



# Le palais mental

Le palais mental est une technique très ancienne pour apprendre à mémoriser facilement. Mémoriser des dates, des objets, des mots ou des situations.

## Le principe

On va placer des éléments que l'on veut apprendre dans un endroit que l'on connaît, c'est-à-dire notre maison (ou notre appartement), ou encore un chemin que l'on emprunte tous les jours.

L'idée, c'est que le cerveau connaît par coeur tous les recoins de là où on habite. En plaçant des mots ou des objets dans un ordre précis, à des endroits précis, les images vont rester dans notre esprit. Pour s'en souvenir, il suffira d'imaginer que l'on rentre dans notre salon, que l'on voit tel objet sur le canapé. Ensuite on va dans la cuisine et là il y a tel autre objet dans l'évier, etc.

## Comment ça marche ?

Pour une liste de courses, c'est très simple. Il suffit d'imaginer la première chose que l'on doit acheter comme je vous l'ai dit, dans la première pièce dans laquelle on entre chez vous. Plus on place les objets à des endroits improbables, plus le cerveau va le retenir. On peut retenir ainsi un nombre vraiment très grand de choses, en passant pièce par pièce (dans notre tête, on ne le fait pas en vrai).

Mais alors pour des dates ou pour des noms de pays, ou encore pour des notions abstraites ? Comment faire ? L'idée c'est de toujours faire ressortir les mots ou notions importantes d'un cours en les écrivant.

Ensuite, pour chacun de ces mots, on imagine une scène. Par exemple, pour le pays de la Chine, on imagine un dragon. Pour une notion comme la comptabilité on imagine un comptable assis sur la table à manger avec une calculatrice. Les idées doivent venir de vous pour qu'elles soient marquantes et que votre esprit les retiennent. Faites votre parcours une fois, puis une deuxième tout de suite après. Ensuite essayez de vous en souvenir le lendemain, vous allez voir à quel point cela vous revient en mémoire facilement.