

8

CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR
UNE CONFÉRENCE
SANS PRENDRE DE NOTE

Bien sûr, il faut prendre le mot conférence dans son sens le plus large. Ce qui suit peut s'appliquer à tous les exposés sous forme orale.

* FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES

Avant la conférence, il est recommandé de faire mentalement le point de vos connaissances sur le sujet qui va être traité. Ainsi, vous trouverez pendant l'exposé des points de comparaison qui serviront de support à une nouvelle mémorisation.

"Les mots s'envolent, les écrits restent".

Si vous avez la possibilité de prendre des notes faites-le en suivant les conseils du chapitre "Comment prendre des notes pendant un cours".

Sinon, suivez les conseils suivants :

- * - Essayez d'être installé le plus confortablement possible.
Détendez-vous. Faites quelques respirations profondes (1).
- Immédiatement avant le début, lorsque l'orateur fait son entrée, fermez les yeux, coupez-vous de votre environnement, concentrez-vous quelques instants jusqu'au moment où le conférencier commence. A ce moment, ouvrez les yeux, fixez l'orateur et ne le quittez plus jamais des yeux jusqu'à la fin.
[Agissez comme si il n'y avait plus que lui et vous et le néant tout autour.

(1) Voir le chapitre XV.

- Soyez attentif dès le début de l'exposé car l'orateur indique souvent à ce moment là le plan qu'il va suivre.
- Répétez à voix basse (du bout des lèvres) les parties importantes, les exemples, les comparaisons qui sont généralement de bons supports de mémoire.
- Soyez également attentif à la fin de l'exposé. Souvent l'orateur fait une conclusion qui résume l'essentiel.
- Lorsque la conférence est terminée, ne bougez pas tout de suite de votre place.
Concentrez-vous encore quelques instants pour faire mentalement un résumé de ce que vous venez d'entendre. "Revoyez" le plan, les différents exemples cités, les passages qui vous ont éventuellement surpris etc... Faites, une seconde fois, se dérouler devant vous la conférence.

Rassurez-vous, vous constaterez que le cerveau a la capacité de faire défiler les images et les mots à une vitesse prodigieuse.

Une conférence d'une heure peut être révisée mentalement en moins de 30 secondes.

Cette phase est importante, si vous ne la respectez pas (ou seulement 1/4 heure après) vous perdrez 50 % des informations. Elle doit être exécutée immédiatement après l'exposé.

Refaites une révision "mentale" le soir même et à ce moment prenez des notes si nécessaire.

L'EMPLILAGE

Les images se mémorisent mieux que les chiffres ou les mots.
Les mots ne se retiennent bien que lorsqu'ils sont générateurs d'images.

Efforcez-vous d'illustrer les mots que vous voulez retenir par des images.

La technique de l'empilage est étonnamment simple et efficace.
Elle vous permettra d'ancrer solidement dans votre mémoire une liste de mots ou d'idées.

Imaginons que vous vouliez retenir la liste des mots suivants :
(cette dernière n'a rien de cohérent, pour l'instant, elle n'a valeur que d'exemple)

- Table, saucisse, faux, trône, canard, montre, stylo, chaussette, téléphone, soleil.

Quand vous connaîtrez la technique, vous serez capable d'apprendre cette liste en moins d'une minute et de la réciter dans l'ordre en commençant par le début ou la fin.

La méthode consiste à créer pour chaque mot une image et cette image s'enchaîne avec celle du mot suivant.

Les images que vous allez créer doivent répondre à une ou plusieurs des exigences suivantes :

EXCESSIVE

L'image doit sortir
des dimensions habituelles.

HUMORISTIQUE

Elle doit de préférence
décrire une situation
drôle ou au moins
inattendue.

CLAIRE

Dans le sens où elle ne
doit prêter à aucune
confusion dans sa
représentation. Evitez
trop de subtilité.

COLOREE

Utilisez des couleurs vives,
voire violentes.

SONORE

Ajoutez des sons,
des bruits pour
renforcer l'image.

VIVANTE

Une image dynamique
qui inspire un mouvement
reste plus longtemps
"vivante" à l'esprit.

HARDIE

N'ayez pas peur de défier
les conventions de la
politesse ou les usages.

Comme nous l'avons vu chaque image doit répondre à l'une ou mieux à
plusieurs de ces caractéristiques.

*En plus, la liaison entre les images doit être surprenante,
humoristique ou ridicule.*

Revenons à notre liste :

(On arrive plus facilement à former ces images en fermant les yeux et en les projetant sur un écran imaginaire).

1/ Table

Imaginez une minuscule table rectangulaire en fer.

Cette table est rouillée et sale.

Sur cette table est écrasée une énorme

2/ Saucisse

Cette saucisse est rouge et à moitié déchiquetée. De cette bouillie de saucisse qui s'étale sur la table sort une

3/ Faux rutilante dont on devine que la lame qui scintille est un véritable rasoir. Sur cette faux repose en équilibre sur un pied un énorme

4/ Trône magnifique et majestueux.

Sa couleur rouge est éblouissante.

Ses deux accoudoirs sont remplacés par deux véritables bras humains coupés aux poignets et encore sanguinolents.

Sur le trône est assis un petit

5/ Canard bleu et blanc, ce canard sans complexes, fait ses besoins sur le siège du trône en lisant son journal. Ce canard porte autour du cou une énorme

6/ Montre qui fait un TIC-TAC épouvantable. Les aiguilles de couleur bleue marchent chacune dans un sens différent. Le remontoir de cette montre est en fait un très long

7/ Stylo noir terminé par une splendide plume en or qui scintille de mille éclats. L'extrémité très pointue de cette plume traverse une petite

8/ Chaussette de laine blanche sale et trouée à son extrémité. Cette chaussette sent très mauvais. Du trou de cette chaussette sort un gigantesque

9/ Téléphone noir qui est entrain de fondre à cause du cadran qui est remplacé par un

10/ Soleil chaud et resplendissant d'un magnifique jaune vif.

Faites une révision de ces images. Concentrez-vous quelques secondes sur chacune d'elles pour vous en imprégner. ET VOUS ETES CAPABLE DE RECITER la liste par coeur et dans l'ordre.

Sans effort, demain vous vous en souviendrez encore et si vous la révisez de temps en temps vous vous en souviendrez très longtemps.

Il n'y a aucune difficulté à avoir en permanence plusieurs listes en mémoire.

UTILISATION PRATIQUE

Il est nécessaire de symboliser les idées abstraites que vous voulez mémoriser par des objets concrets.

La liste que vous venez d'apprendre pourrait très bien correspondre au résumé des points clés d'une conférence sur la faim dans le monde.

- Table : Thème de la Conférence : La Faim
- Saucisse : Nourriture gâchée
écrasée
- Faux : La mort qui frappe tous les jours
- Trône : Puissance souveraine des pays riches
- Canard : Alerte de l'opinion publique
(Journal)
- Montre : Le temps est compté
- Chaussette : Nous devons économiser
(de laine
ou bas de
laine)
- Téléphone : Il doit exister une communication entre les
peuples
- Soleil : Pour que naisse un jour nouveau.

Cette liste pourrait également correspondre aux différents chapitres d'un livre. Il suffit de trouver un symbole concret de l'idée à retenir.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTES

- FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES SUR LE SUJET
- INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET DETENDEZ-VOUS
- SOYEZ TRÈS ATTENTIF AU DEBUT ET A LA FIN DE L'EXPOSÉ
- AVANT DE QUITTER VOTRE PLACE, FAITES MENTALEMENT UN RÉSUMÉ
- FAITES UNE REVISION LE SOIR MEME
- POUR VOUS AIDER, UTILISEZ LA TECHNIQUE DE L'EMPILAGE.
NE CRAIGNEZ PAS DE CREER DES IMAGES EXTRAVAGANTES.

REVISEZ

LES

CHAPITRES

7 ET 8