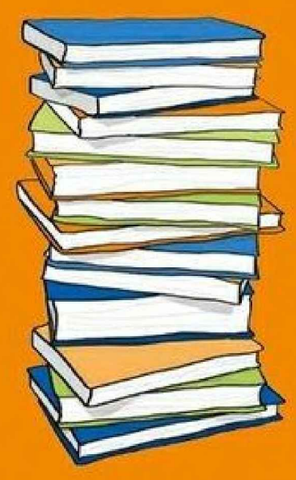
FABIEN OLICARD

VOTRE CERVEAU EST DÉFINITIVEMENT EXTRAORDINAIRE

50 **nouvelles** astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie



Le secret pour apprendre en permanence



Astuces de manipulation



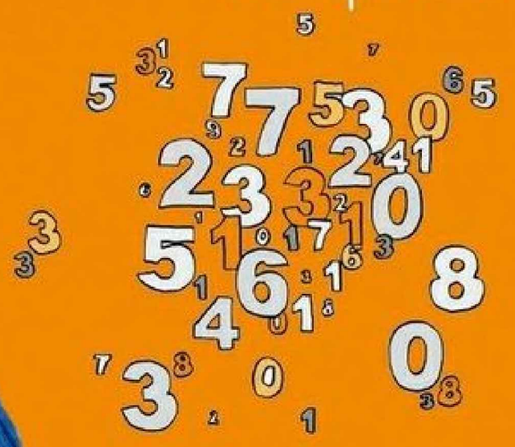
Comment vaincre une phobie



L'art de bluffer son monde



Deviner le chiffre fétiche d'une personne



Comment négocier une augmentation de salaire



F1RST ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2018

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client.
Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-412-03547-4
ISBN numérique : 9782412038468
Dépôt légal : mai 2018

Édition : Audrey Bernard
Couverture : Claire Morel Fatio
Mise en page et conception graphique : Claire Morel Fatio
Illustrations : Claire Morel Fatio
Photographie de couverture : © Laura Gilli

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 PARIS – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

FABIEN OLICARD

VOTRE CERVEAU EST DÉFINITIVEMENT EXTRAORDINAIRE

50 nouvelles astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie

PRÉFACE



Je réalise à peine l'aventure qu'a été mon premier livre *Votre cerveau est extraordinaire* que me voici déjà en train d'écrire un deuxième volume. Ce n'est ni une suite ni un tome complètement dissocié... La nuance entre les deux est subtile. Il n'est pas nécessaire d'avoir lu le premier pour utiliser les astuces contenues dans ces pages, mais si vous l'avez parcouru alors vous passerez un palier dans la découverte de votre fascinant cerveau.

Ma plus grande réussite est d'avoir emmené quelque 80 000 lecteurs dans ma passion pour le mentalisme, au-delà du divertissement scénique. Je suis un simple curieux et je m'émerveille toujours autant devant la découverte de connaissances. Je trouve ensuite mon plaisir dans leur transmission, car je sais que nous avons tous les mêmes incroyables possibilités.

Quand on me dit : « Je n'ai pas de mémoire », je réponds toujours : « Si, il vous manque juste le mode d'emploi ». Quand on me demande si le mentalisme peut servir dans la vie courante, je reformule en disant que votre mental vous sert tout le temps dans votre vie courante. Quand on me demande quel est le secret du cerveau, je réponds « 42 »... pourquoi pas ?

Après m'être épanoui sur scène, puis sur YouTube, je connais aujourd'hui le plaisir particulier de transmettre par écrit. Mon seul dessein est que tout cela vous soit utile et que vous puissiez réaliser à quel point vous êtes capable d'utiliser pleinement votre cerveau. N'oubliez jamais que lorsqu'une de ces astuces vous servira, la seule personne qu'il faudra remercier, c'est vous !

Amitiés,

FABIEN OLICARD

SOMMAIRE

ÊTES-VOUS MENTALISTE ? 8

FAUT-IL DIRE OUI OU NON ? 10

L'ARME ULTIME DE LA MÉMOIRE 12

VOS DOIGTS SONT UNE CALCULATRICE 18

TROUVER UN OBJET SECRET 20

LES GESTES PARLENT AUTANT QUE LES MOTS 23

COMMENT SE CONCENTRER EN QUELQUES SECONDES 27

MANIPULER AVEC DE SIMPLES MOTS 29

UN DOPANT POUR VOTRE MÉMOIRE 31

MULTIPLIER MENTALEMENT PAR LES NOMBRES DE 10 À 20 34

DEVINER LE CHIFFRE FÉTICHE D'UNE PERSONNE 37

N'OUBLIEZ PLUS JAMAIS VOTRE AGENDA 40

CONTRÔLER SON CORPS PAR L'HYPNOSE 43

COMPRENDRE LA GRAPHOLOGIE 45

LE SECRET POUR APPRENDRE EN PERMANENCE 47

DEVENEZ PLUS FORT QUE CHRONOS 49

PRÉDIRE LA FRÉQUENCE D'UNE PENSÉE – UN 7.7N 54

DEVENEZ UN DÉTECTEUR DE MENSONGES INFAILLIBLE 57

STOPPER LE HARCÈLEMENT TÉLÉPHONIQUE 59

PROGRAMMER UN « RAPELTOUT » DANS SON CERVEAU 62

MULTIPLIER MENTALEMENT JUSQU'À 100 × 100 65

GAGNER AU MORPION 68

COMMENT NÉGOCIER UNE AUGMENTATION DE SALAIRE 71

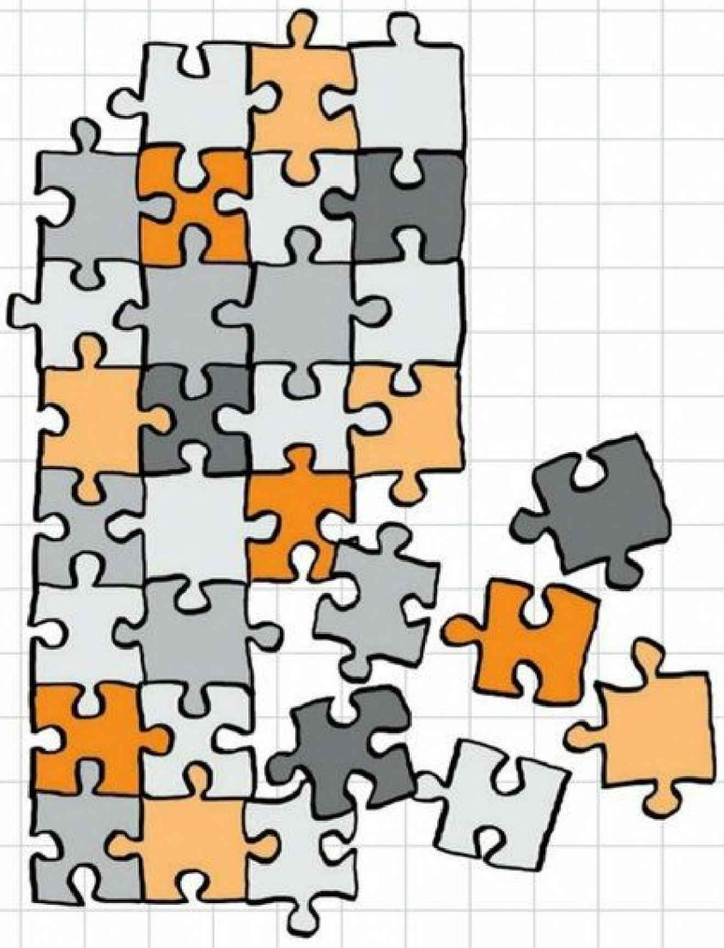
FAIRE ENTRER LA MAPPEMONDE DANS VOTRE CERVEAU 73

LES REGARDS PARLENT AUTANT QUE LES MOTS 76

METTRE UN CHIFFRE AU CARRÉ MENTALEMENT 78

COMMENT RETENIR UN TEXTE PAR CŒUR 81
LA PERCEPTION MAGIQUE 83
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – PREMIÈRE ÉTAPE 85
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – DEUXIÈME ÉTAPE 88
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – TROISIÈME ÉTAPE 90
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – DERNIÈRE ÉTAPE 92
5 ASTUCES DE MANIPULATION 94
RETENIR LES FORMULES MATHÉMATIQUES 97
5 CONSEILS POUR SE FAIRE RESPECTER 100
LA CARTE DU HASARD 102
LE CERVEAU : VRAI OU FAUX ? 104
LE SECRET POUR PRENDRE UNE NOUVELLE HABITUDE 106
RETENEZ VOS COURS D'HISTOIRE 109
5 ASTUCES POUR INFLUENCER LES AUTRES 111
COMMENT DEVINER UN PRÉNOM (VERSION MENTALISTE +) 113
MNÉMOTECHNIE EN VRAC 116
L'ART DU BLUFF AU POKER 119
GAGNER UN PARI 121
LES MOTS CACHÉS 123
LE JEU DU VOYAGE 125
COMMENT VAINCRE UNE PHOBIE 127
COMPARER POUR MIEUX RETENIR 129
LE SECRET DES RABATS 131
LES PARADOXES 136
TABLE DES MATIÈRES THÉMATIQUE 138

ÊTES-VOUS MENTALISTE ?



La véritable question devrait être : « Existe-t-il ne serait-ce qu'un seul mentaliste ? ». Dans chacun de mes livres, il me paraît essentiel de revenir sur la notion de mentalisme.

À ce jour, il n'existe pas de consensus autour de la définition de ce terme, qui en a eu autant que de personnes s'autoproclamant mentalistes… Comme c'est mon cas ! De fait, je considère qu'il ne devrait pas exister de formation de mentaliste, d'école de mentalisme ou de livre pour devenir mentaliste. Je ne remets pas en cause leurs contenus (que je ne connais pas toujours), mais leur promesse sur un mot non défini.

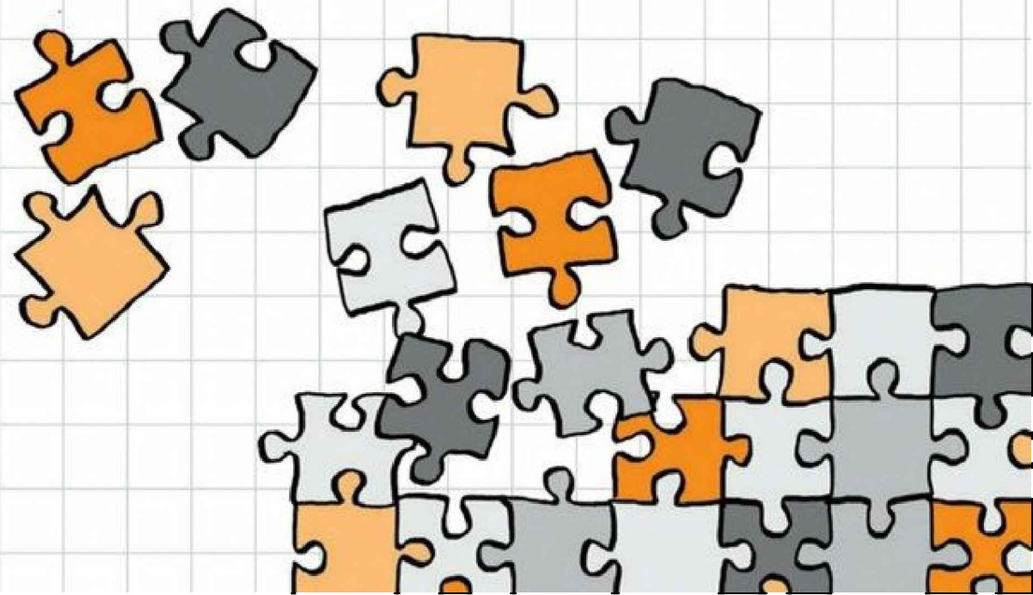
Chaque définition est donc juste (dans le sens de *vraie*) pour la personne qui la donne. L'important, lorsque vous être confronté à ce terme, est donc d'en connaître la définition de l'auteur, de l'artiste, du consultant ou du formateur. Et, en toute logique, aucune définition ne peut être considérée comme fausse. À titre de comparaison, beaucoup de restaurants ont un menu du jour, mais chacun y inclut ses propres plats.

Pour ma part, le mot *mentalisme* est celui qui rassemble le mieux les outils que j'utilise. Que ce soit dans mes livres, mes vidéos, mes spectacles ou mes conférences, **j'imagine le mentalisme comme un immense sac dans lequel je vais ranger des outils : de la psychologie, de l'influence, de la connaissance non verbale, des astuces de mémoire, des astuces de calcul et des principes d'illusions.** Mon but sera toujours de divertir, transmettre et surprendre tout en restant *rationnel*. Je n'ai aucun don particulier si ce n'est celui d'être passionné et de travailler.

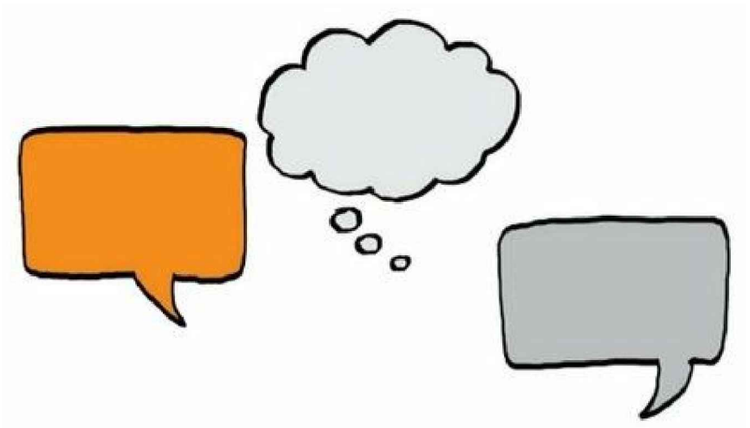
Le mentalisme permet de se rendre compte de toutes les compétences que nous possédons et que nous pouvons exploiter. C'est un outil utile et pratique pour être plus autonome et plus performant en étant mieux armé mentalement dans toutes les situations. Son but parallèle est de bluffer et d'interpeller.

La curiosité est la principale qualité que je prête à un mentaliste. La curiosité de comprendre, d'apprendre en permanence, de voir la vie comme un puzzle à résoudre. Le fait même que vous ayez ce livre entre les mains est la preuve de votre curiosité ! En toute logique, vous êtes donc pour moi un(e) mentaliste non pratiquant(e)... mais ça va vite changer.

En tant que mentaliste, vous allez vous aussi, peut-être malgré vous, créer votre propre définition en fonction des différentes catégories qui vous plairont dans cet ouvrage. Vous allez découvrir à quel point votre cerveau est fascinant et pluriel, le mentaliste l'est aussi, vous l'êtes aussi.



FAUT-IL DIRE OUI OU NON ?



Vous avez répondu l'un ou l'autre ? Vous pouvez, car je ne vous propose pas un « ni oui ni non », mais plutôt une révélation sur votre cerveau... Et si vous pouviez changer votre point de vue et vos actions en une seule décision ?

Lorsque vous pensez, vous le faites avec la fameuse « petite voix ». Vous entendez votre propre voix intérieure et vous formulez des phrases construites et réfléchies, ce que vous ne faites pas avec vos émotions, qui sont des ressentis dont vous ne percevez pas toujours la cause.

Lorsque vous pensez, vous organisez consciemment des concepts et vous les stockez (avec ou sans votre accord) dans votre mémoire. Ces concepts réfléchis deviennent des vérités !

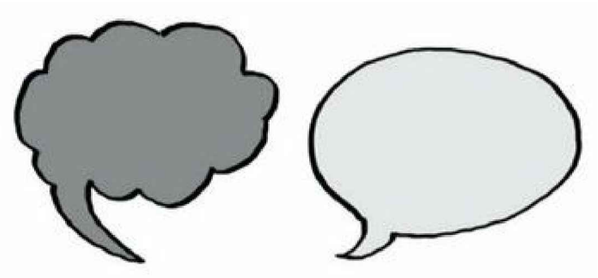
Maintenant que j'ai posé le concept (inutile de regarder par terre... c'est une image), je dois vous préciser une chose trop souvent oubliée. Votre cerveau, dans sa partie non consciente, ne connaît pas la négation. Le concept « pas de quelque chose » n'existe pas en tant qu'image ou principe dans votre mémoire. Vous ne pouvez visualiser une négation.

Aussi, lorsque vous pensez que vous voulez ne plus fumer, ne plus être en surpoids, ne plus être en retard, etc., le concept retenu est celui sans la négation (« je suis fumeur », « je suis en surpoids », « je suis en retard »). Il se stocke dans votre mémoire, devient une vérité sur ce que vous pensez être et conduit vos choix inconscients dans le sens de cette vérité. Pour éviter toute dissonance, le cerveau vous fait prendre une décision en rapport avec ce qu'il pense « vrai » en trouvant ces « vérités » dans vos pensées. Si par exemple vous vous dites : « J'en ai marre d'être mauvais en maths », vous êtes simplement en train d'ancrer l'idée que vous l'êtes !

Il faut donc changer complètement votre manière de penser. Comme une nouvelle grammaire. Dans un premier temps, cela vous demandera un effort, mais au bout de quelques semaines (environ deux mois selon l'étude réalisée par Philippa Lally en 2009 sur la prise de nouvelles habitudes*), vous parviendrez à modifier la gymnastique

* Lally Philippa, « How are habits formed: Modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40, Issue 6, 2010, p. 998-1009. Nous reviendrons sur cette étude dans le chapitre « Le secret pour prendre une nouvelle habitude ».

de votre esprit. Vous gagnerez en optimisme, mais aussi en productivité, en motivation et vous ferez de meilleurs choix (puisqu'une prise de décision est motivée par l'ensemble des vérités inscrites dans votre cerveau). Fascinant, non ?



Mais voyons plus concrètement comment modifier cette gymnastique.

« Je ne veux plus avoir de soucis d'argent » renforce le concept « J'ai des problèmes d'argent ». Au lieu de cela, dites-vous plutôt : « Je veux augmenter mon salaire » ou « Je fais mes comptes pour augmenter mon budget ».

Comme vous le voyez dans cet exemple, cette gymnastique va vous forcer à voir le problème différemment et à trouver spontanément des débuts de solutions.

Voici un exercice :
Écrivez une dizaine de choses auxquelles vous pensez souvent.
Déterminez celles qui comprennent une négation.
Reformulez-les par écrit.
Lisez-les à voix haute et décidez de n'utiliser que celles-ci à partir d'aujourd'hui.

Mon esprit fonctionne ainsi depuis que j'ai appris cette astuce dans mon adolescence. Je serais ravi de vous croiser prochainement pour que vous me racontiez à quel point vous vous êtes rendu service en la mettant en pratique.

Pour conclure, sachez que cela s'applique à vos pensées, lorsque vous réfléchissez, mais aussi à vos écrits, vos conversations et plus généralement dès que vous vous exprimez sous quelque forme que ce soit. Vous offrirez des vérités positives à vous-même et aux autres !

L'ARME ULTIME
DE LA MÉMOIRE



La table de rappel est un outil tout-terrain. Elle peut fonctionner de manière autonome, mais s'associe idéalement à d'autres procédés mnémotechniques. Elle permet de quasiment tout retenir de manière sectorisée (contrairement à l'apprentissage linéaire). Dans le tome 1, je vous initiais à ce couteau suisse de la mémoire*. Dans celui-ci, nous allons aller encore plus loin !

Il n'y a pas si longtemps, cette technique était gardée secrète et un commerce lucratif s'était organisé autour de ce savoir... Elle nous permettait de passer pour un véritable génie au cerveau extraordinaire, et c'est amusant, car ce qui pouvait être pris pour un subterfuge permettait réellement de mieux se servir de sa tête ! La table de rappel ne date d'ailleurs pas d'hier ! Son principe est celui du « crochet mémoire », de l'association d'images et de la correspondance.

En 1634, le Français Pierre Hérigone publie une technique permettant de mémoriser des séquences de chiffres en les convertissant en images. On trouve également l'histoire fabuleusement mystérieuse de Gregor von Feinaigle qui, à partir de 1806, donna une série de conférences sur la mémoire et sur le « système Major » en France et en Grande-Bretagne ! Vous pouvez consulter dans certaines bibliothèques le livre édité au début du XIX^e^ siècle intitulé *Traité complet de mnémotechnique***. On y trouve évidemment la fameuse table de rappel, mais surtout une nouvelle méthode pour l'utiliser : le système Major. Les origines réelles de cette technique sont souvent remises en cause : son invention est généralement attribuée à Pierre Hérigone, mais les Anglais pensent que ce système a été inventé par Stanislaus Mink von Wennsshein.

Pourtant il n'y a pas de réelles différences entre la table de rappel et le système Major. La table de rappel consiste à faire correspondre à chaque chiffre et nombre une image dans le but de retenir à volonté des séquences de chiffres, des listes, des cours, des points clés de discours, des chapitres de livres, etc. Le système Major consiste à faire la même chose, mais en incluant un système mnémotechnique pour créer les correspondances et ainsi ne pas oublier sa table de rappel (ce qui serait un comble) !

Si se lancer dans cette aventure mentale se fait au bénéfice d'une vie entière, les premières étapes peuvent paraître nébuleuses, un peu comme lorsque l'on apprend une nouvelle langue...

* Voir *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 13.

** *Traité complet de mnémotechnique ou art d'aider et de fixer la mémoire*, J. Didier, Lille, Thomas Naudin, 1808.

MÉTHODE CLASSIQUE

Pour cette méthode, vous allez créer une table de rappel qui vous correspond. Les références viendront de votre propre mémoire épisodique (qui stocke les événements) ou sémantique (qui enregistre les faits et concepts), ce qui en facilitera l'apprentissage. À titre d'exemple, je suis né un 22. Le 22 me fait donc penser à un gâteau d'anniversaire. Mais il se peut que le 22 vous fasse plutôt penser à un policier à cause du « 22 ! V'là les flics ! » C'est cette recherche personnelle que vous allez devoir faire pour créer votre système.

Dans l'idéal, il vous faut trouver une logique pour construire votre table de rappel. Des moyens mnémotechniques qui faciliteront dans un premier temps la phase d'apprentissage et que vous laisserez tomber par la suite.

Voici un exemple de table de rappel personnelle :

1	Lapin	18	Slip	35	Balançoire	52	Sceau
2	Loupe	19	Bœuf	36	Bougie	53	Sapin
3	L'oie	20	Vin (bouteille)	37	Belette	54	Souche d'arbre
4	Lustre	21	Train	38	Bavette	55	Sable
5	Lynx	22	Pneu	39	Boulon	56	Saxophone
6	Lys (fleur de)	23	Bras	40	Roue	57	Serviette
7	Lettre	24	Tarte	41	Raisin	58	Scie
8	Lit	25	Cintre	42	Raquette	59	Sang
9	L'œuf	26	Cerise	43	Rat	60	Théâtre
10	Police	27	Crêpe	44	Radeau	61	Trou
11	Bronze	28	Pipe	45	Roudoudou	62	Truelle
12	Pelouse	29	Crâne chauve (crâne d'œuf)	46	Râteau	63	Tirelire
13	Fraise	30	Baignoire	47	Réglisse	64	Touche (de clavier)
14	Sucre d'orge	31	Bille	48	RER	65	Torche
15	Pinces (pour voiture)	32	Bouche	49	Ricard	66	Tuile
16	Pèze (billets)	33	Bavoir	50	Serpent	67	Trousse
17	Chaussettes	34	Bretelle	51	Serpillière	68	Tente (toile de)

69	Tapisserie	77	Pharmacie	85	Fourchette	93	Mouchoir
70	Pile (électrique)	78	Prêtre	86	Filament (d'ampoule)	94	Mallette
71	Porte	79	Pieu (en bois)	87	Franc (pièces)	95	Miroir
72	Poche	80	Four	88	Flûte	96	Mule
73	Plante (verte)	81	Fléchette	89	Facteur	97	Mangeoire
74	Placard	82	Flasque	90	Maison	98	Marelle
75	Porche	83	Funambule	91	Marron	99	Masque (de Zorro)
76	Parapluie	84	Farfadet	92	Montre	100	Soleil

Cette table est régie par quelques règles personnelles permettant une meilleure mémorisation.

➧ **De 1 à 9**
Le 1 me fait penser au L minuscule, aussi toute cette série commence par cette lettre. Chaque mot sonne un peu comme le chiffre qui lui est associé.

➧ **De 10 à 29**
Associations d'images personnelles en fonction du chiffre. Chaque mot sonne un peu comme le chiffre qui lui est associé.

➧ **De 30 à 39**
Le 3 me fait penser à un B majuscule, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➧ **De 40 à 49**
Le 4 comporte un R, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➧ **De 50 à 59**
Le 5 me fait penser au S, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➧ **De 60 à 69**
Le 6 me fait penser au T car j'ai habité au 6ter d'une rue, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➧ **De 70 à 79**
Le 7 me fait penser au P car il y a 7 péchés, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➡ **De 80 à 89**

Le 8 me fait penser à l'inFini, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

➡ **De 90 à 99**

Le 9 me fait penser à la lettre M à cause d'un jeu vidéo de mon enfance, aussi toute cette série commence par cette lettre. Associations d'images personnelles en fonction du chiffre.

SYSTÈME MAJOR (OU GRAND SYSTÈME)

Pour cette méthode, nous allons créer une table de rappel qui correspond à des règles précises. Il suffit de convertir les chiffres en consonnes prononcées (les consonnes muettes ne comptent pas), puis de rajouter des voyelles pour créer une image visualisable.

Voici la correspondance :
0 : C (dans sa prononciation [s] comme **ceci**), S, Z, T (dans sa prononciation [s] comme **addition**), X (dans sa prononciation [s] comme **dix**)
1 : T, D
2 : N, GN
3 : M
4 : R
5 : L
6 : G (dans sa prononciation [ʒ] comme **genou**), J, CH, SCH
7 : G (dans sa prononciation [g] comme **guidon**), K, Q, C (dans sa prononciation [k] comme **cas**)
8 : F, V, PH
9 : B, P

Voici un exemple de table construite avec ce système (je l'arrête au 100e, mais vous pouvez bien sûr continuer plus loin) :

0	Sceau						
1	Toit	6	Chat	11	Tête	16	Donjon
2	Noix	7	Quille	12	Tonneau	17	Ticket
3	Mât	8	Feu	13	Diamant	18	Dauphin
4	Roi	9	Pied	14	Taureau	19	Taupe
5	Lion	10	Tasse	15	Étoile	20	Noce

21	Natte	41	Râteau	61	Château	81	Fête
22	Naine	42	Reine	62	Chaîne	82	Van
23	Nem	43	Rame	63	Chameau	83	Femme
24	Noir	44	Rire	64	Chariot	84	Forêt
25	Nouille	45	Rallye	65	Chalet	85	Filet
26	Niche	46	Ruche	66	Juge	86	Vache
27	Nuque	47	Requin	67	Chèque	87	Phoque
28	Navet	48	Ravin	68	Chef	88	Fève
29	Nappe	49	Robot	69	Chapeau	89	Vapeur
30	Maison	50	Lasso	70	Caisse	90	Poisson
31	Mouton	51	Lutin	71	Couteau	91	Bâton
32	Moine	52	Lune	72	Canon	92	Bonnet
33	Mort	53	Lama	73	Camion	93	Pomme
34	Marin	54	Lard	74	Car	94	Poire
35	Moulin	55	Lilas	75	Clou	95	Pelle
36	Mouche	56	Luge	76	Cage	96	Pêche
37	Maki	57	Lac	77	Cake	97	Bague
38	Mauve	58	Lave	78	Café	98	Pavé
39	Myope (aveugle)	59	Lapin	79	Cape	99	Pape
40	Rose	60	Chaise	80	Fusée		

APPRENTISSAGE

Quel que soit le système que vous envisagez d'utiliser, je vous recommande de les apprendre par blocs de dix images. En quelques semaines, vous maîtriserez votre table mieux que votre alphabet. Dans ce livre, je ferai souvent appel à cet outil, vous verrez à quel point il est flexible et utile.

Vous pouvez également l'apprendre à l'aide de *flash cards* (des cartes mémoires où vous écrivez le chiffre/nombre d'un côté et l'image de l'autre).

Mais le revoir régulièrement reste la meilleure méthode... C'est pour cette raison que je vous invite à créer une sorte de poster avec le chiffre (ou nombre), le mot et l'image représentant le mot (en le dessinant ou en collant une photo). Affichez-le chez vous dans un endroit visible (oui, la porte des toilettes est une bonne option...) et incitez votre famille à l'apprendre en même temps que vous. C'est tout le charme du savoir : si on l'offre à quelqu'un, il se multiplie !

POURQUOI

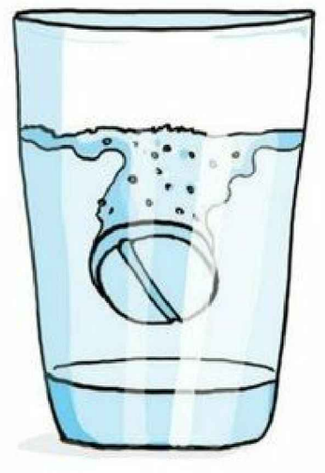
« TOUT ATTACHÉ »

S'ÉCRIT-IL SÉPARÉMENT

TANDIS QUE

« SÉPARÉMENT »

S'ÉCRIT TOUT ATTACHÉ ?



VOS DOIGTS SONT UNE CALCULATRICE



Dans ce livre, vous allez trouver de puissantes techniques de calcul mental, aussi simples à comprendre qu'à appliquer. Néanmoins, pour qu'elles fonctionnent, il faut partir du prérequis que vous connaissez vos tables de multiplication de 1 à 9. Le manque de pratique vous les a peut-être fait oublier, mais il existe une méthode incroyable pour ne jamais se retrouver collé. Vous allez adorer l'apprendre et vous pourrez également la transmettre aux enfants (et aux adultes) de votre entourage. Vous n'avez besoin que de vos doigts pour compter car dans la vie, vous le savez, on ne peut compter que sur soi-même !

LA RÈGLE

Cette technique couvre les tables de 6 à 9, les plus compliquées. Nous partons du principe que vous connaissez déjà les tables simples de 1 à 5.

➧ **Considérez votre main droite. Imaginez que le pouce vaut 6, l'index 7, le majeur 8, l'annulaire 9.**
Main entièrement fermée en poing = 5
Poing fermé avec pouce levé = 6
Poing fermé avec pouce et index levés = 7
Poing fermé avec pouce, index et majeur levés = 8
Poing fermé avec pouce, index, majeur et annulaire levés = 9

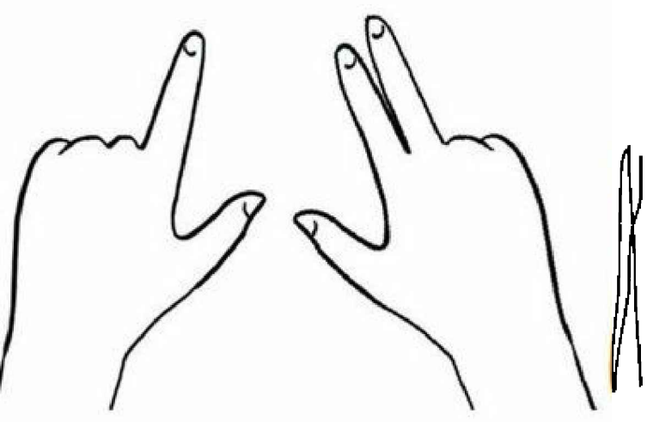
➧ **Appliquez exactement la même règle à la main gauche.**

➧ **Affichez sur la main gauche le premier chiffre et sur la main droite le deuxième.**

LA MÉTHODE

Une fois que vous aurez compris ce système, il ne vous faudra qu'une seconde pour mettre vos mains en place. La méthode suit ensuite en trois étapes quasi instantanées.





Exemple 7 × 8

Main gauche : poing fermé avec pouce et index levés = 7
Main droite : poing fermé avec pouce, index et majeur levés = 8

1. Comptez le nombre de doigts qui sont levés sur vos deux mains. Ils vous indiquent le chiffre des dizaines. Dans notre exemple, nous en avons 5 de levés, je garde en tête le nombre 50.

2. Multipliez entre eux les doigts baissés. Il s'agira toujours d'une multiplication simple, puisqu'issue des tables de 1, 2, 3 et 4. Dans notre exemple nous avons 3 doigts baissés sur la main gauche et 2 doigts baissés sur la main droite. Multiplions 3 × 2 = 6. Je garde 6 en tête.

3. Additionnez vos résultats des deux étapes précédentes. Dans notre exemple, nous avions 50 + 6 = 56.

C'est aussi simple que ça ! Prenez le temps de le faire en lisant cette méthode pour bien comprendre. Une fois que c'est compris, vous verrez que vous le ferez en quelques secondes seulement. Vous voudriez un second exemple ?



Exemple 6 × 6

Main gauche : poing fermé avec pouce levé = 6
Main droite : poing fermé avec pouce levé = 6

Étape 1 : 2 doigts levés, je retiens 20.

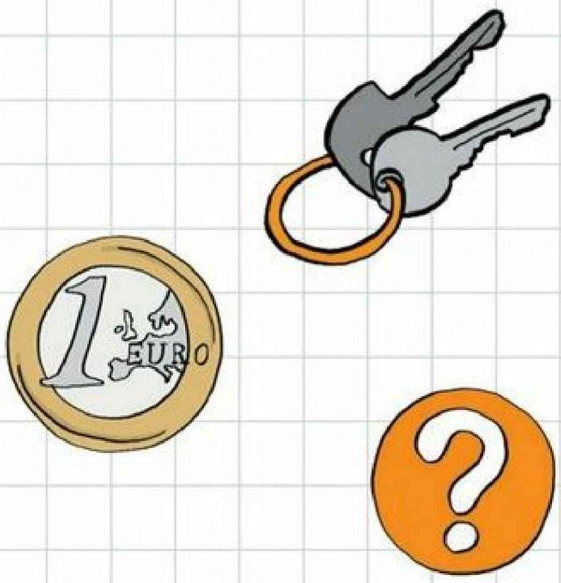
Étape 2 : 4 doigts baissés en main droite et 4 doigts baissés en main gauche, 4 × 4 = 16, je retiens 16.

Étape 3 : 20 + 16 = 36

J'ai pris volontairement cet exemple pour que vous puissiez voir ce qu'il se passe avec une multiplication des doigts baissés donnant un résultat à deux chiffres : aucun problème !

Les enfants à qui j'ai appris cette astuce adorent s'en servir... et les adultes aussi. Vous pouvez aussi faire travailler votre imagination en visualisant les mains dans votre esprit, c'est une autre manière de compter mentalement (et visuellement) qui vous emmènera peut-être un jour sur les territoires du boulier mental !

TROUVER
UN OBJET SECRET

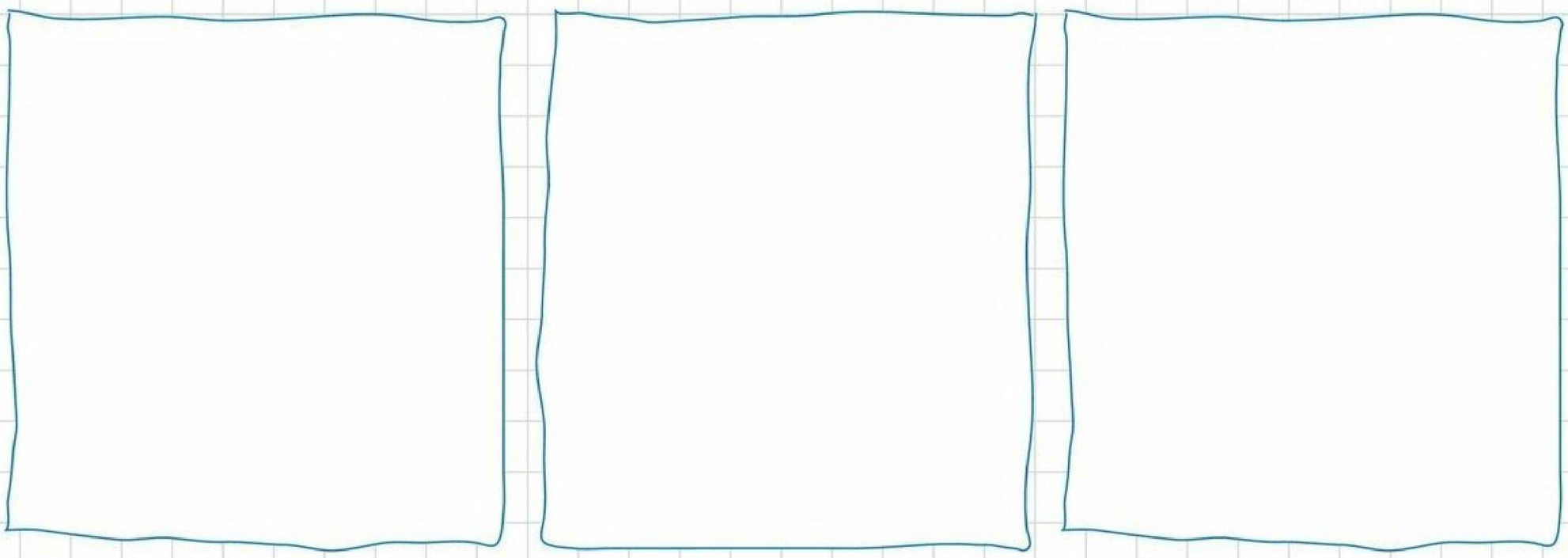


Bluffer... C'est le côté le plus divertissant du mentalisme. Que ce soit lors de mes spectacles ou entre amis, la révélation finale est toujours un moment un peu hors du temps (dans le jargon, on appelle ça le *climax*). Je vous propose ici une expérience infaillible si vous suivez correctement les étapes, j'en suis tellement certain qu'avec cette méthode ce livre pourrait vous mentaliser ! Tentons cela ensemble...

Réunissez une **clé** (ou un trousseau de clés), une **pièce** de monnaie et un **objet secret** (une Oreille, un Briquet, un Jaune qui attend, un Élastique, un Téléphone...).

Je vais maintenant trouver votre objet secret !

➧ Placez vos objets dans ces trois cases dans l'ordre que vous voulez (la clé, la pièce, l'objet secret).



➧ Maintenant, mélangez-les. Mélangez autant que vous voulez, j'ai tout mon temps. Ce qui est pratique dans le fait de vous parler au travers d'un livre c'est que mon temps c'est surtout le vôtre...

➧ Voilà qui est fait ? Parfait. Échangez de place la clé avec l'objet qui est juste sur sa gauche (s'il n'y a pas d'objet à la gauche de la clé alors n'échangez rien.). Ensuite, échangez l'objet secret avec l'objet qui est directement sur sa droite (et s'il n'y a pas d'objet sur sa droite, vous n'échangez rien).

➡ Laissez-moi voir... C'est pas mal du tout... Une dernière chose : échangez la pièce avec l'objet qui est sur sa gauche (comme toujours, s'il n'y a rien à gauche de la pièce alors ne touchez à rien).

➡ Comme promis je vais maintenant trouver votre objet secret. Tendez votre main droite et prenez l'objet qui se trouve le plus à droite... C'est votre objet mystère !
J'ai donc bien rempli ma promesse de le trouver (non pas ce qu'il est, mais bien où il est !*).

EXPLICATIONS

Cette expérience est très amusante à faire. Elle fonctionne grâce à un fondement mathématique (oui, cela fait aussi partie du mentalisme** . L'intérêt est triple :
➡ les mathématiques qui se cachent derrière cette expérience font qu'elle fonctionne dans 100 % des cas ;
➡ vous pouvez la faire à distance (par téléphone, Skype, SMS, etc.) ;
➡ vous pouvez la faire à plusieurs personnes en même temps. Des centaines si vous le souhaitez !

Il y a seulement 4 étapes à retenir :

1. Demandez à un ami de sortir une clé, une pièce et un objet secret. Il doit les aligner devant lui et les mélanger. Durant toute l'expérience, vous lui tournez le dos pour ne pas voir ce qu'il fait.

2. Demandez-lui d'échanger de place la clé avec l'objet juste sur sa gauche. S'il n'y a rien à gauche alors il ne change rien.

3. Demandez-lui d'échanger de place l'objet secret avec l'objet juste sur sa droite. S'il n'y a rien à droite alors il ne change rien.

4. Demandez-lui d'échanger de place la pièce avec l'objet juste sur sa gauche. S'il n'y a rien à gauche alors il ne change rien.

* Si vous attendiez que je vous donne le nom de votre objet secret alors vous venez d'avoir un aperçu de quiproquo cognitif. Les mots que j'ai utilisés sont justes (je « trouve » l'objet en termes de place, pas en termes d'identité), mais vous les avez interprétés en fonction de vos propres désirs. On appelle également cela une grosse embrouille... Néanmoins, l'expérience n'en est pas moins bluffante et c'est un exemple direct du pouvoir que les mots peuvent avoir sur nous.
** Voir *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 8.

Après ces 4 étapes, vous savez que son objet secret est complètement à droite. Vous pouvez finir comme je l'ai fait dans la première partie ou mettre un peu du suspense en disant :



« Avec ta main droite, prends l'objet qui est au milieu… Laisse-moi me concentrer… Prends avec ta main gauche l'objet qui est à gauche… Je me concentre encore… O.K. ! Tu peux ranger la pièce et la clé que tu as dans les mains, car ton objet secret est celui qui est resté sur la table ! »

Pour les plus curieux d'entre vous, voici les étapes (et les conséquences) des six situations de départ possibles. J'appelle la pièce « P », la clé « C » et l'objet secret « O ».

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
P C O	C P O	C P O	P C O
P O C	P C O	P C O	P C O
C P O	C P O	C P O	P C O
C O P	C O P	C P O	P C O
O P C	O C P	C O P	C P O
O C P	C O P	C P O	P C O

Vous pouvez également constater qu'il y a 83,3 % de chances que la pièce soit à gauche et la clé au milieu. Si vous aimez vivre dangereusement vous pouvez vous risquer ensuite à donner l'emplacement de ces dernières…

Pour rendre cette expérience encore plus claire, ou si vous voulez la faire différemment à une personne, j'ai réalisé une vidéo avec toutes les étapes. Vous la trouverez en suivant ce lien : **https://goo.gl/wJJ1LQ**

Vous pouvez vous inspirer de ma présentation ou simplement lancer la vidéo et demander à un ami de faire ce que je dis. Vous verrez que cette vidéo est protégée par un mot de passe **secret**… Il est caché dans ce chapitre (c'est une petite énigme visuelle qui vous donnera un mot de cinq lettres à écrire en majuscules).

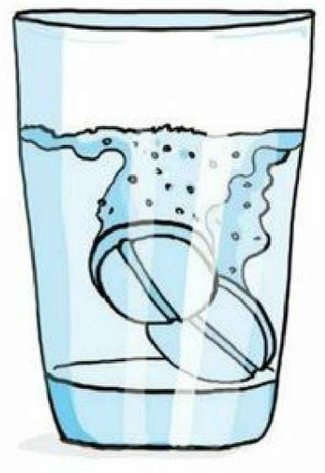
Retenez bien ces 4 étapes et vous aurez toujours avec vous un effet ne demandant aucune préparation et pouvant être fait sur plusieurs personnes en même temps !



CETTE PAGE A

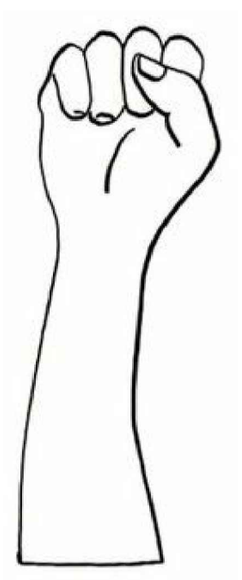
.....VOYELLES ET.....CONSONNES.

Veuillez compléter la phrase ci-dessus
avec les nombres écrits en toutes lettres...



LES GESTES PARLENT AUTANT QUE LES MOTS





La synergologie promet que chaque geste, chaque position du corps, possède un sens caché précis. Mais aucune étude n'a pu confirmer ce qu'avance cette discipline où se mêlent plus d'informations fantasques que de faits avérés.
Aujourd'hui, cette pseudo-science est rejetée en bloc par les plus informés d'entre nous. Ce rejet est tout aussi regrettable qu'une adhésion aveugle. Si on fait le tri et qu'on recoupe ces données avec diverses études scientifiques, il en ressort que nous pouvons quand même tirer quelques informations de notre interlocuteur en observant sa gestuelle.

LES EMBLÈMES

Selon la définition du psychologue américain Paul Ekman*, les emblèmes ont un sens très précis, connu de tous au sein d'un groupe culturel. Le *V* de la victoire qui se fait avec l'index et le majeur, le pouce en l'air pour signifier qu'une chose est positive à l'inverse du pouce en bas, le poing fermé avec le majeur levé, etc. On les désigne aussi parfois comme des « gestes autonomes », ainsi que les a appelés Adam Kendon, spécialiste de l'étude de la gestuelle.

En dehors d'une discussion entre plusieurs personnes, les gestes que nous faisons en parlant n'ont pas vraiment de signification. La conversation prend sens dans les mots prononcés, les intonations et les expressions du visage. Les emblèmes dérogent à cette règle, leur sens est tellement clair que le geste seul suffit à sa compréhension.

L'intérêt de ce qui va suivre est que, contrairement à beaucoup d'éléments du non-verbal, vous n'aurez pas à apprendre les emblèmes existants puisque leur essence même fait que vous les connaissez déjà tous ! Inutile de vous expliquer ce que veut dire un hochement de tête de haut en bas ou un poing fermé avec l'index tendu qui tapote la tempe rapidement** *.

* Ekman Paul, *Je sais que vous mentez*, Paris, J'ai lu, 2011.

** Ils sont fous ces Romains ! Et puis, c'est amusant de mettre deux Astérix à côté de l'expression préférée d'Obélix.

DÉTECTER UN EMBLÈME

Il faut voir un emblème non maîtrisé comme un lapsus révélateur. À ce titre, il ne sera pas fait *franchement* puisque réalisé inconsciemment. Lorsque Nicolas Sarkozy, le 13 octobre 2016, exécute en parlant un double doigt d'honneur dans une émission sur les primaires de la droite sur TF1, ce n'est pas un geste délibéré. C'est pour cette raison qu'il n'est pas parfaitement exécuté.

Il vous faut donc être attentif aux emblèmes effectués en partie seulement (demi-haussement d'épaules, acquiescement avec un seul coup vers le bas, etc.). Dans la majorité des cas, ce lapsus emblématique sera effectué dans une position anormale. Imaginez qu'une personne vous écoute, la joue appuyée sur son poing fermé. De ce même poing le majeur se tend pour s'appuyer aussi en partie sur le visage. Ce n'est pas une manière classique de faire ce geste dédaigneux, pourtant son sens est tout aussi précis !

COMMENT EN TENIR COMPTE

Dans l'exercice de la détection du mensonge, l'absence d'emblème ne signifie pas que la personne dit la vérité. De la même manière, un menteur ne fera pas systématiquement de lapsus emblématique. Par contre, lorsque vous détectez un lapsus emblématique chez quelqu'un, alors ce dernier est fiable. Il vous dira précisément ce que pense la personne à ce moment-là et que, *a priori*, elle ne voulait pas vous dire. Son sens sera bien sûr celui de l'emblème en question.

EXEMPLE

Vous observez un mouvement unilatéral d'épaule, comme un soubresaut, chez une personne qui vous affirme quelque chose. C'est un lapsus gestuel. S'il s'agit bien d'un mouvement incontrôlé et qu'à votre connaissance cette personne n'a pas ce genre de tics, vous pouvez en déduire qu'elle doute de son affirmation (ou qu'elle la sait fausse !). Cet emblème est une partie du haussement d'épaule typique qui veut dire : « Je n'en sais rien, je n'en suis pas sûr ».

MISE EN GARDE



N'oubliez jamais que pour pouvoir les considérer comme tels les emblèmes doivent être profondément ancrés dans l'inconscient de la personne. Vous devez toujours prendre en compte sa culture.

Prenons l'exemple du suicide (oui, je n'ai pas pris l'exemple le plus fun...). En Europe, nous avons tendance à nous mettre deux doigts sur la tempe pour mimer le fait de se tirer une balle dans la tête. Au Japon, le geste utilisé sera le poing dans le ventre, comme pour mimer un hara-kiri. Une personne venant de Nouvelle-Guinée mettra quant à elle la main sur sa gorge comme pour se la trancher.

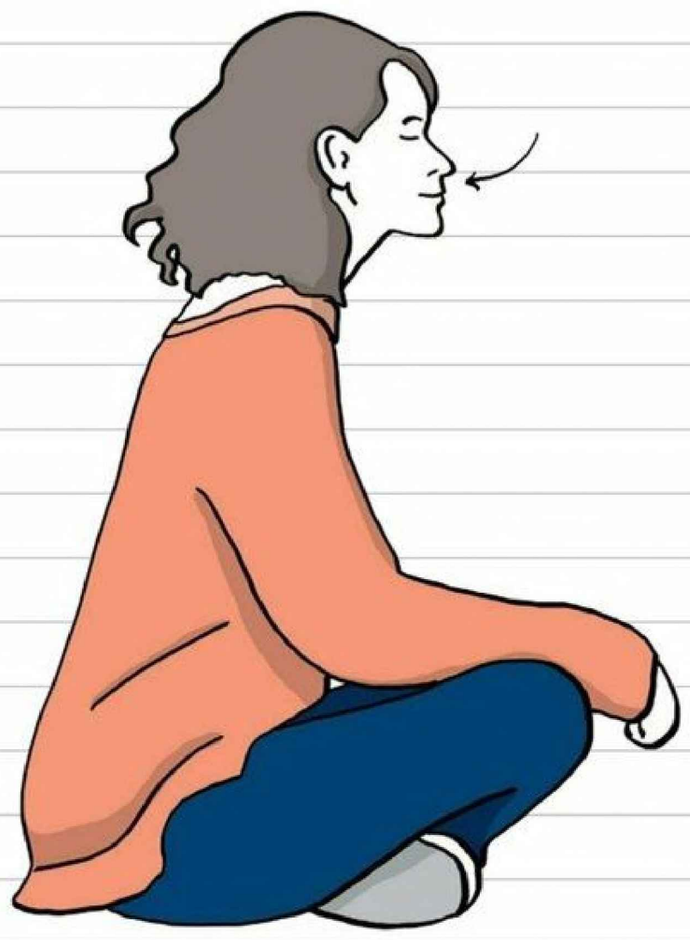
Un autre exemple ? Avec votre main droite, joignez le pouce et l'index pour faire un cercle. En France, nous interprétons ce geste comme un zéro, pour exprimer que quelque chose est nul. Au Japon, ce même geste est utilisé pour parler d'argent. Aux États-Unis, il veut dire que quelque chose est O.K. (c'est pourquoi un plongeur régulier français attribuera à terme ce sens à ce geste). En Méditerranée, ce geste symbolise l'homosexualité.

Comme toujours avec le non-verbal il est essentiel de prendre en compte la baseline*.

* Voir *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 34.



COMMENT SE CONCENTRER EN QUELQUES SECONDES



En 120 secondes pour être précis ! C'est exactement la méthode que j'utilise avant de monter sur scène ou quand je me sens éparpillé et que je veux me recentrer sur une action précise... comme écrire ce chapitre par exemple.
La méthode se décompose en trois phases.

1. Appliquez cette technique de respiration en 30 secondes

➧ Afin de vous oxygéner et de vous relaxer (en détendant entre autres les nerfs de la cage thoracique), suivez ces quelques étapes en respirant uniquement par le nez. La bouche doit rester fermée tout le long.

➧ Prenez une grande inspiration par le nez. Remplissez vos poumons d'air le plus possible pendant 4 à 6 secondes.
Faites une pause en bloquant votre respiration pendant 5 secondes. Comptez mentalement en même temps.

➧ Expirez lentement, toujours par le nez. Prenez soin de vider complètement vos poumons pendant 4 à 6 secondes.
Faites une pause en bloquant votre respiration.

➧ Inspirez de nouveau uniquement quand vous sentez que vous avez besoin d'air, sans forcer, généralement au bout de 2 à 3 secondes.
Recommencez pour le faire trois fois au total.

2. Isolez-vous pendant 30 secondes

➧ Créez une sorte de sas entre ce qui est futile, parasitant, et la raison de votre besoin de concentration.

➧ Évitez les discussions futiles avec les personnes autour de vous. Fermez les yeux, essayez de bloquer vos sens pour qu'il n'existe plus que vous et votre objectif. Rappelez-vous pourquoi vous voulez être concentré, dans quel but.

➧ Cette étape est essentielle : l'intention est la clé principale de la concentration. Comme les autres phases de concentration, plus vous pratiquerez cette méthode et plus elle sera efficace. C'est un cercle vertueux.

3. Le focus en quelques images et en 1 minute

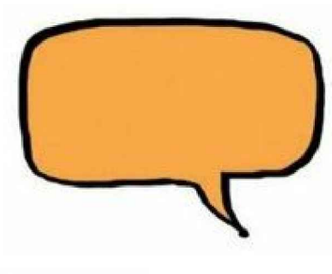
➧ Je vous recommande vivement de fermer les yeux pour cette dernière partie. Nous allons travailler sur votre imaginaire et votre visualisation. Peu importe la qualité de vos images mentales, c'est le processus qui importe, le temps et la manière dont vous allez essayer de réaliser les différentes étapes.
Imaginez des rails de train, bien parallèles, devant vous. Ils partent de vos pieds et avancent droit devant eux jusqu'à l'horizon. Regardez-les commencer à vos pieds et continuez à regarder en avançant lentement jusqu'à l'horizon, à l'endroit où les rails se rejoignent en un petit point. Prenez le temps de regarder « réellement » les rails au fur et à mesure que vous « avancez ».

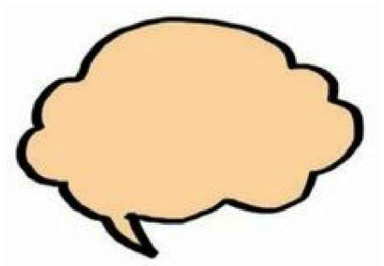
➧ Ouvrez les yeux et respirez 2 à 4 secondes. Refermez les paupières.
Imaginez maintenant un point lumineux devant vous. Imaginez que ce sont vos yeux qui le contrôlent. Dessinez mentalement le symbole de l'infini, en bougeant les yeux, comme si le point lumineux était un marqueur. Encore une fois, prenez le temps nécessaire pour bien visualiser ce *8* allongé. Repassez sur le symbole au minimum trois fois.

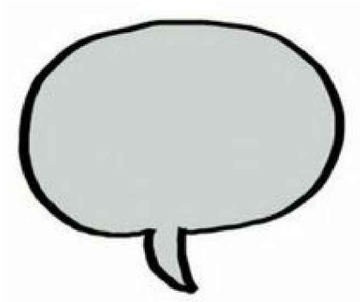
➧ Sans rouvrir les yeux, vous allez maintenant imaginer un grand tableau devant vous. Écrivez dessus le mot *MENTAL*. Prenez le temps de bien voir le mot écrit, lettre par lettre. Effacez maintenant mentalement le L avec un chiffon. Observez lettre par lettre le mot *MENTA*. Vous devez le visualiser, mais, en plus, ne plus voir le L. Une fois que c'est le cas, que vous voyez le mot correctement, effacez le *A* et visualisez le mot *MENT.* Continuez ainsi en effaçant les lettres une à une jusqu'à ce que le tableau soit vierge.

➧ Lorsque tout sera effacé, vous serez complètement concentré, il est possible que vous atteigniez pour la première fois, de façon consciente, un véritable état de concentration. Prenez l'habitude de consacrer quelques minutes à votre concentration et vous parviendrez de plus en plus facilement à retrouver cet état où votre esprit ne s'éparpille plus.

MANIPULER
AVEC DE SIMPLES MOTS







Nous avons tendance à croire que les mots viennent de notre pensée. En réalité, le sens cognitif des mots influence notre manière de penser. En toute logique, si on peut changer le sens cognitif d'un mot, on pourra changer la pensée de celui qui l'utilise. Une fois qu'on a intégré cela, il est également plus simple de savoir si quelqu'un cherche à nous influencer.

Si nous n'avions pas les mots pour structurer notre pensée, nos raisonnements seraient plus nébuleux, plus sensitifs. Les linguistes, comme le Suisse Ferdinand de Saussure, expliquent que sans les signes (les mots) nous serions incapables de distinguer deux idées de manière claire et constante. Il est donc nécessaire d'utiliser des mots pour représenter des objets, des concepts, des sensations, etc. C'est ainsi que sont nées en même temps les nuances.

Les politiques et les communicants ont bien compris cela il y a des décennies. En exprimant des concepts positifs, on peut éviter que la population pense de manière négative.

À ce stade de la lecture, vous doutez peut-être de la réalité de ce concept. Laissez-moi vous donner un exemple.

Je réalise, en plus des spectacles et des livres, des vidéos sur la plateforme YouTube depuis 2016 (quoi ? Vous n'êtes pas encore abonné à la chaîne ?). On me définit parfois comme vidéaste et d'autres fois comme *influenceur*. Le mot *vidéaste* représente un savoir-faire : il a fait des vidéos donc il est vidéaste. Le mot *influenceur* a un autre sens, la personne existe par la présence d'une communauté autour de lui et peut orienter les choix de cette communauté en prenant position (sur un sujet, une marque, un objet, etc.). Ces deux termes désignent donc la même personne, mais la représentation que l'on a d'un influenceur est différente de celle que l'on se fait d'un vidéaste.

Des exemples encore plus parlants se trouvent dans nos anciennes actualités. Durant la guerre du Golfe, le terme *bombardement* avait été remplacé par celui de *frappes chirurgicales*. Avec le mot chirurgical, on sème dans l'esprit du grand public la notion de précision, on supprime l'idée de destruction et de dommages collatéraux induits par le terme *bombe*. Malheureusement, dans la réalité, il n'y a pas eu tellement d'améliorations (mais peut-on vraiment en trouver dans un conflit armé ?).

Franck Lepage, militant de l'éducation populaire, explique dans son spectacle* qu'il y a quelques années, les travailleurs sociaux étaient appelés les *exploités*. Ce terme n'était pas péjoratif, mais il impliquait que leur exploitation était de fait causée par un tiers. Le terme a été remplacé par celui de *défavorisés*. Dans ce terme, on a supprimé la notion de cause à effet pour la remplacer par la notion de malchance. Il n'y a donc plus de responsable à la modeste condition d'un travailleur social, mais simplement le fruit du hasard.

Les figures de style sont autant de techniques qui peuvent être employées pour manipuler la pensée par les mots. J'entends par figure de style les formulations qui permettent de rendre un propos plus convaincant, comme :

➧ **L'euphémisme**
Exemple : on ne dit plus licenciement de masse, mais plan social pour sauver des emplois.
On se concentre sur la sauvegarde des emplois et non plus sur la perte.

➧ **L'oxymore**
Exemple : on ne dit plus récession, mais croissance négative
Ça monte... mais à l'envers... mais ça monte... mais à l'envers...

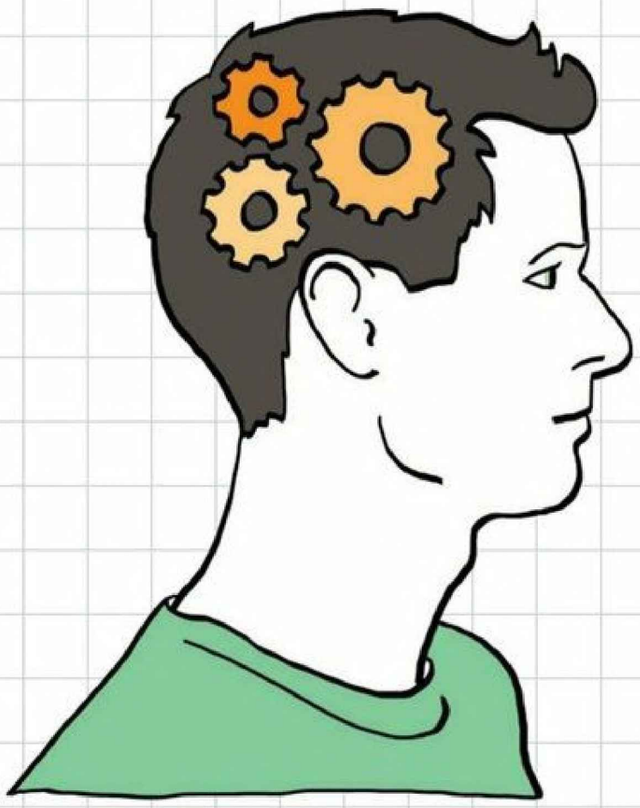
➧ **L'implication**
Exemple : on ne parle plus de salariés, mais de collaborateurs.
D'un côté, on exécute une tâche contre rémunération sur une durée de temps définie.
De l'autre, on fait partie d'un projet commun pour lequel on va se donner... sans compter son temps.

Et bien d'autres manières de choisir ses mots pour changer son rapport à un concept…
Exemples :
L'échec scolaire est parfois appelé la *réussite différée*.
Le *cochon*, une fois dans l'assiette, retrouve son appellation de *porc*.
Maintenant que vous avez compris les subtiles mécaniques transformant notre pensée, prenez soin de peser le sens des mots que l'on vous dit dans une conversation.
Analysez aussi votre propre vocabulaire pour vérifier si, malgré vous, on ne vous a pas mis des *idées en tête* au préalable.

Confucius disait : « Si j'étais en charge de gouverner, je commencerais par rétablir le sens des mots ».

* Lepage Franck, extrait du spectacle *Inculture(s) 1 : L'éducation populaire, Monsieur, ils n'en ont pas voulu...*, 2006. Disponible sur : https://youtu.be/FJz0M6jlgWI

UN DOPANT
POUR VOTRE MÉMOIRE



J'aurais pu appeler ce chapitre « Les vertus de la mnémotechnie ». Derrière ce mot compliqué, dont on oublie souvent le *n* (ce qui est un comble pour un mot relatif à la mémoire), se cache l'un des secrets de notre mémoire.

Il serait réducteur de voir la mnémotechnie comme un moyen enfantin de retenir quelques petites choses de culture générale. Elle est en réalité très puissante, mais encore faut-il avoir les clés pour aller plus loin. C'est le but de ce chapitre.

Dans votre fascinant cerveau, chaque nouvelle information est décomposée par l'hippocampe qui, au lieu de buller, donne une fiche d'identité à chacune avant de la stocker dans les bonnes zones de votre cerveau. Tous les éléments sont reliés entre eux, comme s'il y avait un chemin entre deux neurones pour les connecter. Plus vous passez sur ce chemin plus la route sera facile à emprunter (et mieux on se souviendra de ces informations).

Ce réseau entre les différents éléments explique l'association d'idées. Le son d'un modem 56k va me faire penser à mon adolescence, à mon premier ordinateur, à l'odeur de l'assouplissant que ma mère utilisait et qui embaumait ma chambre, etc.

Votre mémoire stocke une telle quantité d'informations qu'elle a besoin d'un indice pour activer ses connexions. La difficulté n'est pas le processus d'apprentissage en lui-même, mais celui de la récupération. C'est pour cette raison que le grand secret de la mémoire est de lui donner des *indices*. Une piste à suivre qui va l'emmener jusqu'à l'information que vous cherchiez.

EXEMPLE

Lisez rapidement cette liste de personnalités :
Jean-Claude Van Damme, Napoléon Bonaparte, Jeanne d'Arc, Albert Einstein, Michael Jackson, Dark Vador, Bob l'éponge, Donald Trump, Jean Dujardin, Dany Boon, la reine Élisabeth, Florence Foresti.

Il vous serait difficile de vous souvenir précisément de l'ensemble de ces noms après une simple lecture rapide.

Essayez maintenant, en lisant ces quelques indices, de retrouver les noms de la liste :

- Biloute
- Art martial
- Il avait un cerveau plus qu'extraordinaire.
- Il donnait l'impression de marcher sur la lune.
- Empereur
- Il vit sous l'eau ou dans l'évier.
- Humoriste féminine
- Elle entendait des voix.
- Je suis ton père.
- Maison Blanche
- Cassé
- Big Ben

Vous avez pu constater comme ces quelques mots vous permettent de faire remonter instantanément l'information !
Ne vous contentez pas d'utiliser la mnémotechnie pour apprendre une liste de mots. Elle peut aussi vous aider à retenir les grands éléments d'un cours, d'un article ou d'une conférence.

COMMENT CRÉER UN BON SYSTÈME MNÉMOTECHNIQUE

➧ Simplifier au maximum l'information

Prenons l'exemple d'un roman. Imaginons que vous deviez retenir le premier chapitre. Au lieu d'essayer de l'apprendre de manière linéaire, vous pouvez identifier le(s) lieu(x), ce que font les personnages, ce qu'ils ressentent. Ce travail de simplification vous permettra d'identifier clairement les éléments que vous allez travailler en mnémotechnie (puisque l'association d'idées vous aidera ensuite à faire remonter le reste).

➧ Trouver une méthode qui vous correspond pleinement

Comme vous le voyez dans ce livre, il n'y a aucune règle pour créer un système mnémotechnique. Vous pouvez coder une suite de lettres, créer une phrase clé, inventer un proverbe, faire des rimes, utiliser des images parlantes, avoir une suite de nombres. Tout dépend d'un subtil mélange entre les données à mémoriser et ce qui sera le plus évocateur pour vous.

➧ Utiliser les couleurs, les sons, les goûts en plus du système de base

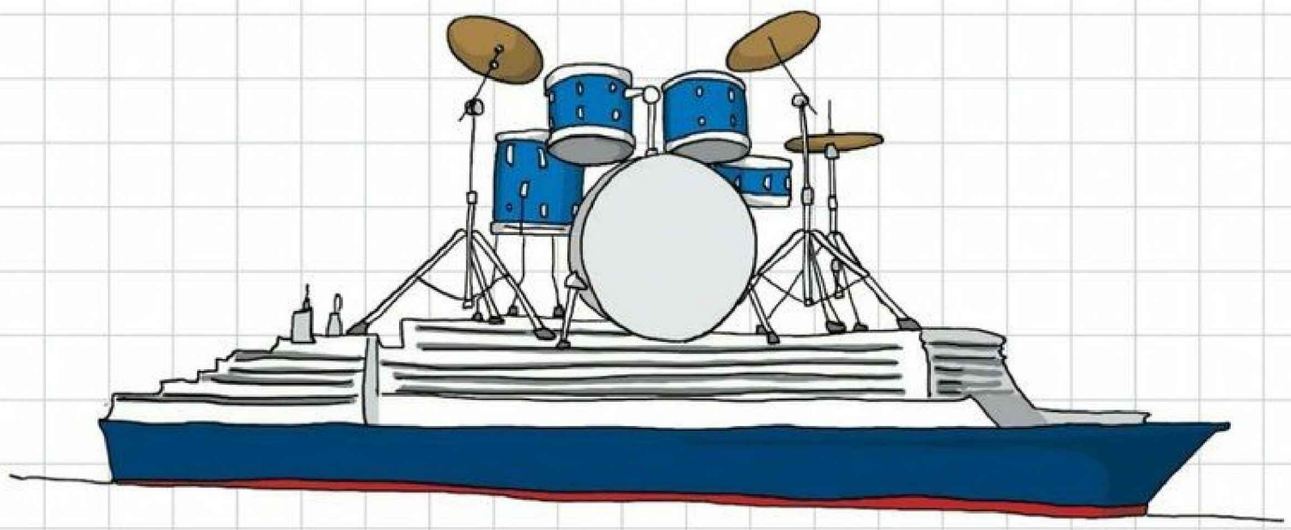
Soyez créatif ! Prenons l'exemple d'un nom de médicament compliqué que vous devez retenir. Définissez des règles.
Si je dois retenir acide salicylique, je vais imaginer un rébus pour visualiser chaque partie. Je vais donner une couleur à mon rébus (ROSE) pour me rappeler que cette

molécule peut être utilisée contre la kératose pilaire (KÉ**R**AT**OSE**). Mon rébus va être une carte à jouer (un AS), du cidre (CIDRE), une bouche qui salive (SALIVE) et une horloge faite avec une roue de vélo (CYCLE et CYCLIQUE). Je vais associer l'ensemble en partant de l'as : une carte à jouer humaine (un as comme dans *Les Aventures d'Alice au pays des merveilles*) s'ouvre une bouteille de cidre et se met à saliver d'envie, mais, juste avant de boire, une horloge en forme de roue de vélo sonne et le cycle recommence. L'ensemble des objets sont roses. Mais en simplifiant, j'aurais pu déterminer un rébus jaune en déterminant que pour toutes les molécules que j'apprendrais le jaune signifiera que le mot finit par LIQUE. Dans ce cas j'imaginerai seulement un AS et une SCIE SALE (SALI SCIE pour SALICY) jaune.
Cet exemple avec un nom de molécule est volontairement compliqué pour vous montrer jusqu'où vous pouvez aller.

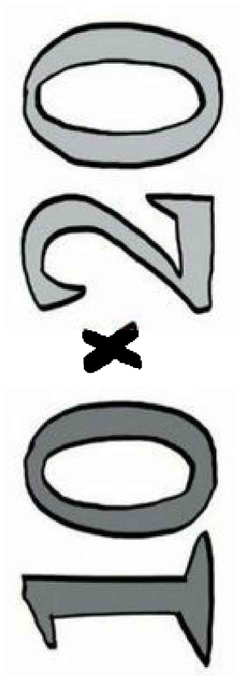
➔ Faire une fiche de révision ou une carte mentale sur une feuille

Une fois votre système mnémotechnique en place, vous devez l'écrire de manière créative en faisant une fiche de révision ou un *mind map*. Vous allez dessiner ce que vous avez en tête et son sens, si c'est visuel, ou écrire votre code de la manière la plus imagée possible.

Exemple : une batterie géante sur un paquebot.
À gauche du dessin, j'écris BA en gros, et à droite TRI.
Je me rappellerai donc que bâbord est à gauche et tribord à droite.



MULTIPLIER MENTALEMENT
PAR LES NOMBRES DE 10 À 20



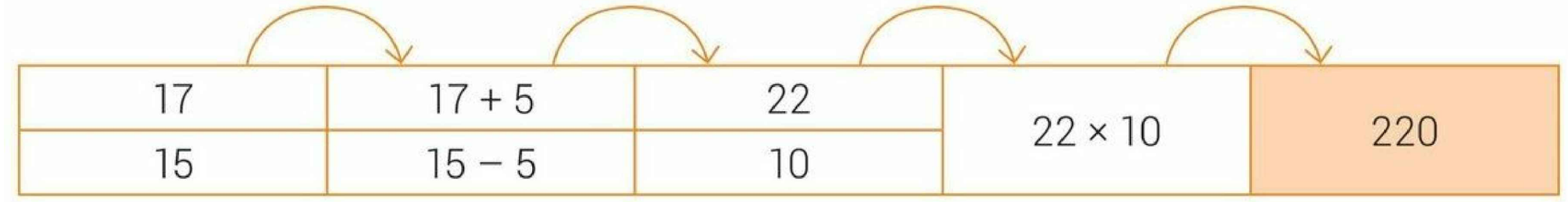
Quand mon ami David* m'a fait découvrir cette méthode l'année dernière, je me suis demandé pourquoi on ne me l'avait pas apprise étant plus jeune. Vous allez pouvoir multiplier mentalement, sans effort, par les nombres entre 10 et 20. Pour réaliser cette performance sans peine, vous devez connaître vos tables de multiplication de 1 à 9. Jetez un œil page 17 « Vos doigts sont une calculatrice » si vous voulez les avoir toujours sur vous.
Afin que ce soit clair pour vous, je vais beaucoup (trop) détailler ce qui se passe dans votre cerveau. Prenez le temps de lire lentement pour le faire en même temps. La clarté de l'explication d'un calcul mental dépend à 50 % de la personne qui l'écoute. Le seul moyen d'obtenir cette compétence est de lire doucement, en faisant chaque étape dans votre tête en même temps.

➧ **Multiplions deux nombres au hasard : 15 × 17.**

1. Imaginez ces deux nombres, même si vous ne les visualisez pas pleinement vous devez les imaginer dans votre esprit. Placez le plus grand au-dessus du plus petit.

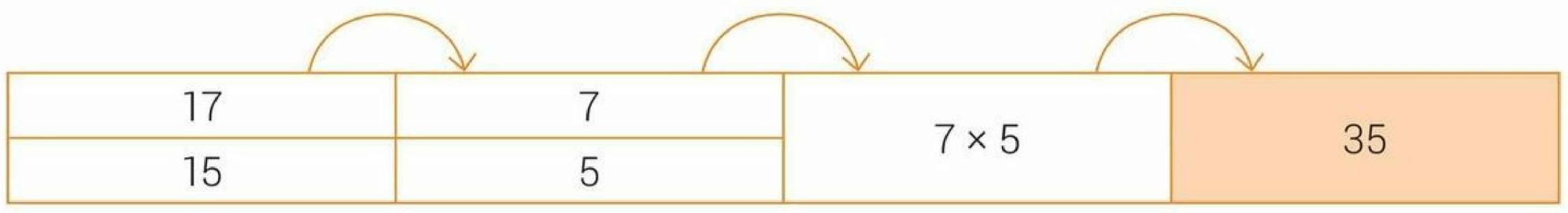
17
15

2. Enlevez toutes les unités du nombre inférieur et additionnez-les au nombre supérieur. Multipliez ces deux nouveaux nombres ensemble et gardez le résultat en mémoire.

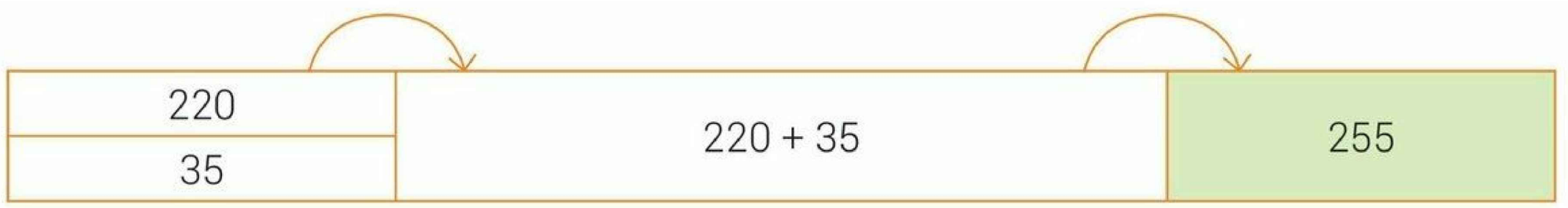


* De la chaîne YouTube Mnémonaute, disponible ici : https://www.youtube.com/channel/UC6DzSyoY7SBLiN0p0Wz5srQ

3. Multipliez ensemble les unités de vos nombres de départ et gardez le résultat en mémoire.

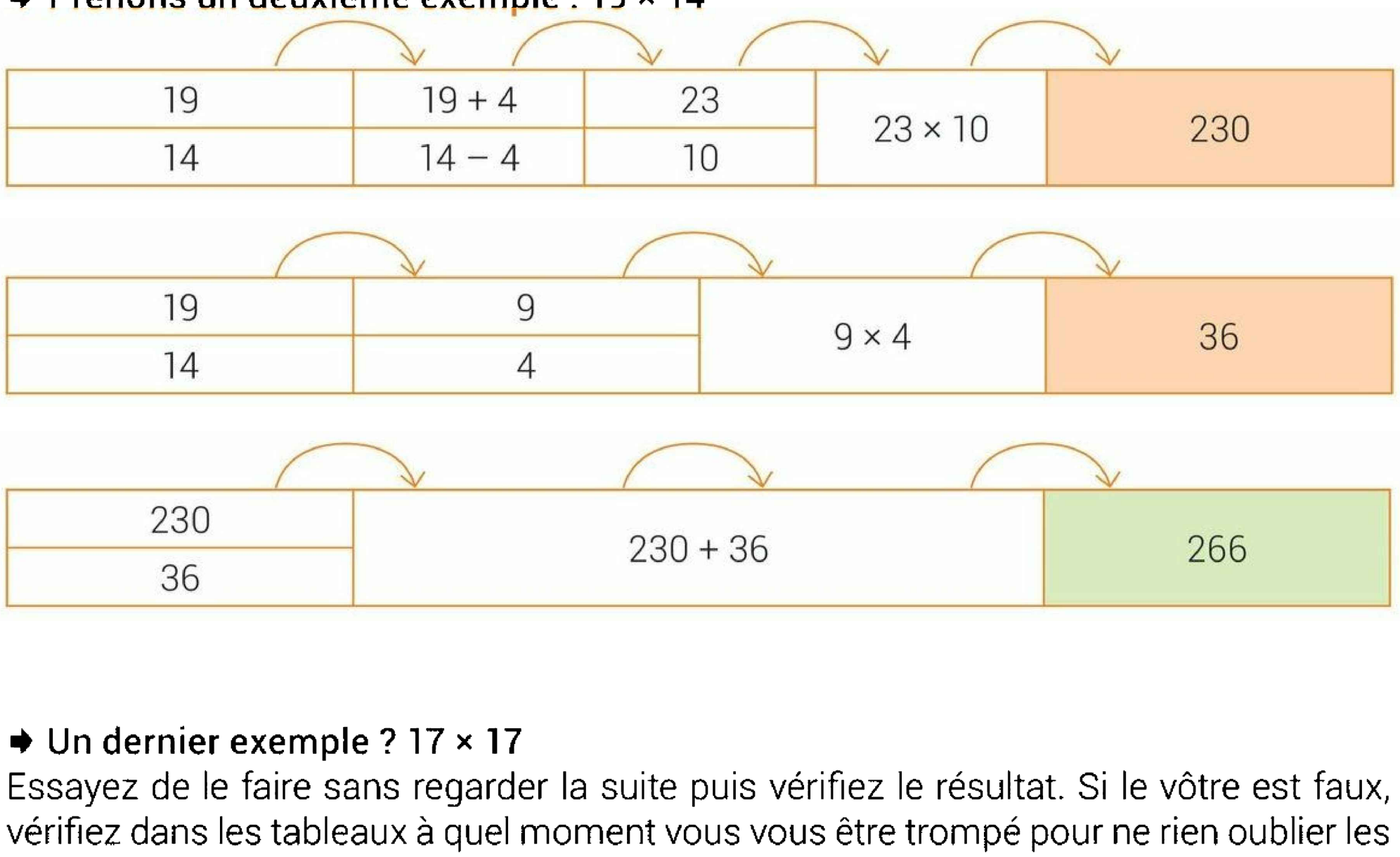


4. Additionnez ensemble les deux résultats que vous avez en mémoire.



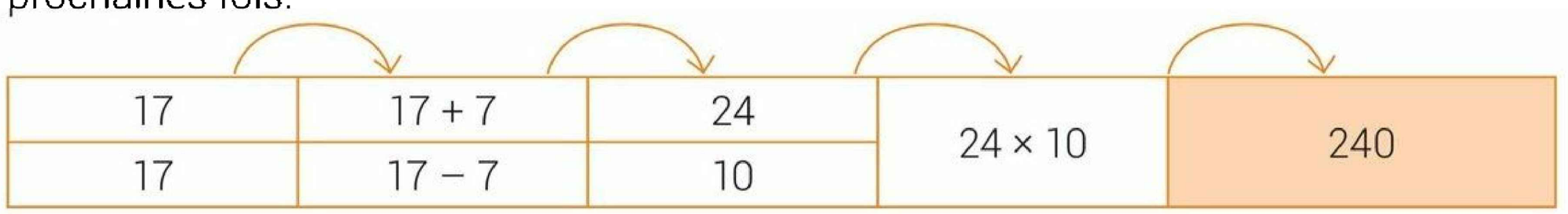
15 × 17 donne donc comme résultat 255. En vitesse réelle, vous pouvez faire ce calcul en 5 secondes seulement !

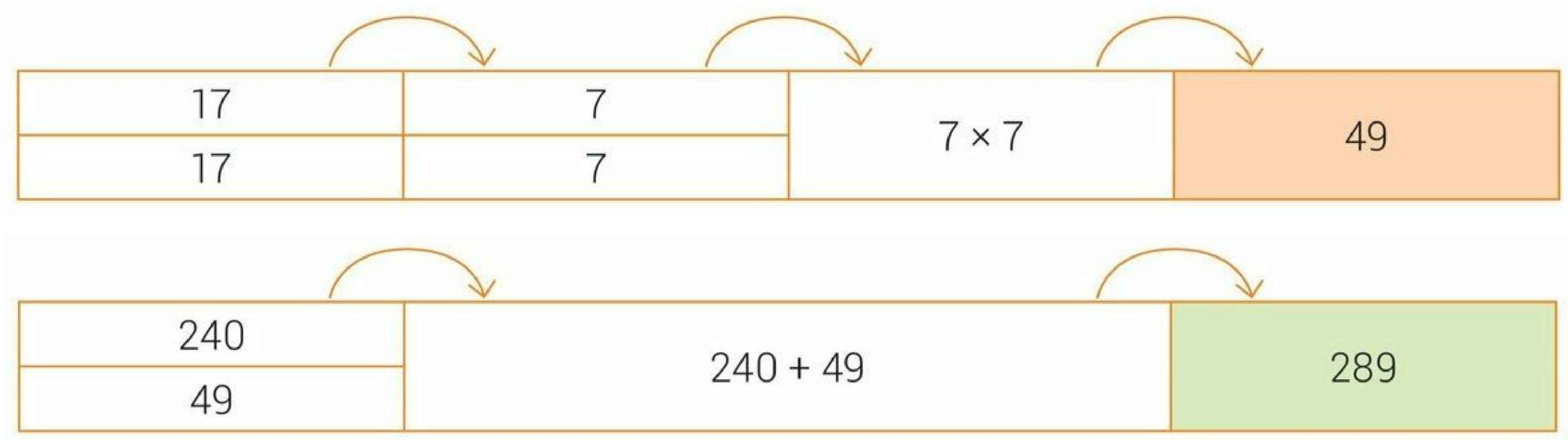
➡ **Prenons un deuxième exemple : 19 × 14**



➡ **Un dernier exemple ? 17 × 17**

Essayez de le faire sans regarder la suite puis vérifiez le résultat. Si le vôtre est faux, vérifiez dans les tableaux à quel moment vous vous être trompé pour ne rien oublier les prochaines fois.



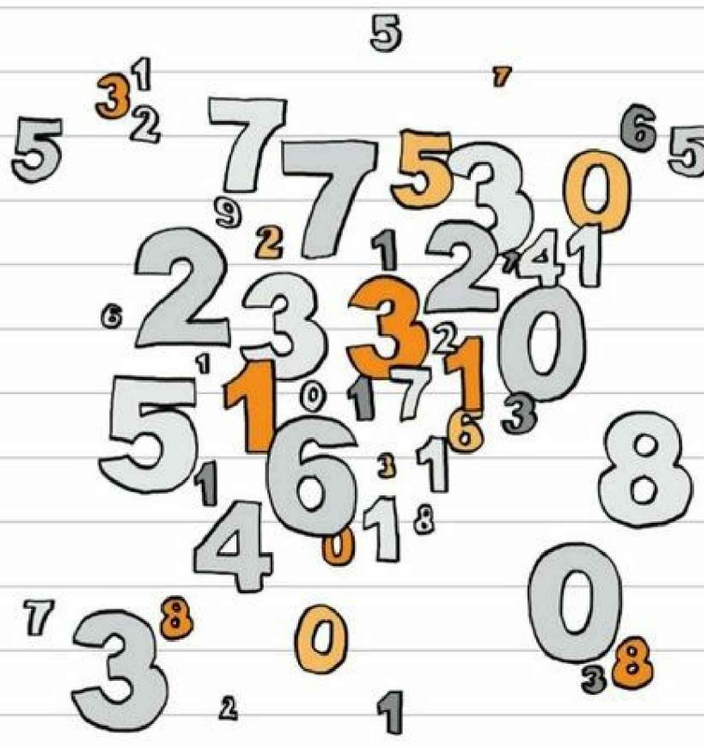


Je suis certain que vous allez vous amuser avec cette astuce, très plaisante à utiliser. Le fait d'être capable de calculer mentalement (ou de donner une estimation assez juste) est étrangement considéré aujourd'hui comme une prouesse. Nous sommes tellement habitués à déléguer les calculs aux machines que nous en avons oublié notre capacité à le faire nous-mêmes.

MAIS VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE ENCORE PLUS FORT !

NOUS EN REPARLERONS DANS QUELQUES CHAPITRES...

DEVINER LE CHIFFRE FÉTICHE D'UNE PERSONNE



Avec cette expérience bluffante, vous allez pouvoir faire semblant d'avoir une mémoire infinie ou d'être capable de déceler le moindre changement dans la voix d'une personne. L'avantage de cette méthode est que vous n'aurez aucune crainte à la présenter puisque le subtil mélange de mentalisme, de magie et de mathématiques lui permet d'être fiable à 100 %.

DÉROULEMENT

Demandez à un ami de vous lire une longue série de chiffres. Cela peut être un numéro de sécurité sociale, un numéro de compte bancaire, l'ISBN d'un livre, le numéro d'un billet de banque, etc. Pour rendre l'expérience amusante, il vous faut au minimum une quinzaine de chiffres... et il n'y a pas de maximum !
Après cette première lecture, demandez à votre ami de choisir son chiffre fétiche dans la séquence, mais sans vous révéler lequel.
Une fois que c'est fait, demandez-lui de relire toute la série de chiffres en « sautant » son chiffre fétiche (mais évidemment en le retenant dans son esprit... sinon il n'y a pas de final).

Exemple :
Lecture 1 : 12345678987654321
Il choisit secrètement le deuxième 7.
Lecture 2 : 1234567898654321

À la fin de cette deuxième lecture, vous êtes en mesure de dire quel chiffre a été enlevé ! Vous pourrez faire croire que vous avez retenu scrupuleusement cette série, ou que vous avez perçu un changement dans la voix. Tout cela n'est que de la mise en scène visant à bluffer votre ami, car votre méthode sera tout à fait rationnelle.

➧ Étape 1

Vous allez profiter de notre système de calcul décimal. Si vous êtes capable d'additionner deux chiffres entre 0 et 9, alors vous avez les compétences pour réussir !
Lorsque votre ami lit les chiffres la première fois, demandez-lui d'aller assez lentement. Il doit prendre son temps entre chaque chiffre.
Pendant ce temps, vous additionnez simplement les chiffres que vous entendez.

> **Exemple avec 42216094 :** 4 puis 2 (vous pensez à 6) puis 2 (vous pensez à 8) puis 1 (vous pensez à 9), etc.

À chaque fois que vous passez la dizaine, vous **supprimez** cette dizaine de votre esprit pour ne garder que l'unité. Si une addition donne **14**, vous ne gardez que le **4** dans votre esprit. Si une addition donne **10**, vous ne gardez que le **0** dans votre esprit.

> **Exemple avec 42216094 :** 4 puis 2 (vous pensez à 6) puis 2 (vous pensez à 8) puis 1 (vous pensez à 9) puis 6 **(vous pensez à 15, mais vous enlevez la dizaine et ne pensez qu'à 5)** puis 0 (vous pensez toujours à 5) puis 9 (vous pensez à 4) puis 4 (vous pensez à 8).

Vous procédez ainsi jusqu'au bout de la séquence et vous retenez dans votre esprit le résultat final. Dans notre exemple : **8**.

➧ Étape 2

Votre ami vous lit de nouveau la séquence de chiffres en « sautant » celui qu'il a choisi : son chiffre fétiche. Calculez le résultat de la séquence de la même manière qu'à l'étape 1.

> **Exemple avec 42216094** en supposant que le spectateur ait choisi le 9 : 4 puis 2 (vous pensez à 6) puis 2 (vous pensez à 8) puis 1 (vous pensez à 9) puis 6 (vous pensez à 5) puis 0 (vous pensez à 5) puis 4 (vous pensez à 9).

Vous procédez ainsi jusqu'au bout de la séquence et vous retenez dans votre esprit le résultat final. Dans notre exemple : 9.

➡ Étape 3

Pour déterminer quel chiffre a été enlevé, vous devez simplement soustraire le résultat de l'étape 2 au résultat de l'étape 1… Le résultat sera automatiquement le chiffre qu'a choisi votre ami !
Il y a trois cas de figure :

• **1.** Le résultat de l'étape 1 est supérieur à celui de l'étape 2. Dans ce cas, faites la soustraction, c'est terminé.

Exemple : 5 – 2 = 3.

• **2.** Les deux résultats sont identiques. Dans ce cas, le chiffre choisi par votre ami était le 0.

Exemple : 7 – 7 = 0.

• 3. Le résultat de l'étape 2 est supérieur à celui de l'étape 1, comme dans mon exemple avec 42216094. Dans ce cas, ajoutez 10 au premier résultat puis faites la soustraction, c'est terminé.

Exemple avec 42216094 : j'ajoute 10 au premier et j'obtiens (10 + 8) – 9 = 9.

Prenez un peu de temps pour vous faire à cette gymnastique de l'esprit. Il suffit d'une dizaine de minutes pour être complètement à l'aise et le faire avec une série d'une vingtaine de chiffres. L'effet final est bluffant et inexplicable pour la personne en face.

Note

Vous vous demandez peut-être pourquoi ne pas simplement calculer le total de chaque série (sans supprimer les dizaines).
La réponse est intuitive : lorsque vous allez essayer de faire le calcul et que la personne lira plus de 10 chiffres à une vitesse normale, vous serez rapidement perdu. D'où cette simplification.

N'OUBLIEZ PLUS JAMAIS
VOTRE AGENDA



Si nous nous croisons un jour, je serai capable de vous donner l'ensemble de mes déplacements prévus pour n'importe quel mois de l'année en cours. Je n'utilise rien de plus que les extraordinaires possibilités que m'offre mon cerveau… et par extension le vôtre !

Je vous recommande tout d'abord d'utiliser un agenda papier (ou numérique) pour reporter l'ensemble de vos rendez-vous et autres tâches à accomplir. Ensuite vous pourrez :
• connaître par cœur le planning de votre journée ;
• connaître par cœur le planning de votre semaine ;
• connaître l'ensemble de votre année.

Pour l'ensemble de ces prouesses, nous allons utiliser trois techniques que vous connaissez bien :
• les histoires mentales (si possible un peu délirantes) ;
• la table de rappel (pour les heures, par exemple) ;
• le palais mental (pour la semaine et pour l'année)*

En bonus, je vous renvoie au chapitre « Connaître tous les jours de l'année » de *Votre cerveau est extraordinaire* pour savoir de manière simple quel jour de la semaine tombe sur quelle date de l'année en cours, ou vers le chapitre « Devenez plus fort que Chronos » page 46 de ce livre pour une méthode plus complète (et plus complexe).

PLANNING DE LA JOURNÉE

Rien de plus simple ! Chaque soir, ou chaque matin, vous allez consulter votre agenda physique et construire simplement une histoire mentale. Plus cette histoire est loufoque, mieux vous la retiendrez. Pour symboliser les heures ou les numéros de rue, utilisez votre table de rappel**.

* Voir *Votre cerveau est extraordinaire*..
** *Voir « L'arme ultime de la mémoire »*, p. 12.

Un exemple valant mieux que de longues considérations, voici ma journée de demain :

9 h : cours de conversation d'anglais
Écriture du livre
13 h : déjeuner avec Lola
Poster le courrier
15 h : tournage au bureau avec Loïc
18 h : ITW pour le journal *Le Monde*

Je vais imaginer la chose suivante :
La reine **d'Angleterre (cours d'anglais)** reçoit des jets **d'œufs (9 h)** sur sa robe. Elle s'essuie en arrachant les pages d'un **livre (écrire le livre)**. La couverture du livre est une photo de mon amie **Lola** en train de manger une **fraise** géante **(13 h)**. La couverture se détache et se plie pour se transformer en avion en papier jaune (comme celui de la **poste [passer à la poste])**. Des **pinces** (15 h) électrocutent l'avion en papier qui s'envole. En regardant de plus près, c'est Loïc qui pilote tout en **filmant (tournage)**. Il va dans l'espace et se met en **slip (18 h)** en contemplant le **monde (ITW *Le Monde*)** au loin.

Il me faut une petite minute pour créer cette histoire digne d'un Oscar (ou pas) et la fixer pour la journée. Si des choses se modifient, s'ajoutent ou s'annulent, il me suffit alors de modifier mon scénario en conséquence.

PLANNING DE LA SEMAINE

Si on réfléchit bien, il s'agit seulement de créer sept histoires équivalentes à une journée. Pour les retenir, vous allez utiliser la méthode du palais mental. Pour l'occasion, je vous recommande d'en créer un nouveau, dédié à votre agenda, son utilisation en vaut la peine. Si vous ne connaissez pas le palais mental* .

Si vous n'êtes pas familier du palais mental, pas de panique. Vous n'avez besoin que d'une formation simplifiée pour l'appliquer ici. L'idée est d'imaginer un lieu que vous connaissez par cœur (par exemple, votre chambre… ou votre maison entière) et de déterminer un parcours imaginaire dans ce dernier (par exemple, l'entrée, puis la cuisine, le salon, la chambre et enfin la salle de bains). Vous pourrez par la suite déposer mentalement des images dans les pièces et, lorsque vous irez mentalement dans votre palais mental, les images que vous avez déposées vous reviendront à l'esprit.

* Voir *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 48.

Personnellement, j'utilise un de mes anciens lieux de travail, le théâtre du Point-Virgule à Paris où j'ai joué mon spectacle durant trois ans. Il comporte pour moi sept lieux distincts :
• La billetterie correspond au lundi* ;
• La partie basse de la salle correspond au mardi ;
• La scène correspond au mercredi ;
• Le balcon correspond au jeudi ;
• La régie correspond au vendredi ;
• Les coulisses correspondent au samedi ;
• Les loges correspondent au dimanche.
Imaginez ensuite une histoire correspondant à votre planning pour chaque jour de la semaine. Faites correspondre ces histoires avec le lieu renvoyant au jour. Si je reprends l'exemple précédent, j'aurais commencé par imaginer la reine d'Angleterre en train de vendre des places dans la billetterie ! Vous pourrez modifier vos histoires au fur et à mesure des changements dans votre agenda.
Je vous conseille aussi de prendre une image totem symbolisant une journée vierge, sans rendez-vous. Vous pouvez par exemple utiliser un personnage précis ou un objet symbolique. Placez-le aux jours où vous n'avez rien. Cette astuce vous permettra d'être certain que la journée est libre, plutôt que de vous demander si vous n'avez pas... oublié.

PLANNING DE L'ANNÉE

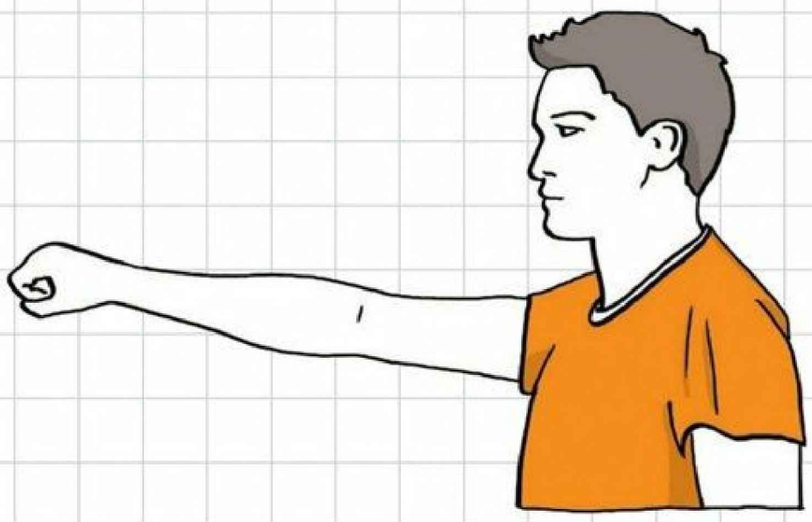
Vous pouvez aussi placer les éléments clés de votre année dans un palais mental de douze étapes différentes. Là encore, je vous recommande de prendre le temps de créer un nouveau palais dédié (je sais que cela peut paraître long, mais n'oubliez jamais que vous êtes en train de créer des outils qui vous serviront toute la vie). Dans ce palais, vous allez placer des anniversaires, des déplacements, des faits marquants, des mariages, etc. Pour ma part, j'y place mes dates de tournée pour toujours savoir si je suis chez moi ou pas.

Exemple : L'anniversaire de Baptiste est le 21 octobre.
Je vais à la 10e étape de mon palais mental, en l'occurrence c'est mon dixième logement, car depuis le début de ma vie j'ai vécu dans douze endroits différents (c'est donc pratique).
Sans ordre précis, je dépose lors de ma balade mentale dans cet appartement tout ce qui a rapport avec octobre...
Et je retrouve mon ami **Baptiste** dans la baignoire en train de regarder flotter un **gâteau** sur lequel slalome un mini-**train** entre les bougies...
Soit Octobre - Baptiste - Anniversaire - 21.

Une fois que vous aurez commencé à mémoriser vos journées chaque matin, vous ne pourrez plus vous en passer, c'est très libérateur d'avoir une vision mentale de son agenda.

* Bonjour à Diane, Brice et Viviane, vous êtes souvent dans ma tête !

CONTRÔLER SON CORPS PAR L'HYPNOSE



L'hypnose, loin des spectacles à sensation, est avant tout un outil thérapeutique. Sur les réseaux sociaux, nous pouvons constater qu'à chaque émission de ce type se forment deux clans prêts à en découdre : les « croyants » et les « sceptiques ».

Pourtant, il n'y a pas à croire ou non en l'hypnose. Nous pouvons vivre plusieurs états de conscience différents (comme le fait de rêver ou d'être éveillé). L'hypnose est à la fois un moyen d'y arriver et un chemin thérapeutique utilisant l'un de ces états.

Les états modifiés de conscience permettent de prendre un certain contrôle sur notre corps. Nous connaissons les effets placebo *(l'effet placebo est un effet subjectif, mais réel, produit sur une personne par un médicament n'ayant pas d'efficacité démontrée)*, nous sommes coutumiers de la somatisation (*avoir une réponse physique, organique à un stress psychologique*), mais nous nous intéressons trop peu aux possibilités extraordinaires de notre cerveau à prendre le contrôle sur notre corps.

Pour autant, avec une certaine maîtrise, nous pouvons améliorer notre forme physique, atténuer des douleurs, nous concentrer plus facilement, etc. Certains prétendent aussi que nous aurions des capacités d'autoguérison. Rien n'a été prouvé en ce sens, mais il n'est pas illusoire de se dire que, si nous pouvons somatiser au point de déclencher un problème, nous pourrions aussi améliorer notre santé.

Pour vous familiariser avec le processus auto-hypnotique, je vous propose **un exercice de base que vous pouvez faire sans l'intervention d'un hypnothérapeute.**

➧ **Étape 1**

Tendez votre bras devant vous, poing fermé. Demandez à un ami d'essayer de le plier. Résistez autant que possible jusqu'à ce que votre ami réussisse.

➧ **Étape 2**

Restez debout, les bras le long du corps. Fermez les yeux, respirez et concentrez-vous. Vous pouvez utiliser la méthode décrite dans le chapitre « Comment se concentrer en quelques secondes ».

➧ Étape 3

Ouvrez les yeux et, en inspirant profondément, tendez le bras vers l'avant. Imaginez que vous allez vous accrocher à un point précis devant vous, par exemple un poteau au bout de la pièce, l'angle d'un mur, le seuil d'une fenêtre. Tendez le bras vers ce point d'accroche et, en alignant dans votre champ de vision l'endroit et votre main, refermez votre poing dessus en vous disant : « Je m'accroche à *[point d'accroche]* ».

➧ Étape 4

Ne lâchez jamais les yeux de ce point d'accroche, et répétez-vous mentalement : « Je suis accroché à *[point d'accroche]* ». Vous pouvez maintenant demander à votre ami d'essayer de plier votre bras, sans lâcher du regard le point d'accroche, et en poursuivant votre répétition mentale autant que possible.

➧ Étape 5

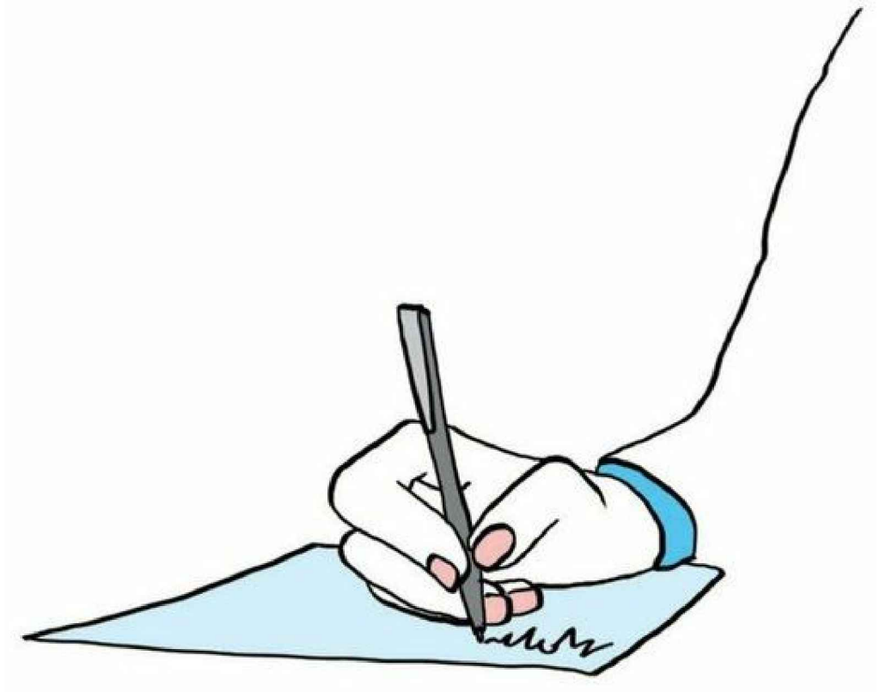
Lorsque vous voudrez arrêter, commencez par détendre votre poing, comme si vous lâchiez votre point d'accroche, puis détendez votre bras. Enfin vous pouvez quitter ce point du regard.

Avez-vous constaté qu'il était presque impossible pour votre ami de plier votre bras dans ces conditions ? Pourtant, vous n'avez pas pris de masse musculaire entretemps. C'est uniquement votre mental qui a amélioré la résistance à la pression qui était exercée sur votre bras.

À l'inverse, vous pouvez guider une personne dans cette expérience. Guidez-la oralement dans les trois premières étapes et affirmez régulièrement à sa place d'une voix assurée : « Tu es accroché à *[point d'accroche]* ».

En réalité, l'hypnotisé n'est que *guidé* par l'hypnotiseur, c'est la personne concernée qui réalise tout le processus mental en toute conscience ou en lâcher-prise. Nous n'avons pas toujours accès à toutes les manettes de notre corps, mais un état modifié de conscience permet de reprendre temporairement certaines commandes.

COMPRENDRE
LA GRAPHOLOGIE



C'est typiquement le genre de mot qui fait « sérieux » et à qui on prête toute confiance. Pourtant, la définition donnée par Wikipédia est la suivante :
La graphologie est une technique d'analyse de l'écriture dont la scientificité n'est pas établie qui affirme pouvoir déduire systématiquement des caractéristiques psychologiques de la personnalité d'un individu à partir de l'observation de son écriture manuscrite. Celle-ci est décrite sous forme de signes graphiques qui, groupés en syndromes, amènent le graphologue à faire correspondre un type d'écriture ou de mouvement d'écriture, à un type de personnalité ou de caractère dans une classification préexistante[*] .

La plupart des personnes pratiquant cette méthode affirment pouvoir **donner des éléments précis sur le profil de l'auteur d'un texte manuscrit.**
Lorsqu'on se penche sur son histoire, on s'aperçoit que cette forme d'analyse psychologique a été maintes fois remise en cause. Aucune étude menée pour vérifier la corrélation entre la psychologie d'une personne et son écriture n'a jamais donné de résultats probants. Mieux ! En 1989, une étude réalisée par l'INC fit étudier par différents graphologues les écrits de personnalités publiques. Les graphologues ignoraient à qui appartenait chaque écriture et donnèrent des résultats complètement différents, voire opposés !

Pourtant il ne faut pas négliger cette pseudo-science. Dans les années 1990, autrement appelées « l'âge d'or de la graphologie », plus de 90 % des entreprises avaient recours à cette analyse pour leurs entretiens d'embauche[**]. En 1999, une enquête menée auprès de 62 cabinets de recrutement, dont quelques chasseurs de têtes, a révélé que 95 % d'entre eux utilisaient parfois la graphologie, et 50 % d'entre eux affirmaient y avoir recours de manière systématique[***].

[*] Définition disponible sur : https://fr.wikipedia.org/wiki/Graphologie. Consultée le 2 mars 2018.
[**] Bruchon-Schweitzer Marilou, Ferrieux Dominique, « Les méthodes d'évaluation du personnel utilisées pour le recrutement en France », dans *L'orientation scolaire et professionnelle*, 1991, 20, n° 1.
[***]Bruchon-Schweitzer Marilou, « *La graphologie, un mal français* », dans *Pour la science*, février 2000, n° 268.

C'est pour cela qu'il est important de s'y intéresser. Comme dans beaucoup de pseudo-sciences, on peut en rejeter simplement (et à juste titre) toutes les méthodes. Mais il serait naïf de penser que tout le monde fasse de même. Connaître un sujet permet de mieux comprendre ceux qui croient. Ainsi, j'ai longtemps étudié la chiromancie (la lecture des lignes de la main). Je n'ai pas croyance dans la divination, mais je comprends maintenant quels processus utilisent les voyants et pourquoi les personnes qui les consultent s'intéressent à leurs analyses.

Si vous postulez dans une entreprise (plus le poste est haut, plus le risque d'être jugé par un graphologue est grand), vous aurez sûrement à rédiger une lettre de motivation à la main.

Je vous recommande dans ce cas de consulter un livre de graphologie pour débutants. **Déterminez ce que vous voulez faire *ressentir* à votre recruteur.** Écrivez sur une feuille les qualités et les défauts que vous voulez faire ressortir puis cherchez-les dans votre livre... Vous allez vous créer un profil psychologique sur mesure ! Il n'y a rien de malhonnête là-dedans puisque si ce faux profil fonctionne, ce ne sera qu'au regard d'un graphologue qui l'analysera avec un outil scientifiquement non fiable. Nous jouons juste à l'arroseur arrosé en mettant toutes les chances de notre côté !

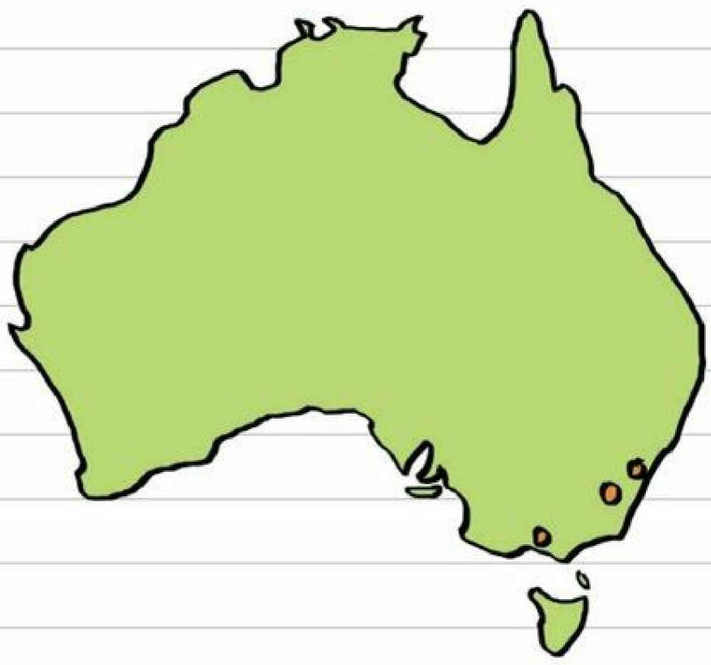
Quoi qu'il arrive, écrivez de manière régulière, détendez-vous complètement avant d'écrire la lettre, faites un exercice de concentration pour être en pleine confiance, maintenez un espace régulier entre les lignes et soignez votre signature ! Elle doit être proportionnelle à la taille de votre écriture.

LA RÉELLE CONCLUSION DE CE CHAPITRE PLUS THÉORIQUE EST :

IL NE FAUT JAMAIS NÉGLIGER UNE CONNAISSANCE. LA CURIOSITÉ DOIT ÊTRE UTILISÉE AU SENS LARGE

(ET PAS SEULEMENT AU SENS UTILE) AFIN DE MIEUX COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNENT LE MONDE ET LES PERSONNES.

LE SECRET
POUR APPRENDRE EN PERMANENCE



Savez-vous comment apprendre en permanence ?
En lisant ce livre, peut-être avez-vous le sentiment de connaître, intuitivement, la plupart des conseils que je donne. D'ailleurs, vous avez probablement déjà vécu ce moment où, lorsque vous jouez à un jeu de culture générale avec des amis, vous êtes persuadé que vous connaissiez la réponse... une fois qu'elle est donnée par quelqu'un d'autre !

C'est tout à fait normal, cela s'appelle la **connaissance rétrospective**. Cette illusion de notre mémoire génère deux problèmes compliqués à déceler puisqu'à ce moment précis nous sommes de bonne foi. Si vous affirmez que « vous le saviez », juste après avoir entendu quelqu'un donner la réponse dans un jeu, c'est parce que vous avez sincèrement l'impression que c'est vrai...
Lorsqu'une information est logique, claire, composée de divers éléments que nous connaissons déjà, alors notre cerveau a la sensation qu'il ***savait*** au préalable toutes ces données. Autant notre cerveau est extraordinaire, autant il est parfois un peu prétentieux... Car même s'il connaissait les ingrédients, il n'avait pas forcément la recette.

Exemple :
Vous connaissez l'Australie. Vous connaissez aussi les villes de Canberra, Sydney ou encore Melbourne. Ce sont des éléments que vous avez déjà en mémoire, mais les liens entre eux y sont-ils également inscrits ?

Le premier problème est **un déni de nouvelles connaissances,** puisque nous sommes persuadés de déjà connaître les informations. Le processus que vous mettez habituellement en place pour apprendre ne s'enclenche pas comme il le devrait, vous prêtez moins d'attention au propos et vous n'avez pas d'impulsions émotionnelles pour mémoriser ces nouvelles entrées mémorielles, alors qu'il s'agit justement de relier par une connexion les données que nous avions déjà pour en faire une information construite.

Le deuxième problème c'est **la crédibilité** que vous allez accorder au propos et le peu d'effort que vous fournirez pour vous en servir. Dans *Votre cerveau est extraordinaire,* j'avais écrit à propos des astuces que je donnais : « Pour qu'elles fonctionnent, il suffit de s'en servir ». Si on vous donne un conseil, une astuce, composé d'éléments qui vous sont familiers, alors ils vont vous paraître moins efficaces, moins pertinents, car vous n'avez pas le sentiment de découvrir quelque chose qui vous était jusque-là étranger. De fait, vous ne prendrez pas le réflexe d'appliquer le conseil ou l'astuce.

Heureusement pour vous comme pour moi, le fait d'en prendre conscience est la meilleure manière de lutter contre. Restez vigilant et prenez toujours du recul vis-à-vis de ce que vous croyez déjà savoir.

À l'inverse, lorsque vous souhaitez apprendre quelque chose à une autre personne, mais que vous craignez qu'elle vive cette illusion, commencez par une question. Dans l'exemple précédent, j'aurais pu vous dire : « Pouvez-vous me citer spontanément trois villes australiennes ? »

Si la personne ressent le sentiment (parfois frustrant) de ne pas avoir la réponse, elle sera plus apte à retenir une nouvelle information. Avec cette astuce, vous captez l'attention des personnes qui vous écoutent en les aidant à considérer pleinement ce que vous avez à leur dire, comme je l'ai fait au début de chapitre.

D'ailleurs, voici un test toujours en rapport avec l'exemple : quelle est la capitale de l'Australie ?*

* La plupart des personnes répondent Sydney alors qu'il s'agit de Canberra. Le fait d'amener quelqu'un à se tromper dans sa réponse peut aussi l'aider à mieux retenir la bonne information. On peut remercier la force des émotions à fixer la mémoire !

DEVENEZ PLUS FORT QUE CHRONOS



Qu'est-ce qu'un «mod7 » ?
C'est simplement le reste d'une division avant de mettre la virgule. Si nous faisons le mod7 de 29, il serait de 1. Car dans 29 je ne trouve le chiffre 7 que 4 fois et il reste 1.
Exemples
15 mod 7 = 1 (14 + 1)
33 mod 7 = 5 (28 + 5)
44 mod 7 = 2 (42 + 2)
14 mod 7 = 0 (14 + 0)

Dans mon premier livre, je vous donnais une astuce pour trouver quel jour de la semaine correspondait à n'importe quelle date de l'année en cours (ainsi que la précédente et la suivante)*. Vous avez été nombreux à me demander s'il existait une méthode pour accomplir la même prouesse avec n'importe quelle date, sans limites.

La réponse est ***oui***, à une différence près : si l'autre méthode était extrêmement simple, celle-ci vous demandera un peu plus d'effort et d'entraînement... mais toujours au bénéfice d'une vie entière ! Il s'agit de mon adaptation mentale et modifiée du calendrier perpétuel de Moret.
Si l'on numérote les jours de la semaine de 1 à 7 (dimanche étant le 1), on peut appliquer la formule suivante :
(code de l'année + code du mois + code du jour) mod 7 = code du jour de la semaine

CODE DE L'ANNÉE

C'est l'étape la plus dure à calculer. Néanmoins, vous avez trois méthodes différentes à disposition selon celle qui vous plaira le plus. Pour ma part, c'est la troisième que j'utilise.

➡ **Méthode 1**
Il y a tout d'abord celle de Moret, que je vous laisse découvrir sur Internet, qui est à elle seule plus compliquée que tout ce livre. Il s'agit d'une série de calculs compliqués demandant en outre de connaître le code de chaque siècle.

* Voir *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 31-33.

➧ **Méthode 2**

Vous pouvez retenir par cœur le code des années récentes :

2018	0	2010	4	2002	1
2017	6	2009	3	2001	0
2016	5	2008	2	2000	6
2015	3	2007	0	1999	4
2014	2	2006	6	1998	3
2013	1	2005	5	1997	2
2012	0	2004	4	1996	1
2011	5	2003	2	1995	6

➧ **Méthode 3**

Vous pouvez aussi bénéficier du cycle naturel pour apprendre des années clés :

2010	4	1960	5
2000	6	1950	6
1990	0	1940	1
1980	2	1930	2
1970	3	1920	4

Le code des années suit le cycle suivant **0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6,** mais se décale de 1 tous les 4 ans, lors des années bissextiles.Vous verrez que, sans réellement calculer, il est facile de penser à une année en déterminant si elle est bissextile ou non. Avec cette astuce, en connaissant les années clés et en respectant le cycle, vous pourrez arriver rapidement au code de l'année que vous recherchez.

Pour savoir si une année est bissextile : divisez les deux derniers chiffres de l'année par 4. Si le résultat est un entier, alors l'année est bissextile.

Exemples :

2018 : 18 / 4 = 4,5, donc l'année n'est pas bissextile.

2019 : 19 / 4 = 4,75, donc l'année n'est pas bissextile.

2020 : 20 / 4 = 5, donc l'année est bissextile.

Exemple de ce que je me dis mentalement pour 2018

Je connais le code de 2010 c'est un 4.
2011 est donc un 5.
2012 devrait être un 6, mais comme 12 est divisible par 4, je passe au suivant du cycle, donc 0.
2013 est donc un 1.
2014 est donc un 2.
2015 est donc un 3.
2016 devrait être un 4, mais comme 16 est divisible par 4, je passe au suivant du cycle, donc 5.
2017 est donc un 6.
2018 est donc un 0.

Exemple de ce que je me dis mentalement pour 1982

Je connais le code de 1980 : c'est un 2.
1981 est donc un 3.
1982 est donc un 4.

Retenez ensuite le code de l'année, nous l'utiliserons plus tard. Sachez que vous avez fait le plus difficile !

CODE DU MOIS

Pour avoir toujours le code du mois à votre disposition, vous devrez retenir le tableau suivant :

janvier	**1**	juillet	**0**
février	**4**	août	**3**
mars	**4**	septembre	**6**
avril	**0**	octobre	**1**
mai	**2**	novembre	**4**
juin	**5**	décembre	**6**

Je vous recommande de retenir visuellement ce tableau. Ainsi, si vous le visualisez, vous trouverez facilement le code du mois que vous cherchez. Vous pouvez aussi associer chaque mois à sa correspondance dans la table de rappel. Exemple : un sapin (décembre) avec un chat qui détruit les décorations (pour 6).

CODE DU JOUR

Il n'y en a pas vraiment ! De plus en plus simple ! Le code du jour est simplement le jour de la date que vous cherchez. Pour le 22 novembre 1982, il s'agit de 22.

LE CALCUL FINAL

Nous y sommes ! Vous allez enfin pouvoir déterminer le jour de la semaine d'une date en appliquant la formule de départ :
(code de l'année + code du mois + code du jour) mod 7
Le résultat vous donnera le premier jour de la semaine selon le tableau suivant. N'oubliez pas que dimanche est considéré comme étant le premier jour de la semaine.

dimanche	**1**
lundi	**2**
mardi	**3**
mercredi	**4**
jeudi	**5**
vendredi	**6**
samedi	**0**

Voilà. À la première lecture, cela peut vous paraître obscur. N'hésitez pas à prendre une date et à essayer de le faire doucement, à l'aide du livre, pour comprendre les différentes étapes. Ensuite, avec un minimum d'entraînement, vous descendrez rapidement sous la barre des secondes pour trouver le jour de la semaine.

Exemple détaillé :
Je suis né le 22 novembre 1982... Quel était le jour de la semaine ?
Code de l'année
Je connais le code de 1980 : c'est un 2.
1981 est donc un 3.
1982 est donc un 4.
Je retiens 4 dans mon esprit.
Code du mois
Novembre est l'avant-dernier mois de l'année, je cherche donc l'avant-dernier.
Chiffres du code des mois : 144 025 036 146.
Je retiens 4 dans mon esprit.

Code du jour et addition des 3 codes

Je recherche le 22.

J'additionne donc 22 + 4 + 4.

Je retiens 30 dans mon esprit.

Mod 7

30 mod 7 = 2 (on trouve le chiffre 7 en entier 4 fois et il reste 2 :
30 = 4 × 7 + 2)

Je retiens 2 dans mon esprit.

Conclusion

Le deuxième jour de la semaine est un lundi. Le 22 novembre 1982 était un lundi.

PRÉDIRE LA FRÉQUENCE D'UNE PENSÉE – UN7.7N

Voici l'une des quelques expériences bluffantes que vous pourrez faire à vos amis. La méthode décrite cache un principe génial qui va contre la logique de notre esprit... Attention, vous risquez de passer pour une personne étonnante !

Quelle meilleure introduction que de vous faire vivre l'expérience ? Sur la page ci-contre, vous pouvez voir 5 colonnes avec 5 symboles différents. Les 5 symboles sont ceux mis en place par le scientifique Joseph Banks Rhine dans le cadre de ses recherches sur la parapsychologie. Il est l'inventeur du terme ESP (*extra sensory perception*).

Une hypothèse explique que chaque pensée est une vibration avec une fréquence spécifique. Un symbole, une couleur, un son : toutes les pensées pourraient donc être quantifiées et on pourrait faire fusionner deux pensées pour obtenir une nouvelle signature unique en hertz.
C'est ce que nous allons essayer de vérifier.

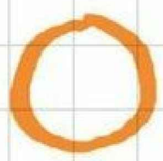
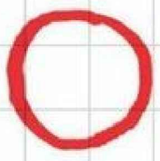
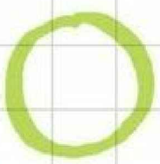
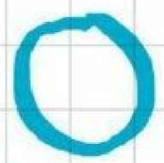
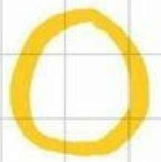
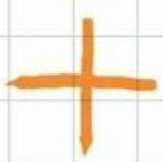
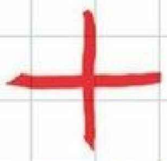
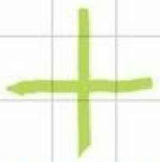
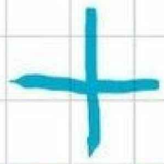
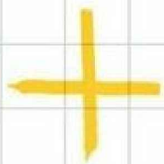
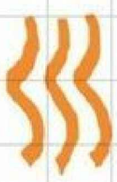
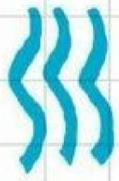
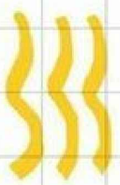
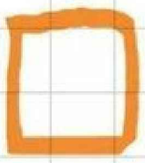
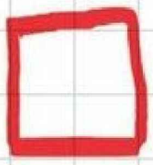
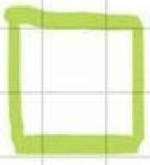
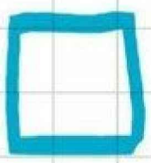
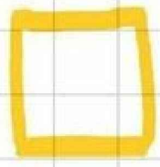
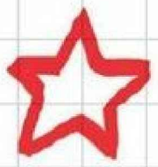
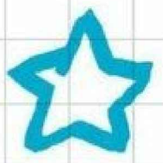
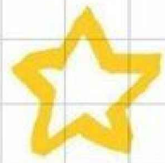
➧ **Vous allez choisir**, en prenant votre temps, **un cercle, une croix, une vague, un carré et une étoile.** Afin de rendre l'expérience intéressante, je vous demanderai de choisir 5 symboles de 5 couleurs différentes.

➧ **Vous pouvez les noter** sur votre livre, ou simplement poser une pièce de monnaie sur chaque symbole que vous choisissez.

➧ **Vous avez donc sectionné 5 symboles différents, de 5 couleurs différentes.** Je ne peux pas connaître ce choix et chaque choix possède une signature différente en hertz.

Additionnez les fréquences associées à chacun des symboles que vous avez choisis. Vous obtenez un résultat issu de vos choix... Mais vos choix ont peut-être été eux-mêmes influencés par les vibrations des mots de cette page ! Regardez la fin du titre de cette page : UN7.7N
Aviez-vous vu que le U correspond à la première lettre de « un » et le N à la première lettre de « neuf ». 197,79... Ce nombre ne vous rappelle pas quelque chose ?

EXPÉRIENCES BLUFFANTES

				
20,03 HZ	40,92 HZ	61,30 HZ	10,16 HZ	51,08 HZ
				
21,46 HZ	42,35 HZ	62,73 HZ	11,59 HZ	52,51 HZ
				
22,89 HZ	43,78 HZ	64,16 HZ	13,02 HZ	53,94 HZ
				
24,32 HZ	45,21 HZ	65,59 HZ	14,45 HZ	55,37 HZ
				
25,75 HZ	46,64 HZ	67,02 HZ	15,88 HZ	56,80 HZ

SOLUTION

En réalité, un principe mathématique très logique se cache dans cette expérience faite pour amuser votre entourage. En suivant l'indication « 5 symboles différents de 5 couleurs différentes », vous aboutirez toujours au même résultat en les additionnant !

C'EST À VOUS

Pour réaliser l'effet, vous pouvez simplement répéter le texte de la première partie, vous en inspirer ou carrément créer votre propre boniment. Notez « UN7.7N » sur une feuille de papier et posez la feuille (côté vierge visible) sur la page actuelle.
Faites le tour à votre ami(e).
À la fin, demandez-lui de retourner la feuille.
Expliquez-lui le sens caché de UN7.7N pour lui révéler que vous aviez déjà prédit la fin de son calcul.

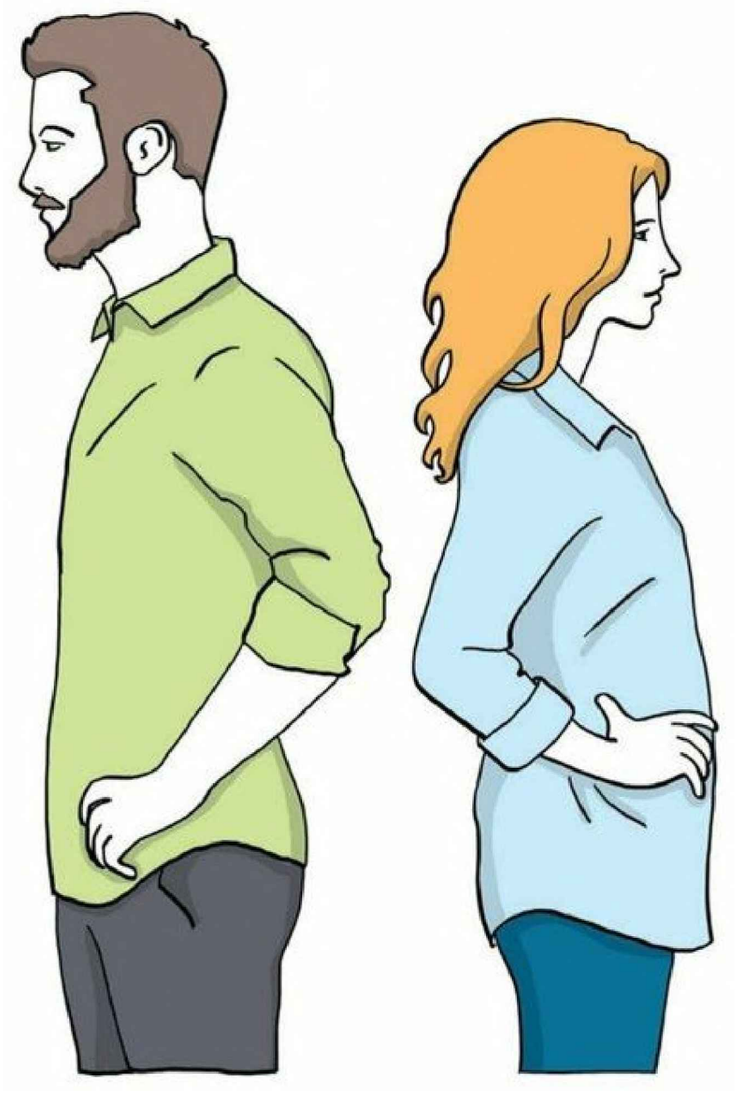
BONUS

Lorsque je fais cette expérience, j'aime aussi écrire « 197,79 » dans la paume de ma main. Pendant que la personne réalise son addition, je passe ma main lentement au-dessus de la page des symboles, comme pour capter quelque chose. Une fois son calcul terminé, je lui demande de le lire... et je retourne ma main pour dévoiler ce qui est marqué à l'intérieur ! Vous pouvez également envoyer par SMS le résultat avant de commencer l'expérience, ça sera une preuve supplémentaire que vous aviez deviné le résultat à l'avance. Soyez créatif dans votre révélation, c'est qui ce transformera une astuce de logique en tour bluffant.

TENTEZ TOUTES CES VERSIONS

ET VOUS CONSTATEREZ QUE CHAQUE MISE EN SCÈNE REND CET EFFET TRÈS DIFFÉRENT.

DEVENEZ UN DÉTECTEUR DE MENSONGES INFAILLIBLE



Les retours les plus fréquents que j'ai pu avoir sur mon premier livre sont qu'il est difficile de s'entraîner à la détection de mensonges. J'ai aussi bien connu ce problème. Lorsque l'on veut s'entraîner sur une personne volontaire, elle s'attend à ce que l'on réussisse. Si à la fin on se trompe, la déception de la personne nous renvoie à un sentiment d'échec assez désagréable.
Dans ce chapitre, je vais vous donner l'occasion de vous entraîner deux fois plus, et surtout de réussir à détecter qui ment avec une fiabilité de 100 % !

PRÉPARATION

Demandez à deux personnes de jouer le jeu avec vous pour votre entraînement.
Posez-leur des questions banales auxquelles elles doivent répondre la vérité. Votre but est d'observer quels sont leurs comportements naturels.
Puis, **demandez-leur de choisir un rôle.** Elles choisissent indépendamment (sans vous le dire) si elles vont mentir ou dire la vérité. Elles peuvent avoir le même rôle ou deux rôles différents. Elles doivent toutes les deux savoir ce qu'a choisi l'autre. Vous pouvez sortir de la pièce pendant cette étape.

Très important ! Quel que soit le rôle choisi, chaque personne doit le **garder** tout au long de l'entraînement. Assurez-vous qu'elles aient bien compris cela... Plus une personne vous connaît, plus elle cherchera à vous piéger !
Dites-leur de toujours prendre quelques secondes avant de vous répondre, pour que vous ne puissiez pas attribuer d'hésitations aux mensonges.

Vous pouvez leur poser des questions fermées (réponses par « oui » ou « non ») ou ouvertes (réponses libres). Lorsque vous le souhaitez, vous pourrez leur poser une question qui vous indiquera avec certitude qui ment et qui dit la vérité. Vous pouvez le faire au début (vous pourrez ainsi vous concentrer sur l'étude des changements d'état des personnes qui mentent) ou à la fin (pour vérifier si vos hypothèses étaient bonnes avant de leur révéler qui ment ou non).

MÉTHODE

Posez-leur la question suivante à tour de rôle : **« Avez-vous le même rôle ? »**
Si une personne dit « oui », cela signifie que l'autre personne dit la **vérité**. Si une personne dit « non », cela signifie que l'autre personne **ment**.
C'est aussi simple que cela. Il n'y a que quatre possibilités :

	Rôle	Réponse	Donc
Personne 1	Vérité	Oui	Personne 2 dit la vérité
Personne 2	Vérité	Oui	Personne 1 dit la vérité
Personne 1	Ment	Oui	Personne 2 dit la vérité
Personne 2	Vérité	Non	Personne 1 ment
Personne 1	Ment	Non	Personne 2 ment
Personne 2	Ment	Non	Personne 1 ment
Personne 1	Vérité	Non	Personne 2 ment
Personne 2	Ment	Oui	Personne 1 dit la vérité

Comme vous pouvez le constater, un « oui » montre toujours que l'autre personne dit la vérité et un « non » montre toujours que l'autre personne est en train de mentir.
Cette technique redoutable vous permettra d'avoir systématiquement un temps d'avance pour savoir d'une manière fiable comment sont répartis les rôles de manière secrète.

ASTUCE

Vous n'êtes pas obligé de leur poser la question clé en même temps. Vous pouvez noyer encore plus le système en leur posant en décalé… mais retenez bien leurs réponses.

BON ENTRAÎNEMENT À VOUS !

ET C'EST AUSSI UNE EXCELLENTE MÉTHODE POUR SIMPLEMENT BLUFFER VOS AMIS…

STOPPER
LE HARCÈLEMENT TÉLÉPHONIQUE



« Allô ? Monsieur Random ? Je suis monsieur D. Rangeant de votre opérateur Géhuntrukavendre. »
Il y a quelques années, nous étions dérangés uniquement sur nos téléphones fixes, ce qui était déjà ennuyeux, mais aujourd'hui le démarchage téléphonique s'invite de plus en plus sur nos téléphones portables. Affichés sur notre écran comme un *appel entrant venant d'une ligne fixe en France*, nous sommes nombreux à décrocher **puis à déchanter. Alors existe-t-il des astuces pour lutter contre ? Oui ! Et elles sont efficaces.**

Pour commencer, gardez à l'esprit que la personne qui vous appelle n'y est pour rien. C'est une personne qui fait son travail, elle ne peut pas être à l'origine de votre agacement directement. Il est donc inutile de vous mettre en colère contre elle. Elle n'est pas responsable et fait simplement son travail. Et elle pourrait se venger en vous remettant dans le listing des gens à rappeler.

1. NE PRENEZ PAS RENDEZ-VOUS

Dans la panique, vous pouvez être tenté de dire que vous n'avez pas le temps. Indirectement, vous envoyez le message que, si vous aviez été disponible, vous auriez pu écouter. Votre interlocuteur va utiliser cette faille en vous demandant quand il peut vous rappeler, et il inscrira votre numéro dans le système qui, le jour J, fera rappeler l'un de ses collègues. Comprenez que vous n'êtes pas dérangeant en reportant l'appel puisque tout cela est géré par un logiciel qui répartit les appels à ses centaines d'employés. La première règle est de ne *jamais* proposer ni accepter un report de l'appel.

2. NE RACCROCHEZ PAS AVANT LA FIN

Résistez à l'envie de raccrocher sèchement le téléphone au nez de la personne. D'une part, ce n'est pas respectueux vis-à-vis de la personne qui travaille. D'autre part, votre numéro va se retrouver dans la liste des personnes à rappeler plus tard... et ce n'est pas ce que vous voulez.

3. DROIT AU BUT

Vous ne devez pas montrer d'intérêt pour ce que la personne propose. Sous aucun prétexte. Ne posez aucune question sur le produit, ne discutez pas avec l'interlocuteur (même s'il vous demande comment vous allez). Il n'est pas un ennemi, mais encore moins un ami ! Votre seul but est de clore la conversation et que l'on ne vous rappelle plus jamais. C'est tout. Parfois vous pouvez être tenté d'argumenter contre ce qu'on vous propose. Si vous le faites, c'est un piège bien rodé qui va se refermer sur vous. La personne qui appelle a devant elle un arbre des possibles comprenant tous les arguments nécessaires... et surtout toutes les réponses possibles à vos remarques. Ne lui permettez pas de vous lancer sur le terrain des arguments, car le démarcheur possède des armes que vous ne pourrez pas contrer.

4. JE NE DÉCIDE PAS

L'une des trois techniques imparables est celle du *passif*. Le démarcheur cherche à joindre la personne qui décide afin d'avoir une validation avant la fin de son appel. Si vous n'êtes pas le décideur, alors tout s'arrête. Pour les produits s'y prêtant comme la ligne Internet, les assurances, votre forfait téléphonique, etc., répondez que c'est votre employeur qui les paie. Peu importe votre taux de crédibilité : votre patron vous paie le service que l'on vous propose, point. Face à cette situation, votre interlocuteur n'a aucune marge de manœuvre et son seul but sera alors de mettre fin à l'appel (observez d'ailleurs à quel point il devient pressé !).

5. EXIGEZ VOTRE IDENTIFIANT

La technique précédente a quand même ses limites. Il est peu probable que votre patron vous paie votre facture d'électricité. Mais vous remarquerez que les démarcheurs appellent toujours sous le nom d'une marque dont vous êtes client (pour vous mettre en confiance). En réalité, ils travaillent pour une autre société qui vend des produits de cette marque. Mettez-les face à leur contradiction en confirmant votre identité, mais en *exigeant* votre numéro de client avant de poursuivre.

Exemple :

« Bonjour monsieur Fabien Olicard, c'est votre responsable réseau EDF au téléphone, auriez-vous un instant pour un point sur votre ligne ?

— Bien sûr, pouvez-vous me communiquer mon numéro de client EDF avant de commencer ?

— Vous n'êtes pas monsieur Olicard ?

— Si, mais j'ai besoin de vérifier que vous êtes bien d'EDF avant de vous parler. Pouvez-vous me communiquer mon numéro de client ? »

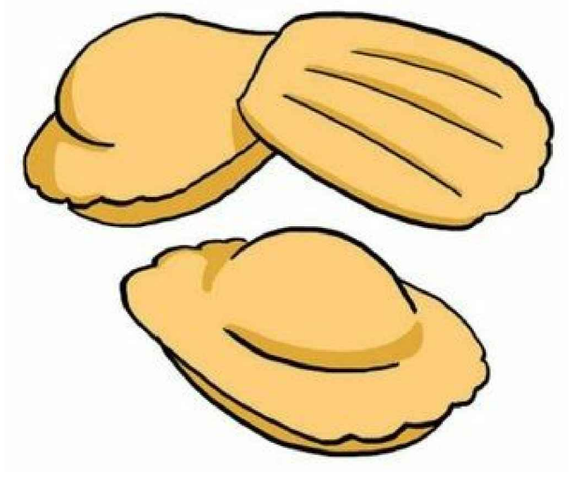
Lorsque j'applique cette astuce, la personne m'informe qu'elle va rappeler et clôt la conversation (sauf une fois où le démarcheur s'est énervé avant de raccrocher !)

6. EXIGEZ L'APPLICATION DE VOS DROITS

Avant la fin de la conversation, lorsque le démarcheur va raccrocher, vous devez demander que l'on ne vous rappelle plus.

Attention ! Premièrement, lorsque la personne a compris que rien ne sera possible avec vous elle raccrochera rapidement, vous devez donc saisir le créneau au vol. Deuxièmement, vous ne devez pas demander à être supprimé de leur liste, car vous pourriez y être remis plus tard. Exigez au contraire d'être inscrit sur la liste des numéros refusant d'être contactés. Ainsi, vous resterez dans leur système comme un numéro impossible à appeler… sous réserve que la société applique correctement les lois.

PROGRAMMER UN « RAPELTOUT » DANS SON CERVEAU



Vous est-il déjà arrivé qu'une odeur fasse ressurgir un souvenir sans que vous ne l'ayez voulu ? C'est ce qu'on appelle une *madeleine de Proust*, en référence à l'expérience qu'avait vécue cet auteur.
Mais peut-on maîtriser ce processus ? Peut-on vraiment programmer son cerveau pour se souvenir de quelque chose de spécifique ? La réponse est oui... Sinon, je n'aurais pas commencé à écrire ce chapitre.

Imaginez que vous vouliez vous souvenir d'appeler une personne dans la journée (rappel ponctuel) ou de nourrir les poissons chaque matin après votre café (rappel récurrent). Il serait utile d'avoir spontanément une « remontée » de cette tâche à effectuer.
Au début du XIX^e^ siècle, il était très courant de faire un nœud à son mouchoir. Ainsi, chaque fois qu'on le sortait, on se rappelait pourquoi on l'avait fait. C'était tellement quotidien que l'on trouve des traces de cette méthode dans les livres de l'époque ! Aujourd'hui, il est moins courant de se servir de mouchoir en tissu... Et, personnellement, je n'arrive pas à mettre la main sur un Rapeltout de *Harry Potter* ! Voyons alors les autres solutions possibles.

LE RAPPEL RÉCURRENT

Dans mon précédent livre, je vous décrivais l'ancrage psychologique en PNL. Nous pouvons dériver cette astuce pour un rappel mémoriel récurrent. Imaginons que vous vouliez penser à fermer votre porte à clé derrière vous lorsque vous rentrez à votre domicile.

- Installez-vous confortablement.
- **Concentrez-vous sur votre respiration** pendant deux minutes, le but étant de ralentir votre rythme cardiaque et de vous relaxer.
- **Visualisez-vous** en train d'ouvrir la porte de chez vous en rentrant. Essayez de voir un maximum de la scène, à la première personne. Voyez votre main ouvrir la porte, ressentez le contact de la poignée sur votre peau, etc. Prenez tout le temps nécessaire.

Imaginez la scène de nouveau en visualisant, en plus, une clé en or lumineuse. Cette clé doit toujours être dans votre champ de vision, comme si elle suivait votre main en flottant dans les airs.

• **Imaginez la scène une dernière fois,** toujours avec la clé lumineuse, en visualisant la même clé au format géant (la taille d'un être humain) derrière la porte. C'est la première chose que vous voyez en rentrant chez vous mentalement.

• **Répétez ces cinq étapes au moins une fois par jour pendant trois à sept jours.** Chaque fois que vous rentrerez chez vous, ce souvenir trafiqué remontera et vous penserez à fermer la porte... ou à faire autre chose puisque ce n'était qu'un exemple pour illustrer la méthode.

LE RAPPEL PONCTUEL

La précédente méthode ne marcherait pas avec un rappel ponctuel. Notre manque d'attention à l'instant présent constitue la principale difficulté. Notre cerveau est toujours en projection de ce que l'on doit faire, de ce que l'on va faire ou pollué par des pensées parasites. Par conséquent, nous ne sommes pas ancrés dans le moment et dans ce qu'il se passe réellement.

Mais le fait d'identifier cette difficulté va nous aider à l'utiliser pour mieux la contourner ! Vous allez créer une rupture de la normalité pour accéder à votre rappel... C'est exactement le principe du nœud dans le mouchoir, mais adapté à notre époque.

Choisissez un élément clé et modifiez-le. Chaque fois que vous constaterez cette anomalie, vous serez déconnecté de votre mode automatique. Ainsi ramené à l'instant présent, vous vous rappellerez la raison pour laquelle vous aviez fait cela.

Exemples pour un rappel de tâche pouvant être effectué n'importe quand dans votre journée :

- Changer le fond d'écran de votre téléphone.
- Changer temporairement le code de déverrouillage de votre téléphone.
- Arrêter la trotteuse de votre montre et régler cette heure figée sur midi.
- Changer votre portefeuille de poche.
- Mettre la clé de votre logement dans une autre poche.

Exemples pour un rappel de tâche liée à un lieu ou à un moment :

- Débrancher la lumière d'une pièce que vous allumez habituellement en rentrant.
- Changer un objet utile de place.
- Enlever les piles de votre télécommande.
- Dérégler le rétroviseur central de votre voiture.

LE RAPPEL INVERSE

Pour terminer ce chapitre, je trouve pertinent de parler du **chemin inverse**. Comment se rappeler, par exemple, si on a bien fermé sa porte à clé en partant de chez soi ?

Le problème est encore et toujours ce manque d'attention à l'instant présent. Lorsque vous fermez votre porte, mettez votre attention au service de ce moment (au lieu de penser à ce que vous devrez faire en arrivant à votre rendez-vous) et verbalisez cette action en la chuchotant (très utile pour passer pour un fou auprès de vos voisins). Dites : « Je suis en train de fermer la porte ». Lorsque dans la journée vous vous poserez la question : « Ai-je bien fermé en partant », la réponse sera instantanée, car le souvenir sera clair et précis.

MULTIPLIER MENTALEMENT
JUSQU'À 100 × 100

100 x 100

Maintenant que vous êtes habitué à la gymnastique mentale grâce au chapitre « Multiplier mentalement par les nombres de 10 à 20 », voici le Graal ultime qui vous permet de faire mentalement des multiplications jusqu'à 100 × 100. Je vous recommande de commencer par tester cette méthode sur le papier pour vous familiariser avec celle-ci.

Rappel :
Afin que ce soit clair pour vous, je vais beaucoup (trop) détailler ce qui se passe dans votre cerveau. Prenez le temps de lire lentement pour le faire en même temps. La clarté de l'explication d'un calcul mental dépend à 50 % de la personne qui l'écoute. Le seul moyen d'obtenir cette compétence est de lire doucement, en faisant chaque étape dans votre tête en même temps.

➧ **Multiplions deux nombres au hasard : 32 × 72**

1. Imaginez ces deux nombres, même si vous ne les visualisez pas pleinement vous devez les imaginer dans votre esprit. Placez-les l'un au-dessus de l'autre sans prêter d'attention à l'ordre.

32
72

2. Multipliez les dizaines. Puis, indépendamment, multipliez les unités. Visualisez les résultats côte à côte et gardez cette image en tête.
Important ! Si l'un de vos résultats est un simple chiffre (exemple : 4), vous devez le considérer comme un résultat à deux chiffres en mettant un 0 devant (exemple : 04).

32	3 × 7	21	2104
72	2 × 2	04	

3. Attention ! L'étape 3 est très simple, mais demande un minimum d'attention pour être comprise. Additionnez le produit des chiffres croisés. En clair, vous allez ***additionner*** le produit de la dizaine du premier nombre et de l'unité du deuxième nombre ***avec*** le produit de la dizaine du deuxième nombre et de l'unité du premier nombre.

32	3 × 2 = 6	6 + 14	20
72	7 × 2 = 14		

4. Additionnez l'unité du résultat de l'étape 3 avec la dizaine du résultat l'étape 2. Additionnez la dizaine du résultat de l'étape 3 avec la centaine du résultat de l'étape 2. Beaucoup de mots pour expliquer une action très simple à faire...

20	2304	2304
2104		

32 × 72 = 2304

En vitesse réelle, vous pouvez faire ce calcul en 10 à 15 secondes seulement !

➔ **Prenons un deuxième exemple :**

53 × 81

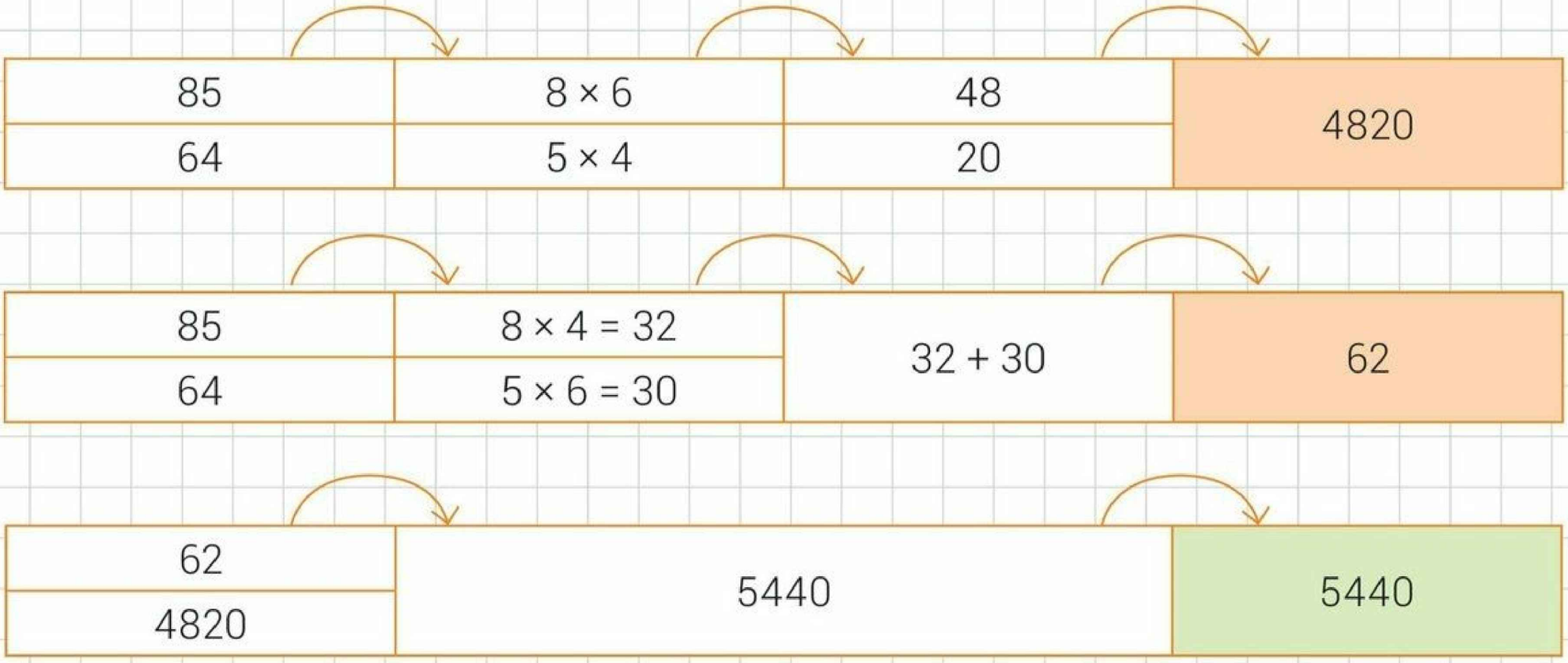
53	5 × 8	40	4003
81	3 × 1	03	

53	5 × 1 = 5	5 + 24	29
81	3 × 8 = 24		

29	4293	4293
4003		

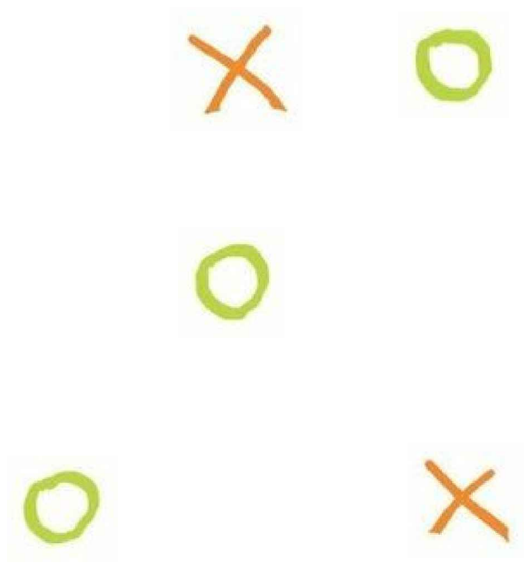
Un dernier exemple ? Essayez de le faire sans regarder la suite puis vérifiez le résultat. Si le vôtre est faux, vérifiez dans les tableaux à quel moment vous vous être trompé pour ne rien oublier les prochaines fois.

85 × 64



Je suis certain que vous allez vous amuser avec cette astuce, très plaisante à utiliser. Avec un peu de pratique, vous parviendrez à réaliser les différentes étapes quasi simultanément. Parfois, je m'amuse à me mettre au défi en calculant deux multiplications en même temps. Pour cela, je convertis mes chiffres en images (voir le chapitre « L'arme ultime de la mémoire ») ce qui me permet de stocker une partie dans ma mémoire à long terme, et de soulager ma mémoire de travail. Vous pouvez faire la même chose en commençant par convertir les résultats temporaires avec votre table de rappel... Plus de risques de les oublier en cours de route !

GAGNER AU MORPION

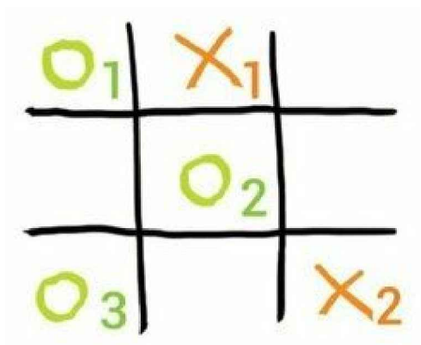


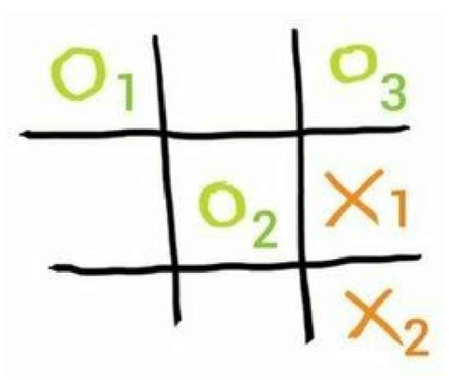
Le morpion est l'un des jeux les plus populaires. Les règles sont très simples : un tableau de 3 cases sur 3 cases où les joueurs placent, l'un après l'autre, un symbole (rond ou croix). Le premier à aligner 3 de ces symboles (en ligne, en colonne ou en diagonale) remporte la partie.
Lorsqu'on joue à ce jeu, on s'aperçoit rapidement que les stratégies spontanées sont limitées, et on se retrouve à essayer de bloquer l'autre plutôt que d'essayer de gagner. La victoire arrive souvent suite à une inattention de l'adversaire. Pourtant, il existe un moyen de gagner à presque chaque partie, tout en s'assurant à 100 % de ne jamais perdre.

SI VOUS JOUEZ EN PREMIER

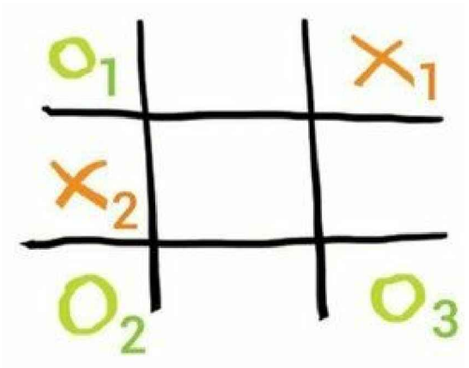
Si vous commencez la partie, vous devez placer votre symbole (disons le rond) dans l'un des quatre coins. Si votre adversaire joue autre chose que le centre, vous serez sûr de gagner. S'il joue sur le centre, vous pouvez provoquer un match nul.

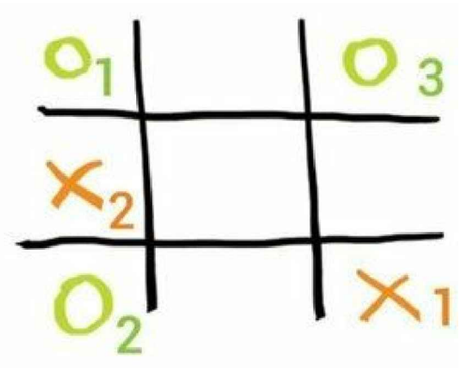
➧ **Cas numéro 1**
Vous commencez par un coin (O1), l'autre joueur joue une case autre que le centre.
S'il joue une case centrale extérieure (exemple : X1) alors jouez votre deuxième cercle (O2) au centre. Il sera ensuite obligé de bloquer votre diagonale (X2) (s'il ne le fait pas, vous gagnez au prochain coup). Placez ensuite votre troisième cercle (O3) dans un coin pour faire en sorte d'avoir deux possibilités de victoire ! Il ne pourra en bloquer qu'une... et vous serez vainqueur !



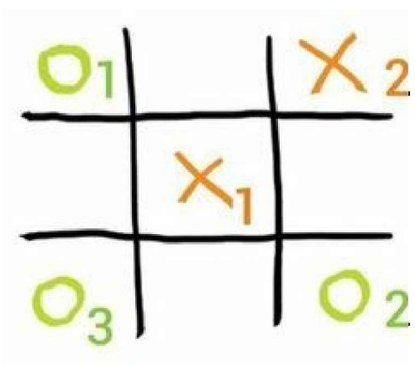


S'il joue un coin (exemple : X1) alors jouez votre deuxième cercle (O2) dans le coin du même rang ou de la même colonne que votre premier. Il sera ensuite obligé de bloquer votre ligne (X2) (s'il ne le fait vous pas, vous gagnez au prochain coup). Placez ensuite votre troisième cercle (O3) dans le dernier coin pour faire en sorte d'avoir deux possibilités de victoire ! Encore une fois il ne pourra en bloquer qu'une...





➧ **Cas numéro 2**
Vous commencez par un coin (O1), l'autre joueur joue au centre.
Mettez votre deuxième cercle (O2) dans le coin en face pour faire une diagonale OXO.
S'il met sa deuxième croix (X2) dans un coin, vous pouvez gagner en mettant votre dernier cercle (O3) dans le dernier coin.



S'il met sa deuxième croix (X2) dans l'un des 4 milieux de lignes ou de colonnes disponibles, alors vous devez juste contrer normalement pour aller au match nul. C'est l'un des rares cas où aucune méthode ne peut vous assurer la victoire... mais cela vous évitera de perdre.

SI VOUS JOUEZ EN SECOND

Si votre adversaire commence la partie, votre but est de le forcer à aller au match nul.

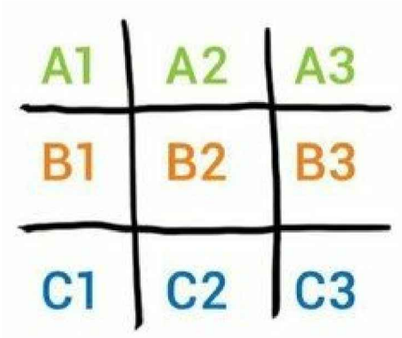
➧ **Cas numéro 1**
L'autre joueur commence par mettre une croix dans un coin. Ripostez en mettant votre cercle au centre. Votre prochain coup devra être un coin ou un milieu (sauf si le joueur applique la technique de OXO, dans ce cas vous devrez simplement bloquer un coup gagnant).

➧ **Cas numéro 2**
L'autre joueur commence par mettre une croix dans le centre. Ripostez en mettant votre cercle dans un coin. Bloquez maintenant ses tentatives, il lui sera impossible de gagner.

➧ **Cas numéro 3**
L'autre joueur commence par mettre une croix sur un milieu (pas sur le centre du tableau). Ripostez en mettant votre cercle au centre. Votre but est toujours de bloquer ses coups pour l'emmener au match nul, mais sachez que dans cette position vous avez peu de chances de gagner.

Avec toutes ces techniques, vous ne perdrez jamais au morpion et gagnerez souvent. Il existe une version sans matériel que j'aime pratiquer et qui est très stimulante pour le cerveau : l**e morpion mental**. Les règles sont les mêmes, mais tout se passe dans l'esprit des joueurs et la concentration pour mettre des stratégies en place est plus difficile.

À chaque tour, le joueur indique ce qu'il fait en annonçant la position suivant ce tableau :

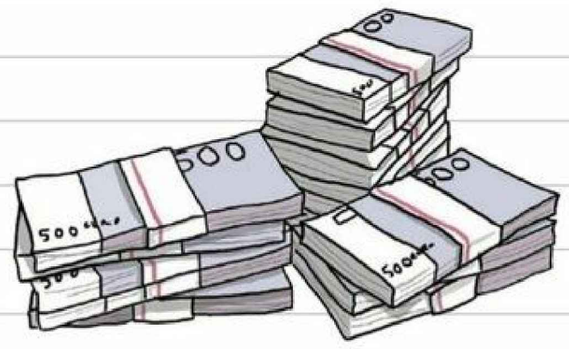


Exemple : « je commence en jouant en A1 ».

JE VOUS RECOMMANDE CETTE VARIANTE.

ENCHAÎNER LES PARTIES AUGMENTERA VOTRE CONCENTRATION, VOTRE MÉMOIRE ET VOTRE VISUALISATION MENTALE.

COMMENT NÉGOCIER
UNE AUGMENTATION DE SALAIRE



Qu'il s'agisse d'un nouveau travail, d'une augmentation de son salaire actuel ou même de vendre un produit, il y a des règles en négociation à ne pas négliger. En prenant en compte les outils de mentalisme et la connaissance de notre cerveau, vous allez faire chauffer le vôtre et fasciner la personne qui vous fera face !

ÉTAPE 1

Prenez un moment pour lister les raisons pour lesquelles vous méritez une augmentation. Le piège est de trop se concentrer sur la nécessité de l'argent que vous demandez. Soyez factuel et déterminé sur ce qui justifie votre demande :

➧ de nouvelles compétences acquises au fil des mois/années et que vous n'aviez pas en arrivant dans la société ;

➧ des nouvelles responsabilités qui se sont ajoutées au fil du temps ;

➧ votre valeur sur l'état actuel du marché (pour cela, regardez les annonces d'emplois proposées en ce moment) ;

➧ etc.

ÉTAPE 2

Prenez un rendez-vous directement avec la personne ayant le pouvoir de décision. Un intermédiaire risquerait de mal vous représenter. Ne tournez pas autour du pot et exposez l'objet de votre venue. Déroulez ensuite les raisons qui, selon vous, légitiment votre demande. Soyez ce que l'on appelle « CCP » : Clair – Concis – Précis.

ÉTAPE 3

Pensez à votre comportement non verbal. Vous devez être sûr de vous, sans paraître arrogant, mais ne donnez pas non plus l'impression de vous excuser. Pour cela, avant de vous rendre à votre entretien, pratiquez l'exercice de concentration décrit dans le chapitre « Comment se concentrer en quelques secondes » (c'est pratique !). Si vous le pouvez, isolez-vous et criez de toutes vos forces. Vous libérerez ainsi de la dopamine qui vous donnera une énergie intéressante... à condition que personne ne vous entende !

Lors de votre entretien, asseyez-vous correctement, dos droit, pieds à plat. Veillez à avoir une intensité de voix solide et une intention déterminée. N'oubliez pas : vous pensez sincèrement que vos arguments justifient cette augmentation, que vous la méritez.

ÉTAPE 4

Il est rare qu'une personne vous réponde directement : « Mais bien sûr ! Pourquoi ne l'ai-je pas fait avant ? » Attendez-vous à une contre-argumentation suivie d'une justification. Ne soyez pas déstabilisé par un refus : c'est normal. Campez sur votre position, ne reculez pas, et rappelez-lui que la situation actuelle ne vous convient pas pour les raisons que vous avez citées au préalable.

ÉTAPE 5

Ça ne fonctionne toujours pas ? Vous avez alors deux autres cartes dans votre main. La première est de négocier une autre gratification : congés supplémentaires, avantages, primes, etc. Ne restez pas bloqué sur le salaire, il y a sûrement d'autres manières de se voir dédommagé différemment et c'est maintenant que vous pouvez le demander. La deuxième est l'acceptation temporaire. Vous n'allez pas accepter un « non », mais un « non, parce que », pour tâcher de régler le « parce que ». Demandez à votre interlocuteur ce qu'il aurait fallu pour qu'il accepte et laissez-le parler. Quand il a terminé, récapitulez et faites-lui dire que si ces conditions sont remplies, vous serez de fait augmenté.

Exemple :

« Si j'ai bien compris, il faudrait que j'aie plus de compétences en graphisme puisque vous avez souligné que je ne maîtrisais pas les bases de Photoshop. Si ça avait été le cas, vous auriez envisagé ma demande ?

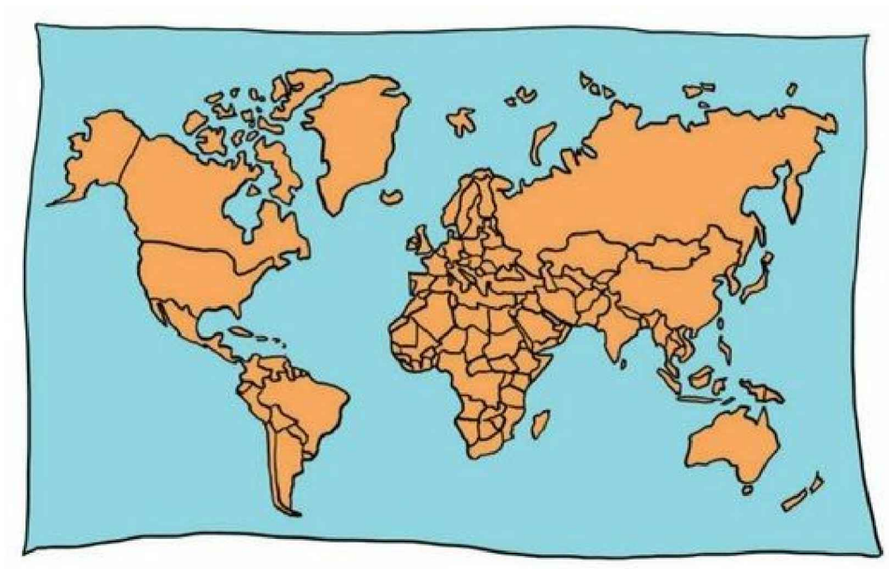
– [Réponse de l'interlocuteur]

– Dans ce cas, je souhaite utiliser mon droit à la formation pour entamer une formation de prise en main du logiciel. À l'issue de celle-ci, je reviendrai vous voir pour finaliser cette conversation puisque j'aurai résolu ce détail. »

ET SI RIEN NE MARCHE ?

Si vous pensez sincèrement mériter cette augmentation, mais que la société vous la refuse sans compromis possible, il vous faudra vous poser la question de votre place chez eux. Vous pourriez commencer des recherches d'emploi en parallèle pour trouver un travail où vous serez payé à la hauteur de vos compétences et de votre production. Quoi qu'il en soit, il est inutile de vous fâcher avec l'interlocuteur qui aura refusé votre demande, vous gâcheriez votre énergie et votre moral… et peut-être une lettre de recommandation pour un autre emploi.

FAIRE ENTRER LA MAPPEMONDE DANS VOTRE CERVEAU



La géographie, plus qu'une matière à l'école, est un élément essentiel de la culture générale. Adolescent, je vivais ces moments gênants où l'on me parlait d'un pays dont j'étais incapable de me représenter la situation physique dans le monde. Le jour où je me suis rendu compte que Madagascar n'était pas à côté de l'Australie, j'ai décidé de créer une méthode pour visualiser l'ensemble des pays... et si possible définitivement. Je vous la livre ici !

ÉTAPE 1

L'ONU reconnaît 197 pays dans le monde (en réalité, les problèmes diplomatiques ne permettent pas de fixer un nombre réel). Sur ces 197 pays, vous connaissez déjà :
➧ un certain nombre de noms de pays ;
➧ un certain nombre de noms de pays ainsi que leur situation géographique ;
➧ un certain nombre de noms de pays, leur situation géographique et la forme de leur frontière.

Pourquoi iriez-vous apprendre de nouveau ce que vous savez déjà ? Prenez une carte et faites un point sur l'ensemble de ces pays afin de distinguer ce que vous connaissez d'une manière certaine. Je vous recommande d'écrire la liste de tous les pays sur une feuille et de pointer les pays en fonction de votre connaissance.

ÉTAPE 2

Découpez des secteurs définis en fonction du nombre de pays que vous voulez apprendre d'un coup. L'apprentissage est toujours meilleur lorsqu'on augmente la charge progressivement. Je vous recommande de commencer par l'Europe (soit une cinquantaine de pays), car la zone vous est familière et que vous connaissez déjà beaucoup de données.

ÉTAPE 3

Familiarisez-vous avec le nom des quelques pays que vous ne connaissiez pas encore. Prononcez-les plusieurs fois à voix haute. Écrivez-les plusieurs fois sur feuille. Trouvez des jeux de mots à faire avec ces noms. En résumé : créez des connexions neuronales et des familiarités avec ces différents pays que vous ne connaissiez pas.

ÉTAPE 4

L'étape la plus riche, la plus longue et la plus amusante ! Nous allons utiliser les capacités cognitives de notre cerveau pour jouer sur plusieurs tableaux en même temps. Un peu de visualisation, de mnémotechnie et d'imagination seront les ingrédients de cette étape.

Regardez un pays. Observez bien sa forme. À quoi vous fait-elle penser ? Nous allons prendre comme exemple l'Autriche. Observez bien sa forme. Imaginez maintenant une autruche qui court vers la gauche. Vous pouvez imaginer que la longue forme allant jusqu'à la Suisse soit son cou et que la masse remontant vers la Tchéquie soit son corps et le haut de ses ailes. Je pense définitivement que les frontières autrichiennes ressemblent à une autruche qui court et dont nous aurions coupé les deux pattes. Je n'ai pas choisi cette comparaison au hasard puisqu'« Autriche » et « Autruche » se ressemblent, ça sera ma connexion ! Quand je penserai à « Autruche » je penserai à « Autriche » et inversement.

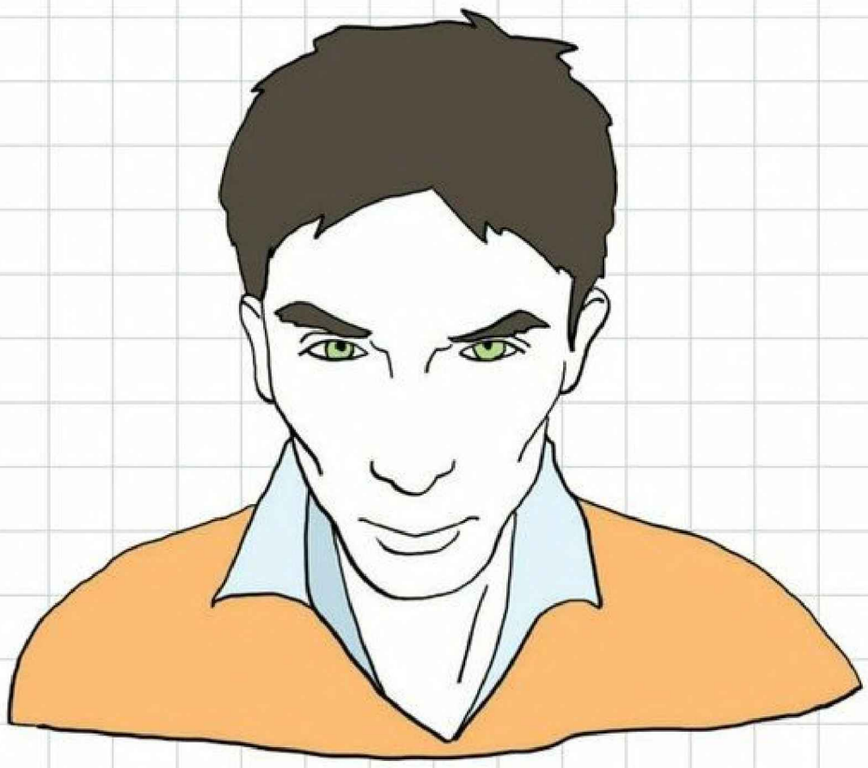
ÉTAPE 5

Vous allez lier ces images de pays ensemble, selon leurs frontières communes. La Suisse est parfois appelée « le pays de l'argent et des médicaments ». Peu importe que ce soit ou non la réalité, je connais ce cliché, donc je vais m'en servir. Lorsque je regarde les frontières de la Suisse, je peux facilement imaginer la forme d'un microbe, d'une sorte de bactérie que l'on regarderait au microscope. C'est mon ancrage pour la forme de la Suisse. J'imagine maintenant que mon autruche qui court cherche à attaquer la bactérie avec sa tête ! Je viens de relier la place de l'Autriche par rapport à la Suisse. Tout se connecte dans notre cerveau et, dorénavant, le fait de voir l'une de ces deux formes, d'entendre l'un de ces deux noms de pays ou de penser à « autruche » ou à « bactérie/microbe » vous évoquera toujours l'ensemble (les six éléments) de cette connexion. Vous n'avez même pas eu vraiment à *apprendre*. Il vous suffit maintenant de continuer le processus avec l'ensemble des pays de la zone Europe !

CONSEIL

Lorsqu'on débute ce genre d'exercice, il est parfois difficile de trouver l'imagination nécessaire pour les formes de pays. Ne perdez ni votre temps ni votre motivation ! Vous pouvez tout à fait commencer par apprendre uniquement la disposition des pays les uns par rapport aux autres en créant des scénarios mentaux d'après leurs noms.
Exemple : dans mon esprit, je sais que mon ami Paul donne un chèque à Hal (l'hologramme dans la série *Code Quantum*). Cela me rappelle que la **Pol**ogne est reliée à l'**Al**lemagne ainsi qu'à la **Tchéqu**ie… elle-même reliée à l'**Al**lemagne ! Mais de la même manière, je sais que le logo placé au bas du chèque est une autruche… La **Tchéq**uie est donc *au-dessus de* l'**Autri**che.

LES REGARDS PARLENT
AUTANT QUE LES MOTS



Comme je vous l'explique dans le premier chapitre de ce livre (« Êtes-vous mentaliste ? »), il y a autant de manières de concevoir le mentalisme que de l'aborder. Mais je suis persuadé qu'à différents degrés, il existe des points communs : l'expérience, la recherche holistique (considérer les informations comme un tout) et la recherche empirique.

Depuis des années, je me base sur un constat simple : lorsqu'on pense à un concept lumineux (comme une journée ensoleillée), la pupille se rétracte légèrement. Lorsqu'on pense à un concept sombre (comme une forêt la nuit), la pupille se dilate légèrement.

Même si j'aborde volontiers ce sujet à l'oral, j'avais pris le parti de ne pas en parler dans mon précédent livre, car aucune étude scientifique n'appuyait ma théorie (je devrais plutôt dire « ce constat ») et je ne souhaitais pas que mon livre puisse comporter des éléments non reconnus par la science.

Les choses ont changé ! Le 15 juin 2017, le CNRS (Centre national de la recherche scientifique) a publié un communiqué de presse intitulé « Ce que les pupilles nous disent sur le langage »* . J'ai lu cette étude et ses conclusions sont des plus intéressantes.

Le laboratoire de psychologie cognitive d'Aix-Marseille et le laboratoire « Parole et Language » ont employé leur temps à analyser et quantifier les différences de contraction des pupilles en fonction des mots perçus par une personne... ou simplement imaginés par une personne.

Ils ont pu démontrer que la taille des pupilles n'est pas uniquement liée à la luminosité ambiante ou à l'intensité lumineuse de l'objet que l'on regarde, mais aussi aux mots utilisés à l'écrit comme à l'oral. Lorsque nous pensons à un concept lumineux, notre pupille se contracte et lorsque nous pensons à un concept sombre, notre pupille se dilate !

* CNRS, « Ce que les pupilles nous disent sur le langage », 15 juin 2017.
Disponible ici : http://www2.cnrs.fr/sites/communique/fichier/cp_pupille_et_langage_vf_web.pdf

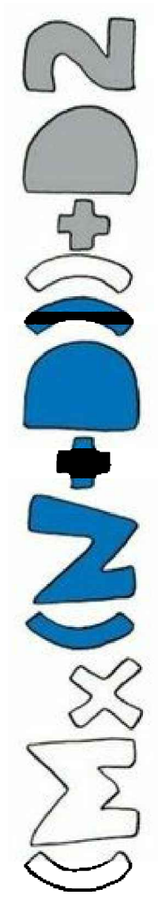
APPLICATION AMUSANTE

Voici une application amusante que vous pouvez essayer sur vos amis.

- Demandez à un ami de **mettre une pièce dans l'une de ses mains**. Vous ne devez pas savoir laquelle.
- **Regardez-le dans les yeux** et dites-lui de penser à une plage en plein été si la pièce est dans la main droite, ou à une balade en forêt la nuit si la pièce est dans la main gauche.
- **Analysez les différences de contractions de sa pupille** et déduisez dans quelle main se trouve la pièce.
- Vous pouvez bien sûr recommencer plusieurs fois et même le faire sur plusieurs personnes en même temps. Veillez juste à ce qu'il n'y ait pas une lumière trop vive face à eux ou au contraire que la pièce soit trop sombre, afin que la pupille soit de base dans état intermédiaire.

La science doit encore répondre à une dernière question : **les pensées et les images que nous nous faisons mentalement sont-elles nécessaires à la compréhension d'un mot ou sont-elles simplement une préparation de l'organisme à vivre un état** (et donc une conséquence indirecte) ? Si vous êtes comme moi, il vous faudra trois aspirines pour bien comprendre cette question... En tout cas, c'est une nouvelle preuve scientifique que notre corps reflète de bien des manières ce qu'il se passe dans notre esprit...

METTRE UN CHIFFRE AU CARRÉ MENTALEMENT



Peut-être l'ignorez-vous, mais votre cerveau est conçu pour le calcul mental. Votre mémoire de travail (d'environ 18 secondes) vous permet de manipuler les chiffres mentalement et certains d'entre nous appellent en renfort une partie de leur mémoire long terme... mais c'est un autre entraînement.

Pour exceller dans l'art du calcul mental, il est nécessaire d'en maîtriser les bases. Dans l'idéal, vous devez connaître vos tables de multiplication et pourquoi pas quelques carrés jusqu'à 20.

Mais il existe des raccourcis ! En voici un permettant de mettre un nombre à deux chiffres au carré. Je vais l'associer à une astuce simple pour calculer mentalement, sans aucune autre aide que celle de vos neurones !

ÉTAPE 1

Pensez à un nombre à deux chiffres. Recherchez le multiple de 10 le plus proche de votre nombre. Retenez la différence entre votre nombre de départ et le nombre divisible par 10.

➧ **Exemple avec le nombre 62**

Le multiple de 10 le plus proche est 60.

La différence entre 62 et 60 est égale à 2.

Pour plus de clarté, donnons un nom à ces éléments :

• **N** (pour Nombre) est le nombre de départ. Dans notre exemple N = 62.

• **M** (pour Multiple) est le multiple de 10 le plus proche.

Dans notre exemple M = 60.

• **D** (pour Différence) est la différence entre les deux nombres.

Dans notre exemple D = 2.

ÉTAPE 2

Faites mentalement l'opération suivante :
(M × (N+D))+D2
Évidemment, écrite comme cela, la formule paraît compliquée. Mais voici ce qu'il se passe mentalement. Comme d'habitude, je vais le détailler au maximum par souci de compréhension, ne soyez pas effrayé par les différentes étapes.

➧ **Pour mettre au carré le nombre 62**
N = 62, M = 60 et D = 2
1. Je calcule N+D : 62 + 2 = 64.
2. Je calcule M × (N+D) : 60 × 64.
Faites-le en deux temps : (Dizaine de (N + D) × M) + (Unité de (N + D) × M), soit (60 × 60) + (4 × 60).
Dans votre esprit 60 × 60 n'est ni plus ni moins que 6 × 6 avec deux zéros en plus. Idem pour 4 × 60 qui n'est que 4 × 6 avec un zéro en plus.
Soit 3600 + 240 = 3840.
3. Je calcule mentalement D2 soit 2 × 2 = 4.
4. J'additionne mes deux résultats : 384 + 4 = 3844.
Le carré de 62 est donc3844.

CONCLUSION

J'ai évidemment détaillé à l'extrême toutes les étapes. Il va sans dire que lorsque vous le faites, tout est plus fluide et quasi simultané dans votre esprit. Une fois la méthode retenue, vous ne mettrez que quelques secondes à faire le calcul. Si vous avez peur d'oublier un résultat intermédiaire, commencez par calculer D2, puis convertissez le résultat avec votre table de rappel pour stocker l'information le temps de faire les autres calculs.

Pour terminer, je vous propose quelques exercices. Essayez de les faire en ne regardant que les parties « Étape 1 » et « Étape 2 », puis vérifiez le résultat ci-dessous. En cas d'erreur, vous pourrez regarder le détail des calculs mentaux pour identifier la partie qui vous a posé problème.

➧ **Exercice 1 : 58^2**

50 × 66
(car N = 58, M = 50, D = 8, N + D = 66)
3000 + 300 = 3300
(car 50 × 60 = 3000 et 50 × 6 = 300)
3300 + 64
(car 8 × 8 = 64)
3364

➧ Exercice 2 : 34^2

30 × 38

(car N = 34, M = 30, D = 4, N + D = 38)

900 + 240 = 1140

(car 30 × 30 = 900 et 30 × 8 = 240)

1140 + 16

(car 4 × 4 = 16)

1156

➧ Exercice 3 : 76^2

70 × 82

(car N = 76, M = 70, D = 6, N + D = 82)

5600 + 140 = 5740

(car 70 × 80 = 5600 et 70 × 2 = 140)

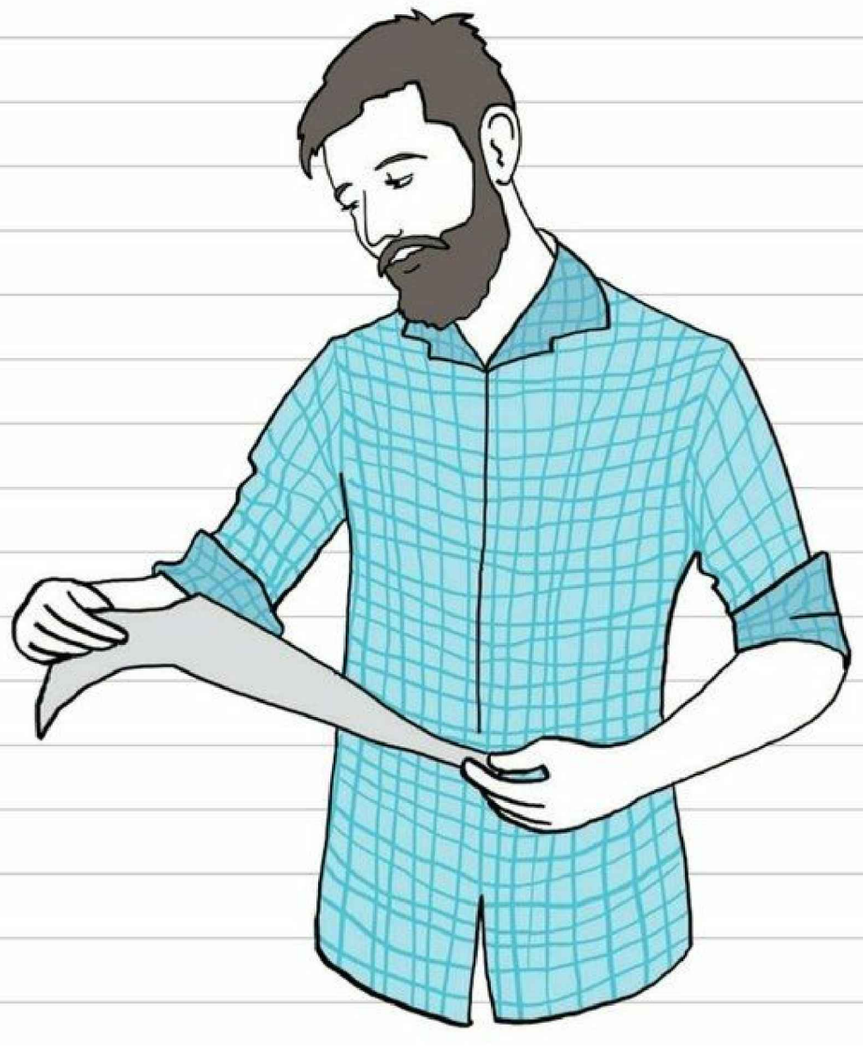
 # 5740 + 36

(car 6 x 6 = 36)

 # 5776



COMMENT RETENIR
UN TEXTE PAR CŒUR



Ce titre est, reconnaissons-le, contradictoire avec toutes les astuces que je donne habituellement. Pourtant, je ne dis pas qu'il ne faut jamais apprendre « par cœur », c'est un bon exercice pour la mémoire. Le neuropsychologue Francis Eustache rappelle régulièrement l'importance de ne pas délaisser le *rote learning* qui consiste à répéter inlassablement des données pour les faire rentrer dans notre cerveau. Le laboratoire de psychologie du développement de l'enfant (LaPsyDé) a pu démontrer qu'une information apprise par cœur est transférée ensuite dans la partie de la mémoire gérant les automatismes... prouvant qu'il n'y a plus besoin de se concentrer ensuite pour ressortir l'information.

Le gros défaut de ce système, c'est que l'on n'est pas obligé d'avoir compris l'information pour l'assimiler. Mais nous connaissons déjà les avantages qu'il y a à analyser et synthétiser une information pour mieux la retenir.
Il existe beaucoup de situations dans lesquelles on doit connaître un texte au mot près : pour certains cours, pour un discours, lorsqu'on joue la comédie, pour citer précisément une personne, pour déclamer un texte de loi, pour une chanson, etc.

ÉTAPE 1

Lisez le texte en entier une à deux fois. Concentrez-vous sur le sens global, comprenez chaque élément, appréciez ce qui est écrit. S'il y a des mots que vous ne connaissez pas, prenez un moment pour lire leur définition dans un dictionnaire.

ÉTAPE 2

Recopiez le texte en entier une fois, ou deux bien sûr. Puis lisez-le à voix haute une fois ou deux également. En procédant ainsi, vous aurez découvert le texte de trois manières différentes.

ÉTAPE 3

Cherchez maintenant des points clés dans le texte. Ce peut-être des mots donnant le sens d'une phrase, mais aussi des hasards remarquables.
Par exemple : « Saviez-vous que le cerveau contient plus de 68 milliards de neurones ? Stupéfiant ! »
Dans ce passage, je soulignerais le « S » du premier et du dernier mot. Je soulignerais également « cerveau » et « neurones ».

ÉTAPE 4

Prenez *tout le temps nécessaire* pour trouver du sens au début de chaque phrase, aux liens qui relient les phrases entre elles. Vous devez essayer de trouver une raison *pour tout*. Mais ne cherchez pas à retenir ces éléments, ni à cette étape ni à l'étape précédente. Les raisons seront souvent absurdes et tirées par les cheveux, ça n'est pas un problème. Ces quatre premières étapes (qui peuvent paraître longues et inutiles lorsqu'on ne l'a jamais fait) sont une préparation complète de votre cerveau à recevoir ensuite le texte. C'est comme si vous balisiez un chemin.

ÉTAPE 5

Après toutes ces étapes (et j'insiste sur l'importance d'aller au bout avec les étapes 3 et 4), vous pourrez enfin commencer à apprendre par cœur en répétant ce que vous lisez. Vous allez vite vous rendre compte que vous connaissez déjà certaines parties du texte. Votre logique illogique que je vous ai demandé de ne pas retenir s'est transformée en une alliée posant des rails dans votre mémoire.

ASTUCE

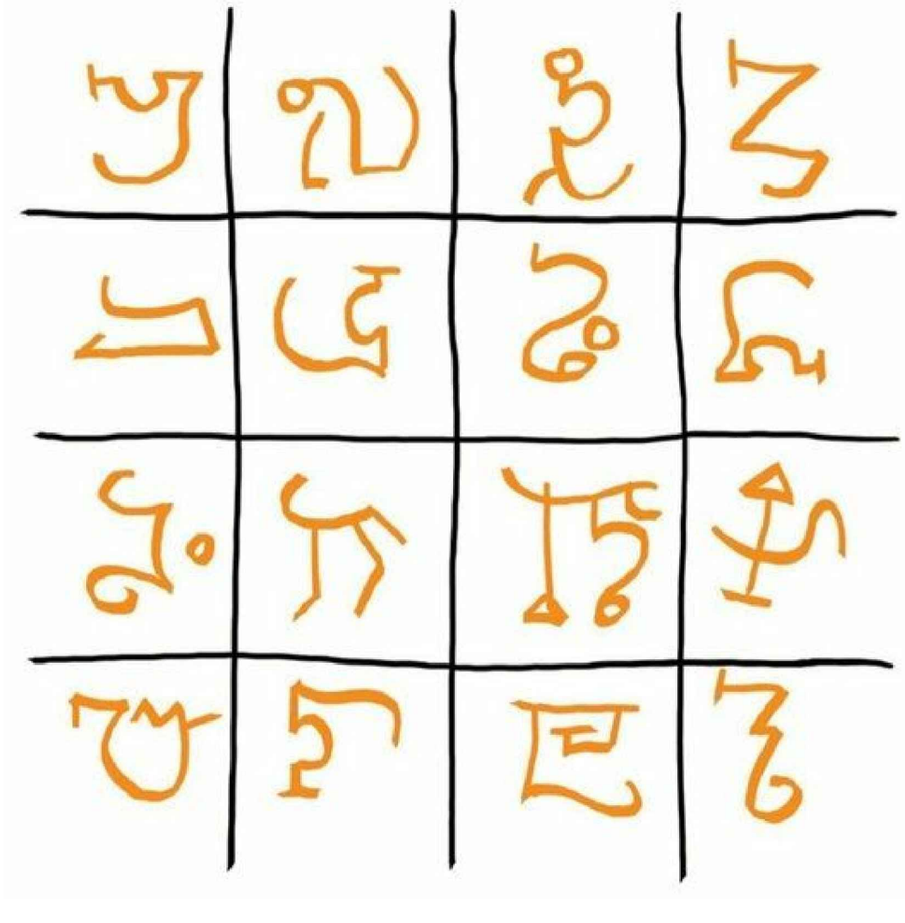
Si vous bloquez sur des termes techniques (comme un nombre précis, par exemple), utilisez un moyen mnémotechnique comme béquille pour ne pas vous attarder dessus.

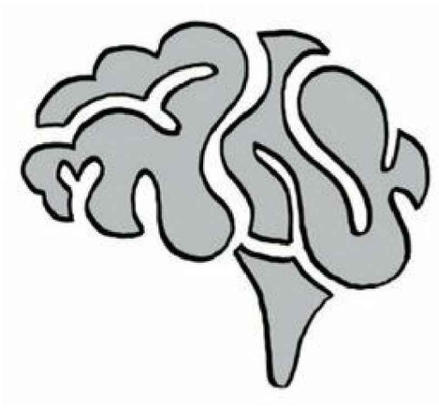
LA PERCEPTION MAGIQUE

Cette nouvelle expérience a pour but de bluffer votre entourage ! Sa méthode a été inventée en 1920 par Stanley Collins, avant d'être améliorée en 1964 par Louis Histed, puis en 1993 par Thomas Alan Waters.

L'EFFET

Sortez une petite feuille carrée ou une carte de visite carrée sur laquelle vous avez imprimé 16 symboles. Ces 16 symboles sont étranges, expliquez qu'il s'agit de 16 neurones que vous avez réussi à capturer sur ce petit support.





Sortez un autre support identique, sur lequel se trouve un cerveau dessiné. Sur l'autre face de ce support se trouve un neurone dessiné, mais ne le montrez pas à votre ami. Dites que ce cerveau contient un souvenir du futur (oh là là ! comme tout cela devient mystérieux !). Laissez ce support de côté pour le moment.
Reprenez le support avec les 16 symboles et retournez-le face cachée. Expliquez à votre ami qu'il va devoir faire un choix, mais qu'il ne doit pas être influencé par les neurones visibles. Dites-lui les mots suivants :

« Dans quelques instants, tu vas choisir l'un des neurones au hasard. Il y en a 16. Tu vas me dire un chiffre et nous allons regarder quel neurone se trouve à cet emplacement. Prends bien le temps de choisir ton chiffre entre 1 et 16 car tout dépend de ton choix, je ne veux en aucun cas t'influencer. »
Votre ami vous dit le chiffre ou le nombre de son choix. Vous retournez le support avec les 16 symboles et vous comptez le nombre de cases correspondant au choix de votre ami. Faites-lui constater que le neurone qu'il a choisi est unique... Retournez le support avec le cerveau pour que le cerveau se retrouve face sur la table et rappelez à votre ami que le cerveau contenait un souvenir du futur. En effet, le symbole imprimé derrière le cerveau est le *même neurone* que celui qu'il a choisi !

LE SECRET

Comme souvent, je vous ai proposé un effet inratable puisqu'il est régi par une logique mathématique ! Ainsi vous êtes sûr de réussir à créer un moment étonnant avec vos amis. Les neurones sont un prétexte pour créer d'étranges dessins qui n'ont pas de sens précis dans l'interprétation que cherche à en faire votre esprit... C'est bien le but. En procédant ainsi, vous ne vous êtes sûrement pas rendu compte qu'un des symboles apparaissait 4 fois en tout dans les 16 cases ! Il est simplement tourné de 90° à chaque fois. Leurs formes abstraites ne permettent pas à notre cerveau d'analyser cette particularité.
Le placement de ce symbole dans 4 cases n'est pas décidé au hasard. Suivant comment vous retournez le support, vous pourrez compter n'importe quel chiffre ou nombre de 1 à 16 (en partant de la case en haut à gauche) et tomber sur l'un des 4 symboles identiques.

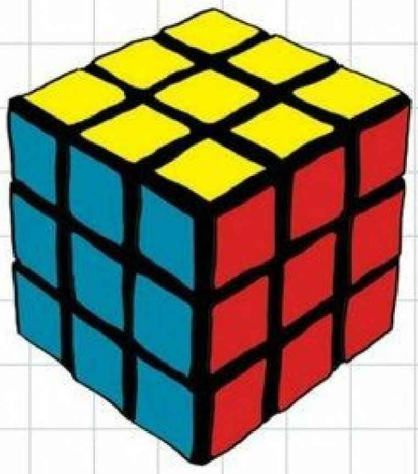
ENTRAÎNEMENT

Vous devez donc vous entraîner à retourner le support des 16 symboles en fonction de ce que dit votre ami.
➧ S'il dit 1, 6, 8 ou 14 : retournez-le pour que la première case en haut soit ce symbole.
➧ S'il dit 2, 10,12 ou 13 : retournez-le pour que la deuxième case en haut soit ce symbole.
➧ S'il dit 3, 9, 11 ou 16 : retournez-le pour que la dernière case en bas soit ce symbole.
➧ S'il dit 4, 5, 7 ou 15 : retournez-le pour que la quatrième case en haut soit ce symbole.
Prenez le temps de vous entraîner pour maîtriser parfaitement le mouvement en fonction de la réponse. Le moment venu, le fait de retourner doit paraître fluide et non suspect.
Lorsque vous retournerez le deuxième support, pour révéler la prédiction, placez le symbole dans le même sens que le symbole choisi par votre ami.

DIY

Vous pouvez recopier les supports ci-contre ou les imprimer en vous rendant à l'adresse Internet suivante : https://goo.gl/w6G6eM

RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – PREMIÈRE ÉTAPE



Star incontournable des années 1980 et 1990, le cube créé par Ernő Rubik est un casse-tête de plus avec, excusez du peu, une chance sur 43 252 003 274 489 856 000 de retrouver l'ordre initial à chaque rotation... Ne cherchez pas à lire ce chiffre, ça pique la langue !
À ce jour, le record mondial de résolution de ce casse-tête est de 4 secondes et 59 centièmes (SeungBeom Cho en 2017). Je ne vous propose pas de vous mesurer à lui, mais déjà d'en résoudre un en moins de 2 minutes... Un beau score non ?

Si ce casse-tête répond à des lois physiques, alors elles peuvent être traduites et comprises. Et là où on trouve des maths, on trouve une logique ! C'est le secret de ces grands records de casse-tête : les « cubeurs » appliquent des algorithmes de rotations selon des cas précis. Plus on veut réduire son temps de résolution, plus il faut apprendre de formules différentes.
Avec la méthode que je vous propose, vous n'aurez qu'à retenir 5 formules simples et, avec un peu d'entraînement, vous arriverez rapidement à résoudre votre cube diabolique en 2 minutes. Il vous sera par contre compliqué (voire impossible) de réduire ce temps ensuite sans nouvelles formules... mais ce n'est pas ce que nous voulons pour le moment, n'est-ce pas ?

L'ÉCRITURE

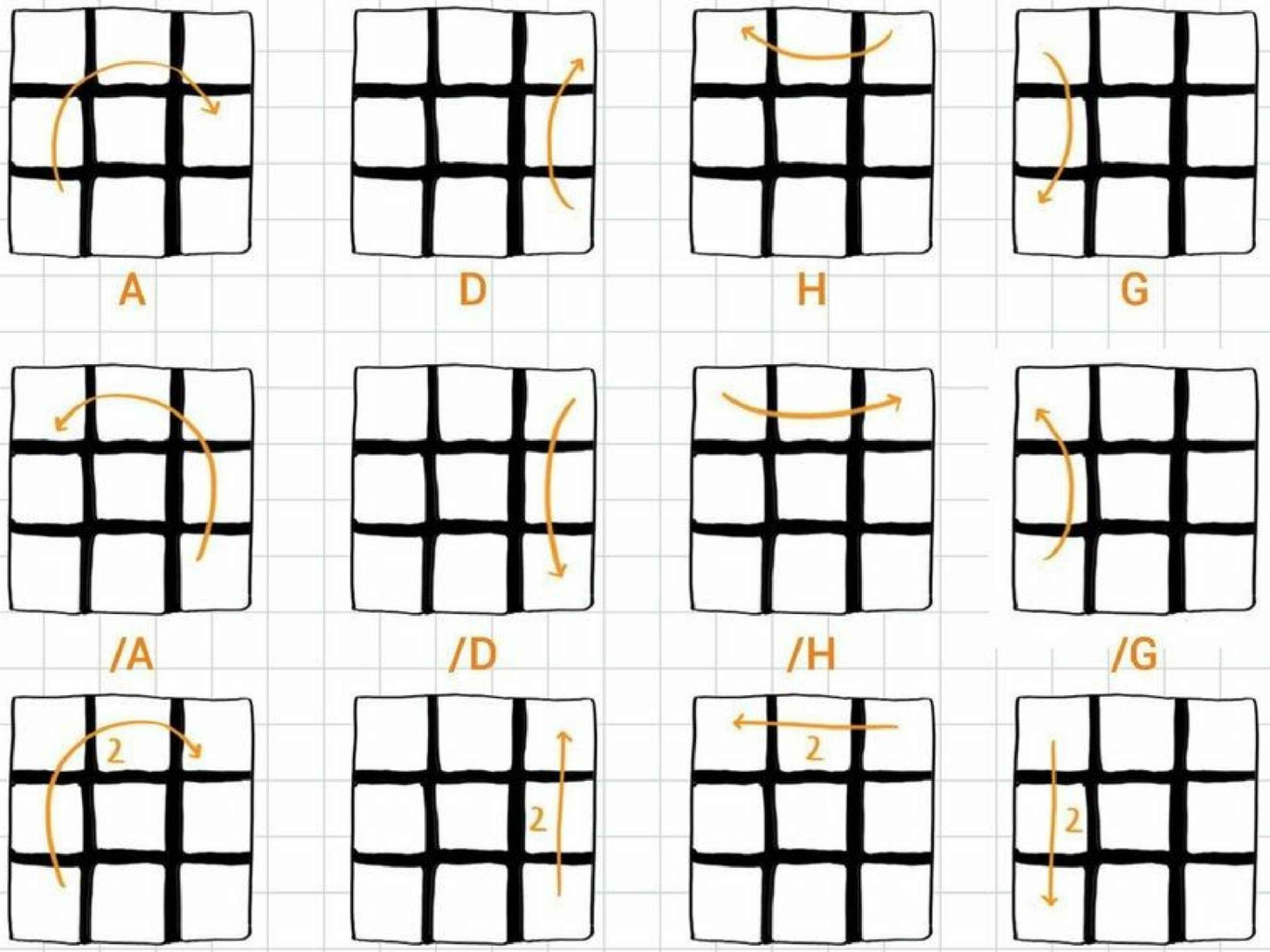
Pour parler le même langage, nous devons avoir le même vocabulaire.

1. Lorsque le cube est en face de nous, dans nos mains, la face qui se trouve face à notre corps se note **A** (pour avant), celle sur la droite **D**, celle sur la gauche **G**, celle du haut **H**. Et c'est tout ce que nous manipulerons.

2. Lorsque je citerai l'une de ces lettres, vous devrez *tourner la face concernée dans le sens des aiguilles d'une montre.*

3. Lorsque je citerai l'une de ces lettres en mettant un **/** devant vous devrez *tourner la face concernée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.*

4. Lorsque je citerai l'une de ces lettres en mettant un **2** ensuite vous devrez *tourner la face concernée 2 fois d'affilée* (peu importe le sens puisque la face sera tournée de 180°).



Vous devrez parfois, sur mes indications, repositionner le cube différemment dans vos mains. Les positions des faces (**A, G, H, D**) seront toujours notées sur la position dans laquelle vous tenez le cube au moment où vous lirez les mots.
Alors, prêt à le résoudre enfin vous-même ? C'est parti !

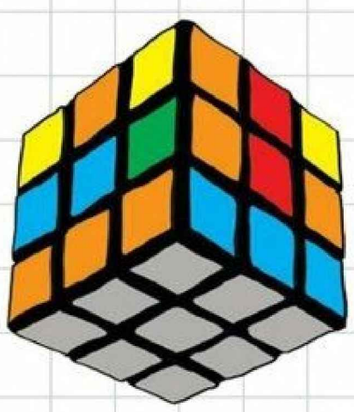
LA PREMIÈRE FACE ET LA PREMIÈRE COURONNE

La première étape consiste à faire une face complète en tenant compte des couronnes. L'ensemble des cubes amovibles ont au minimum 2 faces (et les coins en ont 3). Vous devez visualiser votre cube comme trois couches de lasagne, vous allez donc résoudre les couches une à une et non pas les 6 faces indépendamment.

Pour la première face, je vous propose de choisir la blanche (pour que nous soyons toujours raccord dans les explications). Votre point de départ est la face où le centre est déjà blanc. Dites-vous que les 6 centres du cube sont fixes. Vous ne pourrez pas les

déplacer. Donc pour résoudre la face blanche vous devez partir de celle qui comporte déjà le cube blanc au centre.

Je ne vais pas vous donner de formule pour cette phase, et ce pour deux raisons. D'une part, parce que je vous ai promis de ne vous donner que 5 formules à utiliser. D'autre part, parce que vous pouvez la résoudre seul. Vous allez forcément tâtonner pour faire votre face blanche et cette recherche va vous permettre de comprendre aisément la logique de ce casse-tête, de ses déplacements et de son maniement.



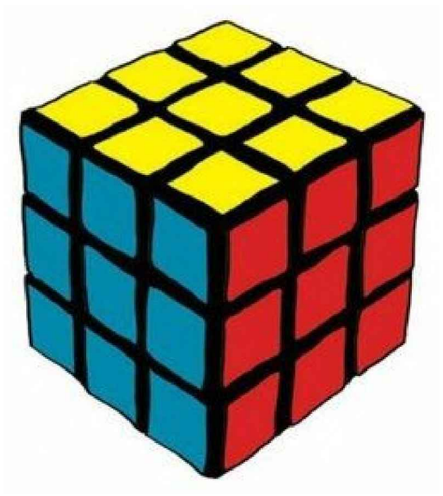
Il y a une chose que vous devez comprendre, c'est que, en simultané de la face blanche, vous devez réaliser la première couronne. Les deuxièmes facettes des cubes de la face blanche (ceux perpendiculaires à la face blanche) doivent être assorties sur chaque face : tous les bleus ensemble, les rouges ensemble, les verts ensemble et les oranges ensemble.

Une fois cela fait, vous aurez réussi l'étape la plus difficile ! Tout le reste est de plus en plus simple donc n'abandonnez pas. Si malgré tout cette partie écrite est confuse pour commencer, je vous recommande cette vidéo pour vous aider : **https://goo.gl/AMdeK7**

BON ÉCHAUFFEMENT,

ET RENDEZ-VOUS DANS LE PROCHAIN CHAPITRE POUR LA DEUXIÈME COUCHE DE LASAGNES !

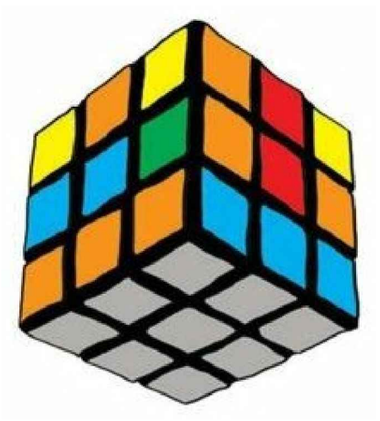
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – DEUXIÈME ÉTAPE

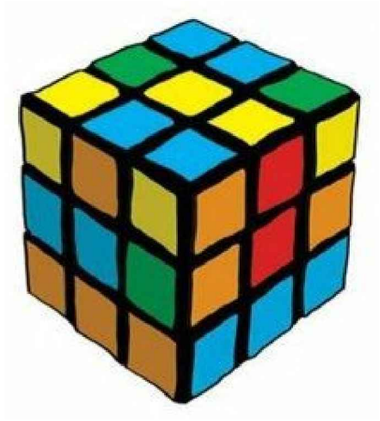


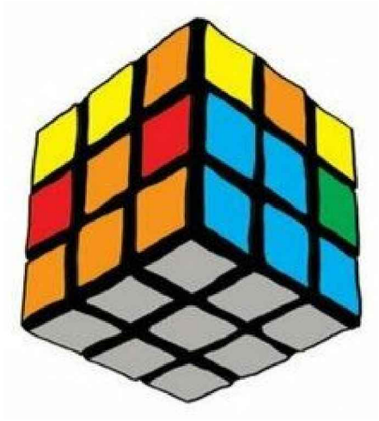
Entrons dans le vif du sujet ! Vous avez réalisé votre première face (la blanche) et ce que l'on appelle la première couronne (chaque côté de la face blanche contient 3 cubes de couleur assortis). Pour cette deuxième étape, nous allons mettre en place la deuxième couronne, celle du milieu (soit 9 facettes donc 8 cubes).

ÉTAPE 1 : PLACER 4 CUBES D'UN COUP !

À partir de maintenant et jusqu'à la résolution finale du Rubik's Cube, vous allez placer la face blanche en bas, tournée vers le sol. Dans la plupart des cubes, vous aurez donc la face jaune dessus (**H**).





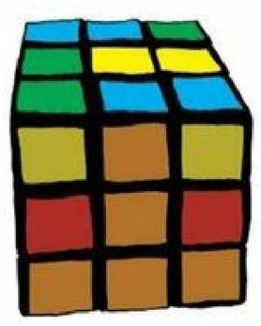


Comme vous l'avez compris dans le précédent chapitre, les centres des 6 faces sont fixes. Vous allez donc tourner la couronne centrale pour que les centres soient de la même couleur que la première couronne... Et c'est tout ! Comme ils sont fixes, vous aurez fait la moitié de cette couronne en 2 rotations maximum.

ÉTAPE 2 : PLACER LES 4 AUTRES CUBES DE LA DEUXIÈME COURONNE

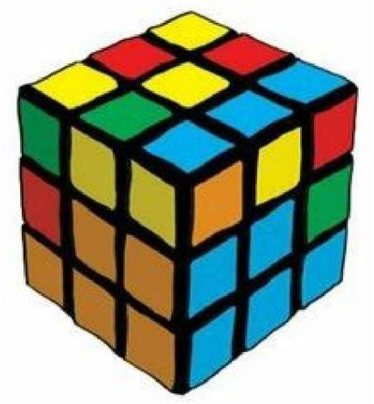
Vous allez voir 2 cas de figure :
➧ des cubes bien placés : leurs 2 facettes sont raccords avec les centres à côté d'eux,
➧ des cubes mal placés.

Vous allez faire pivoter la troisième couronne, celle du haut (**H** ou /**H**), pour faire la chose suivante : *mettre au-dessus de la facette centrale une facette assortie*. Exemple : au-dessus du centre orange doit se trouver une facette orange.



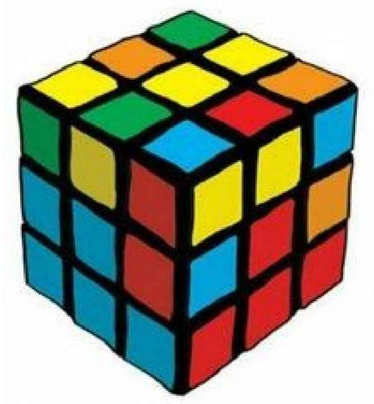
Une fois que vous avez réalisé cette étape, 3 options s'offrent à vous. La facette que vous venez de placer au-dessus de la centrale fait partie d'un cube comptant une deuxième facette. Regardez la couleur de cette deuxième facette :

➧ Si elle correspond au côté droit du Rubik's Cube, faites les mouvements suivants (la face du Rubik's que vous êtes en train de travailler, face à vous, est donc considérée comme étant **A**) : **H D /H /D /H /A H A** et les deux facettes se positionnent au bon endroit !



➧ Si elle correspond au côté gauche du Rubik's Cube, faites les mouvements suivants : **/H /G H G H A /H /A** et les deux facettes se positionnent au bon endroit !
Si elle correspond au côté haut du Rubik's Cube, alors rebougez **H** pour être sur l'une de 2 configurations précédentes, quitte à travailler sur une autre face pour le moment.

ÉTAPE 3 ET ASTUCE



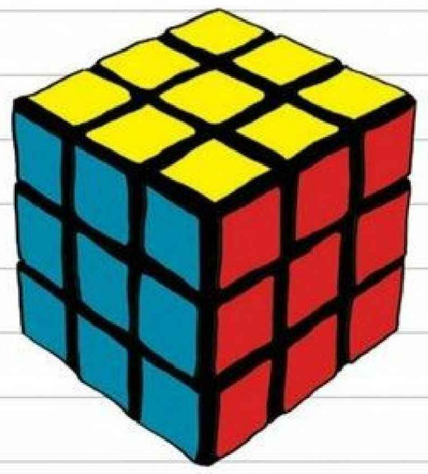
Répétez l'étape 2 jusqu'à ce que vous ayez placé toutes les facettes de la deuxième couronne. Et c'est terminé !
Parfois vous pourrez avoir 2 facettes d'un cube *presque* bien placées : au bon endroit, mais à l'envers. Dans ce cas, il faudra faire *sortir* le cube en plaçant n'importe lequel autre à sa place puis vous pourrez le remettre normalement comme indiqué dans l'étape 2.

PAS TROP MAL À LA TÊTE ?

PRENEZ LE TEMPS DE COMPRENDRE CES CHAPITRES AVEC VOTRE RUBIK'S CUBE EN MAIN.
VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT LES DEUX TIERS DE VOTRE CUBE ET, AU PROCHAIN CHAPITRE, NOUS AURONS PRESQUE TERMINÉ !

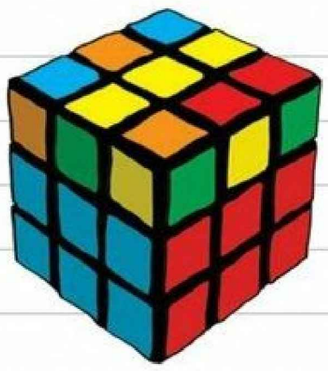
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE

EN 2 MINUTES – TROISIÈME ÉTAPE



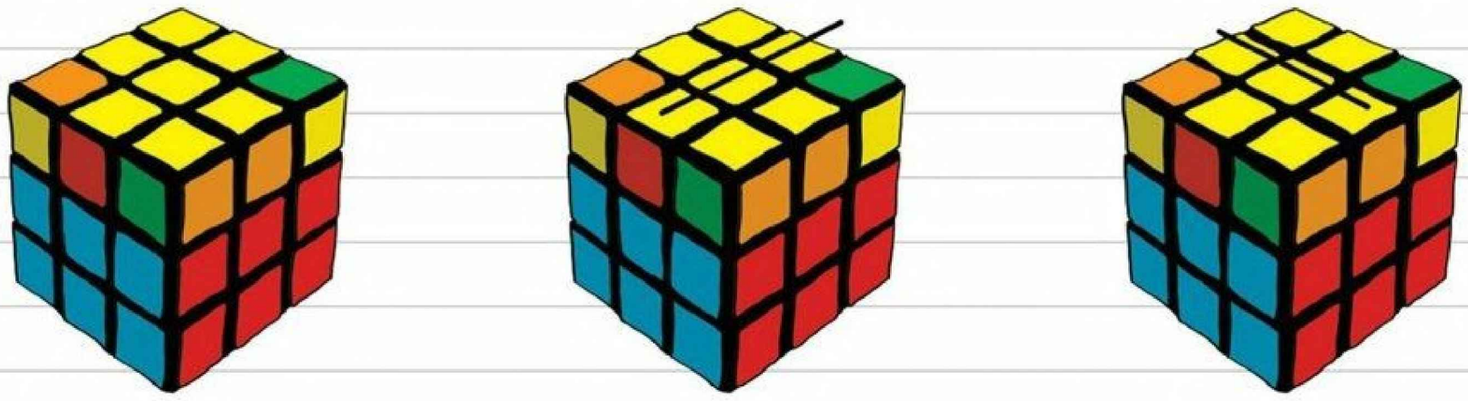
Nous y voici enfin. Nous attaquons la dernière couche de notre plat de lasagnes (sans cheval !) : la troisième couronne.
Récapitulons. Vous avez fait la face blanche qui est placée en dessous (face au sol). La première couronne est réalisée, la deuxième aussi et vous n'avez utilisé que des formules. Aviez-vous remarqué qu'elles sont presque identiques ? Une simple inversion des mouvements dans le sens horaire, mais la logique est exactement la même.

ÉTAPE 1



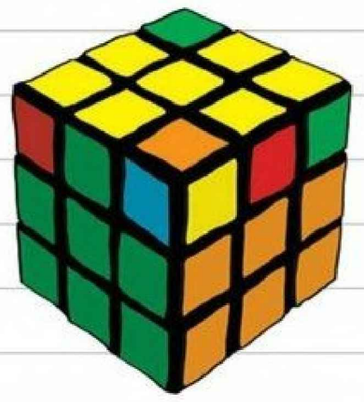
➧ La première étape est maintenant de créer une sorte de croix sur la face du dessus (**H**). Elle sera donc jaune et composée de toutes les facettes du haut sauf les coins. Si les coins sont jaunes aussi à la fin de cette étape, ce n'est pas gênant, mais ce n'est pas ce sur quoi nous nous concentrons.

➧ Vous allez appliquer la troisième formule : **/D /H /A H A D**
Et vous répétez cette formule jusqu'à obtenir la fameuse croix composée de toutes les facettes sauf les coins. En général, vous l'obtenez au deuxième coup maximum.

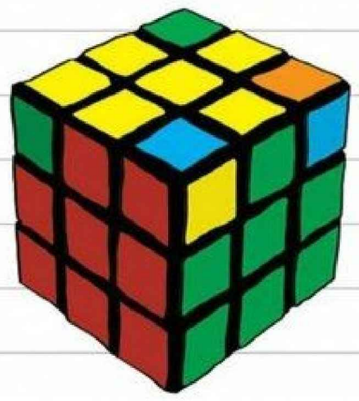


ÉTAPE 2

➡ Observez maintenant les centres de la troisième couronne. Il se peut que les quatre soient bien placés (donc raccord avec la couleur des deux premières couronnes de leurs faces). Dans ce cas (rare), passez à l'étape 3.



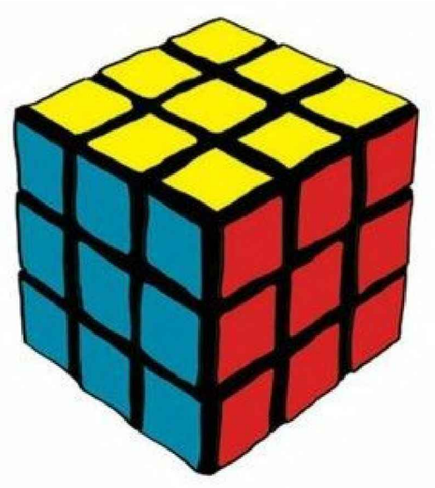
➡ Si ça n'est pas le cas, tournez la face du dessus (**H**), pour faire en sorte que sur la face gauche (**G**) le centre de la troisième couronne soit raccord avec les deux premières couronnes de sa face. Puis, appliquez la formule suivante : **D H /D H D H2 /D H2**
Cette formule va uniquement déplacer les centres de la troisième couronne. Répétez-la jusqu'à ce que les 4 centres de la troisième couronne soient bien placés (3 fois maximum).



IL NE NOUS RESTE PLUS QU'À PLACER LES COINS CORRECTEMENT DANS LA PROCHAINE ÉTAPE AVEC LA DERNIÈRE FORMULE...

ET VOTRE CASSE-TÊTE SERA RÉSOLU !

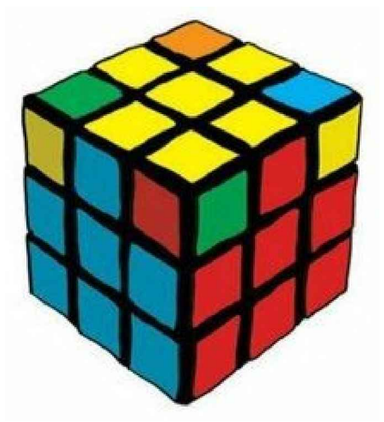
RÉUSSIR UN CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES – DERNIÈRE ÉTAPE



Voici la dernière étape. Elle n'est pas très compliquée, mais demande un peu de précision. En effet, vous allez devoir placer correctement les 4 derniers cubes sans changer de place ceux que vous avez déjà positionnés !
Récapitulons. Vous avez fait la face blanche qui est placée en dessous (face au sol). La première couronne est réalisée, la deuxième aussi et il ne vous reste plus que les coins de la troisième couronne à résoudre. Nous avons déjà utilisé 4 formules et je n'ai donc le droit d'en utiliser qu'une seule pour terminer. Challenge accepté !*

ÉTAPE 1

➧ Concentrons-nous sur les 4 coins. Un coin touche forcément 3 faces différentes avec ses 3 facettes. Nous allons faire en sorte que les coins soient disposés au bon endroit, mais pas forcément dans la bonne position ! Je m'explique.

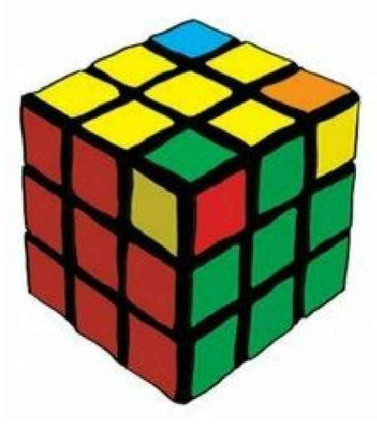


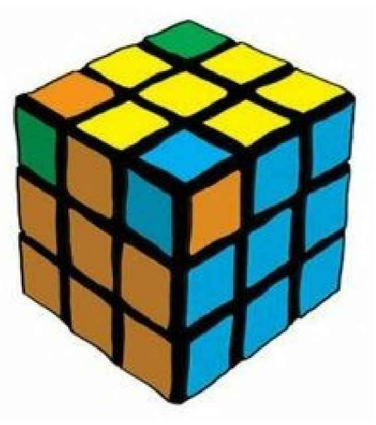
Placez le cube avec le rouge devant vous (**A**). Vous avez le jaune dessus (**H**) et le bleu à gauche (**G**). Le coin reliant ces 3 faces va devoir être ici, c'est celui avec les facettes bleu, rouge et jaune. Néanmoins, à ce stade si sa facette bleue est en haut (à lieu de la gauche), la rouge à gauche (au lieu de l'avant) et la jaune en face (au lieu du dessus), on considère qu'il est bien placé. Nous changerons les orientations à l'ultime étape.

➧ Pour changer les coins de place, vous allez utiliser la formule suivante : **G /D H /G /H D H G /H /G**

* *It's gonna be legend... wait for it... dary!*

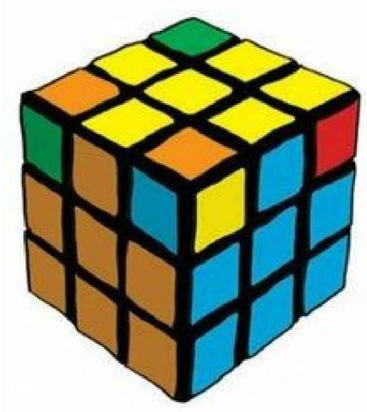
➡ Répétez cette formule jusqu'à ce que les 4 coins se trouvent au bon endroit (mais pas forcément bien orientés).





ÉTAPE 2

Il n'y a plus qu'à orienter les fameux coins, mais je ne dois pas vous apprendre de nouvelles formules... Je vais donc ruser en utilisant une formule déjà utilisée dans un précédent chapitre... et en l'inversant !
Lorsque cette formule est appliquée, elle oriente différemment les 2 coins se trouvant à gauche. Votre but est d'appliquer la formule aléatoirement, mais en gardant un œil sur ce qui se passe : *dès que 2 coins d'une même ligne ont la même facette dessus* (**H**), alors tenez votre cube pour que ces coins soient à gauche de la face du dessus (**H**). Appliquez la formule et ils se placeront dans la bonne position. Tournez votre cube de 180° pour avoir les derniers cubes à gauche de la face du dessus (**H**). Appliquez la formule autant de fois que nécessaire pour qu'ils s'orientent correctement (une à trois fois).



D H /D H D H2 /D H2 et enchaînez directement avec la même formule inversée :
/D /H D /H /D H2 D H2

BRAVO ! VOUS AVEZ RÉUSSI VOTRE CASSE-TÊTE ENTIÈREMENT...

ET MOI L'ÉCRITURE DE CES CHAPITRES PAS ÉVIDENTS À EXPLIQUER. TOUT CELA PEUT PARAITRE CONFUS AU DEBUT, MAIS SI VOUS SUIVEZ TOUTE LA MÉTHODE LENTEMENT, AVEC VOTRE CUBE EN MAIN, VOUS N'AUREZ PAS DE MAL À ENCHAÎNER.

IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À APPRENDRE À VOTRE RYTHME LES 5 FORMULES PAR CŒUR ET, AVEC UN PEU D'ENTRAÎNEMENT, VOUS POURREZ RÉSOUDRE VOTRE CASSE-TÊTE EN 2 MINUTES ! AMUSEZ-VOUS BIEN.

5 ASTUCES
DE MANIPULATION



Nous sommes tous confrontés à l'art de la manipulation. Parfois, nous en sommes à l'origine et bien souvent nous la subissons. Il est fascinant de constater que la plupart du temps la manipulation se fait de manière inconsciente. Je vous présente ici cinq méthodes dans le but de vous apprendre à les reconnaître pour mieux vous en défendre... Mais aussi pour que vous puissiez détecter les moments où, sans vous en rendre compte, vous êtes en train d'essayer de manipuler quelqu'un. La connaissance de soi permet bien souvent d'améliorer sa bienveillance envers l'autre.

ASTUCE 1 : LES CHIFFRES

Avez-vous remarqué comment, dans une conversation, **des chiffres arrivent vite par convaincre l'autre ?**

Exemple : « 90 % des personnes font comme ça » ;
« Tu n'as que 1 chance sur 10 de réussir ce projet ».

Ces chiffres sont souvent annoncés au hasard. Néanmoins, notre compréhension aime les quantifications et les statistiques... et admet volontiers la précision de ces chiffres. Si quelqu'un utilise cette astuce contre vous, demandez-lui sur quelle étude, sur quel article, il s'appuie. Ou demandez-lui simplement comment il est arrivé à ce résultat qui vous paraît subjectif. Sa réaction sera amusante...

ASTUCE 2 : LE CHOIX LIMITÉ

Le but de cette manipulation est de **vous faire croire que vous avez le choix**... tout en sélectionnant volontairement les possibilités.

Exemple : « Si tu n'es pas content de mes méthodes, tu peux rester et changer d'attitude, ou partir ! » ; « Pour mon déménagement, tu préfères venir quel jour de cette semaine ? »

Ce n'est pas parce qu'on vous donne un choix entre A et B que C, D, ou E n'existent pas. Avant de répondre, réfléchissez toujours aux autres possibilités que celles qu'on vous impose.

ASTUCE 3 : LA BALANCE

Dans une conversation argumentée, il se peut que quelqu'un **déséquilibre volontairement la balance en donnant uniquement les points positifs** (ou les points négatifs) **pour parvenir à la conclusion qui l'arrange.**

Exemple : « Si on part en avion, il va falloir respecter l'horaire de départ, on ne pourra pas manger comme on veut et ça nous coûtera cher. Tu dois en plus supporter les autres passagers et on n'est pas toujours bien assis. Il vaut mieux y aller en voiture. »

Toutes les situations possèdent des avantages et des inconvénients. Il ne pourrait pas en être autrement. Si vous vous trouvez dans ce cas de figure, demandez à votre interlocuteur de lister avec vous les pendants inverses. Dans l'exemple cité, on pourrait lui demander quels sont les avantages à partir en avion, puis quels sont les avantages et inconvénients de la voiture. Mais vous remarquez qu'il a peut-être aussi utilisé la deuxième astuce en omettant de citer d'autres options comme le train…

ASTUCE 4 : LA FORCE INVISIBLE

Il s'agit d'utiliser **un grand nombre de personnes fictives**, ou une majorité absolue, pour renforcer le fait que vous devriez suivre une idée.

Exemple : « Tout le monde au club est d'accord avec ma stratégie pour le match, tu ne vas pas la remettre en question ? »

« Tout le monde », « les Français », « l'équipe », etc., ne sont tout d'abord pas présents et vous n'avez pas de moyen de vérifier individuellement si l'opinion qu'on leur prête est vraie. Mais encore plus important : ce n'est pas parce qu'une foule (potentiellement virtuelle) pense la même chose que vous devez suivre cette opinion.

ASTUCE 5 : AU PAYS DES JOUETS

Le titre de cette astuce est une référence à Oui-Oui. De ces cinq astuces, celle-ci est sûrement celle qui est utilisée le plus sciemment par les manipulateurs. **Le but du jeu est de découper sa demande en petites choses acceptables pour obtenir les premiers « oui »**, et ce qui aurait été refusé ensuite va être accepté, car il est difficile de placer un « non » une fois que l'avalanche des « oui » a commencé.
Exemple de question directe :
« Peux-tu venir avec ta voiture pour qu'on déménage mon appartement tous les deux ?
– Non. »

Exemple de question découpée :
« Tu es disponible samedi ?
– Oui.
– Tu pourrais passer quand tu peux pour donner un coup de main au déménagement ?
– Oui.
– Tu pourras prendre ta voiture au cas où ?
– Oui. »

Et le jour J, vous constatez que vous n'êtes que deux et que votre voiture est la seule solution.
Soyez très vigilant sur les petites demandes. N'hésitez pas à assumer un « non » si vous constatez que vous vous êtes fait avoir.

RETENIR LES FORMULES MATHÉMATIQUES



J'ai souvent entendu dire qu'il n'existe pas d'astuce pour retenir les formules mathématiques... C'est étrange de voir à quel point cette idée reçue résiste à un Max*.

Tout d'abord la mnémotechnie classique peut vous permettre de retenir facilement des lois. Comme le disait Nicolas : « Casse-toi ». Ne soyez pas choqué, cette phrase inoubliable peut s'écrire CAH SOH TOA et donne les relations trigonométriques :

➡ CAH : Cosinus égal côté Adjacent sur Hypoténuse

➡ SOH : Sinus égal côté Opposé sur Hypoténuse

➡ TOA : Tangente égale côté Opposé sur côté Adjacent

Pour les formules, nous allons utiliser une version simplifiée (et modifiée) du palais mental et de la table de rappel. Oui... Nous allons remettre du bazar dans vos neurones en exploitant votre mémoire épisodique, et puis c'est tout** !

UTILISER UN CODE UNIVERSEL

Il vous sera plus simple de manipuler mentalement vos formules si vous faites une association des quelques éléments de base :

=	Pensez à des **barres parallèles** en gymnastique.
/	Pour le signe de division, il est pratique de **diviser une pièce en deux** comme vous le verrez dans l'exemple. Tout ce qui est en hauteur sera au-dessus du symbole de division et tout ce qui est en dessous fera partie du diviseur.
Racine carrée	Choisissez **quelque chose qui enferme**. Une maison, un parasol, etc.
Carré	Associez-le toujours à **quelque chose de carré.** Une boîte, un coffre fort, etc.
+ ou –	Utilisez des **charges négatives et positives**. (Vous le comprendrez mieux avec un exemple.)
Une lettre	**Pensez à un mot qui commence par cette lettre.**

* Un Max Bird, évidemment...

** Étrangement, cet humour douteux ne marche pas mieux à l'oral !

EXEMPLE

$$x = \frac{a^2 + 3\,b}{\sqrt{-9}}$$

1. Pour le **x**, je vais penser à Charles **X**avier, le professeur des X-Men.

2. Pour le **=**, je vais imaginer **Charles Xavier** sans son fauteuil, mais **en train de faire des barres parallèles !**

3. Je vais avoir besoin d'un espace séparé (à cause de la division). Je vais penser à l'Olympia (où je joue mon spectacle en septembre 2018 ! C'est incroyable ce hasard quand même...). Cette salle de spectacle comporte une partie basse (appelée l'orchestre) et une partie haute (le balcon). **Je visualise donc Charles Xavier faisant des barres parallèles sur la scène de l'Olympia**, face aux sièges du public.

4. Sur le balcon se trouve un **an**anas géant **(a)** enfermé dans une **boîte** (**carré**) transparente.

5. Sur la droite de l'ananas, je visualise également **3 b**rebis (**3 b**). Elles sont en train de sourire, un énorme sourire. Le sourire est un sentiment *positif* qui charge donc *positivement* les 3 brebis. Je viens de traduire mon + 3 b.

6. Dans la partie basse de l'Olympia, j'enlève les fauteuils pour mettre un chapiteau de cirque à la place (**racine carrée**).

7. Sous le chapiteau se trouve un œuf géant cassé, avec le jaune et le blanc qui coulent sur le sol... L'œuf est donc un **9** et, comme il est cassé, c'est un point *négatif* qui charge *négativement* mon œuf. Je viens de traduire mon – 9.

ASTUCES

Pour les chiffres et les nombres, je vous conseille d'utiliser votre table de rappel.
N'utilisez des lieux que si vous avez besoin d'une division.
Ne respectez pas toujours les proportions (vous pouvez rendre des choses géantes ou minuscules).
Créez vos propres codes en fonction de vos besoins (par exemple, pour les parenthèses, j'utilise des jumeaux comme les frères Bogdanoff).

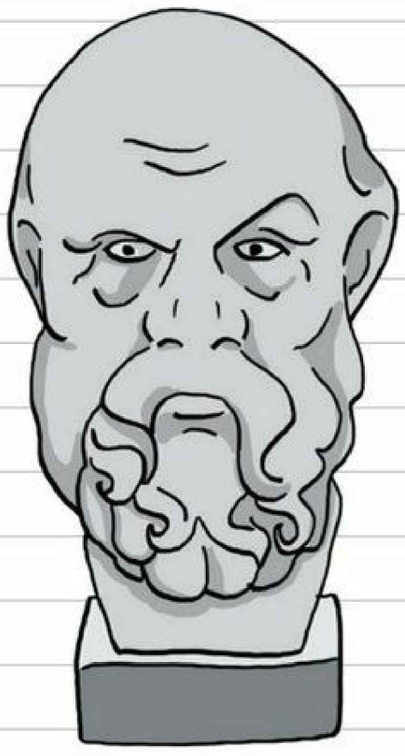
CONCLUSION

Cette méthode vous semble peut-être étrange, pourtant c'est exactement comme ça que je révisai mes cours de maths et de physique pendant ma scolarité. C'est très efficace et j'ai initié mes amis à cette technique avec succès, alors pourquoi pas vous ? Osez essayer, acceptez de dépenser un peu de temps pour apprendre différemment, mais plus efficacement (donc, au bout du compte, vous aurez gagné du temps). Le seul risque que vous prenez est celui que ça fonctionne.

UNE DERNIÈRE CHOSE... N'ESSAYEZ PAS DE CALCULER LA RACINE CARRÉE D'UN CHIFFRE NÉGATIF.

C'ÉTAIT JUSTE POUR L'EXEMPLE !

5 CONSEILS
POUR SE FAIRE RESPECTER



Il y a une différence entre se faire respecter, se faire aimer et être tyrannique. Dit comme cela, on pourrait trouver cette considération évidente, mais l'équilibre que représente le respect n'est pas toujours simple à trouver. Qu'il s'agisse de management, de relations amicales ou amoureuses, dès lors qu'il y a échange vous êtes en droit d'exiger le respect. Le monde du mentalisme, du comportementalisme et de la psychologie regorge d'astuces simples à garder à l'esprit pour vous faire respecter.

ASTUCE 1 : NE SOYEZ PAS UN TYRAN

Si dans une relation vous avez à juste titre (ou simplement par rapport hiérarchique) le pouvoir, alors prenez-en soin. Un homme-araignée s'est fait prodiguer ce conseil : « un grand pouvoir implique de grandes responsabilités ». Sachez que l'on ne respecte jamais les tyrans, ces puissants qui abusent, intimident ou jouent avec les émotions des autres. Soyez simplement juste et à l'écoute des autres et ils respecteront votre position et la personne que vous êtes.

ASTUCE 2 : N'AYEZ QU'UNE PAROLE

« Je te ramène ça demain. »
« Pas de problème, je lui parlerai de toi. »
« J'ai un document là-dessus, je vais te l'envoyer. »

Il n'est jamais plus frustrant qu'une personne qui promet sans jamais aller au bout de ce qu'elle dit. Faites un *deal* avec vous-même : lorsque vous utilisez ce genre de phrases, **tenez votre engagement** (quitte à le noter pour ne pas l'oublier). De fait, prenez toujours le temps de peser la charge que ça implique avant de vous engager (même si c'est une action simple et légère). Vous vous ferez plus respecter en sachant refuser quand cela est nécessaire qu'en acceptant (ou en proposant) tout et n'importe quoi sans résultats derrière.

ASTUCE 3 : MONTREZ L'EXEMPLE

Qui respecte (ou se fie à) une personne qui serait elle-même irrespectueuse ? **Montrez toujours l'exemple en agissant exactement comme vous souhaiteriez qu'on le fasse avec vous.**

Je pense à l'exemple concret d'une amie avec qui je dînais. La manière dont elle parlait au serveur (alors que tout allait très bien) était inadmissible. Ce jour-là, elle a perdu le respect du serveur... mais aussi une grande partie du mien !
Soyez la personne dont on a envie de reproduire le comportement.

ASTUCE 4 : PAS TROP D'EXCUSES

Dosez vos excuses. Cette astuce est double... Tout d'abord, vous devez admettre et assumer vos erreurs. Cela vous rend plus fiable (oui : plus fiable, car personne ne fait jamais d'erreur) et plus respectable. Vous en profiterez pour tirer la leçon qui s'impose. Une erreur peut être un acte, un manquement, une maladresse ou simplement le fait d'être blessant dans une relation.

Mais le revers de la médaille est le dosage ! Ne vous excusez pas pour tout et pour rien. Soyez juge de vos actes et ne vous excusez *que lorsque c'est nécessaire*. Et si votre interlocuteur profite de vos excuses pour essayer de prendre le pouvoir sur vous, alors ne réitérez pas indéfiniment vos regrets. Une excuse est un acte sincère qui doit être respecté.

ASTUCE 5 : AYEZ UNE PAROLE IMPECCABLE

C'est d'ailleurs l'un des 4 grands principes des accords toltèques. Mais au-delà de toute considération spirituelle, **c'est surtout le secret d'un respect sur le long terme**. Évitez les ragots, les phrases assassines sur les autres, soyez positif dans vos conversations vis-à-vis d'autrui. Les personnes se souviendront de votre attitude, seront certaines que vous êtes à l'identique avec elles quand elles sont absentes et auront un plus grand respect envers vous.

Vous pouvez aussi refuser d'être l'oreille des médisances. On prête à Socrate ce test en trois phases. Lorsqu'une personne s'apprête à parler d'autrui, vous devez vérifier :
➧ **la vérité :** l'information qui arrive a-t-elle été vérifiée directement par votre interlocuteur ?
➧ **la bonté :** l'information qui va être délivrée est-elle une chose positive ?
➧ **l'utilité :** l'information que l'on va vous donner vous sera-t-elle utile ?
Si ces trois conditions ne sont pas réunies alors la conversation qui va suivre n'est pas forcément utile...

LA CARTE DU HASARD



Je suis fasciné par les coïncidences, les synchronicités, ces hasards remarquables qui font qu'on se demande si tout n'était pas prévu à l'avance... Pour nous amuser avec ce thème, je vous propose une expérience bluffante à faire avec un ami. Évidemment, vous aurez contrôlé le hasard à son insu...

L'EFFET

Après avoir mélangé et échangé des jeux de cartes, chacun retourne une carte dans son paquet. Vous étalez les jeux... il s'agit des mêmes cartes !

EXPLICATIONS

1. **Prenez deux jeux de cartes.** Confiez l'un des jeux à votre ami et demandez-lui de le mélanger pendant que vous mélangez le vôtre.

2. Puis, demandez à votre ami de mettre le jeu devant lui en éventail et de **choisir mentalement une carte.** Cela peut être sa carte préférée ou une carte au hasard, mais il doit bien retenir la carte qu'il choisit.

3. Expliquez que vous allez faire **la même chose de votre côté** et prenez le temps de lui expliquer en l'aidant à mettre son jeu en éventail. Cela doit être assez naturel. En réalité, vous allez simplement retenir la carte la plus à droite de *son* éventail (s'il est droitier). Il s'agit de la carte visible la plus proche de lui, celle du *dessous*. **Retenez-la précisément**. Puis, faites semblant de choisir vous aussi une carte dans votre jeu.

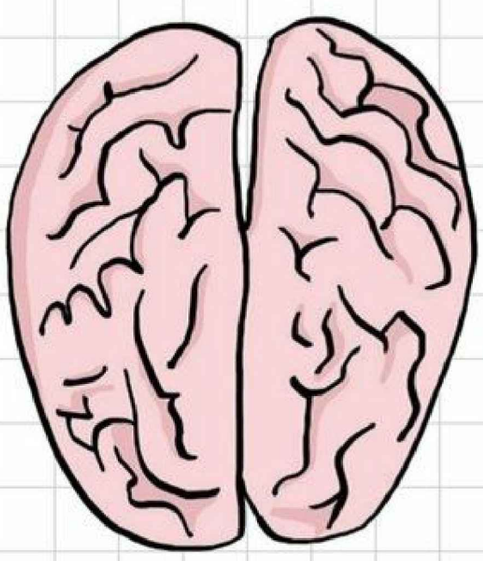
4. Sortez tous les deux **la carte que vous avez choisie** et posez-la, face en bas, devant vous. En réalité, votre ami sort sa carte et vous une carte au hasard, sans importance. Refermez tous les deux vos éventails (sans mélanger les cartes !) et posez les paquets faces en bas devant vous.

5. Demandez à votre ami de faire comme vous pour perdre sa carte. Il peut la regarder une dernière fois pour en faire une belle image mentale. **Chacun prend sa propre carte** (face en bas), la pose sur le paquet (face en bas), puis coupe le jeu et *complète la coupe* (vous placez la partie inférieure de la coupe sur la partie supérieure, dont la première carte est la carte choisie).

6. Proposez à votre ami **d'échanger vos jeux** pour faire un test de synchronicité. Vous vous trouvez donc avec le paquet de votre ami. Vous lui expliquez qu'il doit retrouver sa propre carte dans votre jeu, la retourner à l'envers dans le paquet et reposer le jeu face en bas devant lui. Vous faites la même chose mais, je vous le rappelle, vous n'avez pas réellement choisi de carte ! L'ordre d'un jeu de cartes étant cyclique, la coupe a positionné la carte de votre ami à droite de la carte que vous aviez retenue à l'étape 2... Éventaillez le jeu et retournez simplement la carte placée sous la carte que vous aviez retenue (normalement à sa droite), puis placez le paquet devant vous face en bas.

7. Parlez à votre ami du hasard et des synchronicités, puis étalez les deux jeux sur la table pour découvrir quelles cartes vous avez retournées. **Les deux cartes retournées sont identiques !**

LE CERVEAU :
VRAI OU FAUX ?



Le cerveau nous fascine, preuve en est que vous êtes en train de lire ces lignes… et moi de les écrire ! Coïncidence ? Je ne crois pas. Chaque nouvelle découverte apporte son lot de savoirs et de remises en question de nos acquis. Imaginez… Alors qu'on venait de cartographier les différentes zones du cerveau, persuadés que sans ces zones nous ne pouvions survivre, on a découvert qu'un homme avait vécu des décennies sans problème apparent alors qu'il n'avait que quelques millimètres de cerveau contre la paroi de son crâne. Un terrible choc avait eu pour conséquence de remplir son crâne de liquide céphalo-rachidien. Mais il y a aussi beaucoup de fausses vérités qui circulent sur cet organe atypique. Pourrez-vous démêler le vrai du faux ?

1. En 2015, un puissant super-ordinateur a eu besoin de **40 minutes de calcul pour simuler 40 secondes de l'activité cérébrale** d'un être humain.

2. La longueur des terminaisons nerveuses d'un adulte fait **5,8 millions de kilomètres** (de quoi faire 145 fois le tour de la Terre).

3. **Il y a autant d'appareils connectés dans le monde que de neurones dans un cerveau** (étude de 2016).

4. On utilise seulement **17,3 % de notre cerveau.**

5. Le mot « robot » a été inventé par la première intelligence artificielle pour se nommer elle-même en 1920.

6. **Le cerveau fait 2 % de la masse corporelle** du corps humain, mais consomme 20 % de l'oxygène et 25 % du glucose du corps humain.

7. **Le cerveau est l'organe le plus gras** du corps humain (60 %).

8. On peut apprendre des données en les écoutant pendant son sommeil.

9. La bosse des maths existe physiologiquement parlant.

10. Un cheval mentaliste a arnaqué toute l'Allemagne.

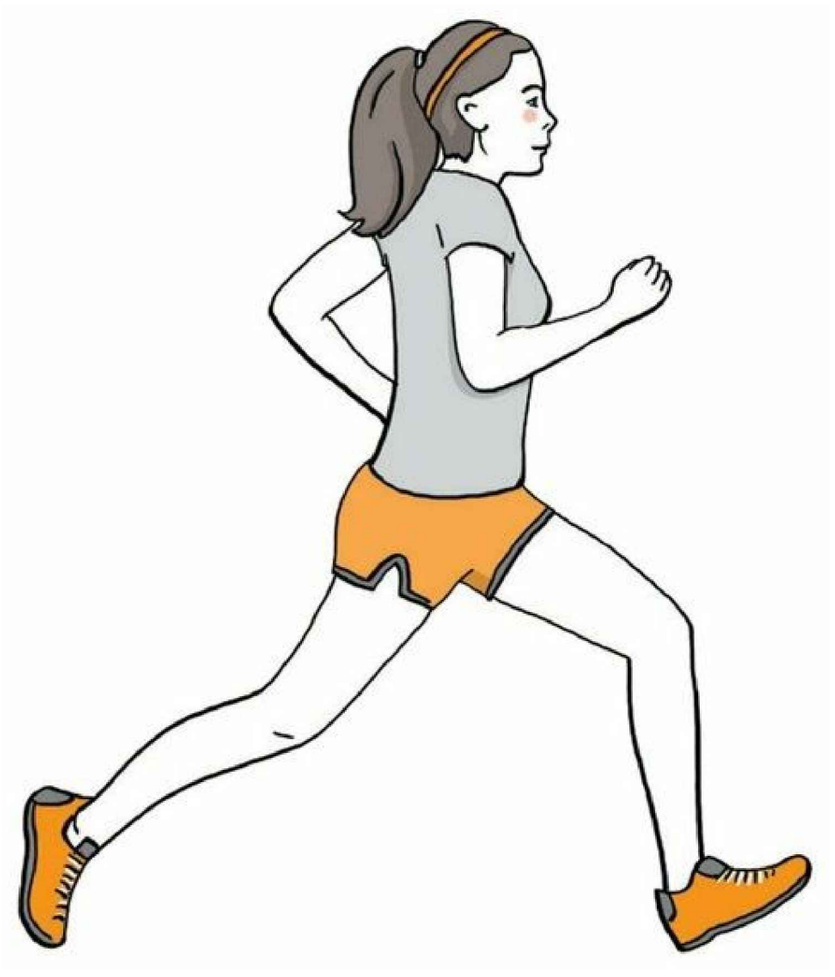
11. Grâce à un détournement d'attention des plus simples, un magicien a volé 5 millions d'euros de bijoux un matin à 10 heures.

Affirmations vraies :
1, 2, 6, 7, 10*, 11.

Affirmations fausses :
3 (100 milliards de neurones pour 86 milliards d'appareils)
4 (on en utilise l'intégralité, mais pas en même temps, nous utilisons en permanence environ 30 % de notre cerveau)
5 (« robot » vient de *robota* qui signifie « servitude » en tchèque. Ce terme fut utilisé la première fois dans une pièce de théâtre en 1920 pour désigner des travailleurs artificiels doués d'intelligence)
8, 9 (c'est un terme venant de la phrénologie, considérée comme une pseudo-science)

* Je vous recommande la vidéo que j'ai réalisée sur ce fascinant sujet ! https://goo.gl/jsRbBy

LE SECRET POUR PRENDRE UNE NOUVELLE HABITUDE



Les bonnes résolutions, les nouvelles habitudes... De manière cyclique, nous y revenons tous sans pour autant arriver à les tenir. Je fais le même constat face à ma facilité à abandonner une décision au bout de quelques semaines. Je me suis donc posé la question : pourquoi n'arrivons-nous pas à les tenir ?

J'ai trouvé un exemple flagrant dans une étude américaine qui conclut que 90 % des personnes ayant subi un pontage (acte de désengager des artères bouchées en les remplaçant par des tubes ou des vaisseaux sanguins prélevés) n'ont pas changé leurs habitudes alimentaires ou sportives dans les deux ans qui suivent malgré le caractère vital de la situation !*

Deux poisons nous empêchent de tenir nos bonnes résolutions.

Tout d'abord, la dissonance cognitive. Il s'agit d'une contradiction entre deux éléments au sein de notre système de pensée, nos croyances, nos émotions et nos attitudes. Le terme « dissonance cognitive » a été formulé pour la première fois en 1957 par Leon Festinger dans son ouvrage *A theory of cognitive dissonance*. Comment cela fonctionne ? C'est assez vicieux... Nous savons que nous devrions faire quelque chose, mais nous avons du mal à nous y mettre. Arrive donc une dissonance entre notre système de pensée (ou notre croyance) et nos attitudes. Pour atténuer cet effet désagréable, nous justifions inconsciemment nos attitudes pour qu'elles deviennent acceptables par notre pensée. Soit par une justification fallacieuse, (« je manque de temps pour faire du sport en ce moment, mais je marche beaucoup, donc ça va »), soit en ajoutant une nouvelle cognition (« cette semaine, je n'ai pas le temps, mais je ferai 1 heure de plus de sport dès la semaine prochaine ») : on appelle cela la compensation.

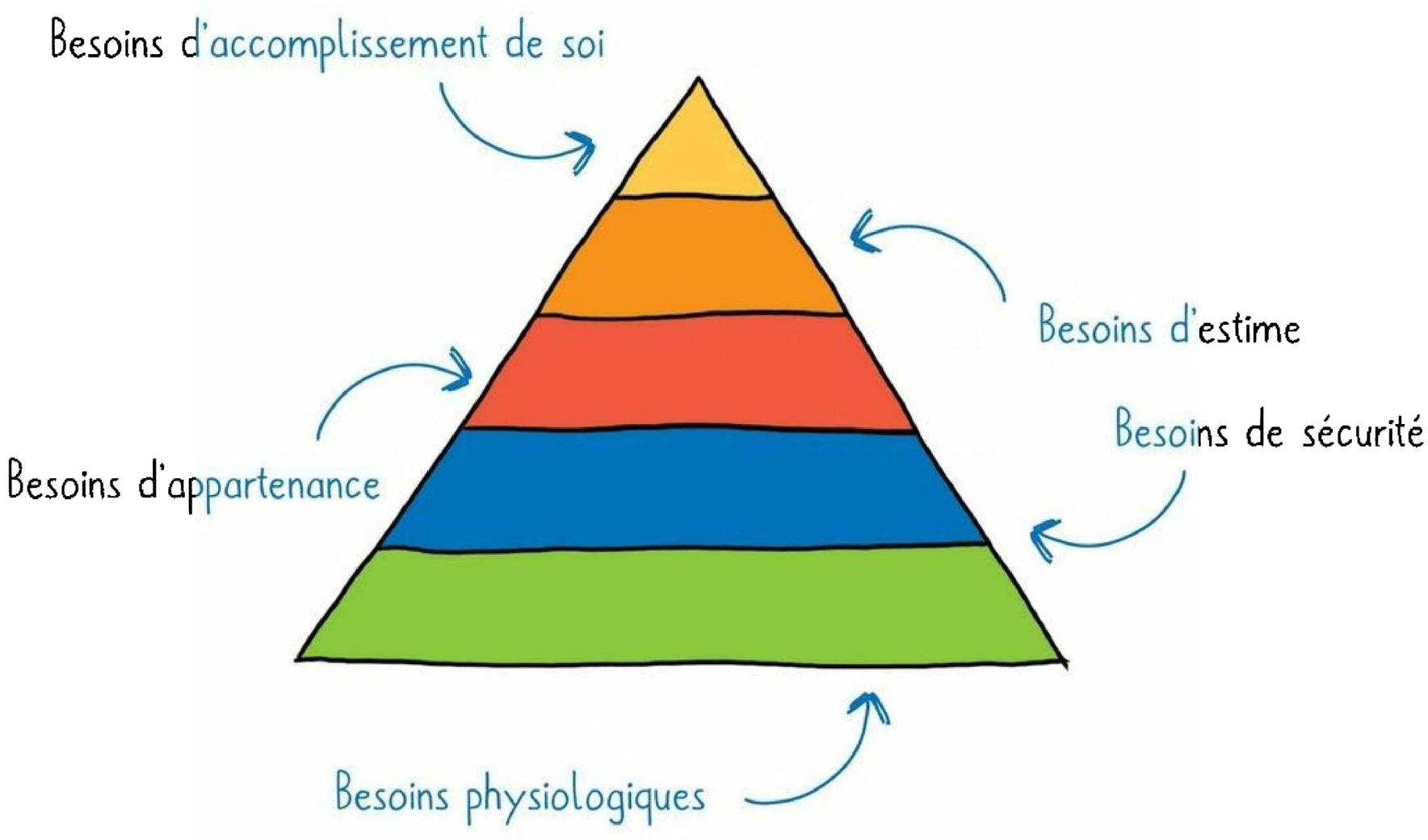
Le deuxième poison qui bloque le fait de tenir notre engagement, c'est la difficulté qu'on rencontre à changer une habitude. Pour la psychothérapeute Dominique Chapot, « nos habitudes sont là pour nous rassurer ». Par extension, en changer serait comme une

* Miller E., « The Changing Nature of Innovation in Health Care ». In : *IBM Global Innovation Outlook Conference* ; 2004 ; Rockefeller University, New York, NY.

mise en danger de notre confort. L'être humain n'est pas fait pour aimer le changement. D'ailleurs, on entend souvent le fameux « c'était mieux avant »...

Alors, comment tenir une nouvelle habitude sur le long terme ? Assez logiquement, comme nous avons identifié deux poisons, j'y ai trouvé deux antidotes ! Et sans piqûres !

Pour commencer, il faut identifier quelle habitude va être supprimée au bénéfice de la nouvelle. S'il s'agit par exemple de se lever 1 heure plus tôt pour faire du sport, cela signifie que vous réduisez le temps accordé au repos dans votre journée. Regardez ci-dessous la pyramide des besoins, aussi appelée pyramide de Maslow, du nom du psychologue qui l'a théorisée. Comparez le bénéfice que vous procure l'ancienne habitude et la nouvelle. Tout ce que nous faisons comble un besoin identifié sur la pyramide. Dans mon exemple, dormir le matin couvre un besoin physiologique alors que faire chaque jour du sport comble un besoin d'accomplissement de soi. Vous voyez où je veux en venir... En plus de prendre une nouvelle habitude, on tente de supprimer un bénéfice sur un autre besoin. Pour être sûr de tenir la nouvelle résolution, il faut donc compenser l'autre besoin. Peut-être en prévoyant une nouvelle pause dans la journée, en allongeant votre temps de repas par exemple, ou en trouvant un moment quotidien pour jouer à la console. Bref, soyez sûr d'avoir une compensation correspondant au même rang de la pyramide que ce que vous avez supprimé.



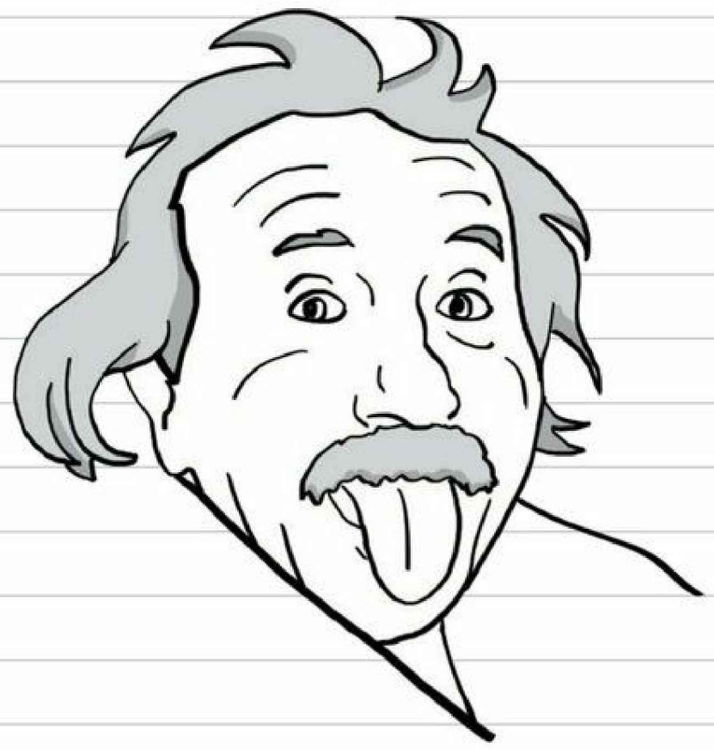
On peut aussi atténuer la rupture en s'inspirant de la méthode de Kaïzen ou « méthode des petits pas », de la charge progressive dont on s'est déjà inspiré dans le chapitre « Faire entrer la mappemonde dans votre cerveau ». L'idée est de découper l'objectif en petites étapes accessibles. Si je garde l'exemple de la séance quotidienne de sport, nous pourrions imaginer commencer par nous réveiller chaque matin une heure plus tôt, sans faire de sport. Puis, faire du sport les jours pairs et se lever quand même les jours impairs, mais uniquement pour prendre du temps pour soi. L'idée est simplement de ne pas monter en haut de l'échelle d'un bond au risque de tomber, mais de monter barreau par barreau en prenant le temps de trouver son équilibre à chaque fois. Et je suis très fier d'avoir trouvé cette métaphore !

Enfin, et c'est sûrement l'étude la plus intéressante, la chercheuse en psychologie sociale Philippa Lally se posait la même question que moi. Elle a observé, en 2009, 96 personnes*. Ces 96 personnes ont été suivies pendant plusieurs mois et chacune d'entre elles devait prendre une nouvelle habitude, une bonne résolution. Chaque jour, elles ont été contactées pour répondre à un questionnaire simple sur les difficultés à tenir cette nouvelle habitude. Il en ressort une moyenne de 66 jours avant qu'elles ne réalisent leur nouvelle habitude automatiquement. 66 jours, c'est donc le résultat scientifique montrant le temps qu'il faut pour qu'une nouvelle habitude en soit une, quelque chose d'automatique que l'on fait sans y penser et sans souffrance. Évidemment ce chiffre varie d'une personne à l'autre, mais il est passionnant de constater que les classiques « 1 mois pour changer » ou « défi 30 jours » sont en fait beaucoup trop courts ! Tenez votre bonne résolution du 1er janvier au 7 mars et elle sera alors devenue une habitude. C'est tout simplement génial.

Alors si vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie, n'hésitez plus, vous avez maintenant les clés pour réussir et vous savez combien de temps sera nécessaire pour que cette résolution devienne une habitude. N'oubliez pas ce que dit le docteur Dean Ornish : « La meilleure motivation pour changer, ce n'est pas la peur de mourir, mais la joie de vivre ».

* Lally Philippa, « How are habits formed: Modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40, Issue 6, 2010, p. 998-1009.

RETENEZ VOS COURS D'HISTOIRE



L'une des plus grosses difficultés de l'histoire (en tant que domaine de connaissances) est bien sûr de retenir les dates, mais aussi les implications entre les événements. Les deux se retiennent de deux manières différentes. Mais comme son nom l'indique, l'histoire est finalement un récit comme notre mémoire épisodique aime en retenir. Imaginez que l'histoire mondiale ne soit rien d'autre qu'une série à la *Game of Thrones*... avec beaucoup de saisons !

ASTUCE 1 : LA COMPRÉHENSION

Lorsque vous lisez un pan de l'histoire mondiale, vous devez commencer par lire et comprendre exactement ce qu'il s'est passé. À chaque point qui vous paraît flou, recherchez des informations complémentaires. Pourquoi telle reine part dans telle ville ? Qu'est-ce qui a déclenché telle guerre ? Comme vous le feriez avec un ami qui vous raconte une anecdote.

Contextualisez au maximum ce que vous êtes en train de découvrir et visualisez les images, comme quand vous lisez un roman. Ne prêtez pas encore attention aux informations précises, concentrez votre énergie à comprendre la situation. Pour terminer ce processus, essayez de raconter cette partie de l'histoire à une autre personne, ou à simplement la verbaliser pour vous, à voix haute.

ASTUCE 2 : LA SYNTHÈSE

Faites une carte mentale de ce que vous venez d'apprendre.
Cette répartition visuelle va vous aider à :

- comprendre différemment ;
- synthétiser l'information ;
- mieux retenir.

Pensez à prendre des notes de manière concise, en utilisant des formes et des couleurs. Vous devez créer un schéma simple et récapitulatif.

ASTUCE 3 : LA MÉMORISATION DES DATES

Pour retenir les éléments précis comme les dates, les périodes, les chiffres, rien ne vaut l'utilisation de votre table de rappel (que vous pouvez trouver au début de ce livre dans le chapitre « L'arme ultime de la mémoire », page 12). Commencez par vous créer une logique d'image mentale pour les mois :

Janvier	Toit	**Juillet**	Quille
Février	Noix	**Août**	Feu
Mars	Mât	**Septembre**	Pied
Avril	Roi	**Octobre**	Tasse
Mai	Lion	**Novembre**	Tête
Juin	Chat	**Décembre**	Tonneau

Ces correspondances sont simplement celles de la table du grand système. Pour les années, vous pouvez faire la même chose. Par exemple, 1905 peut être traduit en « PUZZLE » si on néglige le « 1 ». On peut retenir spontanément de quel millénaire on parle sans chercher à le mémoriser puisque les astuces 1 et 2 nous ont permis de contextualiser.
Il vous suffira ensuite de créer des petites scènes imaginaires, atypiques, pour fixer l'information.

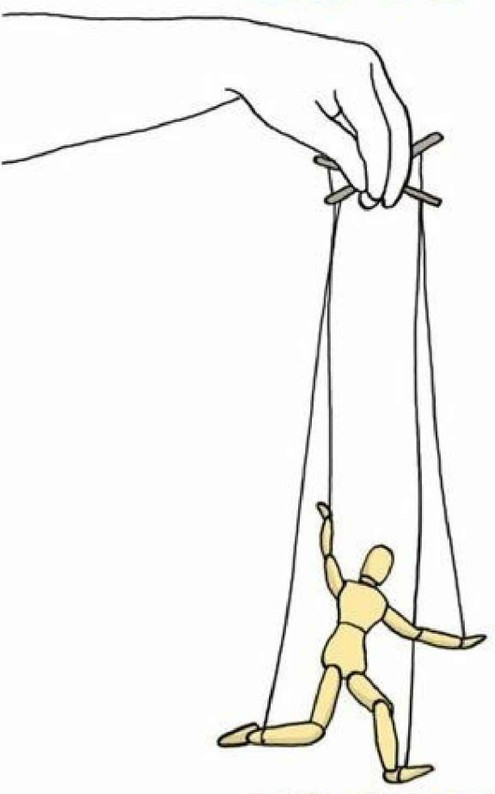
Exemple : en septembre 1905, Einstein publie son article contenant la formule $E = mc^2$.
Je vois **Einstein** en train de faire un **puzzle** avec ses **pieds**.
Pour ancrer encore plus l'image, j'imagine que le puzzle résolu a pour image la formule $E = mc^2$.

ASTUCE 4 : LE PALAIS MENTAL

Si vous utilisez un palais mental*, vous pouvez créer les annexes suivantes :
un palais mental par siècle ;
12 pièces par palais mental (pour les 12 mois d'une année).
À chaque nouvelle entrée, vous placez votre image mentale dans la bonne pièce du bon palais (le siècle et le mois seront donc déjà acquis). L'image concernera la personne (ou le fait), l'année précise et si besoin le jour précis. L'avantage, qui rend l'ensemble extraordinaire, c'est qu'en allant dans une pièce de l'un de ces palais annexes, vous aurez une visibilité sur l'ensemble des événements ayant eu lieu le même mois !

* Voir mon précédent livre *Votre cerveau est extraordinaire*, p. 48.

5 ASTUCES POUR INFLUENCER LES AUTRES



Connaître les techniques d'influence, cela permet aussi et surtout d'être armé pour s'en protéger. C'est dans le domaine de la vente qu'on est le plus susceptible de s'y trouver confronté. Passons en revue 5 des redoutables astuces utilisées. N'oubliez pas ce que je vous ai expliqué dans le chapitre « Le secret pour apprendre en permanence » lorsque vous lirez ces astuces...

ASTUCE 1 : LA SENSATION DE LIBERTÉ

Pour pouvoir être influençable, une personne doit paradoxalement se sentir le plus libre possible. Mieux ! Elle doit avoir l'impression d'aller contre votre influence. Et ça, les grandes marques l'ont compris depuis longtemps avec les techniques de « satisfait ou remboursé », « gratuit les 3 premiers mois » ou tout simplement « possibilité de retourner le produit sous 30 jours ». Dans la réalité, nous ne sommes que très peu à avoir le temps ou l'énergie d'annuler un achat. Autant de phrases comme : « Vous êtes libre de... » ou « Venez si vous voulez » fonctionneront toujours mieux que : « Faites comme cela » ou « J'aimerais que vous veniez ». Le plus terrible, c'est que vous êtes vous-même obligé d'utiliser cette technique quand vous ne voulez pas influencer quelqu'un par la négative. Si j'utilise l'expression : « Si vous avez aimé mon premier livre, n'hésitez pas à acheter le deuxième », qui est une expression sincère, car je pense vraiment que les deux se complètent, vous pouvez percevoir un sentiment de perte de liberté... et une influence vers le refus s'exerce alors malgré moi. Pour l'éviter, je suis obligé de dire : « Si vous avez aimé mon premier livre, vous êtes libre de commander la suite ». Difficile de ne pas influencer dans un sens ou dans l'autre...

ASTUCE 2 : DONNER POUR RECEVOIR

Nous sommes socialement programmés pour **favoriser la réciprocité**. Offrez un cadeau à l'anniversaire d'une connaissance et elle se sentira obligée de faire de même pour le vôtre ! En partant de ce principe, vous devez donc donner quelque chose avant de recevoir en retour. Cette manipulation est plutôt saine, car elle permet un échange permanent si elle est utilisée avec bienveillance. Des vendeurs peu scrupuleux l'utilisent néanmoins en principe de compromis : ils vous proposent un article surévalué, font mine de négocier avec la direction puis reviennent vers vous en expliquant qu'ils ont

pu obtenir un meilleur prix (toujours trop cher néanmoins...). Dans le principe de donner pour recevoir, vous vous sentez davantage obligé de rendre la pareille en acceptant cette meilleure offre pour ne pas rompre l'équilibre. Attention donc aux faux cadeaux que vous recevez...

ASTUCE 3 : LA PREUVE SOCIALE

Cette technique est employée pour nous inciter à faire partie d'un groupe (ou au contraire pour nous montrer que nous ne sommes pas intégrés). C'est pour cette raison que l'on fait applaudir le public à la télévision, ou que nous entendons des faux rires dans les sitcoms. Si les autres rient, nous sommes plus enclins à trouver ça drôle. Nous utilisons inconsciemment le comportement des autres pour adapter le nôtre. Un autre exemple ? On ne vous fera jamais signer une pétition sur une page ne comportant pas déjà beaucoup de signatures (fussent-elles fictives).
J'ai pu tester cette méthode à grande échelle lorsque, au cours d'un de mes spectacles, une personne est allée aux toilettes. J'ai proposé au public de lui faire une farce. Au mot « haricot vert », tout le monde devait rire et applaudir comme s'il s'agissait de la meilleure blague du monde. À son retour, devinez ce qu'a fait la personne qui n'était pas là durant la consigne...

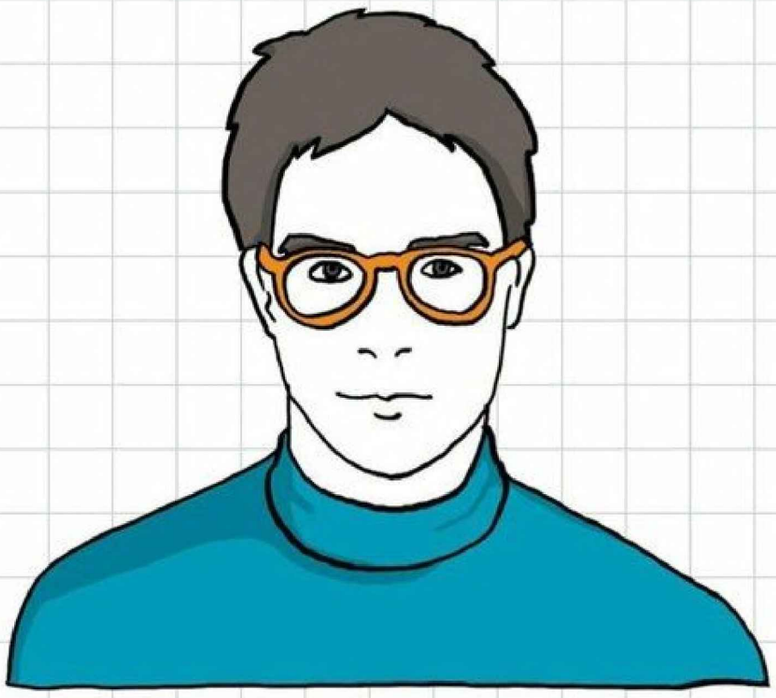
ASTUCE 4 : MAÎTRE RENARD

Toute cette fable de La Fontaine est l'illustration d'une technique qui fait toujours ses preuves : l**a flatterie**. Elle doit être dosée, sincère au maximum, et provoquer un afflux de dopamine dans le cerveau de l'interlocuteur. Plus vous améliorez la confiance en soi d'une personne et plus elle sera susceptible d'aller dans votre sens. Attention toutefois à l'excès, vous ne devez pas inventer de compliment (ce qui provoquerait l'effet inverse), mais mettre en avant quelque chose qui vous étonne, que vous appréciez, ou une qualité visible, à chaque fois que cela est possible. À l'inverse, prenez toujours un peu de recul sur les personnes qui vous complimentent trop...

ASTUCE 5 : L'IMPLICATION

Une personne impliquée fera tomber beaucoup de barrières mentales pour aller jusqu'au bout d'une démarche ou d'un projet. Selon l'influence que l'on veut exercer sur quelqu'un, on peut, en lui donnant une responsabilité plus ou moins réelle, lui faire croire que c'est lui qui veut cette finalité. Un exemple concret ? Pourquoi certaines entreprises modernes ont remplacé le mot « salarié » par « collaborateur » ? La réponse dans le chapitre « Manipuler avec de simples mots ».

COMMENT DEVINER UN PRÉNOM (VERSION MENTALISTE +)



Dans *Votre cerveau est extraordinaire*, je vous apprenais comment deviner à quel prénom pense une personne, d'une manière sûre et rapide, parmi un choix limité. Vous avez été nombreux à me demander comment lever cette restriction et c'est ce que je vais vous dévoiler ici. Néanmoins, vous devez avoir conscience que le résultat ne sera jamais sûr à 100 % et qu'un long entraînement ne vous épargnera pas des erreurs, mais n'est-ce pas le piment de cette discipline ?

ÉTAPE 1

Demandez à un ami de penser à une personne. Je vous recommande de lui demander d'écrire son prénom sur un papier pour plusieurs raisons :

- il ne pourra pas l'oublier ;
- il ne pourra pas changer de nom en cours de route ;
- il pourra ensuite visualiser toutes les lettres plus facilement ;
- cela fait une preuve à la fin en cas d'erreur de votre part.

Demandez-lui surtout de jouer le jeu mentalement. Il doit absolument penser à une personne qu'il connaît, même si vous ne la connaissez pas. Votre première tâche va être de déterminer qui est cette personne par rapport à votre ami. La plupart du temps, **les gens choisissent une personne parmi ces trois catégories : ami, famille, travail.** En tout cas, il s'agit d'un ou d'une proche.

À partir de là vous pouvez :

- **soit lui demander franchement la catégorie ;**
- **soit aller à la pêche aux informations.** Vous pouvez par exemple dire : « Ça peut être quelqu'un de ta famille… » en observant son visage. S'il n'a aucune réaction, enchaînez avec : « … mais je pense que c'est simplement un ami… », et s'il ne montre toujours aucune réaction, enchaînez directement avec « … qui travaille avec toi, peut-être même plus une relation de travail qu'un ami, d'ailleurs ». Comprenez bien le rythme de ce passage, car rien que ce début est très étonnant pour votre

ami. Il a l'impression que vous avez deviné sa relation avec la personne, alors que vous êtes seulement attentif à la réaction de son visage en tentant des choses. Dans votre intonation, la phrase ne doit jamais redescendre, vous devez donner l'impression que vous allez enchaîner pour que vos ajouts paraissent naturels.

Mais quelles réactions ? Lorsque vous allez viser juste vous pourrez observer certains de ces signes : déglutition, visage qui se détend, début de sourire dissimulé et/ou un léger acquiescement de la tête.

ÉTAPE 2

Affinez la relation ! Utilisez la même mécanique que la première étape pour trouver précisément sa relation avec la personne. Exemple : si vous avez confirmation que c'est quelqu'un de sa famille, essayez d'improviser un script pour savoir si c'est son père, sa mère, l'un de ses frères et sœurs, etc.

Cette deuxième étape est essentielle, car elle vous apprendra le sexe et l'âge approximatif de la personne. Si vous déterminez qu'il s'agit de son père alors vous savez que c'est un homme ayant une trentaine d'années de plus que lui.

Vous pouvez aussi vous passer des deux premières étapes en lui demandant d'écrire directement sur un papier le prénom de sa mère ou de son meilleur ami, par exemple. L'expérience reste tout aussi intéressante !

ÉTAPE 3

Demandez-lui de visualiser les lettres du prénom et de penser à la première lettre, de l'imaginer et de se concentrer dessus. À partir de là, tous les coups sont permis ! Vous pouvez lui prendre le poignet et lui demander de vous regarder. Expliquez-lui que vous allez réciter l'alphabet et que lorsqu'il entendra la lettre il devra penser « STOP ». Uniquement penser, en essayant de ne pas avoir de réaction.
Ce qui est terriblement amusant, c'est que plus on essaie de cacher ses réactions plus elles deviennent visibles...

Récitez l'alphabet (ni trop lentement ni trop rapidement) et observez ses réactions !

Mais quelles réactions ? Lorsque vous prononcerez la fameuse lettre, comme à l'étape 1, vous pourrez **observer certains de ces signes :** déglutition, visage qui se tend, début de sourire dissimulé et/ou un léger acquiescement de la tête, pupille qui se contracte légèrement, signe de stress ou tic sur le visage, clignement des yeux, micromouvement du poignet, légère contraction musculaire, etc. Vous verrez également son visage se détendre juste après que la lettre est passée, comme un relâchement. Chose importante, ces signes commencent parfois à arriver juste

avant la bonne lettre. Pour éviter à votre ami d'anticiper l'arrivée des lettres, il est parfois plus intéressant de le faire en récitant l'alphabet à l'envers.

ÉTAPE 4

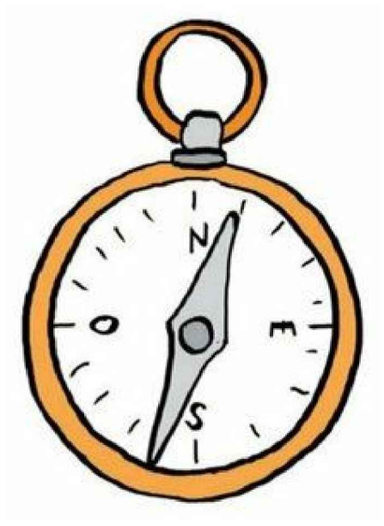
La dernière ! Il va maintenant vous falloir de la **culture** (ce qu'on appelle le *stock reading* : connaître un maximum d'informations sur un domaine pour procéder par élimination), du courage et du sang-froid. Vous allez continuer à chercher les lettres une par une comme dans l'étape 3, mais en essayant de tirer une conclusion logique avec ce que vous avez appris en étape 2.

Exemple : je sais qu'il s'agit de la sœur de mon ami, donc une fille d'une génération proche, et que son prénom commence par M puis A. Mon ami étant trentenaire, je peux déjà prendre pour hypothèses des prénoms comme Magali, Marine, Marion ou Marie.
Je cherche la troisième lettre… C'est un R (dommage !).
Je pourrais continuer, mais personnellement je tenterais d'aller au bout en proposant Marie. Si j'ai juste, c'est un 100 % très rapide pour lui, et si c'est Marine ou Marion, il ne verra pas une grande différence dans la réussite, considérant que j'ai trouvé le prénom à un détail près.

J'ESPÈRE QUE CE CHAPITRE PARTICULIER VOUS AURA PLU, IL OUVRE UNE PORTE VERS DES EXERCICES NON SÉCURISÉS, MAIS TRÈS STIMULANTS À ESSAYER.

IL VOUS FAUDRA ADMETTRE UN FORT RATIO D'ÉCHEC POUR VOUS ENTRAÎNER, MAIS L'EXERCICE EST STIMULANT !

MNÉMOTECHNIE EN VRAC



Nous y voilà ! La mnémotechnie est l'un des meilleurs systèmes pour retenir toutes les données pouvant nous être utiles. Elle aide le cerveau à fixer l'information différemment et, surtout, nous permet d'être sûrs de l'information lorsqu'on cherche à s'en souvenir. Voici donc 10 astuces mnémotechniques qui, après la lecture, resteront rapidement gravées dans votre mémoire.

1. SOUS LE SOLEIL DES TROPIQUES

Mais lesquels ? Il existe deux tropiques : le tropique du Cancer et le tropique du Capricorne. Lequel est au nord et lequel est au sud ? Pour s'en souvenir, il faut utiliser la même astuce mnémotechnique que pour les pôles. Il y a plus de lettres dans *Capricorne* que dans *Cancer* donc si on les mettait tous les deux dans l'eau, le plus lourd coulerait au fond, au sud. Le tropique du Capricorne est donc plus *lourd* de par son nombre de lettres et coule au sud. Le tropique du Cancer *flotte* en *haut*, donc au nord.

2. LES PAYS LIMITROPHES DE LA FRANCE MÉTROPOLE

Ils se retiennent avec une phrase simple : « AIME ISABELA ». Le « Aime » pour Monaco, puis chaque lettre de « Isabela » correspond à un pays : **I**talie, **S**uisse, **A**llemagne, **B**elgique, **E**spagne, **L**uxembourg et **A**ndorre. Pour les plus curieux d'entre vous, sachez que je n'utilise pas ce système-là. Il y a une anagramme possible avec les lettres MISABELA qui donne deux mots que je me garderai bien d'écrire ici...

3. LA BOUSSOLE

Je suis toujours étonné de voir que la position de l'ouest et de l'est n'est pas évidente pour certaines personnes. Originaire de La Rochelle, je n'ai jamais eu ce problème puisque nous sommes habitués à avoir la mer à l'ouest. Heureusement, j'ai une astuce tout-en-un ! Pensez au mot *ONE* (« un » en anglais). Grâce à *ONE*, vous savez que quand le nord (N) est en haut alors l'ouest (O) est à sa gauche et l'est (E) est à sa droite.

4. LES PÉCHÉS CAPITAUX EN 7 ÉTAPES

Se souvenir des 7 péchés capitaux, c'est comme se souvenir des 7 merveilles du monde ou des 7 nains : il en manque toujours un à la fin ! Avec l'expression **« CE GALOP »**, vous vous souviendrez facilement des 7 péchés qui commencent par ces 7 lettres : **C**olère, **E**nvie, **G**ourmandise, **A**varice, **L**uxure, **O**rgueil, **P**aresse.

5. LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

L'ordre des planètes ne change pas, mais la définition d'une planète oui ! Un jour, Pluton en est une, puis n'en est plus une, puis de nouveau, etc. En ce moment, on compte sur le Pluton donc vous pouvez utiliser la phrase suivante : **« Monsieur vous tirez mal, je suis un novice pitoyable »**. Vous avez toutes les planètes du système solaire en partant du soleil avec la première lettre de chaque mot : **M**onsieur (**M**ercure) **V**ous (**V**énus) **T**irez (**T**erre) **M**al (**M**ars) **J**e (**J**upiter) **S**uis (**S**aturne) **U**n (**U**ranus) **N**ovice (**N**eptune) **P**itoyable (**P**luton).

6. LES 7 NAINS

Oui oui ! On va vraiment la faire aussi ! Je vous en parlais en quatrième point. Voici la phrase pour retenir le nom des 7 nains. Le jour où il vous en manquera un, vous me remercierez de l'avoir mise dans ce livre... Voici donc la phrase : **À jouer presque seul, tu deviens grincheux**. Nous retrouvons ici le principe de la première lettre : **A** (**A**tchoum) **J**ouer (**J**oyeux) **P**resque (**P**rof) **S**eul (**S**implet) **T**u (**T**imide) **D**eviens (**D**ormeur) **G**rincheux (**G**rincheux).

7. DANS L'ORDRE, C'EST PLUS JUSTE

En mathématiques, il y a un ordre à respecter dans le calcul des opérations. On appelle cette règle la **PEMDAS**. Pourquoi ce mot ? Pour les lettres bien sûr : **« Parenthèses »** puis **« Exposants »** puis **« Multiplications »** puis **« Divisions »** puis **« Additions »** pour finir avec les **« Soustractions »**. Je me suis servi de cette règle dès le collège et elle m'a été très utile.

8. UN AIR DE RIEN

Mourir ne prend qu'un seul « r », car on ne meurt qu'une seule fois.
Courir ne prend qu'un seul « r », car lorsqu'on court on manque d'air.
Arriver prend deux « r », car une fois la course finie on prend un maximum d'air.

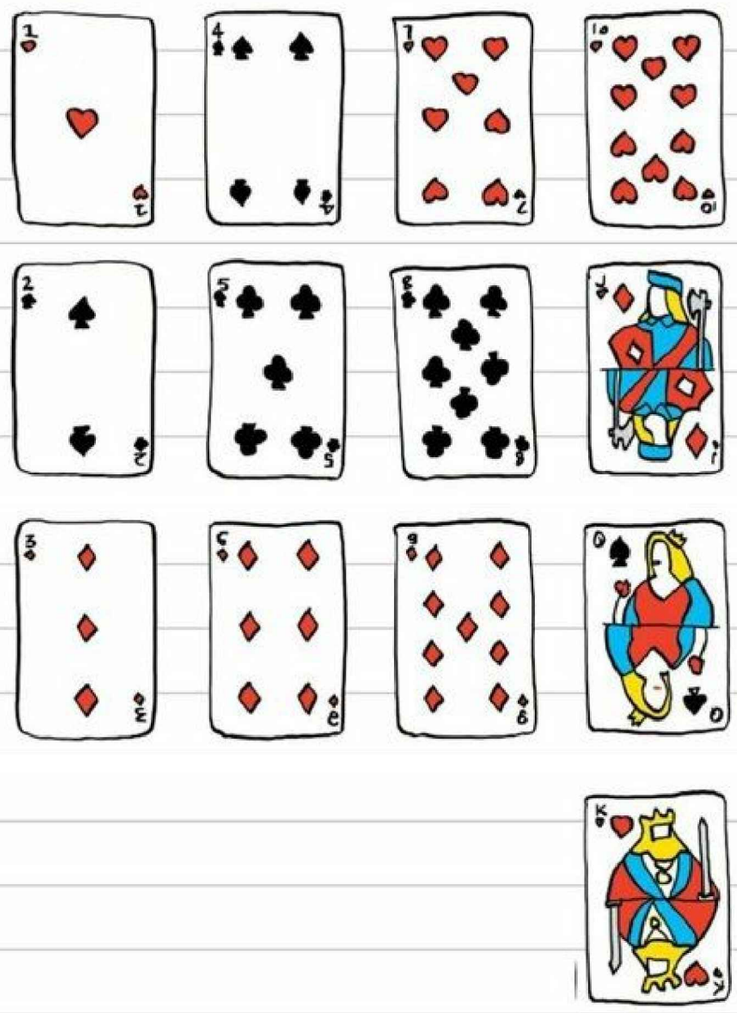
9. « P » OU « PP »

Je n'aperçois qu'un seul « p » à apercevoir.
J'apparais toujours sur mes deux pieds (deux « p »).
Je m'échappe mieux en utilisant mes deux pieds (deux « p »).
Appuyer prend toujours deux « p », car on s'appuie mieux avec deux béquilles.

10. LES NOTES ANGLAISES

Le système international de notation des notes de musique suit l'ordre alphabétique A B C D E F G. Encore faut-il se souvenir à quelle note correspond chaque lettre... Retenez juste que « Ha là là, c'est simple ! ». La clé étant le **« HA LÀ LÀ »** puisque **A** correspond au **La**. La suite suit le même ordre que chez nous donc **B** pour **Si**, **C** pour **Do**, **D** pour **Ré**, **E** pour **Mi**, **F** pour **Fa** et **G** pour **Sol** !

L'ART DU BLUFF
AU POKER



S'il y a bien un fantasme autour du mentaliste, c'est celui qu'il puisse toujours gagner au poker. C'est faux bien entendu... mais pas dénué de vérité. Oui, j'aime beaucoup les paradoxes et on y reviendra dans quelques chapitres...

Deux choses sont très importantes dans le poker : les cartes que l'on a en main et la gestion du bluff (le sien et celui des autres).

Pour les cartes, on ne peut pas y faire grand-chose, à moins de tricher. Mieux vaut donc s'intéresser au bluff. De nombreux ouvrages parlent déjà de la manière dont vous pouvez déceler un bluff chez vos adversaires, mais on trouve peu de chose sur votre propre bluff ! Puisqu'à terme vous n'êtes jamais complètement attentif au langage corporel de toute la table, pourquoi ne pas améliorer le vôtre ?

ASTUCE 1 : CONNAISSEZ-VOUS VOUS-MÊME

Êtes-vous conscient de vos tics ? Du rythme auquel vous buvez votre verre lors d'une partie ? De ce que vous faites en attendant votre tour ? Connaissez-vous *vraiment* le joueur que voient vos adversaires ? La réponse est évidemment non. Il n'y a que deux manières d'y remédier :

Filmer quelques parties et les visionner ensuite. Vous devrez vous analyser comme une personne que vous ne connaissez pas pour repérer quel est votre état naturel et quels sont vos indices de bluff (les *tells*).

Agir toujours en pleine conscience durant une partie. C'est-à-dire vous observer de l'intérieur pour constater votre manière d'être, de parler et d'agir aux différents moments de la partie.

Lorsque vous vous connaîtrez mieux, vous pourrez alors gommer vos défauts visibles pour avoir l'air toujours naturel.

ASTUCE 2 : LA LOI DU CHAOS

Il est impossible de comprendre une stratégie chaotique. **Autorisez-vous des bluffs aléatoires** (en vous donnant une limite de perte bien sûr) ? Le plus simple est de prendre un déclencheur aléatoire. Par exemple, si un 5 ou un 7 noir tombe dans le flop, alors vous suivez même si vous n'avez rien en main. Vos coups de bluff seront parfois découverts, parfois à perte (sur ce coup-là), mais vous gagnez le fait d'être imprévisible et incompréhensible aux yeux de vos adversaires. Cette technique est d'ailleurs issue de *L'Art de la guerre*, de Sun Tzu*, considéré comme un ouvrage de base dans la stratégie du poker.

ASTUCE 3 : FAUX ET VRAIS *TELLS*

C'est un complément de la précédente astuce. Je l'ai éprouvée, elle est incompréhensible et casse en majeure partie la possibilité de vous lire. J'ai déterminé un faux *tell* à chacune des valeurs de cartes :

- **As** : je pose mes jetons avec agressivité.
- **2** : je souris tout le long.
- **3** : je parle le moins possible.
- **4** : je pose mes cartes sur la table et ne les regarde plus (donc je les mémorise).
- **5** : je regarde les joueurs dans les yeux au maximum.
- **6** : je prends de longs temps avant de miser, en jouant avec mes jetons.
- **7** : je passe souvent ma main sur mon visage.
- **8** : je me rassieds pour jouer le dos bien droit durant le tour.
- **9** : je regarde très souvent mes cartes, les pose et les reprends en main.
- **10** : je me mords légèrement et régulièrement la lèvre inférieure.
- **Valet** : je fredonne, bouche fermée.
- **Dame** : je me gratte/pince le nez plusieurs fois.
- **Roi** : je bois à chaque fois que j'ai misé.

Dès que le donneur distribue les cartes, prenez connaissance de la première qui a été donnée. Adoptez ensuite l'attitude correspondante pour tout le tour, que vous bluffiez ou non. Le rythme changeant des parties (entre celles que vous jouez, celles que vous passez, celles où vous allez au bout) et le caractère imprévisible de vos attitudes feront de vous un joueur dont le bluff sera indécelable.

* Sun Tzu, *L'Art de la guerre*, Paris, Flammarion, 1978.

GAGNER UN PARI





La plus grande difficulté de la communication non verbale est de s'entraîner. Vous ne pouvez jamais prévenir que vous êtes en train de vous entraîner, car cela biaiserait la réaction de la personne que vous avez en face. Pourtant, il faut forcément passer par l'échec et comprendre ses erreurs pour s'améliorer dans ce domaine.
Pour amoindrir la frustration de l'échec, je vous propose un drôle de pari ! Un pari auquel vous pouvez jouer toute votre vie si vous le souhaitez. Il vous servira d'entraînement et vous permettra de faire une belle surprise à vos amis.

ÉTAPE 1

Demandez à un ami de mettre une pièce de 2 euros dans l'une de ses mains. Annoncez-lui que si vous trouvez la pièce il devra vous la donner, mais que si vous ratez c'est vous qui lui donnerez une pièce de 1 euro.

ÉTAPE 2

Utilisez la technique sur laquelle vous voulez travailler (contraction musculaire, direction du regard, analyse du mensonge, micro-expressions, etc.), tirez mentalement votre conclusion et retenez-la.

ÉTAPE 3

Annoncez que la pièce est dans sa main droite, quoi qu'il arrive. Vérifiez. Prenez ses 2 euros si c'était bien le cas ou dédommagez-le de 1 euro si vous vous êtes trompé.

ÉTAPE 4

Dans un carnet, notez le nom de la personne, la technique que vous avez employée, ce qui vous a fait penser que la pièce était dans telle ou telle main. Notez également si votre conclusion mentale était la bonne.

ÉTAPE 5

Si vous avez gagné, mettez les 2 euros dans une cagnotte. Si vous avez perdu, prenez 1 euro dans la cagnotte. Dans le cas où vous commencez par perdre alors que la cagnotte est vide, faites une avance à la cagnotte que vous vous rembourserez plus tard (c'est important).

Quel est l'intérêt de ce jeu au-delà de s'entraîner à la communication non verbale ? Eh bien, annoncez-le chaque fois que la cagnotte atteindra 50 euros (ou 100, ou 150, à vous de voir), invitez tout le monde à boire un verre dans un endroit sympa, avec votre cagnotte, qui symbolisera votre progression dans ce domaine (puisque vous aurez fait des gains) et grâce à eux (puisqu'ils auront joué le jeu et... financé la cagnotte).

Ce que vous n'avez peut-être pas perçu, c'est que les règles sont en votre faveur ! En effet, si vous choisissez toujours la même réponse (main droite), vous avez une chance sur deux de gagner 2 euros et une chance sur deux de perdre 1 euro, soit un gain moyen de 0,50 euro par partie ! Par conséquent, plus vous jouerez et plus les statistiques joueront en votre faveur.

Avec cette astuce de travail, vous pourrez donc vous tester, avoir un carnet de suivi avec de précieuses données, engager votre entourage dans votre entraînement et prouver à vos proches que vous avez progressé.

ASTUCE FINALE

Difficile de prendre de l'argent à ses proches ? En tout cas, c'était mon cas. J'ai donc agi différemment. J'ai donné 10 euros à cinq de mes proches avec les conditions suivantes :

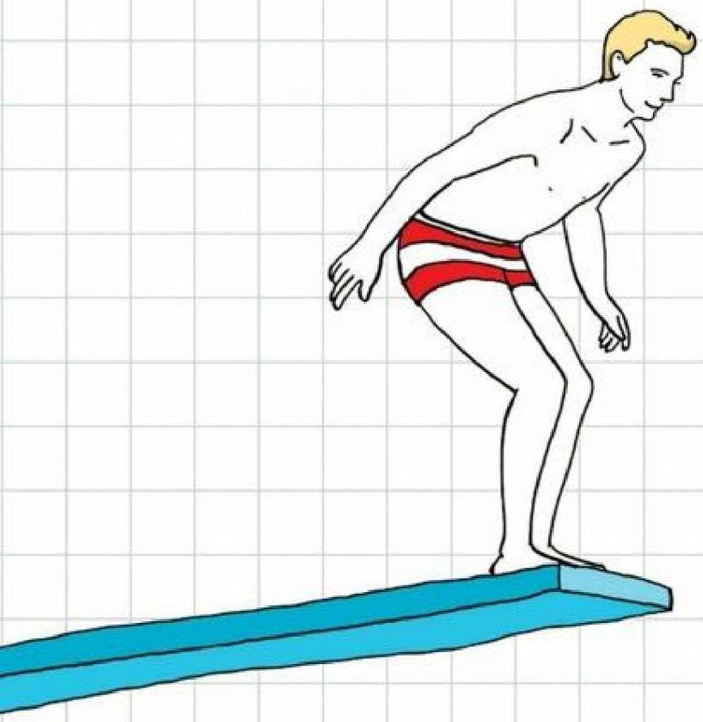
➧ Tant qu'il leur restait de l'argent issu de mon jeu, ils étaient obligés d'accepter une partie que je leur proposais.

➧ Si on arrivait à 0 euro sur l'argent issu de mon jeu, je n'avais plus le droit de leur proposer de partie.

➧ Si j'arrêtais de jouer, ils gardaient l'argent issu de mon jeu.

J'appelle « argent issu de mon jeu » les 10 euros de départ et les gains potentiels qu'ils pouvaient faire lorsque je perdais. Ainsi j'ai fini par récupérer 100 % de l'argent distribué... et j'ai quand même invité tout le monde à boire un verre ! N'oubliez pas de rajouter une colonne dans votre carnet pour tenir un compte des personnes à qui vous avez donné une mise de départ.

LES MOTS CACHÉS



Que diriez-vous d'une récréation pour votre cerveau ? Je vais vous proposer quelques phrases étranges... qui renferment un secret. Les premières ne seront pas simples à décrypter, puis votre réflexion va évoluer et votre cerveau, flexible à souhait, va s'adapter pour mieux comprendre. Chaque fois, je vous donnerai un indice sur le thème de la solution.

ÉNIGMES

1. Une expression populaire
GEAUAZ

2. Une expression populaire
O NAGER O

3. Une expression populaire
DORMIR
OREILLE OREILLE

4. Une personnalité
INE INE INE INE
MAIS MAIS
SIX SIX SIX SIX SIX SIX SIX SIX SIX SIX

5. Cuisine
E E E
PLAT

6. Lieu
3,14 NE NE NE NE NE NE

7. Une personnalité
LE pou C

8. Une expression populaire
LUNDI
mardi
mercredi
jeudi
vendredi
samedi
dimanche

9. Corps
CRISE CRISE

10. Historique
CHEVAL33

INDICES

Voici quelques indices pour vous mettre sur la piste de ces dingbats (on appelle ainsi les énigmes ci-dessus). Consultez d'abord l'indice sans regarder la solution pour vous donner une chance supplémentaire de trouver seul.

1. Un mot est compris dans un autre mot.
2. Les deux lettres seules sont des eaux.

3. Qu'y a-t-il sur les deux oreilles ?
4. Comptez...
5. Ce n'est pas une omelette.
6. Un petit plongeon ?
7. Il n'en perd pas une miette...
8. Est-ce qu'ils se ressemblent ?
9. Combien de fois ?
10. Ce n'est pas trente-trois.

SOLUTIONS

1. De l'eau dans le gaz
2. Nager entre deux eaux
3. Dormir sur ses deux oreilles
4. Catherine de Médicis
5. Des œufs sur le plat
6. Piscine
7. Le Petit Poucet
8. Les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas.
9. Crise de foie
10. Le cheval de 3

CONCLUSION

Si vous prenez soin de regarder l'index de ce livre, vous verrez que j'ai classé cette catégorie dans les astuces de mathématiques... ça n'est pas une erreur ! Les mathématiques (comme la repartie, l'argumentation, l'analyse et la logique en général) demandent une flexibilité de l'esprit. Notre cerveau aime prendre des décisions rapides avec des schémas qu'il connaît. Pourtant, il a le pouvoir de voir le problème différemment et de s'adapter. En prenant l'habitude de résoudre régulièrement de petites énigmes de ce genre, vous exercerez votre esprit à envisager des possibilités et des points de vue radicalement différents et à développer des solutions originales dans toutes les situations, y compris dans les problèmes mathématiques.

LE JEU DU VOYAGE



Quand j'étais enfant, je jouais souvent à un jeu de mentalisme. Il s'agit d'une façon très amusante de donner une information codée à une autre personne. Bien présentée, elle peut donner une illusion forte et les autres personnes ne pourront jamais comprendre comment vous transmettez l'information... alors que vous le faites sans vous cacher !

LE CODE

➧ **Les voyelles**

Les voyelles vont être codées dans l'ordre que l'on connaît : A, E, I, O, U, Y. Donc A vaut 1, E vaut 2, I vaut 3, O vaut 4, U vaut 5 et Y vaut 6.

➧ **Les consonnes**

Les consonnes sont encore plus simples à coder. Vous codez chaque consonne en prononçant une ville ou un pays commençant par cette lettre. Peu importe le pays, la ville ou pourquoi pas le continent. Exemple : M peut être codé par Marseille.

➧ **L'astuce**

Avant d'aller plus loin, il faut que vous compreniez une chose. Pour faire deviner un mot à quelqu'un, on ne code jamais le mot en question (il y aurait trop de risque que les autres personnes comprennent le système). Nous devons donc coder un mot en rapport, qui fait directement penser au mot de départ par association d'idées. Par exemple, si je dois transmettre « Tintin » je vais plutôt coder « Milou ». La personne qui joue avec moi comprendra qu'en lui disant « Milou » je voulais parler de Tintin.

LA TRANSMISSION

Voilà pourquoi on l'appelle le « jeu du voyage ». Vous allez raconter un voyage fictif qui utilise le code vu précédemment. Les consonnes seront des destinations et les voyelles des durées (en jours, mois ou semaines).

Exemple pour Milou : « Je suis allé à Marseille 3 jours puis à Londres 45 jours ».
Comme il y avait deux voyelles (O et U) qui se suivaient, j'ai préféré ne former qu'un seul nombre avec.

COMMENT JOUER

Soit vous trouvez quelqu'un qui a lu ce livre (par exemple, demandez au cours d'une soirée si quelqu'un me connaît, si oui demandez-lui s'il connaît le jeu du voyage). Soit vous expliquez rapidement le principe à un ami.

Proposez aux autres personnes de vous mettre au défi ! Elles doivent vous donner secrètement un mot, un film ou une personne célèbre. Vous dites qu'en racontant vos vacances à votre ami, il pourra deviner à quoi vous pensez... et c'est parti !

Vous pouvez ensuite inverser qui doit raconter et qui doit deviner. Mais la règle essentielle est de ne jamais expliquer comment fonctionne le jeu, à part aux personnes que vous voudrez initier pour jouer avec vous.

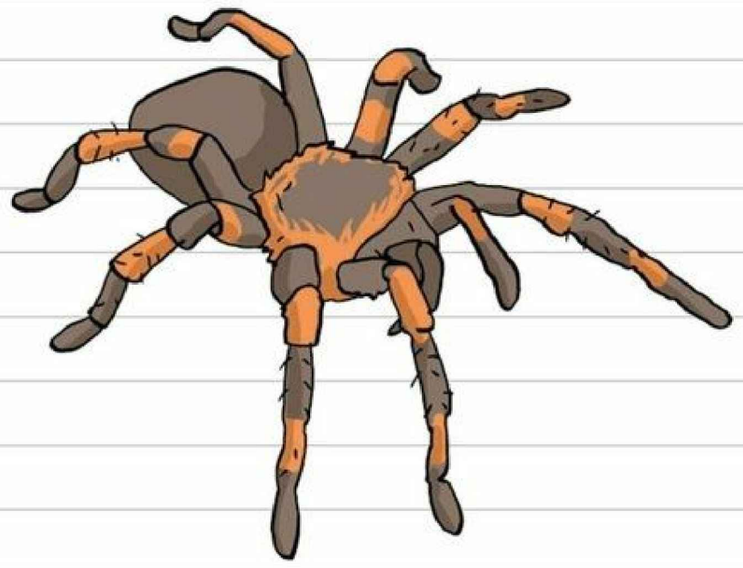
BONUS

Pour gagner du temps et aider mon partenaire, j'ai créé un code lui donnant le thème de la recherche. Le premier mot que je prononce est en réalité un code :
➧ **Voilà :** personne célèbre
➧ **Bon :** personnage fictif
➧ **O.K.** : film
➧ **Alors :** objet
➧ **Donc :** autre
Vous pouvez, si vous le souhaitez, affiner encore plus ce code bonus (par exemple : écoute = chanteuse).

EXEMPLE

Allez, je vous en fais un ? Vous devez deviner à quoi je pense. Pour cet exemple, il n'y a pas de connexion à faire, c'est un décodage direct.
« Donc... Je suis parti de Brest pour aller à Rio pendant 1 mois, j'ai fait escale au Venezuela pendant 4 jours au retour. »
Amusez-vous bien, vous êtes maintenant en possession d'un diabolique secret qui fera souvent parler de vous.

COMMENT VAINCRE UNE PHOBIE



Que ce soit pour vous-même ou pour une autre personne, il n'est pas rare de posséder une phobie que l'on souhaite combattre. La première étape pour y parvenir est de vouloir sincèrement que ça s'arrête. Ensuite seulement vous pourrez agir.

Cette phobie irrationnelle est cachée quelque part dans votre cerveau. Elle peut être en lien avec les serpents, les araignées, la foule, l'obscurité... et tant d'autres choses, même le fromage* !

FACE AU DÉCLENCHEUR

Quand l'objet de la phobie intervient, la personne subit une crise d'angoisse irrationnelle. Il est inutile de chercher à la rassurer, car ses instincts reprennent le contrôle et elle n'est pas en position de se raisonner. La seule manière de la soulager est de parasiter le cerveau par autre chose. Demandez-lui (ou faites-le si c'est vous) de décrire le plus précisément possible l'environnement autour d'elle : les gens, leurs vêtements, leurs cheveux, le paysage, etc., tout cela le plus précisément possible. En faisant cela, vous obligez le conscient à reprendre le dessus en détournant le focus du déclencheur.

Dans le même ordre d'idée, vous pouvez lui demander de fermer les yeux et de vous raconter précisément sa journée de la veille, en commençant par son réveil. Alimentez-la de questions pour l'obliger à se concentrer sur ses souvenirs.

SUR LE LONG TERME

La seule stratégie efficace est celle de la désensibilisation. Vous pouvez le faire seul, mais je vous recommande vivement de voir un hypnothérapeute dont vous connaissez la réputation ou tout simplement un spécialiste en thérapie comportementale. L'idée est de suivre le même processus que celui de la vaccination : se soumettre progressivement à une dose de stress contrôlée pour franchir des étapes.

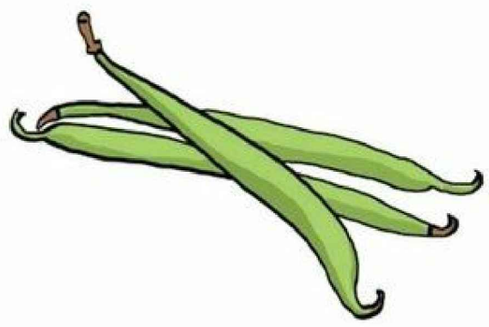
* Je vous assure que ça existe, ça s'appelle la tyrophobie.

➧ 1. Imaginer précisément et calmement être confronté à la phobie en question.
➧ 2. Une fois l'étape 1 devenue simple à réaliser, se confronter à la phobie en photo.
➧ 3. Une fois que la personne peut toucher sans problème les photos et les regarder sans stress, la confronter à petites doses à sa phobie dans la vie réelle.

Si vous décidez d'agir seul sur votre phobie, vous devrez néanmoins vous faire accompagner pour l'étape 3 (elle-même découpée en plusieurs paliers). Vous devrez avoir confiance en la personne et elle aura pour rôle de vous rassurer, de vous parler et de ne jamais se moquer. Si vous êtes phobique des serpents, vous pourrez commencer la troisième étape en allant voir des serpents enfermés dans leur vivarium... jusqu'au jour où vous pourrez les prendre sur vous. Évidemment, des dizaines de paliers seront nécessaires entre les deux.

EN TOUT CAS, SACHEZ QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL
ET QUE VOUS N'AVEZ AUCUNE RAISON
DE SUBIR UNE PEUR IRRATIONNELLE TOUTE VOTRE VIE.
CE N'EST PAS UNE FATALITÉ
ET VOUS POUVEZ ENTAMER
UN PROCESSUS POUR VOUS EN LIBÉRER,
SI VOUS LE SOUHAITEZ.

COMPARER
POUR MIEUX RETENIR



Comme vous le savez maintenant, notre cerveau nous veut du bien. Aussi fait-il régulièrement le ménage dans notre mémoire de travail pour éliminer ce qui lui semble inutile... sans nous demander notre avis !

La mémoire de travail contient en moyenne 7 informations différentes, autrement appelées items. Elle les garde en moyenne 18 secondes. Si je vous demande de retenir les chiffres suivants : 1 puis 9 puis 5 puis 1, vous allez utiliser 4 items différents. Mais si je vous demande de retenir un nombre, comme l'année 1951, vous n'utiliserez qu'un seul item (et connaîtrez l'année de naissance de ma mère par la même occasion). Il s'agit pourtant des mêmes chiffres, mais regroupés en un seul paquet.

Dans les neurosciences, le fait d'associer des éléments porte un nom : le tronçonnage. Un peu comme un train qui tirerait des wagons, il faut trouver une comparaison entre les éléments pour donner l'illusion à notre cerveau que l'ensemble est lié, et qu'il doit donc passer dans la mémoire à long terme.

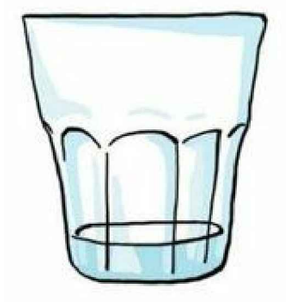
Lorsque vous êtes en phrase d'apprentissage (en cours, en lecture, en conférence, etc.), comparez les informations selon deux critères :
➧ celles que vous connaissez déjà ;
➧ celles que vous êtes en train d'apprendre.
Vous soulagerez ainsi votre mémoire de travail en lui donnant l'illusion d'avoir à faire à de plus gros items.



EXERCICE D'EXEMPLE

Imaginons que vous deviez retenir les éléments suivants :
Haricot, pomme de terre, violon, stylo, guitare, assiette, règle, navet, trompette, couteau, verre, poivron, batterie, gomme, feutre et cuillère.

Cela ferait 16 items à retenir. Mais prenez quelques secondes pour les trier dans les 4 catégories ci-dessous, en ne relisant qu'une seule fois les 16 éléments :



➧ Légumes
➧ Instruments de musique
➧ Éléments de table
➧ Éléments d'écriture

Instantanément, les 16 items vont vous revenir car, en réalité, les 4 catégories sont les items « locomotive » qui vont tirer avec eux les éléments qui y sont associés.

SERVEZ-VOUS DE CETTE ASTUCE POUR TOUJOURS ESSAYER DE GROUPER CE QUE VOUS APPRENEZ, EN COMPARANT LES CHOSES ENTRE ELLES POUR Y TROUVER DU SENS.

VOTRE CERVEAU ET SES PRESQUE 100 MILLIARDS DE NEURONES PEUVENT AISÉMENT STOCKER SI VOUS L'EMPÊCHEZ DE FAIRE LE TRI À VOTRE PLACE...

LE SECRET DES RABATS

Les rabats renferment une expérience de mentalisme bluffante... et surtout fiable ! Pour vous faire vivre cet effet, je vous propose d'essayer dès maintenant par vous-même. *Sur cette version numérique du livre, ils ont été placés tout à la fin du livre.*

LES ÉTAPES

- **Sortez votre téléphone** et posez-le près de vous.

- **Feuilletez le livre et retenez une page** que vous trouvez intéressante.

Retenez bien ce numéro de page et inversez les chiffres ! Si c'était la page 12, pensez à 21. Si c'était la page 123, pensez à 321. Si c'était la page 40, pensez à 04. Retenez bien ces deux nombres.

- Maintenant, **soustrayez le plus petit des deux nombres au plus grand.** Si c'était la page 12, calculez 21 – 12. Si c'était la page 123, calculez 321 – 123. Si c'était la page 40, calculez 40 – 04. Si le résultat obtenu est un nombre à trois chiffres, vous devez terminer en additionnant les chiffres entre eux, par exemple : 198 = 1 + 9 + 8 = 27. Dans le cas où ces calculs vous semblent trop compliqués, alors utilisez la calculatrice de votre téléphone.

- **Regardez maintenant sur les rabats le mot associé à votre résultat…**

Pour terminer, je vous laisse découvrir la page suivante.

Vous l'avez compris, votre liberté de choisir est bien entravée au fur et à mesure des étapes. Pour refaire l'expérience à un ami, vous devez :

- lui confier le livre ;
- écrire sur un papier « ouvre à la page » en notant le numéro de la page suivante ;
- lui faire faire toutes les étapes ci-dessus ;
- lui demander d'ouvrir le papier à la fin.

Vous pouvez rendre l'expérience plus personnelle en lui demandant de penser à une année importante pour lui dans sa vie. Il doit ensuite penser aux deux derniers chiffres (exemple : 86 pour 1986) puis continuer normalement. L'impact émotionnel de ce genre de choix amplifie grandement l'effet final.

Pour rappel, voici la composition des rabats.

0	Planète	25	Hippocampe	50	Cerveau	75	Neurone
1	Idée	26	Pensée	51	Atmosphère	76	Livre
2	Savoir	27	Sphère	52	Crayon	77	Ordinateur
3	Mental	28	Carré	53	Clé	78	Yeux
4	Voiture	29	Avion	54	Cercle	79	Triangle
5	Pantalon	30	Rivière	55	Croix	80	Clavier
6	Guitare	31	Veste	56	Table	81	Point noir
7	Vagues	32	Trompette	57	Vidéo	82	Gomme
8	Câble	33	Fenêtre	58	Chaussures	83	Flûte
9	Balle	34	Coussin	59	Losange	84	Parfum
10	Écran	35	Lettre	60	Miroir	85	Chat
11	Étagères	36	Ballon	61	Message	86	Joie
12	Calendrier	37	Fusée	62	Colonne	87	Mayonnaise
13	Basse	38	Pull	63	Rond	88	Bouteille
14	Braise	39	Lit	64	Couverture	89	Maracas
15	Chéquier	40	Sofa	65	Pomme	90	Lune noire
16	Oiseau	41	Visage	66	Peur	91	Puce
17	Mer	42	Tour	67	Montagne	92	Radeau
18	Boule	43	Fleur	68	Caméra	93	CD
19	Marteau	44	Horloge	69	Cube	94	Puzzle
20	Scotch	45	Trou noir	70	Jeu	95	Sac
21	Train	46	Cerise	71	Chien	96	Tambour
22	Policier	47	Sapin	72	Sphère	97	Plâtre
23	Bar	48	Scie	73	Chaussette	98	Huître
24	Œuf	49	Statue	74	Jardin	99	Boule

132

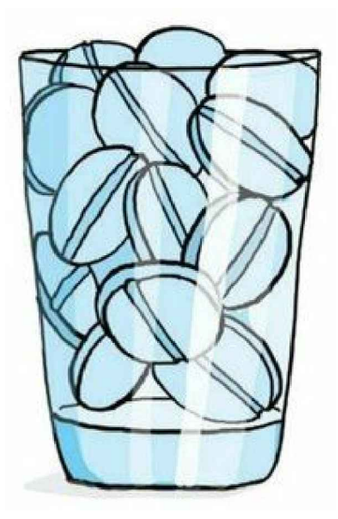


LES DEUX PREMIERES PAGES « ASPIRINES » ETAIENT

DES PAGES DE PHRASES AUTORÉFÉRENTES...

AVEZ-VOUS APPRÉCIÉ LE CONCEPT ?
D'AILLEURS L'INTÉRÊT MÊME
DE CETTE DERNIÈRE PAGE TIENT
À CE QUE L'ON VEUT LE PLUS CLAIREMENT POSSIBLE

Y EXPLIQUER EN QUOI CONSISTE L'INTÉRÊT DE CETTE PAGE...



VOUS ÊTES EN TRAIN DE PENSER À



LES PARADOXES

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que la logique, la compréhension et le fonctionnement du cerveau vous fascinent. Dans notre cerveau sont inscrites des vérités – comme des choses pré-programmées – en rapport avec notre réalité. On les appelle les axiomes (propositions considérées comme évidentes, admises sans démonstration). À titre d'exemple, voyez l'image ci-dessous. Combien de lignes passant par ce point pourront être parallèles à la droite tracée ? Réponse : une seule. Pourquoi ? Parce que... Vous le savez au fond de vous, notre réalité admet cette règle.



Mais en jouant avec cette programmation, nous pouvons créer des paradoxes. Je les considère comme des gourmandises pour le cerveau et termine cet ouvrage en vous livrant mes préférés.

1. LA BOUCLE

Cette phrase est fausse. Mais si elle est fausse, c'est qu'elle est vraie, donc qu'elle est fausse, donc qu'elle est vraie, donc qu'elle est fausse...

2. L'IMMENSITÉ

Imaginez que durant votre sommeil tout augmente de deux fois sa taille actuelle (de l'univers jusqu'à la moindre petite particule). Comment pourriez-vous le savoir ?

3. LE GÉNIE MALÉFIQUE

Imaginez un génie devant vous. Il vous dit : « Si tu devines ce que je vais faire alors je te laisserai la vie sauve, sinon je te tuerai ». Que lui répondez-vous ? Je vous conseille de lui dire : « Tu vas me tuer ». Si c'est ce qu'il compte faire, alors il ne peut plus vous tuer. Mais s'il ne vous tue pas, alors vous n'avez pas deviné... et il doit vous tuer... mais donc vous aviez deviné... Aïe !

4. COMPTEZ LES MOTS

Cette phrase comporte sept mots. Cette phrase ne comporte pas sept mots.

5. LE PARADOXE TEMPOREL

En tant que grand fan de SF et de voyages dans le temps, je me devais de vous soumettre ce paradoxe. Dans le film *Retour vers le futur*, Marty prend la place du guitariste pour jouer lors du bal. Il interprète la chanson « Johnny B. Goode ». La scène se déroule en 1955, soit trois ans avant la véritable sortie du titre. Pendant qu'il joue, l'un des membres appelle Chuck Berry pour lui faire écouter la chanson par téléphone. Par déduction, Chuck Berry écrira donc ensuite « Johnny B. Goode » en copiant ce qu'il a entendu ce soir-là... En conclusion : personne n'a jamais écrit « Johnny B. Goode » puisque Marty a joué un morceau que Chuck Berry a écrit en écoutant jouer Marty... Re-aïe !

6. POUR FINIR EN BEAUTÉ

Héraclite a énoncé ce dernier paradoxe : « Rien n'est permanent, sauf le changement ».

TABLE DES MATIÈRES THÉMATIQUE

HYPNOSE ET SUGGESTION

Faut-il dire oui ou non ? 10
Contrôler son corps par l'hypnose 42

THÉORIE

Êtes-vous mentaliste ? 8
Manipuler avec de simples mots 29
Comprendre la graphologie 45
Le cerveau : vrai ou faux ? 104

DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE

L'arme ultime de la mémoire 12
Un dopant pour votre mémoire 30
N'oubliez plus jamais votre agenda 40
Le secret pour apprendre en permanence 47
Programmer un « Rapeltout » dans son cerveau 62
Faire entrer la mappemonde dans votre cerveau 73
Comment retenir un texte par cœur 81
Réussir un casse-tête en 2 minutes – première étape 84
Réussir un casse-tête en 2 minutes – deuxième étape 88
Réussir un casse-tête en 2 minutes – troisième étape 89
Réussir un casse-tête en 2 minutes – dernière étape 92
Retenez vos cours d'histoire 108
Mnémotechnie en vrac 116
Comparer pour mieux retenir 126

DÉVELOPPEMENT DU CALCUL MENTAL

Vos doigts sont une calculatrice 16
Multiplier mentalement par les nombres de 10 à 20 34
Devenez plus fort que Chronos 48
Multiplier mentalement jusqu'à 100 × 100 65
Mettre un chiffre au carré mentalement 78
Retenir les formules mathématiques 97
Les mots cachés 123

EXPÉRIENCES BLUFFANTES

Trouver un objet secret 20
Deviner le chiffre fétiche d'une personne 36
Prédire la fréquence d'une pensée – UN7.7N 54
Gagner au morpion 68
La perception magique 83
La carte du hasard 102
Comment deviner un prénom (version mentaliste +) 113
Le jeu du voyage 125
Le secret des rabats 131

LECTURE NON VERBALE

Les gestes parlent autant que les mots 24
Devenez un détecteur de mensonges infaillible 57
Les regards parlent autant que les mots 77
5 astuces de manipulation 94
5 astuces pour influencer les autres 110
Gagner un pari 121

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

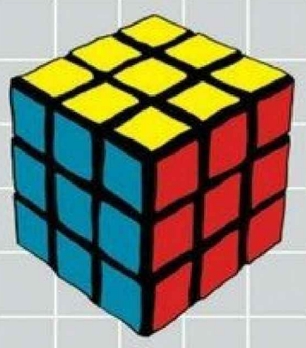
Comment se concentrer en quelques secondes 26
Stopper le harcèlement téléphonique 59
Comment négocier une augmentation de salaire 71
5 conseils pour se faire respecter 100
Le secret pour prendre une nouvelle habitude 106
L'art du bluff au poker 119
Comment vaincre une phobie 127
Les paradoxes 136

CRÉEZ UNE TABLE DE RAPPEL ALTERNATIVE (APPELÉE TABLE SECONDAIRE)

Avec deux tables de rappel, vous ne serez jamais pris au dépourvu.



VOS TEMPS AU CASSE-TÊTE



NOTES

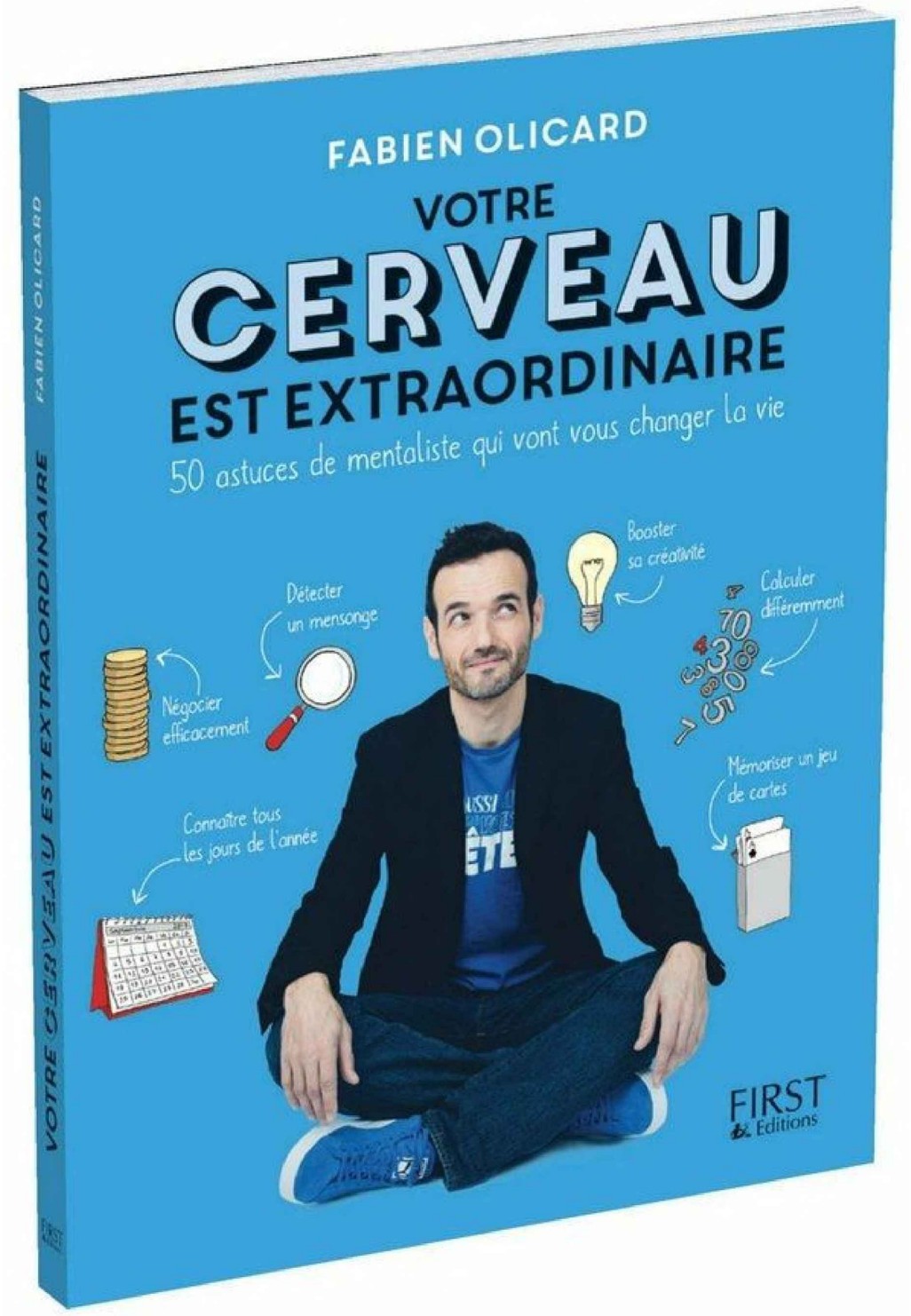
DATE	TEMPS

ÉCRIVEZ VOS ASTUCES MNÉMOTECHNIQUES

CHAPITRE « GAGNEZ UN PARI »

VOS NOTES

DÉCOUVREZ LE PRÉCÉDENT OUVRAGE DE FABIEN OLICARD :



0	Planète	25	Hippocampe
1	Idée	26	Pensée
2	Savoir	27	Sphère
3	Mental	28	Carré
4	Voiture	29	Avion
5	Pantalon	30	Rivière
6	Guitare	31	Veste
7	Vagues	32	Trompette
8	Câble	33	Fenêtre
9	Balle	34	Coussin
10	Écran	35	Lettre
11	Étagères	36	Ballon
12	Calendrier	37	Fusée
13	Basse	38	Pull
14	Braise	39	Lit
15	Chéquier	40	Sofa
16	Oiseau	41	Visage
17	Mer	42	Tour
18	Boule	43	Fleur
19	Marteau	44	Horloge
20	Scotch	45	Trou noir
21	Train	46	Cerise
22	Policier	47	Sapin
23	Bar	48	Scie
24	Œuf	49	Statue

50	Cerveau	75	Neurone
51	Atmosphère	76	Livre
52	Crayon	77	Ordinateur
53	Clé	78	Yeux
54	Cercle	79	Triangle
55	Croix	80	Clavier
56	Table	81	Point noir
57	Vidéo	82	Gomme
58	Chaussures	83	Flûte
59	Losange	84	Parfum
60	Miroir	85	Chat
61	Message	86	Joie
62	Colonne	87	Mayonnaise
63	Rond	88	Bouteille
64	Couverture	89	Maracas
65	Pomme	90	Lune noire
66	Peur	91	Puce
67	Montagne	92	Radeau
68	Caméra	93	CD
69	Cube	94	Puzzle
70	Jeu	95	Sac
71	Chien	96	Tambour
72	Sphère	97	Plâtre
73	Chaussette	98	Huître
74	Jardin	99	Boule