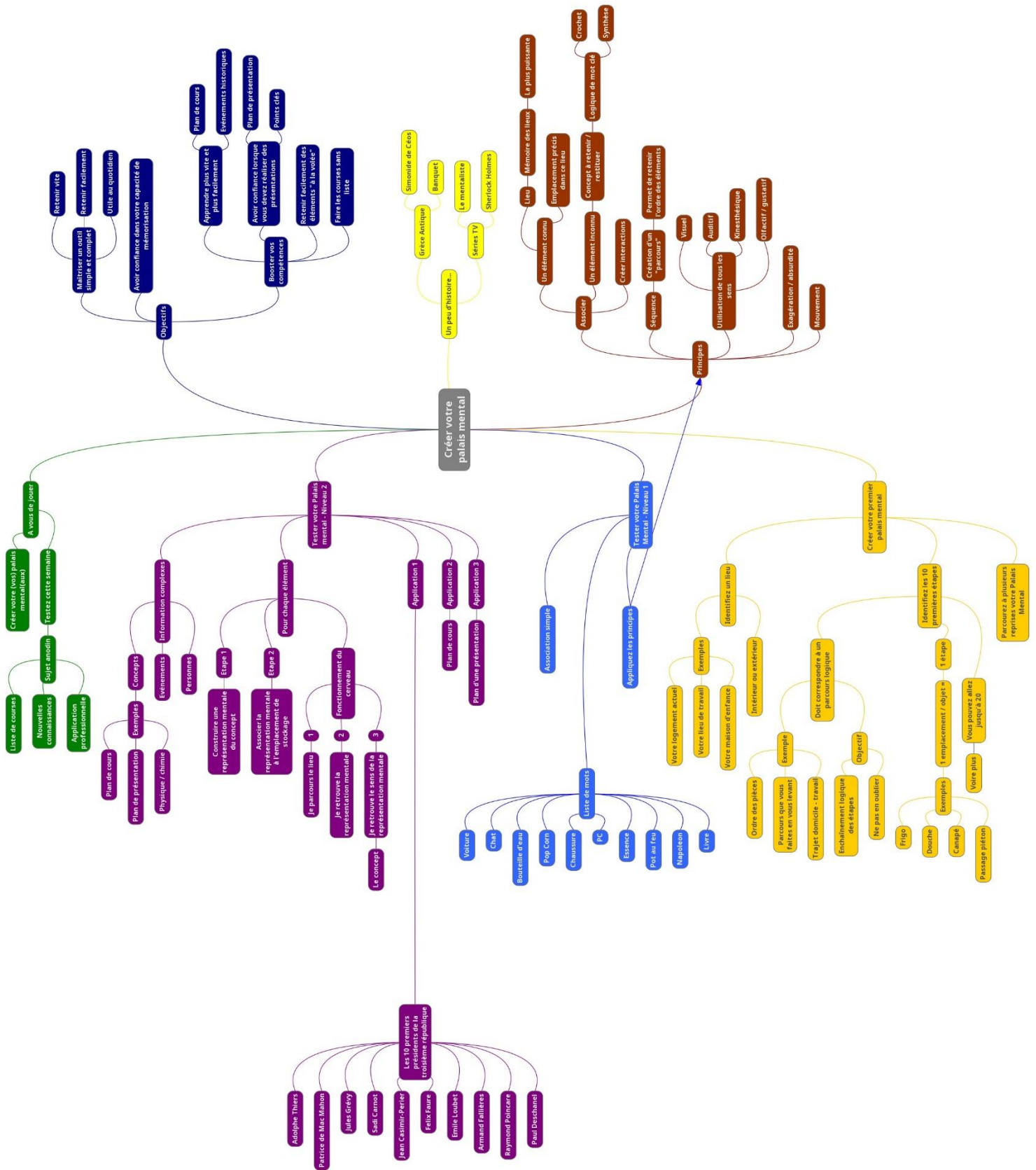


Créer votre Palais Mental



Questionnaire – Créer votre Palais Mental

Dans quel lieu voulez-vous créer votre Palais Mental ?

1. Emplacement numéro 1 :

2. Emplacement numéro 2 :

3. Emplacement numéro 3 :

4. Emplacement numéro 4 :

5. Emplacement numéro 5 :

6. Emplacement numéro 6 :

7. Emplacement numéro 7 :

8. Emplacement numéro 8 :

9. Emplacement numéro 9 :

10. Emplacement numéro 10 :

11. Emplacement numéro 11 :

12. Emplacement numéro 12 :

13. Emplacement numéro 13 :

14. Emplacement numéro 14 :

15. Emplacement numéro 15 :

16. Emplacement numéro 16 :

17. Emplacement numéro 17 :

18. Emplacement numéro 18 :

19. Emplacement numéro 19 :

20. Emplacement numéro 20 :

Extrait de l'e-book « 7 techniques pour développer votre performance »

Inventé, selon la légende, par le poète antique grec Simonide de Céos, le Palais Mental a accompagné de tous temps les "artistes de la mémoire". Plusieurs films et séries le mentionnent, comme Sherlock Holmes. Il est aujourd'hui utilisé par nombre d'orateurs, avocats, étudiants... pour apprendre et se remémorer facilement !

Le Palais Mental est une technique passionnante, très efficace et extrêmement ludique pour apprendre de manière simple :

- Les points clés d'un discours ou d'une présentation orale
- Un plan de cours
- Une série d'événements historiques
- Ou toute liste que vous souhaitez retenir

La technique du palais mental est également parfois appelée la méthode des lieux ou la méthode des loci.

7.1. ASSOCIER DES INFORMATIONS À UN LIEU CONNU.

Vous en avez peut-être entendu parler sans le savoir si vous regardez la télévision et que vous avez suivi des films ou des séries comme Sherlock Holmes. Elle y a en effet été abordée à plusieurs reprises de manière romancée.

Concrètement, qu'est-ce que c'est que le palais mental ? Le nom lui-même de la méthode est assez poétique, car l'origine supposée ou romancée serait le poète grec antique Simonide de Céos, qui en aurait été l'inventeur au Vème siècle avant Jésus-Christ. Selon l'histoire, dans un banquet où il intervenait, il sortit du bâtiment à un moment donné (pour fumer une cigarette peut-être ?). Et là, il se trouva extrêmement chanceux puisqu'au moment où il était dehors, la salle de banquet s'effondra complètement sur les invités de telle manière qu'ils furent non reconnaissables. Il se trouva que la seule personne en capacité d'identifier les invités, après cet événement, fut le poète Simonide de Céos. Or il réalisa qu'il se rappelait précisément des emplacements où chacun des convives se situait. Ainsi, il fut capable de mettre un nom sur chaque personne et permit leur identification. Il se rendit alors compte qu'il était extrêmement intéressant d'associer des informations dont nous voulons nous remémorer à un lieu connu, car cela permettait une mémorisation beaucoup plus rapide, et efficace.

Cette technique du palais mental ou de la méthode des lieux se décompose en quatre étapes :

Choisir un lieu	<ul style="list-style-type: none">• Cela peut être chez soi, son appartement, sa maison ou celles de vos proches, parents, amis. Cela doit être un endroit dont vous vous rappelez extrêmement bien et que vous pouvez revisiter en mémoire.
Identifier à l'intérieur de ce lieu un emplacement	<ul style="list-style-type: none">• Un endroit précis auquel vous allez associer l'élément dont vous souhaitez vous rappeler : par exemple la salle à manger ou même, plus précisément la table de la salle à manger ou encore la cuisine, la salle de bain, la douche, la chambre.
Se représenter l'élément dont on veut se rappeler, de se construire une représentation mentale	<ul style="list-style-type: none">• Visuelle mais aussi enrichie de sons, de bruits et pourquoi pas de goûts, d'odeurs et de sensations. Ceci est important car plus vous créez une représentation complète qui fait appel à tous vos sens, plus ce sera facile de vous remémorer cet élément. Nous verrons ci-après que vous pouvez aussi utiliser différents types d'associations d'idées.
Superposition	<ul style="list-style-type: none">• Placer la représentation mentale de l'élément dont vous voulez rappeler sur l'emplacement choisi pour cet élément en particulier.

Tout cela peut sembler théorique. Passons donc à la pratique, avec deux exemples simples.

7.2. EXAGÉREZ VOS REPRÉSENTATIONS MENTALES

Prenons par exemple la liste des présidents de l'III^{ème} république – dont vous conviendrez qu'il est crucial de se rappeler.

Vous pouvez construire deux types de représentation mentale d'un élément :

- *une association logique* : exemple, pour Louis Napoléon Bonaparte, vous pouvez voir un bel (bon) appartement, ou le chapeau avec lequel on représente souvent Napoléon.
- *Une association loufoque*, en fonction de ce que vous évoque le nom. Imaginons par exemple que Louis Napoléon Bonaparte vous fasse penser à votre collègue de travail.

Vous pouvez imaginer alors ledit collègue en train de courir autour de vous, habillé en empereur, un sabre à la main. Soyez créatif !

Prenons donc à présent l'exemple de deux présidents de l'III^{ème} République.

- Le premier est *Jules Grévy*. Faites-le vivre dans votre imaginaire, et décomposez-le peut-être en deux mots : Jules et Grévy. Il se trouve que Jules, pour moi, est le nom d'un chat dans ma famille. Je vais donc visualiser un chat noir et blanc. Par ailleurs, j'ai personnellement décomposé Grévy en deux éléments. Ce mot me fait penser à « grave », en anglais une tombe, et plus précisément à une tombe grise. Donc pour me représenter ce président, je vais tout simplement imaginer le chat Jules en train de miauler tout en se baladant sur une tombe grise, et comme cela, je sais que c'est Jules Grévy. *Si vous avez bien suivi jusqu'à présent, il s'agit de l'étape 3 : se construire une représentation mentale.* Et si je devais m'en rappeler de manière durable, je me rappellerai donc de Jules, ce chat qui marche sur une tombe grise, dans ma douche par exemple – *c'est l'étape 4.* Puis je répéterai cette opération plusieurs fois afin de l'ancrer dans ma mémoire.
- Le deuxième exemple est le second président de l'III^{ème} République : *Jean Casimir Perier*. Pour lui, testons une *association* plus logique, plus immédiate. Imaginez le personnage de dessins animés, Casimir, dont la plupart d'entre nous a déjà une représentation précise. Il suffit alors tout simplement de se visualiser Casimir en train de porter un jean et tenant dans une main une énorme bouteille de Perrier: ainsi vous obtenez la représentation de Jean Casimir Perier. Il est particulièrement important d'exagérer la représentation de l'image, de donner des couleurs, des formes, des détails improbables et d'ajouter aussi des sons et des odeurs parce que le cerveau pourra ainsi mieux enregistrer et encoder ces informations si vous les rendez remarquables. Ensuite, vous pouvez placer Jean Casimir Perier par exemple sur la table de la salle à manger en répétant plusieurs fois cette association jusqu'à ce qu'elle soit ancrée.



Enfin, prenez le temps de parcourir votre palais mental. Imaginez, si votre Palais Mental est votre appartement ou votre maison, que vous rentrez chez vous, puis que vous passez par la salle de bain où se trouve Jules Grévy, puis vous arrivez dans la salle à manger où vous voyez Jean Casimir Perier sur la table. Parcourez mentalement à nouveau ce lieu afin d'ancrer ces éléments durablement.



7.3. VOYEZ-VOUS À PRÉSENT L'INTÉRÊT ET LA PERTINENCE DE CETTE TECHNIQUE QUI EST EN MÊME TEMPS EXTRÊMEMENT LUDIQUE ET EFFICACE ?

C'est une technique que personnellement j'utilise régulièrement pour des choses très anodines comme une liste de course mais également pour d'autres éléments beaucoup plus importants comme des réunions de travail, ou par exemple un discours dans le cadre d'un mariage. Enfin, au-delà de sa facilité de mise en œuvre, elle permet aussi de se souvenir des éléments dans n'importe quel ordre, ce qui peut être très utile dans certaines situations.

Et vous, comment pouvez-vous tirer profit du palais mental ?

Ressources complémentaires

50 idées de palais mentaux : <https://www.potiondevie.fr/50-idees-voyages-memoriser-informations/>

Illustrations du palais mental (en anglais)

- Extrait de la série Le mentaliste :
<https://www.youtube.com/watch?v=oJ8w8RwAGbA>
- Vidéo de Derren Brown :
<https://www.youtube.com/watch?v=eqiiYYmJNKQ>
- Extrait de la série Sherlock Holmes :
<https://www.youtube.com/watch?v=0FSKTndbwVo&t=51>
[s](#)