JurisLogic
Tous droits réservés à JurisLogic SAS

Construire son palais mental

La mémoire est une chose amusante, n'est-ce pas? Vous pouvez vous souvenir des détails les plus étranges à des moments sans importance, mais lorsque vous avez besoin de vous souvenir de la date précise d'une jurisprudence c'est le vide total. La mémoire est complexe, mystérieuse et parfois frustrante. Cependant, elle peut aussi être votre amie. Apprenez à gérer et à améliorer votre mémoire et vous pourrez disposer d'un outil d'apprentissage qui vous guidera vraiment.

Qu'est-ce que le palais de la mémoire ou palais mental ?

L'idée d'un Palais de la Mémoire est redevenue à la mode avec le très populaire portrait de Sherlock Holmes par Benedict Cumberbatch (mais si, tu connais : la série télé !). Les manières excentriques de son personnage de se souvenir de chaque détail d'un crime s'inspirent de la construction de son propre palais de mémoire. C'est un outil de mémorisation qui remonte aux anciens Grecs et Romains (ils sont fous ces romains !). Dans sa forme la plus simple, il s'agit d'une technique de visualisation qui vous permet de mémoriser et de vous rappeler d'informations précises. C'est une méthode extrêmement populaire parmi les champions de concours de mémoire les plus connus au monde.

La technique utilise la capacité du cerveau à se rappeler des lieux. Les environnements que vous avez gravés dans votre esprit. Un Palais Mental est tout simplement un endroit que vous pouvez très bien visualiser. Il peut s'agir d'un endroit où vous vivez, d'une ancienne école ou simplement d'un lieu où vous vous retrouviez souvent. L'important est que c'est un lieu dont vous vous souviendrez de façon saisissante et en détail. Cela agit comme votre espace de stockage, votre disque dur. Dans cet espace, vous créez un itinéraire que vous pouvez visualiser, le long duquel vous sauvegardez toutes les choses que vous souhaitez mémoriser. Il s'agit sans aucun doute d'une des techniques de mémorisation les plus efficaces. C'est un moyen formidable d'apprendre de réviser des examens ou de simplement se rappeler des noms de personnes.

Voyons donc de plus près comment créer votre propre Palais Mental !

JurisLogic
Tous droits réservés à JurisLogic SAS

Construire son palais mental

Choisissez votre palais

La première étape naturelle dans le développement de cette technique consiste à choisir votre palais. Il est important que vous choisissiez un lieu que vous connaissez bien et que vous pouvez visualiser de manière vivante. L'efficacité de la technique dépend de votre capacité à marcher mentalement à travers l'emplacement. Donc, la familiarité est la clé. Certains endroits possibles que vous pourriez choisir peuvent être:

Un itinéraire de promenade que vous avez beaucoup utilisé. Peut-être votre trajet vers l'école.

Un bâtiment que vous empruntez beaucoup, comme une école, un lieu de travail ou une université.

Une vieille maison dans laquelle vous viviez.

Ou tout simplement votre chambre, votre salon, salle à manger, salle de bain....

L'aspect le plus important de tout choix est votre capacité à planifier un itinéraire. Dans votre maison, par exemple, imaginez que vous entrez dans le salon, que vous vous dirigiez vers votre cuisine, que vous retourniez vers votre chambre et que vous alliez dans votre salle de bain. C'est le long de cette route que vous placerez les éléments que vous devez apprendre. Il est donc primordial que vous soyez capable de vous souvenir avec exactitude de cet espace que vous choisissez comme étant votre Palais Mental.

Liste des caractéristiques distinctives

La prochaine étape de votre parcours pour construire un palais efficace consiste à répertorier tous les éléments distinctifs qui s'y trouvent. C'est là que vous devez vraiment passer un peu de temps à vous souvenir des détails. Parcourez mentalement votre itinéraire et essayez de saisir tous les détails dont vous pouvez vous souvenir. Faites une liste mentale de toutes ces caractéristiques. Il peut être utile d'expliquer comment procéder de manière très méthodique. Par exemple, chaque fois que je vais dans un nouveau lieu, je regarde d'abord à droite, puis je regarde à gauche. Alors que vous passez la porte de votre palais, regardez à droite, que voyez-vous? Maintenant, quel est le prochain objet qui retient votre attention ? etc. Parcourez votre itinéraire et créez une image riche et détaillée de ce qu'elle contient.

JurisLogic
Tous droits réservés à JurisLogic SAS

Construire son palais mental

Imprimez le palais dans votre esprit

Pour que cette technique fonctionne efficacement, il est important que cette route soit totalement imprimée dans votre esprit. Il y a un certain nombre de façons de le faire. Pour une personne qui est naturellement dotée d'une mémoire visuelle, cela sera relativement simple. Parcourez votre esprit de manière répétitive jusqu'à ce que vous sentiez que vous connaissez votre espace à fond. Pour d'autres, cela peut s'avérer un peu plus difficile. Alors, voici quelques façons de s'y prendre:

Parcourez l'espace du monde physique en portant une attention particulière aux petits détails.

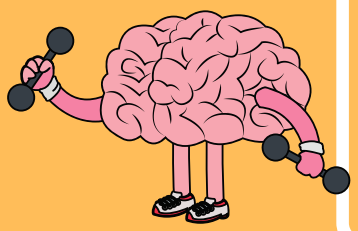
Notez toutes les caractéristiques de l'espace et parcourez-les en répétant chaque élément à haute voix.

Effectuer votre chemin dans votre Palais Mental plusieurs fois en avant puis en arrière.

Associer

Voici l'étape où vous devez faire preuve de créativité dans votre visualisation. Afin de tirer le meilleur parti de votre palais, vous devez y placer des éléments à apprendre par le biais d'associations visuelles. Tout d'abord, prenez une objet ou emplacement dans votre palais mental, appelée pince mémoire, et associez-y une élément à retenir. L'étape suivante consiste à ajouter à l'emplacement ou objet une image que vous associez à cet élément à retenir. Cela agira comme un déclencheur pour cette information.

Prenons un exemple simple de la vie courante pour mieux exprimer le concept : si vous utilisez votre maison et que vous souhaitez vous souvenir d'une liste de course. Le premier emplacement/objet peut être une porte et le premier article à acheter peut être du bacon. Ainsi, imaginez que votre porte soit ouverte par un cochon qui parle ou peut-être simplement par une tranche de bacon habillé en concierge. Vous entrez ensuite dans la maison et le deuxième emplacement/objet est un portemanteau à votre droite. Le prochain article est le pain. Vous imaginez alors des tranches de pain suspendues à côté de votre veste. Vous continuez ainsi tout au long de votre parcours en plaçant des objets associatifs tout au long de votre promenade.
Plus les associations sont créatives et étranges, mieux c'est. Les seules mauvaises associations sont celles qui sont ennuyeuses.

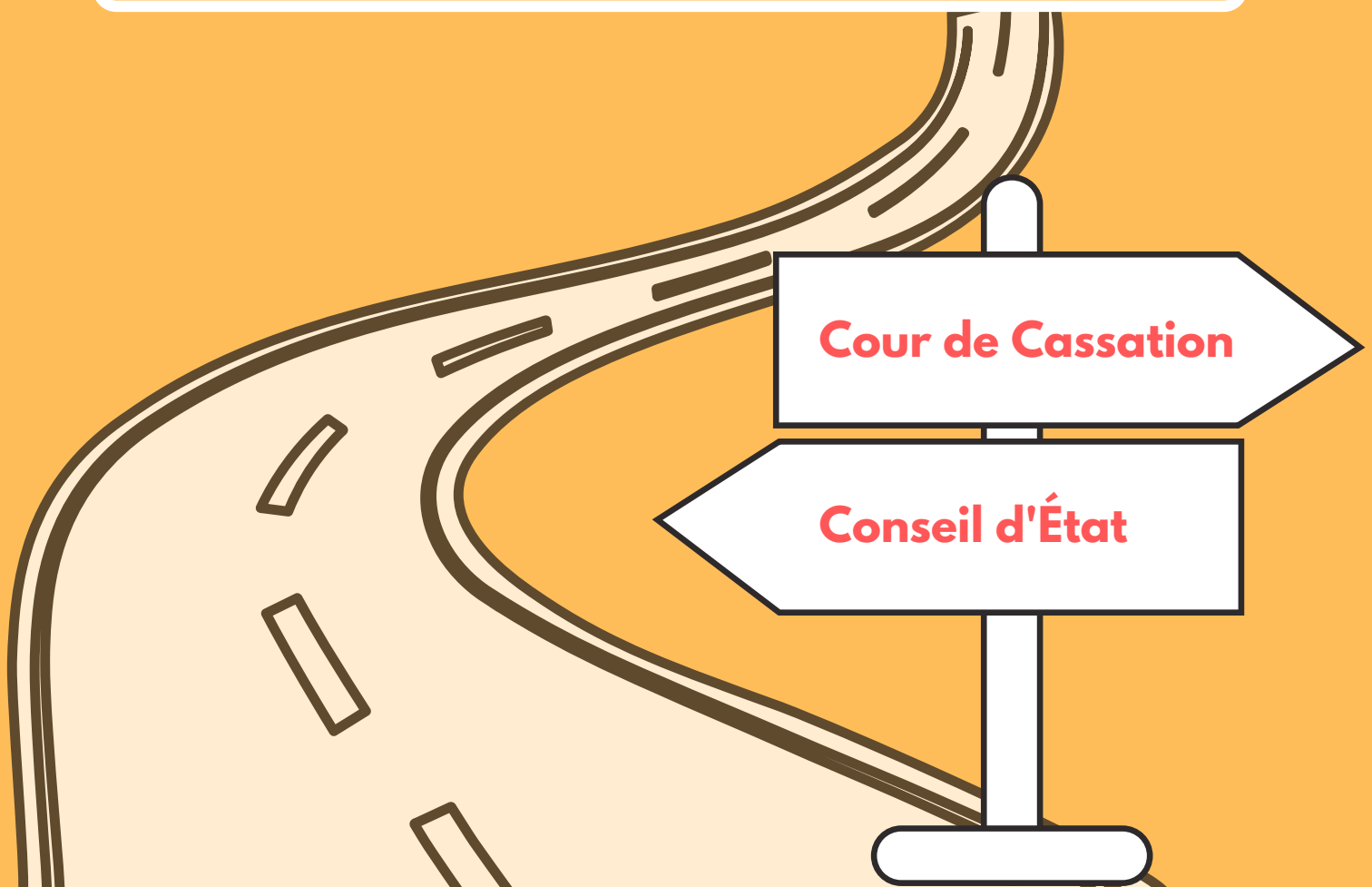


JurisLogic
Tous droits réservés à JurisLogic SAS

Construire son palais mental

Visitez votre palais

Une fois que vous avez placé tous vos objets dans votre palais, vous êtes prêt à vous rappeler des informations. Pour les premières fois, il est utile de répéter la route pour la stocker dans votre mémoire. Commencez par le début de votre promenade et prenez le temps de noter toutes vos emplacement/objet avec les images que vous y avez associé. Une fois que vous êtes à la fin, vous pouvez revenir dans l'autre sens, en reprenant tout une seconde fois. Une fois que vous avez répété cela plusieurs fois, vous avez réussis à construire votre palais de mémoire. Lorsque vous avez besoin de vous souvenir de vos informations, vous pouvez faire une promenade mentale dans votre palais et vous n'aurez aucun mal à vous rappeler les informations que vous y avez mis.

Ce qui est génial avec un Palais de Mémoire, c'est qu'il est relativement amusant à apprendre. Plus vous l'utilisez, mieux ce sera. Avec le temps, vous pourrez également vous souvenir de plus d'informations et de listes plus complexes (comme des dates, des arrêts, des articles...). Comme pour tout, la pratique améliorera votre capacité de mémorisation et la richesse des détails de votre palais.

Il faut juste les bonnes connaissances et un peu de pratique pour construire votre propre palais de la mémoire.