

Avant-propos

Cet ouvrage **100 % neurones** a été conçu pour **muscler votre mémoire en 30 jours**.

Il vous propose un véritable **programme d'entraînement cérébral** complet, composé **de plus de 200 jeux variés** et **de difficulté croissante**, de la question abordable de restitution de mémoire à l'exercice plus laborieux.

Même si **le cerveau n'est pas un muscle**, **il faut stimuler vos facultés cérébrales et cognitives** en leur présentant diverses activités ludiques et constamment renouvelées : calculs des empan, questions de restitution, poèmes, mémoire sensorielle, mémoire et association, mémoire et catégories, compréhension de texte, petit Baccalauréat, jeux de lettres, jeux de chiffres, moyens mnémotechniques : numéros de téléphone, rimes numériques, proverbes, méthode des Loci ou palais de la mémoire et bien d'autres...

Outre la détente acquise et le plaisir de dompter la difficulté des problèmes offerts, **vous dynamiserez vos aptitudes intellectuelles**.

Au départ, votre cerveau vous semblera peut-être un peu ralenti.

Mais au fil des jours, **les entraînements étant de difficulté graduelle**, vous constaterez une **progression dans la rapidité et la résolution des exercices proposés**.

Familiarisez-vous avec les mécanismes intellectuels mis en œuvre.

Vous devez utiliser ce livre sérieusement comme **un véritable coach** (25 à 30 minutes de pratique quotidienne).

Chacun des 30 jours vous présente 3 à 4 tests de mémoire et/ou d'entraînement cérébral.

Des tests de mémoire à long terme vous sont proposés : restitution d'éléments des questions antérieures, voire des jours précédents.

Voici les niveaux des tests proposés :

Jours	Difficulté	Niveau
1 à 4	*	Angélique
5 à 12	**	Accessible
13 à 20	***	Confirmé
21 à 28	****	Acharné
29 et 30	*****	Diabolique

Un programme de 30 jours **100 % neurones** pour **muscler votre mémoire**.

Ludique et bien construit, vous ne le lâcherez plus.

Bonne lecture.

1^{re} partie
Jours 1 à 30

Jour 1



Force *

Mémoire et empan mnésique

Afin de mémoriser une information, il faut faire appel à la **mémoire sensorielle**. Quand un renseignement (son, image, saveur, odeur, texture) apparaît, il est capté par le système nerveux. Cette mémoire sensorielle se compose des mémoires auditive, visuelle, gustative, olfactive et tactile. L'information est ensuite retenue pendant une très courte durée (entre 3 dixièmes de seconde et 2 secondes), avant d'être envoyée à la mémoire à court terme. La **mémoire à court terme** nous permet de retenir une information durant une dizaine de secondes.

La **mémoire de travail** est la capacité que nous avons de manipuler l'information en mémoire à court terme, par exemple composer un numéro de téléphone. Vous le reprenez tant que vous le tapez, ensuite vous l'oubliez car vous n'avez pas assez fait attention.

L'**empan** ou **empan mnésique** mesure la capacité de stockage de la mémoire à court terme et de la mémoire de travail. Il correspond au plus grand nombre d'éléments que le sujet est capable de rappeler immédiatement, généralement en respectant l'ordre de présentation. En 1956, les travaux du chercheur **George Miller** ont permis d'admettre que la capacité de la mémoire à court terme mesurée par l'empan mnésique varie entre 5 et 9 éléments, soit de « **7 ± 2** » éléments. George Miller avait qualifié la moyenne de sept éléments de **chiffre magique**, en référence aux sept jours de la semaine, aux sept Merveilles du monde.

La **mémoire à long terme** est la mémoire que l'on utilise pour se souvenir des informations pendant plusieurs heures, voire toute l'existence. Cette capacité de stockage quasi-illimitée n'est pas toujours fiable et nos souvenirs peuvent s'altérer. La mémoire à long terme se décompose en deux principaux types :

- la **mémoire implicite** : faits que vous avez mémorisés et qui resurgissent, sans que vous ayez l'impression de faire appel à vos souvenirs, par exemple lorsque vous conduisez votre voiture, vous ne faites pas d'efforts pour vous rappeler la méthode ;
- la **mémoire explicite** : vous avez conscience de vous souvenir des faits, par exemple quand vous vous rappelez les tables de multiplication.

Aujourd'hui et demain, vous évalueriez vos « **empan de chiffres** », « **empan de mots** », « **empan de phrases** », « **empan de chiffres envers** » et « **empan visuel** ».

Test 1 : L'empan de chiffres

Consigne : pour chacune des seize lignes ci-dessous, lisez les chiffres un par un. Ensuite, vous tournez la page et pour chaque liste, vous écrivez les chiffres dont vous vous souvenez, dans l'ordre, à l'emplacement correspondant.

Exemple : 5 4 7 → vous devez restituer 5 4 7.

- a. 8 6 5 →
- b. 2 4 9 →
- c. 7 1 2 6 →
- d. 4 8 6 5 →
- e. 3 7 1 0 6 →
- f. 5 1 3 2 9 →
- g. 4 8 6 5 0 1 →
- h. 3 9 1 2 6 5 →
- i. 1 3 6 8 2 0 7 →
- j. 4 9 5 2 6 1 8 →
- k. 0 2 7 3 4 1 9 8 →
- m. 1 7 9 4 3 2 0 6 →
- n. 5 9 8 1 6 0 2 3 4 →
- p. 7 1 3 5 9 8 6 4 2 →
- q. 4 5 8 1 2 9 0 3 7 6 →
- r. 2 6 1 7 8 0 3 5 9 4 →

Remarque : vous pouvez demander à une tierce personne de vous lire chacune des seize listes de chiffres, un par un : vous mesurez ainsi votre mémoire auditive.

Test 1 : L'empan de chiffres

Écrivez les chiffres dont vous vous souvenez, dans l'ordre, à l'emplacement correspondant.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.
- k.
- m.
- n.
- p.
- q.
- r.

Vérifiez vos lignes de chiffres : le nombre de chiffres de la dernière ligne que vous avez correctement restituée donne votre empan de chiffres.

Exemple : si vos erreurs commencent à la ligne k, votre empan de chiffres vaut 8, car il y a 8 chiffres à la ligne k.

Résultat de votre empan de chiffres :

Test 3 : L'empan de mots

Consigne : lisez attentivement ces seize mots. Ensuite, vous tournez la page et vous répondez à la question.

cadre	zoo
guitare	sapin
sole	lime
fleur	citron
ampoule	chausson
girafe	clown
camion	fauteuil
téléphone	cigarette

Test 4 : L'empan de phrases

Consigne : lisez les cinq phrases du cadre ci-dessous à voix haute.

Ensuite, vous tournez la page et vous devez vous souvenir du dernier mot de chacune des cinq phrases.

Remarque : vous pouvez demander à une tierce personne de vous lire les cinq phrases.

Quand un renseignement (son, image, saveur, odeur, texture) apparaît, il est capté par le système nerveux.

La mémoire de travail est la capacité que nous avons de manipuler l'information en mémoire à court terme.

Un chercheur avait qualifié la moyenne de sept éléments de chiffre magique, en référence aux sept notes de musique.

La mémoire à long terme est celle que l'on utilise pour se souvenir des informations pendant plusieurs heures, voire toute l'existence.

Dans la mémoire explicite, vous avez conscience de vous souvenir des faits, par exemple quand vous vous rappelez les tables de multiplication.