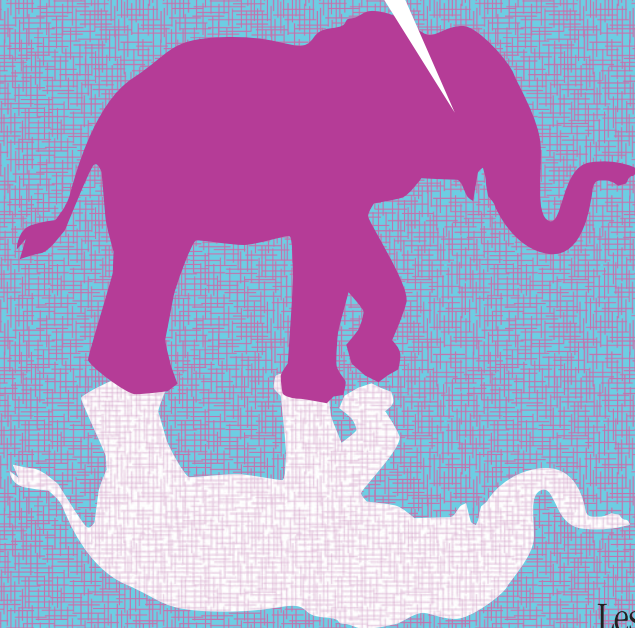


DOMINIC O'BRIEN

8 FOIS CHAMPION DU MONDE DE LA MÉMOIRE

***Comment
développer
une mémoire
extraordinaire***

**L'art d'organiser sa pensée
pour ne plus rien oublier**



Les Éditions
Transcontinental 

***Comment
développer
une mémoire
extraordinaire***

Les Éditions Transcontinental

1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24^e étage
Montréal (Québec) H3B 4X9
Téléphone : 514 392-9000 ou 1 800 361-5479
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez le www.livres.transcontinental.ca.
Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant aux bibliothèques d'entreprise
ou aux achats en gros, informez-vous au **1 866 800-2500**.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

O'Brien, Dominic
Comment développer une mémoire extraordinaire : l'art d'organiser sa pensée pour ne plus rien oublier
Traduction de : You can have an amazing memory.

ISBN 978-2-89472-530-6

1. Mnémotechnique. 2. Mémoire. I. Titre.

BF385.O2714 2011 153.1'4 C2011-940779-5

Titre original : *You Can Have an Amazing Memory*. Publié en français pour le marché de l'Amérique du Nord avec l'autorisation de Duncan Baird Publishers (Londres). Tous droits réservés. © Watkins Publishing et Dominic O'Brien, 2010.

Révision : Martin Benoit
Correction : Jacinthe Lesage
Mise en pages : Diane Marquette
Conception graphique de la couverture : Annick Désormeaux
Impression : Transcontinental Gagné

Imprimé au Canada
© Les Éditions Transcontinental, 2011, pour la version française publiée en Amérique du Nord
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2^e trimestre 2011
Bibliothèque et Archives Canada

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Nous remercions également la SODEC de son appui financier (programmes Aide à l'édition et Aide à la promotion).

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Les Éditions Transcontinental sont membres de l'Association nationale des éditeurs de livres.

DOMINIC O'BRIEN

***Comment
développer
une mémoire
extraordinaire***

Traduit de l'anglais par Nathalie Tremblay

Les Éditions
Transcontinental 

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

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

TABLE DES MATIÈRES

Prologue	7
Comment utiliser cet ouvrage.....	9
Chapitre 1 🌀 Votre mémoire et la mienne	11
Chapitre 2 🌀 Lorsque tout a commencé	16
Chapitre 3 🌀 La mémoire et la créativité	20
Chapitre 4 🌀 Le pouvoir des associations	24
Chapitre 5 🌀 Les dimensions des associations	26
Chapitre 6 🌀 Les associations en chaîne	30
Chapitre 7 🌀 La méthode des liens.....	34
Chapitre 8 🌀 Mon premier succès.....	39
Chapitre 9 🌀 La méthode du parcours.....	43
Chapitre 10 🌀 Utiliser la méthode du parcours.....	47
Chapitre 11 🌀 L'efficacité de la méthode du parcours	55
Chapitre 12 🌀 Les 5 meilleurs conseils pour créer une banque de parcours	59
Chapitre 13 🌀 Les assiettes chinoises de la mémoire.....	64
Chapitre 14 🌀 Des cartes aux chiffres	69
Chapitre 15 🌀 Le système Dominic	76
Chapitre 16 🌀 Les paires doubles et les images complexes.....	81

Chapitre 17	↻ Mémoriser plusieurs jeux de cartes.....	84
Chapitre 18	↻ La rapidité d'exécution.....	92
Chapitre 19	↻ Le cerveau: des techniques à la technologie.....	95
Chapitre 20	↻ Les premiers championnats mondiaux de la mémoire.....	101
Chapitre 21	↻ S'entraîner pour les championnats: les chiffres binaires...	104
Chapitre 22	↻ S'entraîner pour les championnats: les noms et les visages.....	108
Chapitre 23	↻ S'entraîner pour les championnats: les images abstraites ..	115
Chapitre 24	↻ La mémoire d'un champion: les discours.....	119
Chapitre 25	↻ La mémoire d'un champion: comment devenir une usine à information.....	126
Chapitre 26	↻ Les outils: étudier et apprendre	131
Chapitre 27	↻ Les outils: entraîner sa mémoire au jour le jour	139
Chapitre 28	↻ Les outils: juste pour le plaisir.....	148
Chapitre 29	↻ Vieillir et améliorer sa mémoire.....	152
Chapitre 30	↻ Les impacts collatéraux d'une mémoire extraordinaire.....	161
Chapitre 31	↻ Tester sa mémoire.....	164
Épilogue: les champions de demain		172



PROLOGUE

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 qui vaille. 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 *Livre des records Guinness* pour ce qu'on a qualifié d'exploit sur le plan du pouvoir mental ou que je deviendrais le champion du monde de la mémoire, et ce, huit fois plutôt qu'une ! Voici quelques commentaires peu élogieux tirés des bulletins qu'on m'a remis lorsque j'étais âgé de 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 au fait de l'univers que de la terre. »

« Il est terriblement lent. Souvent, il est 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 pas. Il est désespérément lent. »

Quoiqu'ils puissent paraître sévères, ces commentaires tracent un portrait assez fidèle de mon état d'esprit 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. Ils ne devaient pas se plier aux mêmes règles de conduite qu'aujourd'hui. L'un d'entre eux se comportait de façon odieuse avec moi : il me secouait, hurlait à mon endroit et m'humiliait devant mes amis. J'imagine qu'il tentait ainsi de me sortir de ma torpeur apparente.

Il va sans dire que la fréquentation de l'école est devenue pour moi une grande source de stress. En fait, j'étais terrifié à l'idée d'y aller. À l'âge de 11 ans, je détestais l'école, où on m'avait dépouillé de toute estime personnelle. Je rêvais de décrocher à la première occasion. Je me disais que ce jour-là serait le plus beau de ma vie.

Près de 15 ans plus tard, j'ai mémorisé un jeu de cartes. Il m'est impossible de vous décrire ce que j'ai ressenti : non seulement avais-je accompli un exploit sur le plan de l'agilité mentale, mais j'avais également remporté une victoire symbolique. Je m'étais révolté contre les mauvais traitements, la négativité et les piètres bulletins de mon enfance. Tout à coup, j'ai compris que je n'étais peut-être pas destiné à être un élève médiocre. Si je pouvais maîtriser un jeu de cartes, j'étais sûrement en mesure de réaliser autre chose. Fort de cette prouesse qui me révélait ma capacité à acquérir une mémoire extraordinaire, j'ai lentement commencé à gagner de la confiance, et un univers de possibilités s'est déployé devant moi.

Par la suite, mon « muscle de la mémoire », plutôt flasque 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 tonifié dont je suis extrêmement fier. Quel dommage que je n'aie pas découvert et pratiqué 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 donner un regain de confiance. Lorsque vous aurez un aperçu du potentiel de votre mémoire, vous comprendrez qu'il est applicable à de nombreux aspects de votre mental, depuis votre capacité à vous concentrer et à réagir rapidement (l'« intelligence fluide ») jusqu'à votre confiance en tant que narrateur ou orateur et à votre faculté de vous sentir à l'aise en présence d'inconnus.

En vous entraînant sur les traces de mon parcours, en dressant un plan des chemins qui m'ont mené où je suis, je souhaite vous donner les outils dont vous avez besoin pour acquérir des facultés mnémoniques extraordinaires. Et j'espère que vous vous amuserez autant que moi en les utilisant.

Dominic O'Brien



COMMENT UTILISER CET OUVRAGE

Contrairement à d'autres guides sur le développement de la mémoire, ce livre ne constitue pas une introduction exhaustive aux techniques mnémoniques qui existent. Il s'agit plutôt du dévoilement de mon parcours dans l'univers du pouvoir mental et de mes découvertes au sujet du fonctionnement du cerveau humain. Jusqu'à maintenant, j'ai remporté huit fois le Championnat mondial de la mémoire. J'y suis parvenu à force de persévérance, en m'appuyant sur l'apprentissage par essais et erreurs. Ainsi, j'ai découvert des techniques qui m'ont permis d'acquérir une mémoire parfaite (bon, quasi parfaite !). Par l'intermédiaire de cet ouvrage, je veux partager avec vous ces méthodes que je sais efficaces.

Afin de tirer le maximum de ce livre, résistez à la tentation de le survoler et de consulter des chapitres au hasard. Dans la première partie, chaque chapitre s'appuie sur les acquis des précédents. Par conséquent, certaines techniques ou certains détails pourraient vous échapper si vous ne lisez pas l'information de façon séquentielle. La deuxième partie de l'ouvrage propose différentes façons de mettre les techniques en application, que ce soit en les employant de manière rigoureuse ou simplement dans le contexte de la vie de tous les jours. Elle contient également des conseils visant à vous assurer que votre corps est aussi en santé que votre esprit ; c'est un aspect important du développement de la mémoire.

Vous vous demandez peut-être combien il faudra de temps pour que ces méthodes portent fruit. Il n'y a pas de données précises à cet égard. Certaines techniques peuvent être efficaces instantanément ; d'autres peuvent exiger des exercices plus rigoureux. Quoi qu'il en soit, il est important de ne pas abandonner. Une règle d'or : attendez d'avoir bien maîtrisé une étape avant de passer à une nouvelle technique ou à un nouveau défi. Il est inutile, par exemple, de tenter de mémoriser un jeu de cartes complet si vous n'avez pas réussi à mémoriser une vingtaine de cartes. Si vous allez trop vite, vous risquez d'être frustré et, ultimement, d'abandonner.

Sachez également que, même si l'ouvrage vous présente des méthodes, vous devez faire 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 27, la vie quotidienne regorge d'occasions d'augmenter la durée de ces séances sans avoir à faire d'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 en les faisant, vous serez en mesure de constater le chemin parcouru. Les 13 autres exercices, qui traitent d'aspects particuliers du développement de la mémoire, vous encouragent à mettre des habiletés en pratique ou à répéter certaines techniques qui accroissent le pouvoir mnémonique. Plusieurs d'entre eux comportent des éléments chronométrés ; évitez de garder l'œil sur le cadran pendant que vous les faites. Je vous conseille plutôt de régler la sonnerie de votre chronomètre pour qu'elle corresponde à la durée de l'exercice.

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

VOTRE MÉMOIRE ET LA MIENNE

Le cerveau humain compte deux hémisphères : le gauche et le droit. Il est maintenant couramment accepté 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 soccer à l'école. Cependant, peut-on prétendre que le fonctionnement des hémisphères est aussi simple que ça ?

Les théories sur les fonctions hémisphériques évoluent sans cesse. En 1981, le comité du prix Nobel a attribué son prix de médecine 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 est responsable de la séquence, de la logique, du langage, de l'analyse et des nombres, et que le droit traite l'imagination, les couleurs, le rythme, les dimensions et l'orientation spatiale.

Toutefois, selon des recherches récentes, cette distinction n'est pas si nette. Les psychologues 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 « Va-t'en donc ! » Si on la prononce sur un ton joyeux et amical, elle exprime la surprise ou l'incrédulité. Si la personne à laquelle elle s'adresse se lève pour partir, elle fait preuve d'un fléchissement de la fonction de l'hémisphère droit : elle 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.

À mon avis, si vous voulez augmenter vos facultés mnémoniques, vous devez faire en sorte que vos hémisphères collaborent de la manière la plus efficace possible. Je vous montrerai à 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 des efforts démesurés. Avec un peu d'entraînement, l'harmonisation de vos hémisphères se fera naturellement. Au fil des jours, votre mémoire vous paraîtra meilleure et plus forte.

■ Dans mon esprit : 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 sans raison 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 que mon hémisphère gauche n'était tout simplement pas apte à traiter les détails pendant une période prolongée et que 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 qui est si essentielle au développement de la mémoire. ■

L'ÉVALUATION DE VOTRE MÉMOIRE

Afin de vous fixer un point de référence pour l'évaluation de votre progression quand vous apprendrez les techniques présentées dans cet ouvrage, vous aurez besoin d'un point de départ. Dans les pages qui suivent, 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 l'indicatif régional, les numéros de téléphone comptent généralement six ou sept chiffres. Par ailleurs, l'apprentissage par cœur n'est pas nécessairement la meilleure façon de mettre la mémoire à profit. L'utilisation d'une stratégie mnémonique fournit des résultats plus probants.

Faites les tests. Si vous les trouvez difficiles, c'est sûrement 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 ! Prenez-les en note et, lorsque vous aurez lu l'ouvrage et que vous serez à l'aise avec les techniques qui y sont présentées, effectuez les tests comparatifs figurant à la fin de l'ouvrage. J'espère que mon expérience de travail, mes découvertes et les diverses techniques que je propose vous permettront de développer le véritable 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 en chemin – est infini !

Évaluer sa mémoire au jour 1

Ces tests vous donneront une mesure de votre mémoire de base, mesure qui vous permettra de suivre votre progression au fil de votre apprentissage des techniques contenues dans cet ouvrage. 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. Vous devez faire chacun des tests en trois minutes au maximum. Utilisez un chronomètre afin d'éviter d'avoir à vérifier constamment le temps qu'il vous reste. La méthode de pointage est donnée à la fin de chaque test.

TEST 1: les mots en trois minutes

Tentez de mémoriser les mots suivants dans l'ordre (en commençant par la colonne de gauche et en lisant de haut en bas), avec la bonne orthographe. Vous avez trois minutes pour les retenir. Ensuite, prenez tout le temps que vous voulez pour les transcrire. Ne trichez pas !

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

Pointage : comptez un point par mot se trouvant à la bonne position dans la liste. Retranchez un point par erreur (mot manquant ou mot au mauvais endroit). Si vous avez inversé deux termes, déduisez deux points mais, si le mot suivant est bon, reprenez le pointage comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. Le pointage moyen pour les élèves de 10 à 14 ans est de 9,5, mais je m'attends à ce que les adultes réussissent un peu mieux.

TEST 2 : les chiffres en trois minutes

Essayez de mémoriser les chiffres suivants dans l'ordre, en procédant de gauche à droite. Vous avez trois minutes pour les retenir. Ensuite, prenez tout le temps dont vous avez besoin pour les transcrire. Encore une fois, ne trichez pas !

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

Pointage : écrivez tous les chiffres dont vous vous souvenez, dans le bon ordre si possible. Comptez un point pour chaque chiffre correct et retranchez-en un pour chaque chiffre qui est au mauvais endroit. Si vous avez inversé deux chiffres, déduisez deux points mais, si le chiffre suivant est bon, reprenez le pointage comme si vous n'aviez pas commis d'erreur. Les élèves d'âge scolaire obtiennent 12 points en moyenne mais, comme pour les mots, je m'attends à ce que les adultes réussissent un peu mieux.

LORSQUE TOUT A COMMENCÉ

La mémoire est une fonction du cerveau que nous avons tendance à tenir pour acquise. Les personnes distraites (celles qui ont l'habitude d'oublier des 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 aient une signification réelle et profonde. Peu de gens prennent le temps d'être reconnaissants envers l'outil précieux et extraordinaire qu'est la mémoire.

Procédons à un exercice de réflexion : imaginez quelle serait votre vie sans votre mémoire. Vous n'auriez pas d'image mentale 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 apprises à partir de vos erreurs et de vos accomplissements disparaîtraient également. Cela aurait des conséquences tragiques sur votre image de vous-même.

Inversement, une mémoire puissante est non seulement un instrument utile (elle aide à faire face aux réalités de la vie de tous les jours 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. Selon 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 était-il 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 les 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 m'étais adonné lorsque j'étais enfant, au cours des longs trajets en voiture. Vous avez probablement vous aussi joué à ce jeu, que j'appelais « Je pars en voyage et j'emporte... » À tour de rôle, les participants ajoutent un objet à la liste de ce qu'il y a dans le sac de voyage. 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 évoquais en ordre, un après 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 à la lumière de ce que j'avais vu Creighton Carvello accomplir. Il m'est vite apparu 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 séquence de cartes pour bien la retenir. Dans ce cas, comment procédait-il ? Et moi, comment serais-je en mesure de mémoriser 52 cartes d'un coup ?

Je me suis demandé s'il m'était possible de conditionner mon corps à bouger d'une certaine façon selon le type de carte retournée. Par exemple, si la première carte était un trois de trèfle, je pourrais tourner la tête d'environ trois degrés ; si la deuxième carte était un roi de carreau, je pourrais bouger la langue vers la joue droite ; et ainsi de suite. Il n'y avait pas de lien immédiat entre les cartes et les mouvements ; cependant, je me disais que, si je maîtrisais mon code et si je l'utilisais dans mes tentatives de mémorisation, la séquence s'ancrerait plus facilement que le nom des cartes. Assez rapidement, j'ai compris que cette méthode n'était pas pratique. J'ai alors envisagé d'employer une formule mathématique comme solution de rechange. Par exemple, si les deux premières cartes étaient un 4 et un 8, je pourrais multiplier les chiffres pour obtenir 32. Cependant, comment m'y prendrais-je pour retenir ce nombre ? Et comment intégrerais-je la séquence ? Aucune de mes méthodes ne semblait fonctionner.

Je me suis vite rendu compte que ces techniques n'étaient que des diversions. Je suis allé à la bibliothèque pour voir si la solution se trouvait dans un livre mais, à cette époque, il n'y avait pas d'ouvrage sur le développement de la mémoire. Je ne pouvais pas non plus consulter Internet, parce qu'il n'existait pas tel qu'on le connaît aujourd'hui. J'ai dû me rendre à l'évidence : la seule façon de trouver une réponse à mon problème était de procéder par essais et erreurs.

À ce moment-là, j'ai compris que la logique et le pouvoir de déduction devaient jouer un rôle dans ma démarche (je ne savais pas encore tout à fait lequel), mais que la clé de la réussite résidait dans mon imagination et ma créativité. J'avais entendu dire que l'invention d'une histoire était une bonne façon de retenir des renseignements. J'ai jonglé avec cette idée. Les minutes sont devenues des heures, et les heures, des jours. J'ai commencé à « reconnaître » des gens et des objets dans les cartes (voir la page 39), et j'ai ainsi été en mesure de mémoriser une douzaine de celles-ci sans commettre d'erreur. J'ai mis à profit ce code prometteur pour créer une histoire avec chaque séquence. Pour moi, il s'agissait d'un progrès modeste mais significatif, et cela m'a donné la stimulation nécessaire pour poursuivre jusqu'à ce que je sois en mesure d'accomplir l'exploit de Creighton Carvello.

Quelques jours à peine après avoir commencé à employer cette technique, j'ai réussi à relever le défi. En combinant les méthodes de scénarisation et d'utilisation de *loci* ou de lieux (dont nous reparlerons), j'ai pu me souvenir sans commettre d'erreur d'une séquence de 52 cartes. Encore aujourd'hui, lorsque j'évoque ce moment, j'éprouve exactement le sentiment que cette réussite m'avait procuré. Ce n'était pas seulement un accomplissement ; c'était un exploit incroyablement stimulant pour moi. Je n'avais jamais ressenti cela auparavant. J'étais en état d'ivresse. Je n'allais sûrement pas m'arrêter là !

En peu de temps, grâce à ma curiosité, à mon obstination et à ma détermination, je suis parvenu à utiliser cette stratégie pour mémoriser non pas un, mais plusieurs jeux de cartes d'un seul coup d'œil. J'étais en train de décupler ma capacité de rappel, entre autres choses. Selon moi, ces balbutiements ont mis en branle une suite d'événements qui allaient engendrer une restructuration complète des multiples fonctions de mon cerveau, en commençant par ma créativité.

■ DANS MON ESPRIT : LA LIBÉRATION DE MON IMAGINATION

Lorsque j'ai commencé à chercher la clé pour répéter l'exploit de Creighton Carvello et que je me suis mis à véritablement explorer ce que mon cerveau avait d'étrange et de merveilleux à offrir, j'ai constaté que ma créativité s'accroissait. Plus je travaillais ma mémoire, plus les idées et les associations fusaient. Au cœur de mon système (que je vous expliquerai dans les chapitres qui suivent) se trouve le processus de transformation des cartes à jouer en images mentales. Au début, c'était lent et laborieux mais, après un certain temps, un flot régulier de pensées colorées et d'images a commencé à me venir à l'esprit automatiquement.

Rapidement, j'ai appliqué ces méthodes à la rétention d'énormes séquences de chiffres, de longues listes de mots, de centaines de nombres binaires, de faits, d'associations de noms et de visages, de numéros de téléphone, de poèmes, et plus encore. Le fait de devenir un maître de la mémoire a donné, je crois, libre cours à ma créativité, qui avait été inhibée par des années à me faire dire de rester tranquille et d'écouter en classe. Tout à coup, mon esprit était libre ! ■

LE PARCOURS DE CHAMPION DE DOMINIC O'BRIEN

1967	Bulletin scolaire: « Terriblement lent »
1987	Début de sa formation ; mémorisation de son premier jeu de cartes (26 minutes).
1989	Record mondial : mémorisation de 6 jeux de cartes.
11 juin 1989	Record mondial : mémorisation de 25 jeux de cartes.
22 juillet 1990	Record mondial : mémorisation de 35 jeux de cartes.
26 octobre 1991	Champion du monde de la mémoire (1 ^{re} fois).
8 août 1993	Champion du monde de la mémoire (2 ^e fois).
26 novembre 1993	Record mondial : mémorisation de 40 jeux de cartes.
1994	Nommé « cerveau de l'année » par le Brain Trust.
25 mars 1994	Record mondial : vitesse de mémorisation d'un jeu de cartes (43,59 secondes).
1995	Nommé grand maître ès mémoire par le prince Philip de Liechtenstein.
21 avril 1995	Premier champion du monde Matchplay.
6 août 1995	Champion du monde de la mémoire (3 ^e fois).
1996	Record mondial : vitesse de mémorisation d'un jeu de cartes (38,29 secondes).
4 août 1996	Champion du monde de la mémoire (4 ^e fois).
13 août 1997	Champion du monde de la mémoire (5 ^e fois).
27 août 1999	Champion du monde de la mémoire (6 ^e fois).
22 août 2000	Champion du monde de la mémoire (7 ^e fois).
2001	Record mondial : mémorisation simultanée de 2 jeux de cartes.
26 août 2001	Champion du monde de la mémoire (8 ^e fois).
1 ^{er} mai 2002	Record mondial : mémorisation de 54 jeux de cartes.
2005	Prix d'excellence soulignant l'ensemble de ses réalisations pour la promotion de la mémoire dans le monde, remis lors des Championnats mondiaux de la mémoire.
2008	Cofondateur et coordonnateur en chef des Championnats de la mémoire du Royaume-Uni pour les écoles.
2010	Directeur général du World Memory Sports Council.

***Le cerveau est un coffre :
bien rangé, il contient
presque tout, mal rangé,
il ne contient presque rien.***

**Augustus William Hare
et Julius Charles Hare, 1827**

Dans ce livre, Dominic O'Brien, huit fois champion du monde de la mémoire, révèle les stratégies brillantes qu'il a lui-même mises au point et vous montre, étape par étape, comment en bénéficier vous aussi.

Découvrez des techniques puissantes pour retenir toutes ces choses qui vous échappaient jusqu'ici : les dates d'anniversaire, les numéros de téléphone, les noms et visages de vos nouvelles connaissances, des dizaines de NIP, des présentations orales, l'endroit où vous avez mis vos clés, des listes, des trajets routiers complexes, des données...

Réussissez les 15 exercices présentés : vous n'en reviendrez pas de vos progrès !

Suivez le parcours d'un champion du monde : élevez votre propre performance à un degré que vous n'auriez jamais cru possible.

Déployez votre mémoire extraordinaire : et récoltez un succès inespéré au travail, dans vos loisirs et dans vos relations.

Peu importe votre âge, vous pouvez accroître de manière exceptionnelle votre mémoire, ce qui vous amènera à travailler mieux, à améliorer vos capacités d'apprentissage, à vous concentrer davantage, à réagir plus rapidement et à vous sentir plus efficace dans de multiples situations.

Même s'il était dernier de classe à l'école, Dominic O'Brien a battu de nombreux records mondiaux de la mémoire. En 1996, à l'émission britannique *Record Breakers*, il a mémorisé un jeu de cartes en 38,29 secondes. En 2002, il a réussi à mémoriser 54 jeux de cartes après n'avoir vu qu'une fois chacune des cartes. Il a gagné tellement d'argent aux casinos de Las Vegas qu'il est désormais interdit d'accès aux tables de black jack. En 2005, il a reçu le prix d'excellence des Championnats mondiaux de la mémoire en reconnaissance de ses réalisations et de son travail de promotion de l'art mnémotechnique à l'échelle internationale.

24,95 \$

Rayons librairie: Psychologie, vie pratique



ISBN 978-2-89472-530-6