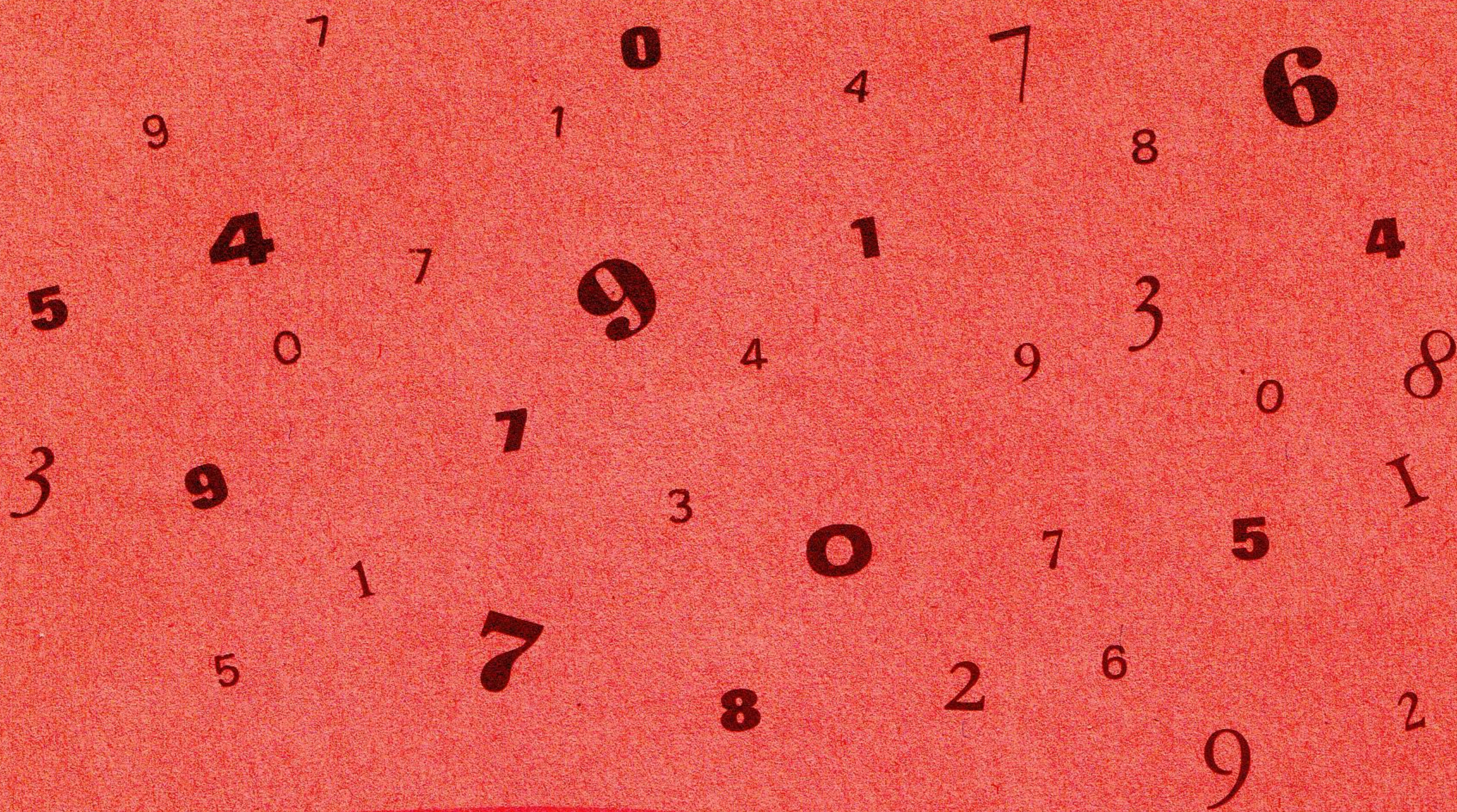


6

CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER  
VOTRE MÉMOIRE  
DES CHIFFRES ET DES DATES





### RETENIR FACILEMENT LES CHIFFRES

Ce chapitre va certainement vous intéresser car rares sont les personnes qui parviennent à se souvenir facilement des nombres.

C'est effectivement assez difficile car les nombres n'évoquent généralement rien de concret, c'est en fait une abstraction.

Si quelqu'un évoque devant vous des mots : magnétophone, livre, dessin, vous voyez, vous pouvez imaginer facilement un magnétophone, un livre, un dessin quelconque, si maintenant vous lisez 98, 951, 1027 cela n'évoquera vraisemblablement rien pour vous, car les nombres ne sont pas facilement transposables en images. Or puisqu'il est plus facile de retenir des mots que des nombres et que les mots peuvent facilement correspondre à des images précises, nous allons vous apprendre à substituer des mots aux nombres.

Comment, et bien vous allez voir que c'est très simple.



Le seul effort que vous ayez à faire pour l'instant est d'apprendre par coeur 10 lettres :

le	1	sera remplacé par	T	ou	D
	2	" " "	N	ou	GN
	3	" " "	M		
	4	" " "	R		
	5	" " "	L	ou	LL
	6	" " "	J	ou	CH
	7	" " "	K	ou	QU ou C (dur) ou G (dur)
	8	" " "	F	ou	V ou PH
	9	" " "	P	ou	B
	0	" " "	S	ou	Z ou C

Les résultats que vous obtiendrez grâce à cette technique valent largement les quelques minutes que vous allez consacrer à apprendre ces 10 lettres.

Vous devez les connaître par coeur. Cela vous sera très facile en suivant les conseils qui suivent .

Voici quelques aides mémotechniques :

1 correspond à T - pour vous aider, souvenez-vous que tout comme 1, le T n'a qu'une jambe. Ou bien encore on peut chercher des mots qui ont une consonnance similaire :

Exemple : 1 Thym ou Teint

2 correspond à N - le N a DEUX jambes.

On peut aussi penser à "Noeud" qui a une consonnance un peu similaire à "deux".



3 correspond à M - le M a TROIS jambes.

"Trois" a une résonnance qui ressemble un peu à "MOI".

4 correspond à R

Prononcez ce chiffre 4 en roulant un peu les r "Quatrrre".

5 correspond à L

En chiffre romain L = 50

Le mot qui résonne un peu comme "Cinq" est "Lynx".

6 correspond à J

Quand on écrit à la main g ou j on s'aperçoit que tout comme le 6 ils ont une boucle en bas.

Prononcez plusieurs fois 6 J et pensez à "Ci-gît".

7 correspond à K ou Q

Ici, c'est encore plus simple, pour s'en souvenir il suffit de penser au magnétophone à K 7.

8 correspond à F

Écrit à la main f a deux boucles, tout comme le 8.

"Huit" a une consonnance proche de "Fuite".

Prononcez fuite et F 8 (F Huit).

9 correspond à P

La lettre P majuscule a une boucle en haut comme 9.

O correspond à S

En accolant O de S on obtient le mot OS.

On pourrait presque écrire Zéro avec un s "Séro".



Pour vous aider encore à vous souvenir de ces lettres, vous pouvez apprendre la liste qui suit, composée avec des mots qui commencent par une lettre correspondant au chiffre :

1	T hym
2	N oeud
3	M oi
4	R at
5	L ynx
6	J eep
7	K 7
8	F uite
9	P ain
0	S eau

- SUIVEZ SCRUPULEUSEMENT NOS CONSEILS ET EN MOINS DE 15 MINUTES VOUS MAITRISEREZ CETTE TECHNIQUE

1/ Lisez 3 fois lentement et à haute voix la liste précédente en commençant par 1 Thym etc...

(N'allez pas plus loin avant de l'avoir fait).

2/ Refaites la même chose mais en commençant par la fin 0 Seau, 9 Pain etc... toujours lentement et à haute voix.

3/ Lisez 3 fois et de la même façon la même liste mais en commençant par le mot avant le chiffre comme ci-après :




Thym	1
Noeud	2
Moi	3
Rat	4
Lynx	5
Jeep	6
K 7	7
Fuite	8
Pain	9
Seau	0

*4/ Maintenant, vous allez créer mentalement une image pour chacun des chiffres*

- 1 - Imaginez un bouquet de thym au beau milieu duquel émerge un grand 1.  
Fermez les yeux pour "voir" avec précision cette image et vous en imprégner quelques secondes.
- 2 - Imaginez une énorme corde formant un noeud, au milieu de ce noeud est emprisonné un 2.  
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.
- 3 - Je m' imagine debout appuyé sur un 3 aussi grand que MOI.  
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.
- 4 - Vous "voyez" un rat commençant à manger le pied d'un 4 aussi grand que lui.  
Fermez les yeux pour ...



- 5 - Vous imaginez un 5 immense en haut duquel est assis un Lynx qui guette.  
Fermez les yeux pour ...
- 6 - Vous "voyez" une Jeep qui a des 6 à la place des roues.  
Fermez les yeux pour ...
- 7 - Imaginez une cassette de magnétophone, sur cette cassette est écrit le chiffre 7 car elle contient la musique du film "Les 7 Mercenaires".  
Fermez les yeux pour ...
- 8 - Vous voyez un 8 qui fuit à toute allure jusqu'à l'infini  
(  signe de l'infini).  
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.
- 9 - Vous imaginez une grosse boule de pain toute fraîche sortant du four et sur laquelle est gravé un 9.  
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.
- 0 - Imaginez un Seau rempli d'eau dans lequel est plongé un 0.  
Fermez les yeux pour ...
- *Revoyez rapidement chacune de ces images.*
- *Relisez une fois la liste.*

CA Y EST, VOUS CONNAISSEZ PAR COEUR chaque correspondance des chiffres.

Pour le vérifier, interrogez-vous (sans regarder la liste bien sûr).



## MAINTENANT NOUS ALLONS POUVOIR ALLER PLUS LOIN.

Un chiffre peut avoir 2 ou 3 consonnes qui lui correspondent quand elles ont une consonance similaire.

Par exemple :

1	correspond à	T ou D
2	"	N ou GN
5	"	L ou LL
6	"	J ou CH
7	"	K ou QU ou C dur ou G dur
8	"	F ou V ou PH
9	"	P ou B
et 0	"	S ou Z ou Ç

Complétons notre liste de mots :

1	.....	T hym ou D aim	X
2	.....	N oeud ou AGN eaux	X
3	.....	M oi	
4	.....	R at	
5	.....	L ynx ou houi LLe	X
6	.....	J eep ou CH at	X
7	.....	K 7, <del>K</del> <del>it</del> ou QU ai ou C amp ou G ué	
8	.....	F uite ou V eau ou PH rase	X
9	.....	P ain ou B ain	
0	.....	S eau ou Z éro ou Ç a.	X



Les consonnes étant maintenant déterminées, on les associe à des voyelles pour former des mots.

Exemple :

62	donnera	JeuNes
403	"	RéSuMé

[ Comme vous le constatez, les voyelles ne correspondent à aucun chiffre. D'autre part, on ne tient compte que des sons et non de l'orthographe.

Exemple :

Hypnose	=	hyPNoSe
		92 0
Athée	=	aThée
		1
Ethnologue	=	eThNoLoGue
		1 2 5 7

En 732 Charles Martel repoussa les Arabes à Poitiers

Poitiers fut le point CulMiNant
7 3 2

Comme vous venez de le voir, le ou les mots à retenir sont introduits dans une courte phrase. Cette phrase doit avoir un rapport avec l'évènement que l'on veut mémoriser. Ceci n'est pas toujours très simple. Avec de l'entraînement tout devient plus facile. Peu importe si la phrase est un peu "tordue", c'est souvent ces dernières que l'on retient le mieux.



Pour l'instant et pendant quelques jours (5 ou 6) entraînez-vous surtout avec des petits exercices simples en traduisant par exemple les plaques minéralogiques des voitures en lettres correspondantes.

[Ne cherchez pas à trouver tout de suite des mots.

Vous pouvez également choisir comme correspondance la 1ère lettre d'un mot, toutes les suivantes n'ayant aucune signification. Cette façon de procéder est plus simple.

Exemple :

A Poitiers : Charles Martel Necessaire

7            3            2

### POUR SE SOUVENIR DES DATES

Tout d'abord les mois seront traduits en leur correspondance numérique :

Janvier	= 01 (1er mois de l'année) = S et T
Février	= 02 (2è mois de l'année) = S et N
Mars	= 03 (3è mois de l'année) = S et M
Avril	= 04 (4è mois de l'année) = S et R
Mai	= 05 (5è mois de l'année) = S et L
Juin	= 06 (6è mois de l'année) = S et J
Juillet	= 07 (7è mois de l'année) = S et K ou QU
Août	= 08 (8è mois de l'année) = S et F ou V



Septembre = 09 (9<sup>e</sup> mois de l'année) = S et P ou B  
 Octobre = 10 (10<sup>e</sup> mois de l'année) = S  
 Novembre = 11 (11<sup>e</sup> mois de l'année) = T et D ou D.D.  
 ou T.T..  
 Décembre = 12 (12<sup>e</sup> mois de l'année) = T.N. ou D.N.

Nous sommes obligés de mentionner 2 chiffres pour chacun des mois afin qu'il n'y ait pas de confusion possible avec le jour.

Exemple :

2.12.1852

Louis Napoléon est déclaré  
 Empereur héréditaire des Français  
 avec des pouvoirs financiers accrus.

2	1	2	1	8	5	2
N	T	N	T	F	L	N

Naissance d'un Tout Nouveau Traitement Français pour Louis Napoléon

Lorsque vous alignerez les chiffres correspondant à cette phrase,  
 vous obtiendrez : 2 12 1852

Est-ce qu'il s'agit du 21.2.1852  
 ou du 2.12.1852 ?

Pour éviter cette possibilité d'erreur on ajoute 0 devant le  
mois inférieur à 10.

D'autre part, il est inutile de traduire le millésime. En effet,  
 on se doute bien que Louis Napoléon n'a pas vécu en l'an 852.



En réalité la traduction du 2.12.1852

donne N.TN. FLN

S'il s'agissait du 21. 2.1852

nous aurions eu : 21.02. 852

NT.ST. FLN

Les articles : le, la, les, une, des, les pronoms personnels :  
il, elle, ne comptent pas ils ne servent qu'à relier les mots.

Dans la pratique, on s'aperçoit que l'année suffit souvent ou  
au contraire que le Jour ou le Mois suffit car l'on connaît  
l'année par référence à l'évènement.

- 3 Août 1914 déclaration de la 1ère guerre mondiale. Inutile de  
traduire 1914

Mobilisation d'un Solide Fanatisme

3

0

8

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

*Plus vous vous servez de cette technique, plus elle devient facile ;  
plus les traductions parfois si difficiles au début deviennent d'un  
automatisme déconcertant.*



## VOTRE RESUME DU CHAPITRE

S'il y a bien un chapitre important à réviser c'est bien celui-ci.

Cette technique de mémorisation des nombres est souvent rébarbative quand on la découvre.

A ceux qui persévèrent et l'utilisent, elle apporte des bénéfices considérables.

Après quelques temps d'entraînement, vous serez vous-même étonné des résultats et vous étonnerez vos amis qui vous demanderont alors de leur livrer votre secret.



## RESUME DU CHAPITRE VI

### TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES

- APPRENEZ PAR COEUR LES 10 LETTRES DE CORRESPONDANCE
- COMMENCEZ PAR VOUS ENTRAINER TOUS LES JOURS AVEC LES PLAQUES MINERALOGIQUES DES VOITURES
- LORSQUE VOUS MAITRISEZ LA TECHNIQUE, PASSEZ A UNE APPLICATION PLUS SERIEUSE
- ENTRainez-vous
- ENTRainez-vous
- ENTRainez-vous.

---

REVISEZ LE CHAPITRE 5

DEMAIN, VOUS REVISEREZ LE CHAPITRE 6

---



## TABLE DES MATIERES

UN SEUL OBJECTIF : VOTRE REUSSITE .....	P. 4
PLAN DE TRAVAIL .....	P. 7
CHAPITRE I	
POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITE, ORGANISEZ-VOUS ..	P. 8
Votre lieu de travail .....	P. 9
Votre cerveau .....	P. 15
Votre temps .....	P. 18
CHAPITRE II	
AIDEZ VOTRE MEMOIRE .....	P. 26
Ce qu'il faut savoir .....	P. 27
CHAPITRE III	
CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR .....	P. 35
Mettez toutes les chances de votre côté .....	P. 36
Les vitamines de la mémoire .....	P. 40
Respectez un équilibre .....	P. 42
Faites-vous aider par les plantes .....	P. 47



## CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITE DE VOS COURS .....	P. 55
Votre capacité de concentration .....	P. 56
Votre motivation pour le cours .....	P. 58
La clé d'une bonne mémoire : l'attention .....	P. 62
La méthode du Dr VITTOZ .....	P. 63

## CHAPITRE V

COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL .....	P. 72
Le plan de base .....	P. 73
Quand vous étudiez .....	P. 82
Comment prendre des notes .....	P. 84

## CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES .....	P. 96
Retenir facilement les chiffres .....	P. 97
Pour se souvenir des dates .....	P. 105