



Loin de l'amnésie totale : perte de mémoire ou besoin de mémoire pour réussir un examen.

Oui il existe des techniques d'entraînement pour mieux mémoriser.

Pour commencer il va être utile de comparer la mémoire du cerveau à celle d'un ordinateur. Donc quel volume occupe une vidéo ? Et quel volume occupe une photo ?

Inconsciemment vous filmez. Votre disque dur est encombré de vidéos plutôt que de photos.



La mémoire par photo est déjà connue. Il faut bien observer une page ou une surface, écarquiller la pupille brièvement comme pour une prise de photo et cela force la mémorisation sous forme de photo.

Maintenant les photos s'accumulent, il faut les classer. Cela ressemblerait à des répertoires informatiques mais ils utilisent « L'art des listes » : un livre qui explique comment mieux gérer grâce aux listes avec des sous listes sur tous sujets.



Exercice : la liste de courses du supermarché. En effet cela commence par une liste. On peut aussi utiliser l'appareil photo du téléphone pour photographier les étagères du réfrigérateur et les placards vides. On sait ce qu'il manque.

Et la phase suivante est de faire disparaître le téléphone portable ou la liste pour se vanter d'avoir une mémoire sans faille, ni papier, ni téléphone.



La mémoire s'optimise comme un disque dur.



La défragmentation s'appellerait le sommeil. Rappel du moi, du surmoi et du ça qui se mélangent pendant le sommeil. Certains utilisent la technique de « la micro-sieste toutes les 20 pages ». Il paraît que ça « tasse » les informations dans le cerveau.