

Dominic O'Brien

# COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

Tous les conseils  
pour organiser  
sa pensée et ne  
plus rien oublier



**BEST-  
SELLER  
INTERNATIONAL**

PAR DOMINIC O'BRIEN,  
8 FOIS CHAMPION DU MONDE  
DE MÉMOIRE !

**POCHE**

**L E D U C . S**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Votre mémoire refuse de retenir les dates d'anniversaires ? Les numéros de téléphone ? Les noms de certaines personnes ? Votre liste de courses ?

Et s'il suffisait de jouer avec vos émotions et vos sensations pour ne plus rien oublier ? Pensez par exemple au lieu où vous avez rendez-vous demain : est-ce un nom qui vous évoque quelque chose ? Quelqu'un ? Jouez là-dessus pour vous le rappeler et, avec quelques astuces, vous pourrez bientôt vous passer d'agenda !

## Des astuces ultra-simples pour entraîner sa mémoire et développer sa créativité

Découvrez dans ce livre :

- **Comment appliquer une technique simple**, largement plus efficace que le traditionnel « par cœur » : associer des images et des émotions à ce que vous voulez retenir.
- **Des étapes progressives et des exercices ludiques** pour entraîner votre cerveau au jour le jour.
- **Un double résultat garanti** : développer à la fois sa créativité et sa mémoire.

**Dominic O'Brien** est une référence mondiale dans le domaine de la mémoire. Huit fois champion du monde de mémoire, il a été nommé « cerveau de l'année » en 1994. Il donne aujourd'hui des conférences pour enseigner ses techniques au public.

POCHE

L E D U C . S  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE  
TEXTE INTÉGRAL

Couverture Guylaine Moi  
Illustration Fotolia/ 3d\_generator

ISBN 979-10-285-0441-0



9 791028 504410



## 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 :

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

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

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



Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)  
par Nathalie Tremblay

Titre de l'édition originale :

*You Can Have an Amazing Memory*

All rights reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2010

Text copyright © Dominic O'Brien 2010

Composition et mise en pages  
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0441-0

ISSN : 2427-7150

Dominic O'Brien

# COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

POCHE  
L E D U C . S

*« Le cerveau est un coffre : bien rangé,  
il peut contenir presque tout ;  
mal rangé, il ne contient presque rien. »*

Augustus William Hare et Julius Charles Hare,  
*Guesses at Truth, by Two Brothers*, 1827

# Sommaire

Avant-propos	7
Comment utiliser cet ouvrage ?	11
1. Votre mémoire et votre cerveau	15
2. Comment tout a commencé pour moi	23
3. La mémoire et la créativité	29
4. Le pouvoir des associations	35
5. La méthode des liens	45
6. Eurêka ! Ma première réussite	53
7. La méthode du parcours	59
8. Appropriiez-vous la méthode du parcours	65
9. Pourquoi faire confiance à ma méthode du parcours ?	77
10. Des conseils pour élaborer un éventail de parcours	83
11. Qui dit mémoire dit révisions	91
12. Des cartes aux chiffres	99
13. Le système Dominic	109
14. La mémorisation de plusieurs jeux de cartes	121

15. Le cerveau : des techniques à la technologie	137
16. Les premiers championnats du monde de mémoire	147
17. Première idée d'entraînement : les chiffres binaires	151
18. Deuxième idée d'entraînement : les noms et les visages	157
19. Troisième idée d'entraînement : les images abstraites	167
20. Comment retenir des discours	173
21. Comment devenir une mine d'informations	183
22. Étudiez et apprenez plus efficacement	189
23. Entraînez votre mémoire au jour le jour	201
24. Amusez-vous un peu avec votre mémoire	215
25. Vieillesse et mémoire : suivez le guide	221
26. Ce qu'une mémoire extraordinaire vous apporte en plus...	235
27. Testez votre mémoire	241
Les champions de demain	249
Table des matières	257

# Avant-propos

Quand j'étais enfant, on a diagnostiqué que je souffrais de dyslexie et on m'a dit, par l'intermédiaire de mon enseignant, que je ne ferais jamais rien de bon. En fait, durant mes années d'école, on ne fondait pas de grands espoirs sur moi. Personne ne croyait que mon nom apparaîtrait un jour dans le *Guinness des records* pour mes exploits intellectuels, ou que je deviendrais le champion du monde de mémoire, et ce, huit fois de suite ! Voici quelques commentaires peu élogieux tirés de mes bulletins scolaires lorsque j'avais 10 ans :

« Il a tendance à rêvasser pendant les cours de mathématiques, de sorte qu'il perd le fil de ses pensées. »

« [Dominic] n'est pas très attentif. Il semble être plus dans la lune que sur Terre. »

« Il est terriblement lent et souvent incapable de répéter la question qui vient d'être posée. Il doit se concentrer davantage. »

« À moins que Dominic se prenne sérieusement en main et se mette au travail, il ne réussira à rien. Il est désespérément lent. »

Quoiqu'ils puissent paraître sévères, ces commentaires tracent un portrait assez fidèle de ma façon d'être à l'époque. J'avais l'impression que mon cerveau était constamment au repos. Mes enseignants, qui

le savaient, étaient sans cesse en colère contre moi. L'un d'entre eux se comportait de façon odieuse : il me secouait en hurlant et m'humiliait devant mes camarades. J'imagine qu'il tentait ainsi de me sortir de ma torpeur apparente !

Il va sans dire que l'école est devenue pour moi une grande source de stress. En fait, j'étais terrifié à l'idée d'y aller. À 11 ans, je la détestais, car toute ma confiance en moi y avait été piétinée. Je rêvais de tout lâcher à la première occasion et j'étais persuadé que ce jour-là serait le plus beau de ma vie.

Une quinzaine d'années plus tard, je mémorisais un jeu de cartes. Il m'est impossible de vous décrire ce que j'ai ressenti : non seulement j'avais accompli un exploit d'agilité mentale, mais j'avais également remporté une victoire symbolique. Je m'étais révolté contre les humiliations, la négativité et les lamentables bulletins de mon enfance. Tout à coup, j'ai compris que je n'étais peut-être pas condamné à rester un élève médiocre. Si je pouvais mémoriser un jeu de cartes, j'étais sûrement en mesure de réaliser autre chose. Fort de cette prouesse qui révélait ma capacité à acquérir une mémoire extraordinaire, j'ai lentement gagné de la confiance en moi, et une multitude de possibilités s'est déployée pour mon avenir.

Par la suite, mon « muscle de la mémoire », plutôt inerte hier, a fait l'objet d'un entraînement rigoureux. Sur une période de 25 ans, je l'ai soumis à un régime strict, et je dispose aujourd'hui d'un instrument musclé dont je suis extrêmement fier. Quel dommage que

je n'aie pas découvert et pratiqué la mnémonique\* (l'art de la mémoire) à l'école !

Dans cet ouvrage, je veux vous montrer comment entraîner votre mémoire, non seulement pour accomplir des prouesses, mais également pour vous redonner confiance en vous. Lorsque vous sentirez le potentiel de votre mémoire, vous comprendrez qu'il en va de même avec d'autres aspects de votre mental, en partant de votre capacité à vous concentrer et à réagir rapidement (l'« intelligence fluide ») jusqu'à votre confiance en vous comme narrateur ou orateur, et votre faculté de vous sentir à l'aise en présence d'inconnus.

En vous entraînant comme je l'ai fait et en suivant les chemins que j'ai empruntés avant vous, je souhaite vous donner les bons outils pour acquérir des facultés mnémoniques extraordinaires. Et j'espère que vous vous amuserez autant que moi en les utilisant !

Dominic O'Brien

---

\* Baptisée ainsi d'après le nom de la déesse grecque de la mémoire : Mnémosyne.



# Comment utiliser cet ouvrage ?

**C**ontrairement à d'autres guides sur le développement de la mémoire, ce livre n'est pas une introduction exhaustive aux techniques de renforcement de la mémoire qui existent déjà. Il s'agit plutôt de l'histoire de mon parcours dans l'univers du pouvoir mental et de mes découvertes sur le fonctionnement du cerveau humain. Jusqu'à présent, j'ai remporté huit fois le championnat du monde de mémoire. J'y suis parvenu à force de persévérance, en m'appuyant sur l'apprentissage par essais et erreurs (j'essaie, je me trompe, j'en tire les leçons qu'il faut). Ainsi, j'ai découvert des techniques qui m'ont permis d'acquérir une mémoire parfaite (ou quasiment parfaite !) et, aujourd'hui, je veux partager avec vous ces méthodes que je sais très efficaces. Afin de tirer profit de ce livre, résistez à la tentation de le survoler et de consulter des pages au hasard, car chaque chapitre s'appuie sur les précédents. Par conséquent, certaines techniques ou certains détails pourraient vous échapper si vous ne lisez pas l'information de manière chronologique. Cet ouvrage propose différentes façons de mettre ces techniques en application, que ce soit dans une optique professionnelle ou

simplement dans le contexte de la vie quotidienne. Il contient également des conseils visant à vous assurer que votre corps est en aussi bonne santé que votre esprit, car c'est un aspect important du développement de la mémoire.

Vous vous demandez peut-être combien de temps il vous faudra pour que ces méthodes portent leurs fruits. Il n'y a pas de réponse à cette question. Certaines techniques peuvent être efficaces instantanément, d'autres exigent des exercices plus réguliers. Quoi qu'il en soit, il est important de ne pas abandonner. Une règle d'or : attendez de bien maîtriser chaque étape avant de passer à la technique suivante ou à un nouveau défi. Par exemple, il est inutile d'essayer de mémoriser les cartes d'un jeu complet si vous n'avez pas réussi à en mémoriser seulement une vingtaine. Si vous allez trop vite, vous risquez d'être frustré et d'abandonner avant la fin.

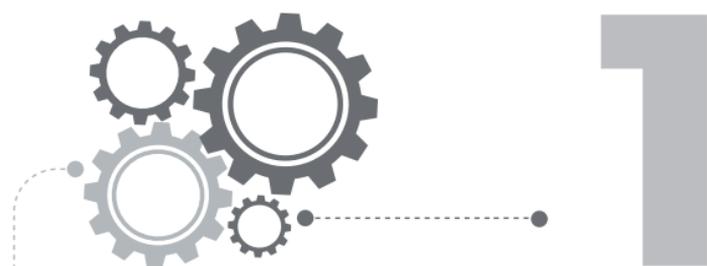
Sachez également qu'en plus des méthodes proposées dans l'ouvrage, il est absolument nécessaire d'effectuer les exercices. Par exemple, vous pouvez chaque jour consacrer un certain temps à la mémorisation de cartes ou de chiffres. Comme nous le verrons au chapitre 23, la vie quotidienne regorge d'occasions d'augmenter la durée de ces séances sans effort particulier. Ce livre propose une quinzaine d'exercices. Le premier et le dernier sont des tests d'évaluation des performances. En comparant les résultats que vous aurez obtenus, vous constaterez le chemin parcouru. Les autres exercices, qui traitent d'aspects particuliers du développement de la mémoire, vous encouragent

## Comment utiliser cet ouvrage ?

à mettre les techniques en pratique ou à répéter celles qui accroissent le pouvoir de votre mémoire (appelé pouvoir mnémonique). Plusieurs d'entre eux se déroulent en temps limité : évitez alors de garder l'œil sur le cadran pendant les exercices et utilisez plutôt un chronomètre muni d'une sonnerie.

Par-dessus tout, gardez l'esprit ouvert : lisez le texte et réalisez les exercices avec une attitude positive. En effet, je suis persuadé que la réussite passe par la confiance en soi. Bonne chance !





## • Votre mémoire et votre cerveau

**L**e cerveau humain compte deux hémisphères : le gauche et le droit. Il est maintenant reconnu que le gauche commande l'activité du côté droit du corps, et que le droit commande celle du côté gauche du corps. Cela explique peut-être pourquoi, selon les tests, mon hémisphère droit est dominant : je suis gaucher pour presque tout. J'écris et je lance de la main gauche, je frappe le ballon avec le pied gauche, j'étais ailier gauche dans mon équipe de football à l'école. Cependant, peut-on prétendre que le fonctionnement des hémisphères est aussi simple ? Les théories sur les fonctions hémisphériques évoluent sans cesse. En 1981, le prix Nobel de médecine a été attribué au neuropsychologue Roger Sperry pour ses recherches au sujet de l'asymétrie cérébrale. Ce spécialiste avait montré que chaque hémisphère était responsable de fonctions particulières. Par la suite, on a

découvert que l'hémisphère gauche pilotait la séquence, la logique, le langage, l'analyse et les nombres, et que le droit traitait l'imagination, les couleurs, le rythme, les dimensions et l'orientation spatiale.

Toutefois, selon des recherches récentes, cette distinction ne serait pas si nette. Les neurologues considèrent maintenant que les deux hémisphères influent sur toutes ces fonctions, mais qu'ils le font selon des modes différents. Par exemple, il semble que l'hémisphère gauche se préoccupe davantage des détails, et que le droit considère les situations dans leur ensemble. Voyons la façon dont nous comprenons le langage : l'hémisphère gauche est responsable du stockage et du classement des mots, alors que le droit s'intéresse notamment à l'intonation et à l'humour, c'est-à-dire à la manière dont le ton de la voix peut influencer l'interprétation des mots.

Prenons la phrase : « Alors toi, tu mets les pieds dans le plat ! » Si elle est prononcée sur un ton joyeux et amical, elle exprime la surprise ou l'incrédulité. Si celui qui entend cette phrase regarde ses pieds avec étonnement, il présente une faiblesse de la fonction de l'hémisphère droit : il a pris la phrase au pied de la lettre, ce qui est caractéristique de l'hémisphère gauche. En effet, ce dernier n'est pas associé au sens de l'humour. Quant à l'hémisphère droit, il considère la situation dans son ensemble, de façon moins littérale, et décide sur quels détails le gauche devrait se concentrer.

**Selon moi, si vous voulez augmenter vos facultés mnémotechniques, vous devez faire en sorte que vos hémisphères**

**collaborent le plus efficacement possible.** Je vous expliquerai comment appliquer la logique, l'ordre et la réflexion (caractéristiques de l'hémisphère gauche) à des images ingénieuses, colorées et humoristiques (caractéristiques de l'hémisphère droit), afin que le tout fonctionne en parfaite synchronie. Cela ne vous demandera pas d'efforts démesurés. Avec un peu d'entraînement, l'harmonisation de vos hémisphères se fera naturellement et, au fil des jours, votre mémoire vous paraîtra meilleure et plus solide.

## LE CERVEAU DROIT

Je me souviens qu'à l'école, je passais beaucoup de temps à regarder par la fenêtre, souhaitant être ailleurs, ou fixant le visage de mon enseignant sans pour autant me concentrer sur les mots prononcés. La plupart du temps, je rêvais éveillé. Vous croyez peut-être que mes rêveries étaient peuplées d'histoires fantastiques dotées d'une logique sous-jacente, mais ce n'était pas le cas : elles étaient plutôt fortuites et floues. Je laissais mon esprit vagabonder et je changeais de scénario rapidement et de façon aléatoire. Peut-être mon hémisphère gauche n'était-il pas apte à traiter les détails pendant une période prolongée, auquel cas mon hémisphère droit évoluait librement, sans aucun type de contrôle. À l'époque, c'était désastreux pour mes résultats scolaires, mais je crois que mon aptitude à considérer les choses sous tous les angles m'a permis d'être ouvert à la créativité, si essentielle au développement de la mémoire.

## L'évaluation de votre mémoire

Avant de commencer l'apprentissage des techniques, il est nécessaire de vous fixer un point de référence de départ pour évaluer votre progression. Pour cela, je vous propose deux tests de base que je fais subir à tous mes élèves afin de mesurer leur pouvoir mnémonique.

La mémoire à court terme peut aisément stocker des blocs de sept à neuf éléments d'information. Voilà pourquoi, si on exclut les indicatifs régionaux, les numéros de téléphone comptent généralement six ou sept chiffres. Par ailleurs, l'apprentissage par cœur n'est pas nécessairement la meilleure façon d'exploiter la mémoire. L'utilisation d'une stratégie mnémonique fournit des résultats plus probants.

Faites les tests. Si vous les trouvez difficiles, c'est parce que je ne vous ai pas encore enseigné les meilleures stratégies de mémorisation. Si vous obtenez de piètres résultats, ne soyez pas trop dur envers vous-même ! Notez-les et, lorsque vous aurez lu ce livre et que vous serez à l'aise avec les techniques qui y sont présentées, effectuez les tests comparatifs proposés à la fin. J'espère que mon expérience de travail, mes découvertes et mes diverses techniques vous permettront de développer tout le potentiel de votre mémoire. Jusqu'à preuve du contraire, je crois que le pouvoir de la mienne – et de celle des gens que j'ai aidés – est infini !

## **EXERCICE 1**

### **évaluez votre mémoire au jour 1**

Ces tests vous donneront une mesure de votre mémoire de base, ce qui vous permettra de suivre votre progression au fil de votre apprentissage. Le premier comprend une liste de 30 mots à mémoriser dans l'ordre, et le second, une série de chiffres à retenir dans l'ordre également. Vous devez faire chacun des tests en 3 minutes maximum. Utilisez un chronomètre pour ne pas vérifier constamment le temps qu'il vous reste. La méthode de notation est donnée à la fin de chaque test.

#### **TEST 1 les mots en 3 minutes**

Tentez de mémoriser les mots de la page suivante dans l'ordre (en commençant par la colonne de gauche et en lisant de haut en bas) et avec la bonne orthographe. Vous avez 3 minutes pour les retenir. Ensuite, fermez le livre et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour les transcrire. Ne trichez pas !

## Comment développer une mémoire extraordinaire

VIOLON	ORCHESTRE	CRAYON
CHEVALIER	HARENG	TIMBRE
VALISE	DOSSIER	ARC-EN-CIEL
COLLIER	FENÊTRE	TAPIS
BOULE DE NEIGE	TABLE	PÊCHE
BÉBÉ	RIDE	BOUCHON
MASQUE	BALLON	PLANÈTE
ROSE	PHOTO	MAGAZINE
CLOCHER	ÉLÉPHANT	OR
GINGEMBRE	TROPHÉE	MONTRE

**Notation :** comptez 1 point par mot se trouvant à la bonne place dans la liste. Retranchez 1 point par erreur (mot manquant ou mot au mauvais endroit). Si vous avez inversé deux termes, enlevez 2 points mais, si le mot suivant est bon, reprenez la notation comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. La note moyenne pour les élèves de 10 à 14 ans est de 9,5 mais, en général, les adultes réussissent un peu mieux.

### **TEST 2** les chiffres en 3 minutes

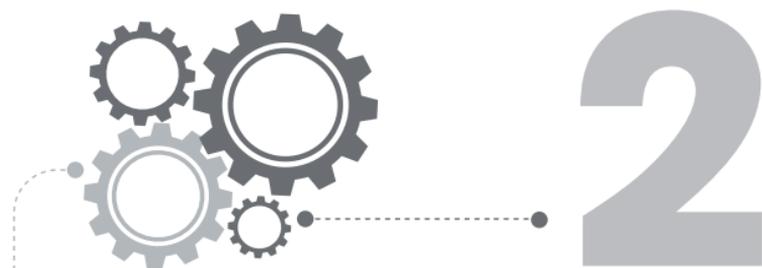
Essayez de mémoriser les chiffres suivants dans l'ordre, en procédant de gauche à droite sur la première ligne, puis la seconde, et enfin la troisième. Vous avez 3 minutes pour les retenir. Ensuite, prenez tout votre temps pour les transcrire. Encore une fois, ne trichez pas !

## 1. Votre mémoire et votre cerveau

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

**Notation :** écrivez tous les chiffres dont vous vous souvenez, dans le bon ordre si possible. Comptez 1 point pour chaque chiffre correct et retranchez-en un pour chaque chiffre qui est au mauvais endroit. Si vous avez inversé 2 chiffres, retranchez 2 points mais, si le chiffre suivant est bon, reprenez la notation comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. Les écoliers obtiennent 12 points en moyenne mais, comme pour les mots, les adultes devraient réussir un peu mieux.





## • Comment tout a commencé pour moi

**N**ous avons tendance à considérer la mémoire comme une fonction acquise du cerveau. Les personnes distraites (celles qui ont l'habitude d'oublier les noms ou les anniversaires des membres de leur famille et de leurs amis, celles qui doivent retourner au magasin parce qu'elles y ont laissé quelque chose) disent souvent qu'elles aimeraient avoir une meilleure mémoire. Il est cependant peu probable que ces paroles impliquent une vraie volonté de changement. Peu de gens prennent le temps d'être reconnaissants envers l'outil précieux et extraordinaire qu'est la mémoire.

Procédons à un petit exercice : imaginez quelle serait votre vie sans mémoire. Vous n'auriez pas d'images mentales de vos amis, de votre famille et des endroits

qui vous sont familiers. En fait, vous perdriez votre identité. Votre sentiment d'appartenance (à l'égard des gens et des endroits) s'estomperait. Les leçons que vous avez tirées de vos erreurs et de vos accomplissements disparaîtraient également. Cela aurait des conséquences tragiques sur l'image que vous avez de vous-même.

Inversement, une mémoire puissante est non seulement un instrument utile (elle aide à faire face aux activités de la vie quotidienne comme téléphoner à un parent, trouver un trousseau de clés ou faire cuire une pizza), mais elle est également une source incroyable de richesse intérieure. D'après mon expérience, la mémoire elle-même est beaucoup plus importante que ce qu'on y stocke : c'est une source de confiance et de réconfort, une force inhérente à la connaissance de soi. Nous y reviendrons mais, tout d'abord, j'aimerais vous ramener au début de mon parcours, qui a commencé en 1987, alors que j'étais âgé de 30 ans. Cette année-là, j'ai vu le maître Creighton Carvello mémoriser une séquence aléatoire de 52 cartes à la télévision et j'ai voulu savoir comment il avait fait pour accomplir un exploit aussi impressionnant, apparemment surhumain. Était-il un génie ? Utilisait-il une stratégie ? Était-il un être surnaturel ou tout simplement brillant ?

Armé d'un jeu de cartes, j'ai tenté de reproduire sa prouesse. Cependant, comme la plupart des gens, je ne me rappelais que des cinq ou six premières cartes, puis j'étais dépassé. Je me demandais comment Creighton Carvello avait accompli cet apparent

miracle de l'esprit. Ce mystère me fascinait ; telle était ma nature. Je souhaitais faire la lumière sur ce phénomène. En effet, je croyais que, si le maître était capable d'accomplir une telle chose, je l'étais aussi. Mon point de départ a été un jeu auquel je jouais lorsque j'étais enfant, au cours des longs trajets en voiture. Vous aussi, vous avez probablement joué à ce jeu que j'appelais : « Je pars en voyage et j'emporte... » À tour de rôle, les participants ajoutent un nouvel objet à ceux de la liste. Pour ce faire, ils doivent d'abord passer en revue les articles précédents : « Je pars en voyage et j'emporte un livre », puis « Je pars en voyage et j'emporte un livre et un parapluie », et ainsi de suite. Dès qu'un joueur oublie un objet, il est disqualifié. Quand il ne reste plus qu'un participant en lice, il gagne la partie. J'étais assez bon à ce jeu mais, comme la majorité des gens, je ne faisais que répéter les mots dans ma tête en espérant qu'ils s'y ancreraient. Parfois, je les imaginais l'un à côté de l'autre, et cela m'aidait. Toutefois, dans l'ensemble, je n'utilisais pas de stratégie particulière pour me faciliter la tâche ou pour améliorer mes capacités.

J'ai réfléchi à ce jeu en pensant à l'exploit accompli par Creighton Carvello. Il m'a vite semblé évident qu'il n'utilisait pas la répétition pour mémoriser la suite de cartes ; en effet, il tournait une seule fois chacune des cartes, puis il passait à la suivante. Jamais il ne les regardait de nouveau. Par conséquent, il ne révisait pas la suite pour bien la retenir. Dans ce cas, comment procédait-il ? Et moi, comment serais-je en mesure de mémoriser 52 cartes d'un coup ?

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Comment développer une mémoire extraordinaire

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  
E D I T I O N S