



Perfectionnez votre mémoire

Frédéric Huguenin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Perfectionnez votre mémoire Frédéric Huguenin

 [Download Perfectionnez votre mémoire ...pdf](#)

 [Read Online Perfectionnez votre mémoire ...pdf](#)

Perfectionnez votre mémoire

Frédéric Huguenin

Perfectionnez votre mémoire Frédéric Huguenin

261 pages

Extrait

DÉCOUVREZ LES FONCTIONS DE VOTRE MÉMOIRE

1. FAITES CONFIANCE À VOTRE MÉMOIRE

La mémoire fait partie des fonctions les plus naturelles du corps humain. Ce n'est pas pour autant que nous l'utilisons au mieux, ni que nous la connaissons mieux que d'autres aptitudes. Rares sont ceux qui n'ont pas été sensibles à son rôle, que ce soit au vu de ses propres compétences ou de celles des autres.

On raconte que Jean Pic de la Mirandole (1463-1494), humaniste italien, entra un jour dans une église et y écouta un sermon qui dura environ une demi-heure. Au terme de l'allocution, il posa quelques questions au prêtre qui lui demanda alors s'il avait bien écouté ses paroles. À la stupéfaction de l'homme d'église, Pic de la Mirandole lui répéta mot pour mot l'intégralité de son homélie; et sans doute pour le convaincre de sa parfaite maîtrise du contenu, il lui récita le même discours... à l'envers. Que ces propos soient exagérés ou non ils signalent une vérité : de tout temps, des hommes se sont distingués par des facultés de mémorisation extraordinaires. Et dans tous les cas, malgré les commentaires parfois désobligeants assimilant la mémoire à l'intelligence, de telles capacités ont toujours fasciné, impressionné et suscité une véritable admiration envers ceux qui les manifestaient.

La mémoire est cette faculté d'acquérir des connaissances ou des compétences, de les conserver et de les restituer au moment opportun. Le rôle joué par la mémoire est même bien plus vital que cela, car aucune autre fonction cognitive ou motrice ne pourrait fonctionner normalement sans elle. La mémoire nous permet de nous situer dans le temps, de faire la différence entre passé, présent et futur. C'est grâce à elle que nous restons en contact avec des notions passées, que nous gérons nos comportements présents et que nous anticipons dans l'avenir afin, chaque fois, de nous adapter et d'évoluer. Elle contribue donc à notre interprétation de l'environnement, de la communication, de nos rapports avec autrui. Elle n'est pas une simple fonction d'enregistrement et de stockage passif mais bien une faculté capable de construire notre propre univers mental au point de pouvoir manipuler, traiter, anticiper et planifier des concepts, des idées et des connaissances.

On trouvera dans l'histoire quantité de personnages à la mémoire réputée prodigieuse. Orateurs célèbres, hommes d'État, humanistes, bienfaiteurs, «parfaits inconnus», chacun aura, à son époque, attiré l'attention, même si, finalement, la plupart seront oubliés. Tel cet «aspirant» jésuite, qui pour pallier sa trop petite taille au regard des maîtres qui refusaient alors de l'accepter dans leurs rangs, fut contraint (et y parvint !) d'apprendre par cœur l'intégralité de la Bible.

De là à penser qu'une mémoire extraordinaire n'est l'apanage que de quelques privilégiés, il n'y a qu'un pas, facilement franchi, ce qui destine tous les autres à «se contenter» du minimum réputé commun. Les récentes investigations en matières de neurologie et d'imagerie médicale viennent cependant remettre en question ce présupposé, montrant que le potentiel de mémorisation de l'écrasante majorité des humains est si vaste qu'il semble difficile d'en circonscrire les frontières. En d'autres termes, on ne connaît pas de limite à la capacité d'apprentissage du cerveau humain, la mémoire en étant alors la fonction maîtresse. De notre ère technologique, informatique en particulier, on établit des comparaisons pas toujours très heureuses pour tenter de se représenter les véritables capacités et fonctions de notre cerveau. Présentation de l'éditeur

Nous disposons tous d'une mémoire potentiellement immense, mais l'exploitons bien souvent qu'en partie. Or, que nous soyons étudiant, comédien, salarié, cadre, chef d'entreprise ou créateur, nous avons continuellement besoin de solliciter cet outil. Ce livre vous propose de façon vivante, simple et illustrée par des exemples et des comparaisons, de développer votre mémoire de manière très significative. Quel que soit votre âge, vous trouverez donc des questionnaires d'autoévaluation pour savoir d'où vous partez, et surtout

des dizaines de méthodes pratiques, souvent amusantes comme la mnémotechnie, pour mémoriser, étudier, lire et retenir. Pour renforcer la mémoire, il faut l'exercer, et c'est à la portée de tous. . . Frédéric Huguenin est formateur, maître-praticien en programmation neurolinguistique (PNL). Il participe aux consultations mémoire en neurologie au centre hospitalier d'Avignon, en collaboration avec des neurologues et des psychologues, en particulier sur les troubles de la mémoire et les moyens d'évaluation. Biographie de l'auteur Frédéric Huguenin est formateur, maître-praticien en programmation neurolinguistique (PNL). Il participe aux consultations "mémoire" en neurologie au centre hospitalier d'Avignon, en collaboration avec des neurologues et des psychologues, en particulier sur les troubles de la mémoire et les moyens d'évaluation. Download and Read Online Perfectionnez votre mémoire Frédéric Huguenin #BI2RAZLMY0S

Lire Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin pour ebook en ligne Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin à lire en ligne. Online Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin ebook Téléchargement PDF Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin Doc Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin Mobipocket Perfectionnez votre mémoire par Frédéric Huguenin EPub

BI2RAZLMY0SBI2RAZLMY0SBI2RAZLMY0S