.....	23
Apprendre à utiliser son cerveau plus efficacement.....	23
Apprendre à observer.....	25
Apprendre à associer	25
Apprendre à déformer et à exagérer	26
Apprendre à donner du mouvement.....	27
Répétez maintenant !.....	28
La technique des associations en chaîne.....	29
Aparté : les moyens mnémotechniques.....	30
Chapitre 2 - Le voyage	33
Créer son premier voyage	34
Voyages VS par cœur	38
Le par cœur et l'enfant.....	39
Améliorer sa capacité de stockage.....	39
Le découpage.....	41
L'alphabet comme voyage.....	43
Aparté : Ebbinghaus ou comment ne rien oublier.....	44

Chapitre 3 - Noms et visages	47
Soyez attentif.....	48
Tout de suite !.....	49
Noms composés.....	50
Célébrités	51
Un détail physique	51
Moyens de vous entraîner à mémoriser les noms et les visages	53
Les réseaux sociaux	53
Les films et séries	53
Les sorties	54
Chapitre 4 - Mémoriser les nombres	55
Mémoriser les chiffres avec le système simple	56
Mémoriser les nombres par séries de deux chiffres.....	57
La phonétique des chiffres.....	58
100 personnes	59
Mémoriser les nombres par séries de 3 chiffres.....	63
Mémoriser les nombres par séries de 4 chiffres, le « dominic system » ...	64
100 actions	65
Mémoriser les nombres par séries de 6 chiffres et plus	72
Mémoriser les chiffres par séries de 7 digitales et plus, le système triple et les autres	73
Mémoriser les dates d’anniversaire	73
Le code chiffre des jours.....	73
Transformer les mois en code	75
L’étape finale.....	77
2^e partie - CAMP AVANCÉ	79
Chapitre 5 - L’agenda mental	81
Le planning mental de la semaine.....	81
L’agenda mental du mois.....	85

Chapire 6 - Prise de notes, entretiens d'embauche et discours	89
Mémoire et prise de notes	90
La technique pour apprendre vos cours efficacement avec des cartes mentales.....	92
Mémoire et entretiens d'embauche	93
Mémoire et discours	97
Mémoriser un texte à la perfection	101
Chapitre 7 - Comment utiliser sa mémoire pour apprendre les langues	103
Le vocabulaire est à la base de tout (si !)	103
Une ville entière pour vous aider	105
La méthode.....	106
La technique de l'immersion totale	108
Chapitre 8 - Histoire et dates	111
Mémoriser un siècle d'Histoire	112
Mémoriser jusqu'à un millénaire d'Histoire.....	113
Mémoriser plus deux millénaires d'Histoire et plus	116
Chapitre 9 - Mémoriser la géographie	119
Mémoriser les régions de France et leur capitale.....	119
Mémoriser les départements français et leur préfecture	122
L'armoire des mots-clés.....	122
Mémoriser toutes les capitales du monde	125
Le système	126
Chapitre 10 - Speed Learning ou comment mémoriser les cours en vue des examens	131
Lecture rapide.....	132
Comment mémoriser les cours.....	134
A. Le droit	134
B. La chimie	136
Réaliser ses objectifs.....	138
Au secours, j'oublie ce que j'apprends	141

Chapitre 11 - Mémoire et jeux	143
Comment gagner systématiquement au Trivial Pursuit™	144
La méthode.....	145
Comment gagner au memory.....	148
Méthode 1 : Le voyage	148
Méthode 2 : Le système double numérique.....	149
Améliorer ses performances aux échecs	150
Méthode 1 : La méthode du jeu des paires.....	151
Méthode 2 : Les chiffres et les lettres.....	151
Mémoriser les mouvements.....	152
Mémoriser les captures de pièces	153
Le grand roque et le petit roque.....	153
Mémoriser une suite de coups.....	154
Mémoire et jeux télévisés	154
Les champions utilisent-ils des techniques ?.....	155
Mémoriser le dictionnaire.....	156
Comment se préparer au mieux pour gagner un jeu télévisé ?.....	156
Chapitre 12 - Mémoriser un jeu de 52 cartes	159
Le jeu de 52 cartes	160
Comment associer les cartes à des personnages ?	160
Mémoriser le jeu de 52 cartes	164
Mémoriser plus d'un jeu de cartes.....	167
Mémoriser des jeux mélangés.....	168
Un mot sur l'utilisation des voyages	168
Chapitre 13 - Mémoriser le calendrier des XX^e et XXI^e siècles	171
Une grande fête à la maison	171
La méthode.....	172
Le code chiffre des années.....	172
Le code chiffre du mois.....	175
Le code du jour	177
Le calcul du jour	178

Le cas des années bissextiles	179
Et les autres siècles alors ?	179
3^e partie - PLUS LOIN DANS LA MÉMOIRE	181
Mémoire et créativité	181
Comment devenir créatif et avoir des idées exploitables	182
Visez la quantité et non la qualité	182
Branchez votre radar	183
Pratiquez quotidiennement.....	183
Objections !.....	184
Foire aux questions.....	187
Les faits surprenants à propos de votre mémoire	191
Les faux souvenirs.....	191
La suggestion	191
Le déjà-vu	193
Les jeux vidéo ont des vertus pour votre mémoire	195
Gribouiller augmente vos capacités de mémorisation	196
Les techniques de mémorisation peuvent vous faire gagner 10 pts de QI	196
Conclusion.....	199
Vaincre la procrastination et rester concentré	200
5 conseils pour rester concentré à long terme.....	202
Bibliographie.....	205
À propos de l'auteur	207