

**16 jours pour
développer la puissance de**

VOTRE MEMOIRE



16 jours pour
développer la puissance
de

**VOTRE
MEMOIRE**

Leçon 1

DECOUVREZ

VOTRE MEMOIRE

LA MEMOIRE : LA CHOSE AU MONDE LA MOINS BIEN PARTAGEE

Qui ne s'est jamais plaint, à un moment ou à un autre, des défaillances de sa mémoire ? Bien souvent, d'ailleurs, nous ne parlons de notre mémoire que pour en déplorer les oublis malencontreux. Combien de fois avez-vous entendu ces phrases ou les avez-vous prononcées vous-même : "Ah ! J'ai le mot sur le bout de la langue, vraiment c'est trop bête!..." ou "Plus ça va et moins j'ai de mémoire." Ou encore : " Ne comptez pas sur moi pour vous le rappeler, je n'ai jamais eu de mémoire !"

Autant de petites phrases anodines qui en disent long... sur notre résignation ! On loue l'extraordinaire, l'incompréhensible bonne mémoire que possède tel ou tel membre de notre entourage et on se lamente sur la faiblesse de la nôtre comme si sa seule particularité était justement de ne pas remplir son rôle. "Ah, si j'avais moi aussi une mémoire infailible, si je faisais partie de ce club très sélect de gens qui emmagasinent apparemment sans effort le moindre nom, le moindre chiffre, dans les tiroirs bien ordonnés de leur mémoire ! Mais c'est impossible, il faudrait un miracle !"

Voilà, le grand mot est lâché ! Et il est vrai qu'aux yeux du commun des mortels, avoir une excellente mémoire relève du miracle. Un don du ciel qu'on a ou qu'on n'a pas et qui, comme tout don qui se respecte, ne s'acquiert pas. Eh bien, il serait temps de vous débarrasser de certaines idées fausses : **sachez que nous ne naissons pas avec une mémoire déjà constituée, limitée, une mémoire fixée une fois pour toutes et à laquelle nous ne pourrions jamais rien changer.** Il n'y a pas une fatalité de la mauvaise mémoire. Si l'on a tendance à croire que la mémoire peut se détériorer, on oublie trop souvent qu'elle peut aussi se développer !

Nous reviendrons, à la fin de cette première leçon, sur cette idée fondamentale et sur la nécessité de changer, en quelque sorte, votre état d'esprit face à la mémoire. Convenons d'ores et déjà que l'entreprise ne sera pas trop ardue ni désespérée puisque vous avez décidé de vous procurer et de lire cet ouvrage. Cela démontre que vous n'êtes pas résigné. Et je vous en félicite.

LES PETITS OUBLIS QUI FONT LES GRANDS SOUCIS

Oui, vous les connaissez toutes ces situations gênantes, embarrassantes qui vous plongent dans un soudain état de malaise et, peut-être, vous exaspèrent. Ces situations qui, dans votre vie quotidienne, se font un malin plaisir de vous rappeler les faiblesses de votre mémoire. Qu'elles soient anodines, apparemment sans importance ou qu'elles interfèrent négativement dans votre vie professionnelle, qu'elles surviennent fréquemment ou sporadiquement, vous voilà bien contraint d'admettre qu'elles vous empoisonnent l'existence !

Vous vous trouvez à une soirée et, soudain, vous avez à présenter une personne que vous avez déjà vue quelque part mais dont le nom vous échappe totalement. Déjà, le malaise est grand. Mais quand la personne en question s'avance vers vous avec un grand sourire en vous appelant par votre prénom, vous sentez que vous perdez pied définitivement !