

Mémoire

je te garde!

L'art de maîtriser l'attention, pour une meilleure mémorisation

Souvenez-vous qu'une bonne attention engendre une bonne mémoire. Si vous constatez que vos pensées s'éparpillent, soyez conscient que votre attention est en train de se détourner. Avoir des objectifs et fixer une date pour les atteindre nourrit la motivation. Et la motivation améliore la mémoire.

Texte: Mario Lebrun

Les deux principaux types d'attentions sont :

L'Attention involontaire. Ce type d'attention ne nécessite pas d'effort particulier, car il résulte de l'intérêt, de la curiosité ou du désir.

L'Attention volontaire. Ce type d'attention n'est accordé qu'aux choses qui ne sont pas forcément intéressantes, ni extraordinaires, ni attirantes. Cela nécessite donc l'effort et l'usage de la volonté.

Toute personne possède plus ou moins cette attention involontaire alors que très peu seulement ont une attention volontaire développée.

L'attention involontaire vient de l'instinct, tandis que l'attention volontaire s'acquiert par de la pratique et de l'entraînement.

Afin de devenir plus attentif, vous devez donc pratiquer assidûment l'art de l'attention volontaire.

Voici quelques stratégies efficaces pour vous aider à acquérir cette compétence essentielle :

1. Portez votre attention sur une chose

inintéressante et étudiez chaque détail jusqu'à ce que vous soyez capable de la décrire.

Ceci peut vous sembler ennuyeux et fatigant au premier abord, mais vous devez le faire quand même. Ne le faites pas trop longtemps au début. Reposez-vous, puis recommencez plus tard. Vous verrez que rapidement, cela deviendra de plus en plus facile et qu'un intérêt spontané commencera à se manifester grâce à cet exercice.

Par exemple, prenez une fleur, touchez-la, sentez-la. Ressentez sa texture. Combien de pétales a-t-elle ? Combien mesure la tige ? Quelles sont la couleur et la forme des pétales ?

En faisant ce simple exercice, vous serez surpris par la quantité de petits détails que vous remarquerez.

Quel que soit votre degré d'inattention, si vous pratiquez cette méthode sur plusieurs objets pendant vos temps libres, vous développerez la puissance de votre attention volontaire et votre perception des gens.

Entraînez-vous aussi à observer en détail ce qui se passe autour de

vous : les lieux que vous visitez, les gens dans les salles, etc. De cette façon, vous adopterez l'habitude de prêter attention aux choses, ce qui est la condition principale pour le développement de votre mémoire.

2. Éliminez les distractions.

Même si vous avez peut-être entendu parler du multitâche, il est très difficile pour une personne de faire plus d'une chose à la fois.

Imaginez par exemple que vous êtes un étudiant en droit qui prépare son examen d'entrée au barreau. Vous ne pourrez pas assimiler correctement tous vos cours si vous écoutez en même temps de la pop musique ou si vous entendez le bruit du jeu vidéo auquel joue votre frère. C'est en ce sens que vous devez éviter autant que possible les distractions telles que la télévision, la radio ou les bruits que font les gens qui discutent près de vous.

3. Restez concentré sur le processus d'apprentissage et de mémorisation.

Supposons que vous êtes en train de préparer une présentation importante

pour demain, et au même moment, on vous présente un nouveau collègue de travail. Il y a très peu de chance pour que vous vous souveniez des choses concernant ce nouvel employé. Pourquoi ? Parce que votre concentration est focalisée sur la présentation que vous considérez comme plus urgente et plus importante.

Pour bien mémoriser quelque chose, prenez le temps de concentrer uniquement votre attention sur cette chose et apprenez-la par coeur.

4. Gardez une trace de toutes vos pensées.

À chaque fois que vous vous rendez compte que vous êtes en train de vous égarer avec d'autres pensées, dites STOP dans votre esprit. Cela arrêtera la dérive et redirigera votre attention sur ce que vous devez faire.

Souvenez-vous qu'une bonne attention engendre une bonne mémoire. Si vous constatez que vos pensées s'éparpillent, soyez conscient que votre attention est en train de se détourner.

5. Trouvez de l'intérêt.

Pour avoir une bonne capacité de mémorisation, vous devez aimer ce que vous faites. Pour mémoriser efficacement un visuel, une image ou même un texte, donnez-vous à fond. Vous devez mettre votre coeur dans tout ce que vous faites. Dans le cas contraire, il y a une chance très mince pour que vous vous rappeliez de quelque chose.

Prenons un exemple : vos parents veulent que vous deveniez ingénieur alors que vous rêvez de devenir musicien. Si vous faites des études en ingénierie, juste parce que vos parents vous ont obligé, vous n'aurez certainement pas le dévouement ou le désir de retenir quoi que ce soit de vos livres d'ingénierie.

Ne vous forcez pas à faire quelque chose qui ne vous intéresse pas. Léonard de Vinci disait : « Comme manger contre son gré est nuisible pour la santé, étudier quelque chose sans en avoir le goût frustre la



mémoire si bien qu'elle n'en retient rien ».

6. Motivez-vous.

Maintenant, supposons que vous vouliez devenir médecin. Pourquoi vous familiarisez-vous avec ces termes médicaux et biologiques si difficiles et pourquoi les apprenez-vous par coeur ? Soit parce que vous voulez être premier de la classe, soit parce que vous voulez devenir populaire dans votre établissement, ou enfin parce que vous voulez devenir un bon médecin un jour pour aider vos semblables.

Pour vous motiver davantage, récompensez-vous pour toutes les tâches que vous avez accomplies. Déterminez une récompense particulière pour chaque objectif. Par exemple, offrez-vous un dîner dans votre restaurant favori après avoir réussi un projet. Et lorsque vous avez accompli une grande tâche, partez en vacances.

Il suffit de s'accorder quelque chose de réconfortant après s'être donné à fond dans un travail.

Rappelez-vous que l'homme est, par nature, un battant. Il obtient

toujours ce qu'il veut. Dans ce monde de consommation gouverné par l'information et la technologie, chacun doit avoir un but et un enjeu à faire valoir pour nourrir son ego symbolique.

En vous récompensant pour vos succès, vous développerez encore un peu plus l'intérêt que vous avez dans une activité. Cet intérêt vous rendra plus productif et plus prospère.

7. Donnez à votre subconscient une commande mentale pour garder en mémoire ce dont vous voulez vous souvenir.

Vous pouvez dire par exemple : là, il faut que tu te souviennes de ça pour moi ! Vous serez surpris de voir ce que votre subconscient peut faire pour vous.

Avant de pouvoir mémoriser ou de vous rappeler de quelque chose, vous devez être capable de bien percevoir grâce à une bonne attention.

Utilisez les méthodes indiquées ci-dessus et vous serez sur la bonne voie pour une mémoire plus performante.

www.pensez-memorisez.net