

VINCENT DELOURMEL  
MNÉMONISTE



# DÉVELOPPEZ UNE MÉMOIRE EXCEPTIONNELLE

7 FICHES PRATIQUES  
POUR AMÉLIORER VOTRE MÉMOIRE  
[HTTPS://LES-SECRETS.COM](https://les-secrets.com)

# Qui suis-je ?



Mon nom est Vincent Delourmel. Je suis ce qu'on appelle un "mnémoniste". C'est-à-dire un expert des stratégies de mémorisation. A l'origine, je suis illusionniste. En 1995, je me passionne pour le mentalisme et notamment les numéros de mémoire prodigieuse.

Je m'amusais à mémoriser des tas de prénoms dans les soirées. Un jour, on m'a demandé d'expliquer comment je faisais. C'est le point de départ de mon aventure dans les méandres de cette fascinante faculté : la mémoire.

Depuis, je parcours le monde entier pour enseigner mes pratiques et découvertes personnelles. J'écris des livres. Je participe à des émissions de télévision.

Je vous propose de découvrir ici, de la façon la plus simple qui soit, les éléments de base pour favoriser votre mémoire... Et ma façon de la faire travailler !

# Fiche pratique n°1 : Votre mémoire est un immense territoire



Copyright : Vincent Delourmel - Mai 2019

Imaginez un territoire de 86 milliards de villes. L'enjeu ? Favoriser la circulation des populations, des denrées, des informations par la création de routes.

Votre cerveau est constitué d'environ 86 milliards de neurones. Ils se connectent par l'apprentissage tout au long de votre vie.

Pour faire simple : plus vous apprenez, plus vous créez de routes et mieux vous mémorisez !

# Fiche pratique n°2 :

## Les 3 piliers de votre mémoire



3 piliers conditionnent le bon fonctionnement de votre mémoire :

- 1) Votre bien-être : ce qui est bon pour vos organes, et notamment votre cerveau, votre corps, votre psyché, est bon pour votre mémoire !
- 2) Les stratégies : plus vous possédez de stratégies et plus vous les automatisez et plus vous êtes efficace !
- 3) Votre capacité à vous enrichir... de connaissances ! La vraie nourriture de votre mémoire, c'est le savoir qui crée des connexions entre vos neurones !

# Fiche pratique n°3 :

## La mémoire, comment ça marche ?



Comprendre,  
clarifier



Mettre en scène,  
imaginer



Favoriser la  
consolidation

On ne retient bien que ce qu'on comprend, que ce qui est clair. C'est pour ça qu'on a du mal à mémoriser des chiffres, des nombres ou des noms compliqués. Vous devez donc commencer par faire un effort de clarification.

Il est également plus facile de retrouver l'information si celle-ci est mise dans un contexte : associer, imager, imaginer, tout cela favorise ce qu'on appelle la récupération. C'est pour ça qu'on dit qu'une image vaut 1000 mots !

On mémorise sur le long terme lorsque l'information est consolidée : soit parce qu'on la répète ou, le mieux, qu'on la partage. Vous pouvez par exemple enseigner ce que vous avez appris.

# Fiche pratique n°4 :

## Une stratégie qui marche toujours : l'association d'idées

La stratégie de l'association d'idées permet à tout un chacun d'éprouver comment se mettent en oeuvre les mécanismes de la mémorisation. Voyez ces 12 objets :



Imaginez cette histoire où les images s'associent deux à deux :

- Vous plantez la clé dans la pomme
- La pomme est déposée sur la tablette
- La tablette affiche des photos
- Les photos sont déposées sur l'assiette
- L'assiette est déposée sur la chaise
- A côté de la chaise : une chaussure rouge
- Dans la chaussure : une fleur
- Au milieu de la fleur : une bague
- Vous enflez la bague sur un stylo
- Vous plantez le stylo dans une balle
- la balle est déposée sur les livres

Faites les associations tranquillement. Maintenant si vous vous souvenez de la clé, quelles autres images vous reviennent ?



# Fiche pratique n°5 : Le grand secret de votre mémoire

Vous voulez vraiment développer votre mémoire ? Alors la solution la plus performante est d'engager des stratégies :

- d'attention
- de concentration
- de motivation
- de clarification
- d'association
- de consolidation...

... avec l'objectif d'apprendre des choses nouvelles.



J'ai créé pour vous le MémorCamp : la ressource la plus complète en francophonie pour apprendre des stratégies et s'entraîner avec des fiches de culture générale !

# A vous de jouer !

## Première partie

Lisez ce contenu et vérifiez que tout est bien clair dans votre tête. Au besoin, relisez :

"L'espace désigne les zones de l'univers au-delà de l'atmosphère terrestre.

Sa limite est progressive et est déterminée par la ligne de Karman, qui se situe à environ 100 km de la Terre.

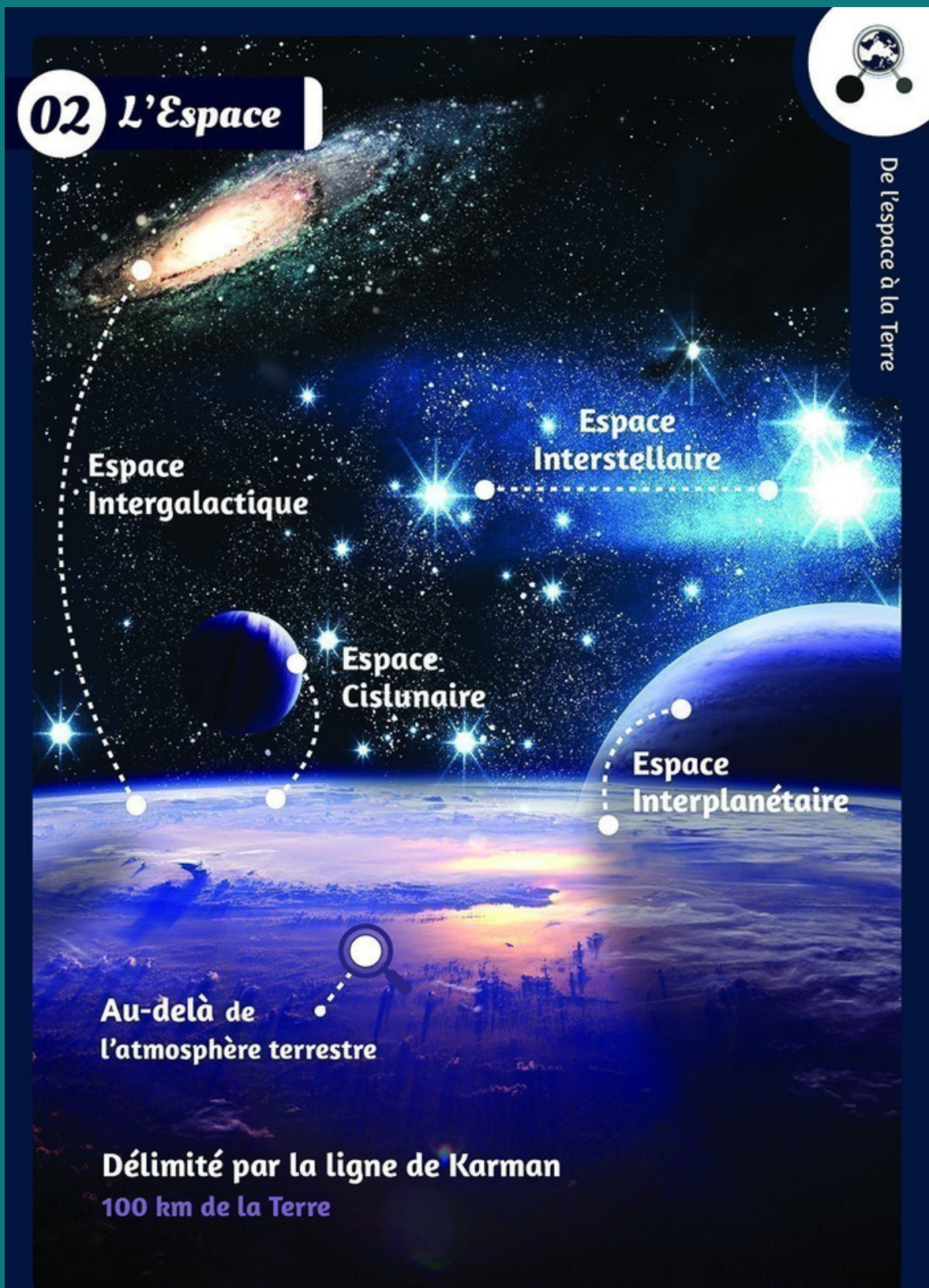
Il existe 4 formes d'espace : l'espace cislunaire, de la Terre à la Lune, l'espace interplanétaire, entre les planètes, l'espace interstellaire, entre les étoiles, et l'espace intergalactique, entre les galaxies".



# A vous de jouer !

## Seconde partie

Mettons en scène l'information : les idées clés sont associées aux images. A ce stade, on favorise l'apprentissage multi-épisodique pour mieux retrouver l'information :





# A vous de jouer !

## Troisième partie

Tentez maintenant de retrouver les idées manquantes. Vous favorisez ici la consolidation :

**02 L'Espace**

De l'espace à la Terre

Espace

Espace

Espace

Espace

Au-delà de terrestre

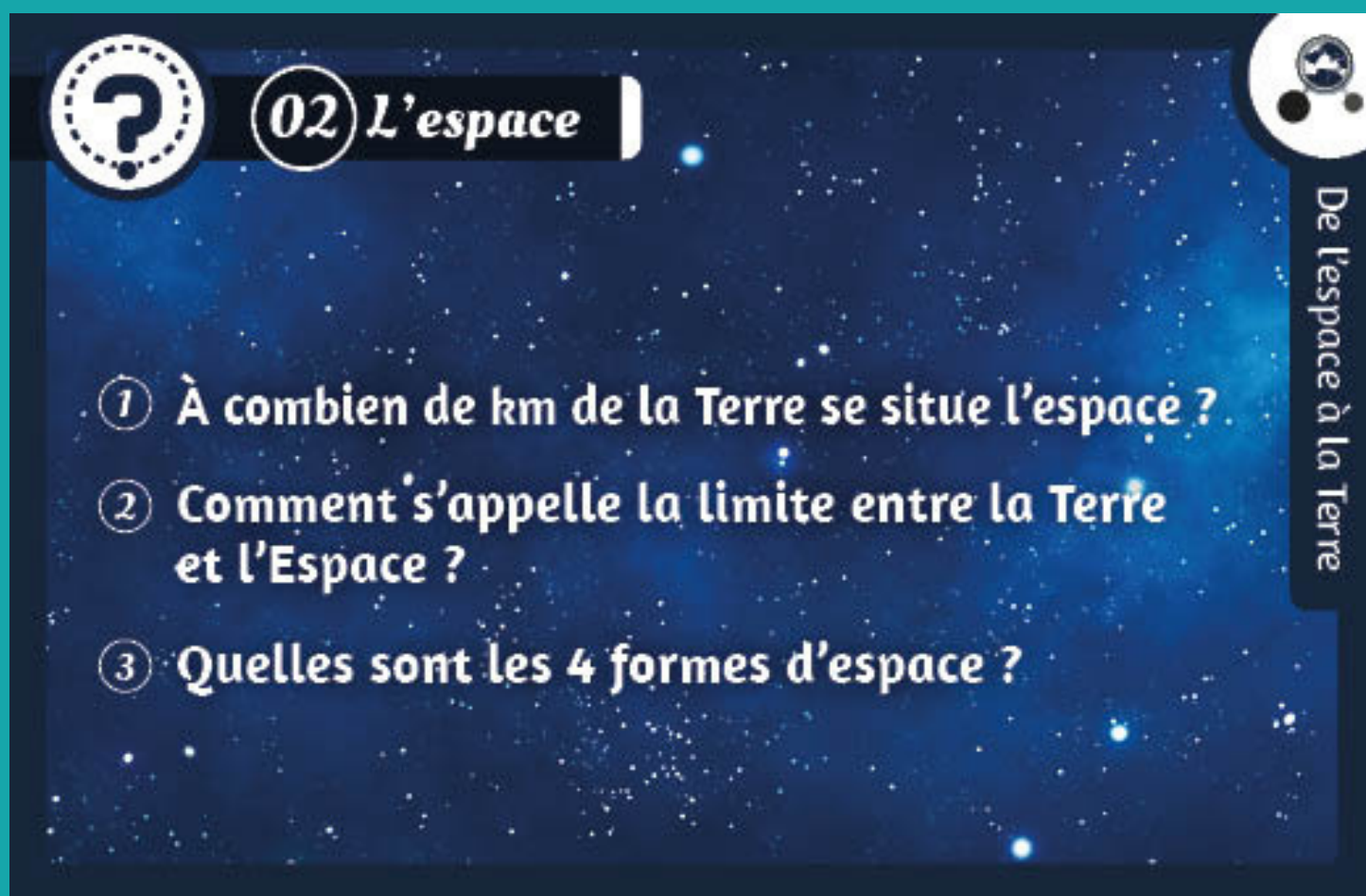
Délimité par la ligne de km de la Terre

The infographic features a vertical journey from Earth at the bottom to deep space at the top. It includes a spiral galaxy, a nebula, and various stars. Dotted lines with circular markers trace a path through the space. Labels 'Espace' are placed at different points along this path. At the bottom, a label 'Au-delà de terrestre' is accompanied by a magnifying glass icon. Another label 'Délimité par la ligne de km de la Terre' is at the very bottom. A small globe icon is in the top right corner.

# A vous de jouer !

## Quatrième partie

Saurez-vous répondre aux questions ?



**02 L'espace**

De l'espace à la Terre

- ① À combien de km de la Terre se situe l'espace ?
- ② Comment s'appelle la limite entre la Terre et l'Espace ?
- ③ Quelles sont les 4 formes d'espace ?

Bravo ! Vous avez impliqué votre attention, votre motivation, des stratégies de compréhension, d'association pour nourrir votre mémoire. Vous avez mis en oeuvre ce qu'il faut pour développer naturellement votre capacité de mémorisation !



# A propos du Mémo'Camp...

Sur le Mémo'Camp, je partage avec vous mes découvertes et pratiques depuis 1995.



Apprenez :

- Comment développer votre attention, votre concentration
- Comment mémoriser en 3 étapes
- La mnémotechnique et ses applications concrètes
- Les applications pratiques : mémoriser des cours, des noms, des discours, les drapeaux, la mémoire des enfants...
- Comment impacter la mémoire des autres
- Et bien évidemment, pour vous entraîner au quotidien, toutes les fiches de culture générale sur l'espace, la Terre, le corps humain, l'Histoire, les arts, les sciences...

Rejoignez la communauté :

<https://les-secrets.com>

Les secrets des stratégies  
de mémorisation  
pour toute la famille