



↪ Le livre de la semaine, par Mattéo

Perfectionnez votre mémoire

Si vous vous demandez à quoi bon utiliser votre mémoire, demandez-vous pourquoi prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur... À l'ère de la facilité technologique et de la surabondance d'alternatives à la mémoire, beaucoup confondent aide-mémoire et «remplace-mémoire». Un piège évitable grâce à cet ouvrage qui invite dans un style unique à faire confiance à sa mémoire

au quotidien. Vulgarisée et non simpliste, une immersion dans les méandres de nos capacités, parfois insoupçonnées ou entretenues paresseusement, ponctuée d'illustrations modernes et d'anecdotes historiques. Hommage à une fonction maîtresse aux frontières sans cesse repoussées par les dernières investigations neurologiques, le livre rassure chacun sur son propre potentiel, opposant l'im-

plication et l'application aux déficits prétendument fatals. De résolutions personnelles en exercices pratiques, découvrez l'utilité des associations imagées, procédés mnémotechniques où l'absurde et le burlesque garantissent souvent la mémorisation de chiffres. Mémoriser sa liste de course, s'affranchir de son répertoire pour enregistrer mentalement les numéros de téléphone ou retenir le nom

d'un interlocuteur dès la première entrevue, utiliser sa mémoire chaque jour devient donc un effort ludique et épatant. Deux cent soixante-trois pages où Frédéric Huguenin, Carpentrasien, formateur et conférencier, bouscule les habitudes et s'élève, non sans humour, contre l'assoupissement cérébral...

