

L'art de développer sa mémoire

Pourquoi désire-t-on à tout prix développer sa mémoire ? La première raison évoquée par les nombreuses personnes qui m'appellent est l'envie de retrouver sa mémoire d'autrefois. En effet, avec l'âge, on a cette impression que mémoriser est devenu plus difficile, qu'on perd petit à petit ses souvenirs. Mais au delà de toutes ces craintes (bien souvent exagérées), la mémoire a toujours fasciné. Sans doute parce qu'on associe inconsciemment la mémoire au pouvoir : * pouvoir du savoir * pouvoir de réflexion * pouvoir de performance dans la vie... Avoir une bonne mémoire est donc un pouvoir très prisé. Qui n'a jamais rêvé être en mesure de tout savoir ? Imaginez quel serait votre potentiel si vous saviez : * faire la cuisine comme un grand chef * réparer n'importe quelle voiture * construire une maison * maîtriser parfaitement l'informatique * écrire comme Stephen King * créer des illusions comme Copperfield * piloter un avion * dessiner * jouer au tennis comme Pete Sampras... La mémoire est ce qui vous permet d'emmagasiner des savoirs, savoirs faire, savoirs être. Bien nourrie, bien éduquée, elle vous permet de sortir du lot, d'être admiré, reconnu... Toutes les techniques et stratégies que vous apprenez ne sont qu'un détail si vous ne restez pas en toute circonstance curieux de tout. La curiosité, justement : une des clés de la mémoire... Et vous, pourquoi voulez vous développer votre mémoire ?

Au sujet de l'auteur

Vincent DELOURMEL [Spécialiste de la Mémoire](#)

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>