

VIGOT

Illustrateur : Keith Hagan

Traduit de l'anglais par Laurence Richard

Couverture : Solenne Siben

Réalisation de la version française : Facompo

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 2^e et 3^e alinéas, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans le but d'exemple ou d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du CPI. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays. Pour l'édition originale parue sous le titre *Boost your Brain*:

© 2014, Dorling Kindersley Limited, 80 Strand, Londres.

Pour la présente édition :

© 2014, Éditions Vigot, 23, rue de l'École-de-Médecine, 75006 Paris, France.

ISBN : 978-2-7114-xxxx-x

Dépôt légal : septembre 2014

Achevé d'imprimer par South China Printing Co., en Chine.

Sommaire

COMMENT UTILISER CE LIVRE	6
INTRODUCTION	8

CHAPITRE 1



RÉPARATION EXPRESS	10
Techniques et exercices pour améliorer la mémoire à court terme	
Questionnaire	12
Astuce	21
Technique : le groupement	22
Technique : les associations	27

CHAPITRE 2



LE SURDOUÉ DES DÎNERS	28
Techniques et exercices pour vous souvenir des noms et des visages	
Questionnaire	30
Astuce	31
Technique : noms et localisation	32
Technique : ce qu'un nom nous évoque	35
Technique : noms et apparence	36
Technique : de l'importance du contexte	39
Technique : les trois clés	40

CHAPITRE 3



UNE MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT AU QUOTIDIEN	42
Techniques et exercices pour les épreuves du quotidien	
Questionnaire	44
Technique : le palais de la mémoire	45
Technique : le chaînage	46
Technique : la création de sigles et d'acronymes	47
Technique : l'acrostiche	48
Technique : les pinces mnémoniques alphabétiques	50
Technique : les rimes de nombres	52
Astuce	57



CHAPITRE 4



OÙ AI-JE GARÉ MA VOITURE ? 58

Techniques et exercices pour améliorer la mémoire à moyen terme

Questionnaire	60
Technique : le voyage	62
Technique : le système mnémorique des jours	64
Astuce	64
Technique : le système mnémorique du cadran	66

CHAPITRE 5



SOUVIENS-TOI, L'ÉTÉ DERNIER 70

Techniques et exercices pour améliorer la mémoire à long terme

Questionnaire	72
Technique : la madeleine de Proust	74
Technique : le casting	75
Technique : le système du calendrier	76
Astuce	76

CHAPITRE 6



UNE AIGUILLE DANS UNE BOTTE DE FOIN 82

Stratégies pour créer et mémoriser codes et mots de passe

Questionnaire	84
Astuce	85
Astuce	91

CHAPITRE 7



REVISION EXPRESS 96

Techniques et exercices pour améliorer le rappel de faits

Questionnaire	98
Technique : l'acrostiche mnémorique	100
Technique : le plein d'informations	101
Technique : aller à l'essentiel	102
Technique : la carte heuristique	103
Technique : les associations	104
Astuce	104
Technique : le système mnémorique corporel	105

CHAPITRE 8



LA BOSSE DES MATHS 108

Calculs numériques simples

Questionnaire	110
Astuce	119

CHAPITRE 9



MATHS SUP' 120

Casse-têtes numériques avancés

Questionnaire	122
Astuce	123
Astuce	129

CHAPITRE 10



SUR LE BOUT DE LA LANGUE 130

Exercices d'intelligence verbale

Questionnaire	132
Astuce	138

CHAPITRE 11



PERDU DANS L'ESPACE 140

Exercices d'intelligence visuo-spatiale

Questionnaire	142
Astuce	147

CHAPITRE 12



TAMBOUILLE LOGIQUE 152

Exercices de raisonnement logique

Questionnaire	154
Astuce	165

CHAPITRE 13



DES ÉCLAIRS DE GÉNIE 168

Exercices de créativité

Questionnaire	170
Astuce	176

DÉFIS 178

RÉPONSES 180

INDEX 188

REMERCIEMENTS 192