

Finis les trous de mémoire !! - 1/1

Interro en vue, prénoms à ne pas oublier, révisions d'été ou encore oral à présenter ? A vous de tester la méthode du célèbre docteur J. Hancock. Alors lisez un peu cet article et on verra si la mémoire vous revient !!

Commencez par cerner le plus important, ce que vous voulez vraiment retenir.

Créez une structure dans votre tête comprenant 10 compartiments bien reliés entre eux.

Visualisez chaque pièce. Par exemple le bureau ou votre maison :

- 1) La porte, l'extérieur
- 2) Le hall
- 3) L'accueil
- 4) La salle du courrier
- 5) Votre bureau
- 6) La machine à boisson
- 7) La photocopieuse
- 8) Les toilettes
- 9) Le bureau du patron
- 10) L'ascenseur

L'ascenseur est réservé à la détente. Mettez y un lieu ou vous rêveriez d'y être.

Le bureau du patron sert à garder son calme et à être rapide et précis le jour de l'examen si tel est le cas.

Divisez ce que vous avez à retenir en 8 ou 9 parties selon le nombre de pièces restantes. Si cela vous arrange vous pouvez laisser une case vide qui se remplira par des informations de dernière minute.

Reliez chaque donnée au compartiment correspondant. Les liens doivent être forts. Vous devez changer de couleurs aux choses, les déformer, les agrandir ou les faire exploser pour être sûr de les retenir.

Exemple 1 : retenir le nom Donna Boulanger et son portrait. Imaginez Mme Donna Boulanger qui vend son pain devant la porte du bureau et qui vous le donne.

Exemple 2 : retenir le mot hyperbole. Imaginez un bol géant.

A vous de tester la méthode et pensez à ce que disait Abraham Lincoln "Si je disposais de 6 heures pour abattre un arbre, je passerai les quatre premières heures à affûter ma hache". A défaut de hache vous pouvez toujours essayer avec votre mémoire !!