

FABIEN OLICARD

VOTRE
CERVEAU
EST EXTRAORDINAIRE

50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie



FIRST
Editions

© Éditions First, un département d'Édi8, 2017

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 : 978-2-412-02291-7
ISBN numérique : 9782412029664
Dépôt légal : mai 2017

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann
Édition : Audrey Bernard
Couverture : Claire Morel Fatio
Mise en page et conception graphique : Claire Morel Fatio
Illustrations : Claire Morel Fatio
Photographies de couverture : Laura Gilli

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75 013 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 EXTRAORDINAIRE

50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie

FIRST
Editions

C'EST L'INATTENDU
QUI ME POUSSE
TOUJOURS À AVANCER.

MERCI.

PRÉFACE

Merci de lire cette préface, c'est sûrement la page la moins consultée des livres comme celui-ci. Je m'appelle Fabien Olicard et je suis passionné par tout ce que nous sommes capables de faire. Notre cerveau est extraordinaire, mais nous aurions pu choisir comme titre : « VOUS êtes extraordinaire »... Ces pages ont pour but de vous le révéler !

Écrire ce premier livre a été pour moi une grande aventure, des mois de travail pour synthétiser un savoir, pour le rendre le plus concis possible, pour choisir quels seraient les 50 thèmes abordés (pour l'anecdote, j'en avais au départ isolé plus de 200 qui étaient selon moi in-con-tour-na-bles !). Au final je suis très heureux de vous livrer ce travail, j'espère que vous tisserez une relation amicale avec cet ouvrage. J'ai choisi d'y mélanger les thèmes afin qu'il puisse vous surprendre, vous faire sourire, vous bluffer et vous aider.

Vous l'avez peut-être acheté parce que vous m'avez rencontré dans la vie quotidienne, ou parce que vous suivez mes vidéos sur YouTube, ou parce que vous m'avez vu sur scène entre 2011 et aujourd'hui... ou simplement parce que ce livre a attiré votre attention. Quelle que soit la réponse, c'est un sentiment d'émerveillement et d'angoisse que de me dire que vous allez le lire... Mais au fond j'espère sincèrement que vous appliquerez quelques-unes de mes astuces, car pour qu'elles fonctionnent, il suffit de s'en servir !

Amitiés,
Fabien Olicard.

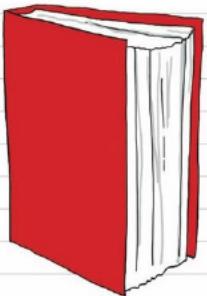
SOMMAIRE

DÉFINITION DU MENTALISME	8
INFLUENCER UN CHOIX AVEC DES MOTS	10
L'OUTIL MIRACLE POUR VOTRE MÉMOIRE : LA TABLE DE RAPPEL	13
EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CARRÉE	18
VOYANCE MENTALISTIQUE ENTRE AMIS	21
DIFFÉRENCIER UN VRAI SOURIRE D'UN FAUX	26
COMMENT ABORDER UN INCONNU	28
CONNAÎTRE TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE	31
VOTRE CERVEAU VOIT CE QU'IL VEUT	34
SE SOUVENIR DES VISAGES ET DES PRÉNOMS	36
L'OREILLE DE LA SENTINELLE	38
DEVINEZ UN FILM PAR LA PENSÉE	42
FAIRE PASSER LES MIGRAINES	44
LES MICRO-EXPRESSIONS DU VISAGE	46
VISITER SON PALAIS MENTAL	48
EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CUBIQUE	50
GAGNER AU SHIFUMI	53
SAVOIR MIEUX COMMUNIQUER	55
FAIRE DES RÊVES LUCIDES	57
LA MNÉMOTECHNIQUE EN DIX POINTS	59
CALCULER DIFFÉREMMENT PARTIE 1	62
L'ANNEAU DEVIN	66
RÉUSSIR UN ORAL	69
M.E. UNIVERSELLE LA PEUR	71
M.E. UNIVERSELLE LA SURPRISE	73
M.E. UNIVERSELLE LA COLÈRE	75

M.E. UNIVERSELLE LA TRISTESSE	77
M.E. UNIVERSELLE LE MÉPRIS	78
M.E. UNIVERSELLE LA JOIE	79
M.E. UNIVERSELLE LE DÉGOÛT	80
RÉUSSIR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE	82
PRÉDIRE LE CHOIX D'UNE CARTE	84
SE MOTIVER DÈS LE RÉVEIL	86
REtenir un jeu de cartes version simple	88
EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CINQUIÈME	92
LA PAGE SECRÈTE	95
DÉTECTER UN MENSONGE	97
BOOSTER SA CRÉATIVITÉ	99
REtenir les verbes irréguliers en anglais	101
CALCULER DIFFÉREMMENT PARTIE 2	103
DEVINER UN PRÉNOM	106
L'ART DE LA DÉDUCTION	108
L'ANCRAGE PSYCHOLOGIQUE POUR SE SENTIR BIEN	110
LE PAO POUR TOUT RETENIR	113
LE BOULIER MENTAL	116
FORCER UN NOMBRE PSYCHOLOGIQUEMENT	119
NÉGOCIER EFFICACEMENT	121
LA MEILLEURE MANIÈRE DE RÉVISER	123
BLUFFER TROIS PERSONNES SIMULTANÉMENT	125
VISUALISER EN 3D DANS SON ESPRIT	127
INDEX PAR CATÉGORIE	130

DÉFINITION DU MENTALISME

Je me définis souvent comme étant mentaliste. Pourtant ce livre ne s'appelle pas « Devenez mentaliste » ou « Guide du mentalisme », et vous savez pourquoi ? Parce que ce genre d'ouvrage ne peut pas exister réellement... Pas plus qu'une formation pour devenir mentaliste...



Attention, je ne dis pas que de tels livres ou de telles formations sont intéressants. Le problème est ailleurs : il est dans la définition même du mentalisme. Si votre définition diffère de celle de l'auteur (ou du formateur), vous serez forcément déçu.

Car à ce jour il n'existe aucune définition universelle mettant tout le monde d'accord sur ce qu'est un mentaliste ou ce qu'est cette discipline. Certains voient cela comme un don, d'autres comme des éléments rationnels. Ils ont tous raison... Car quand il n'y a pas de définition, alors aucune n'est mauvaise en soi.

J'utilise le mot mentaliste parce que c'est avec lui que je me reconnaissais le plus. En réalité, je suis simplement passionné par tout ce qui touche au mental. Mais je me suis défini ainsi, je me suis autoproclamé mentaliste. Personne ne m'a adoubé. C'est donc mon cas et celui de tous les mentalistes : nous nous sommes **tous** autoproclamés ainsi. De fait, chaque mentaliste a sa propre définition, juste pour lui-même. Il est donc important, lorsque vous lisez / engagez / apprenez / regardez un mentaliste, que vous connaissiez ce qu'il met derrière ce mot. Encore une fois, sa définition ne sera ni bonne ni mauvaise, ce sera simplement la sienne.

Vous vous demandez maintenant quelle est la mienne ? Vous avez raison !

Pour ma part, le mentalisme vise à exploiter les possibilités innées que nous offre notre mental dans le but d'être plus performant, plus autonome, et de vivre mieux. Mais aussi dans le but de divertir, de bluffer et d'interpeller.

Les outils que je vais utiliser viennent ainsi du monde de la psychologie, de la déduction, de l'influence, de la prestidigitation, de la mnémotechnie et de la visualisation.

Au final, tout ce que je peux faire en public ou en vidéo est rationnel à 100 % et entièrement explicable. Je me défends de posséder un quelconque pouvoir ou don inexpliqué, tout le monde peut être amené à reproduire ce que je fais moyennant une somme de travail (apprentissage, recherche, curiosité et entraînement).

J'espère vous avoir éclairé par ce passage certes plus théorique mais ô combien nécessaire. Et quoi qu'il arrive, n'oubliez pas que vous et votre cerveau êtes extraordinaires !



**... VOTRE CERVEAU
VIENT DE SE FAIRE MANIPULER**

**PAR LA PERSONNE
EN FACE DE VOUS...**

INFLUENCER UN CHOIX AVEC DES MOTS



Un choix, c'est une décision. Or une décision suit un processus. Si on comprend le processus, alors on peut orienter la prise de décision, donc le choix. On décrypte ? En clair, si on peut comprendre le mécanisme de la pensée d'une personne, alors on peut prévoir ses choix... ou les influencer. Pas besoin d'être un génie, quelques connaissances psychologiques suffisent.

→ 1. Placez ces trois pièces devant une personne :



→ 2. Vous allez maintenant lui tenir ce discours (je vous annote les explications).

« J'ai ici trois pièces, dans quelques instants tu vas devoir en choisir une. Pas pour la garder, mais simplement pour ce test. Je vais rapidement te les présenter. »

Ne parlez surtout pas d'influence, c'est d'ailleurs pour cela que je ne peux pas faire le test directement sur vous. Le fait d'être prévenu casse tout de suite les processus classiques de prise de décision. Je préviens néanmoins que le but ne sera pas de garder la pièce, sinon la personne prendrait simplement celle de 2 euros.

« Il y a là une pièce de 1 euro, elle attire beaucoup, car on dirait qu'elle mélange les deux précieux métaux que sont l'or et l'argent. Elle donne forcément envie. »



Incitation directe à la prendre... ce qui provoque l'effet inverse puisque l'on souhaite conserver sa liberté de choix et ne pas être « comme tout le monde ».

« Il y a celle de 2 euros, évidemment on la remarque, car elle est au milieu... et c'est la somme la plus forte... elle te plaît forcément. »

 Incitation directe à la prendre... ce qui provoque l'effet inverse puisque l'on souhaite conserver sa liberté de choix et ne pas être « comme tout le monde ».

« Et pour terminer la dernière. Rien de spécial si ce n'est qu'elle me rappelle que mon grand-père disait toujours que le centime appelle la fortune. »

 Plusieurs choses ici. Tout d'abord je parle sans tristesse de mon grand-père, au contraire ! C'est une anecdote de style *storytelling*, que les publicitaires connaissent bien. En parlant de mon grand-père, je fais appel à la sensibilité de la personne et à ses propres souvenirs. Et volontairement je n'ai pas nommé la pièce... ce qui la rend différente...

« Dans quelques secondes, tu vas devoir en prendre une, celle de 2 euros, celle de 1 euro ou l'autre. Une et une seule. Commence par choisir mentalement, tu as déjà le sentiment maintenant que ton choix est le bon. Vas-y, prends-la dans ta main. »

 Parlez tranquillement en prononçant ces mots. J'ai prononcé plusieurs fois le « un », l'unique. J'ai fait un quasi-collage de la précédente technique pour isoler encore une fois le centime en l'appelant « l'autre ». Et une dernière technique a été d'ajouter quelques gouttes d'hypnose conversationnelle. Je vous montre ? « Tu as le sentiment maintenant » devient « tu as le sentiment en main », qui devient « tu as le centime en main » !

 **3.** Si tout se passe correctement, la personne prendra donc le centime.
Pour mettre en scène cette expérience, vous pouvez simplement écrire « TU CHOISIRAS LE CENTIME » sur un papier à l'avance, le mettre de côté avant l'expérience, et le lui faire ouvrir à la fin.

Si jamais la personne prend une autre pièce, ça n'est pas grave. Aucune influence ne fonctionne dans 100 % des cas... et heureusement... Néanmoins gardez en tête que la roue tourne et que la prochaine fois sera la bonne. Vous pouvez aussi créer vos propres influences (bienveillantes, s'il vous plaît) en utilisant les mêmes principes que dans cette fiche.
Jouez avec les mots, laissez-les danser dans votre tête, et cherchez à orienter la prise de décision. Mais n'oubliez pas de le faire uniquement pour le jeu, de manière positive.

Vous savez... moi aussi j'ai été influencé en écrivant ce chapitre...
Le 12 janvier 2017 j'ai demandé qu'on me donne cinq mots au hasard sur les réseaux sociaux. Et j'ai expliqué dans une vidéo sur ma chaîne YouTube (le 1^{er} février 2017) que je choisirais une personne au hasard pour caler les cinq mots dans un chapitre ! C'est tombé sur ce chapitre et, sur mon profil Facebook, j'ai tiré au sort Mélanie K., dont les mots étaient : collage, danse, génie, tristesse, roue.

L'OUTIL MIRACLE POUR VOTRE MÉMOIRE : **LA TABLE DE RAPPEL**

➡ **1.** Commencez par créer vos images de 0 à 9

	MES IMAGES PERSONNELLES	VOS IMAGES
0	Bulle	
1	Sapin	
2	Feu	
3	Croix	
4	Plâtre	
5	Zinc de bar	
6	Scie	
7	Tête	
8	Huître	
9	Œuf	

Prenez un ou deux jours pour jouer avec, les retenir, les maîtriser. Vous devez être aussi à l'aise pour retrouver l'image à partir du chiffre que l'inverse !



➡ **2.** Continuez en créant vos images de 10 à 19

	MES IMAGES PERSONNELLES	VOS IMAGES
10	Police	
11	Bronze	
12	Pelouse	
13	Fraise	
14	Sucre d'orge	
15	Pince électrique	
16	Billets (pèze)	
17	Chaussette	
18	Slip	
19	Bœuf	

Prenez de nouveau deux jours pour les apprendre et les maîtriser. Intégrer en même temps les dix premiers. À chaque nouvelle étape, vous intégrerez ce que vous savez déjà. Quand chaque série de 10 est maîtrisée, vous pouvez ajouter une nouvelle série. En moins d'un mois vous maîtriserez votre table de rappel pour toute votre vie !

Pour vous aider à vous stimuler, voici un exemple pour les vingt suivants :

	MES IMAGES PERSONNELLES	VOS IMAGES
20	Bouteille de vin	
21	Train	
22	Pneu	
23	Bras	
24	Tarte	
25	Cintre	
26	Cerise	
27	Crêpe	
28	Pipe	
29	Crâne (crâne d'oeuf)	
30	Plante	
31	Pain	
32	Pieux	
33	Plat	
34	Pirate	
35	Porcin	
36	Pharmacie	



37	Prêtre	
38	Puits	
39	Poche	

Lorsque vous devrez mémoriser des nombres, ou une liste, vous n'aurez qu'à associer mentalement votre image avec la chose à retenir.

EXEMPLE :

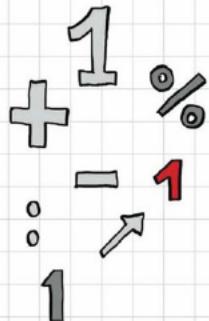
Je dois retenir d'acheter les choses suivantes : pomme, liquide vaisselle, banane, etc.

Je vais visualiser : un sapin avec des pommes à la place des boules de Noël, du liquide vaisselle crachant du feu, une banane crucifiée, etc.

En visualisant l'association, durant une à deux secondes, vous la graverez dans votre mémoire à moyen terme. Lorsque vous penserez à « 1 », vous verrez votre sapin avec pommes. C'est automatique... presque magique ! Et ça marche à l'envers ! Si vous pensez à « pomme », vous verrez votre sapin... et donc « 1 ».

Nous verrons plus en détail dans ce livre des techniques de mémorisation où vous pourrez intégrer l'utilisation de votre table de rappel pour être plus performant. Ne négligez pas cet outil, il va vous rendre beaucoup de services...

EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CARRÉE



Vous ne le saviez peut-être pas, mais vous êtes bon en maths. Voilà. Merci et à bientôt... Noooooon !!!! Ne refermez pas ce livre, je vous assure que vous comprenez les mathématiques, c'est inné. Notre cerveau, notre système de pensée et de raisonnement comprend les mathématiques. Ce que vous n'aimez peut-être pas, c'est la traduction imagée qu'on en a faite à l'école (« 1 » n'est qu'un dessin représentant une quantité en soi...). Mais je m'égare. Vous êtes tellement bon en maths qu'à la fin de ce chapitre vous serez capable d'extraire mentalement la racine carrée venant du carré d'un nombre à deux chiffres.

Pour cela, il vous faut vous souvenir des carrés de 0 à 9. Inutile de l'apprendre par cœur, vous connaissez déjà ces résultats :

0	0
1	1
2	4
3	9
4	16
5	25
6	36
7	49
8	64
9	81

Pour présenter la méthode, nous allons prendre le carré d'un nombre à deux chiffres, par exemple 2116.

➡ 1. LA DIZAINE

Isolez et regardez les chiffres à gauche de la dizaine du nombre dont vous recherchez le carré. Dans notre exemple il y en a deux : **2116**. Il y aurait pu en avoir un seul, deux ou trois. Ici les chiffres à gauche de la dizaine forment le nombre « **21** ».

Cherchez mentalement à situer ce nombre dans le tableau des carrés de « 1 » à « 9 ». Dans notre exemple le « **21** » se place entre le carré de « 4 » (16) et le carré de « 5 » (25).

1	1
2	4
3	9
4	16

21

5	25
6	36
7	49
8	64
9	81

La dizaine de notre racine carrée sera toujours le chiffre formant le plus faible des deux carrés qui l'encadrent. Dans notre exemple le carré précédent notre « **21** » est « **16** » (le carré de « **4** »). Logiquement la dizaine de la racine carrée que nous cherchons est donc « **4** ». Une dernière chose pour la suite... Notez dans votre esprit de quel carré votre nombre est le plus près, ici « **21** » est plus proche du plus grand, « **25** », que du plus petit, « **16** » ; je note donc dans mon esprit « plus grand » (et dans le cas inverse, « plus petit »). C'est bien plus compliqué à écrire qu'à faire, n'ayez pas peur de prendre le temps de comprendre l'exemple et vous verrez que c'est très simple.

➡ 2. L'UNITÉ

La recherche de l'unité de la racine carrée est encore plus simple. Regardez l'unité du nombre dont vous cherchez la racine carrée : **2116**. Dans notre exemple c'est le « **6** ». Regardez maintenant quels sont les carrés de « 1 » à « 9 » qui finissent par la même unité.

Il y a deux cas de figure :

- ◆ C'est un « 5 » ou un « 0 », alors l'unité de votre racine carrée sera « 5 » ou « 0 ».
- ◆ C'est un « 1 », « 4 », « 6 » ou « 9 », alors vous devez déduire une dernière chose, car il y a deux unités possibles.

Pour bien comprendre, reprenons notre exemple, le « 6 » de « 2116 ». Il indique clairement que l'unité de notre racine va être soit « 6 » (dont le carré est 36), soit « 4 » (dont le carré est 16). Vous vous souvenez qu'à l'étape précédente je vous demandais de noter « plus grand » ou « plus petit » dans votre esprit. Nous allons choisir grâce à ça : j'avais noté « plus grand » mentalement, je choisis donc le « plus grand » entre « 6 » et « 4 », donc mon unité est « 6 ».

◆ La racine carrée de 2116 est donc 46.

Je viens de vous mettre sur papier ce qui prend trente secondes à faire mentalement. À la première lecture, la méthode va vous paraître confuse, c'est *normal*! Prenez le temps de faire les deux exemples suivants pour comprendre le mécanisme qui est au final très simple.

4624

4624, donc la dizaine est :

4624, donc je note « plus grand » ou « plus petit » :

4624, donc l'unité est :

4624, la racine carrée est donc :

169

169, donc la dizaine est :

169, donc je note « plus grand » ou « plus petit » :

169, donc l'unité est :

169, la racine carrée est donc :

Bravo ! Une dernière chose... Sachez qu'il est plus simple d'extraire une racine cubique ou une racine cinquième... mais on y reviendra bientôt !

BONUS : POUR S'ENTRAÎNER

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ? Expliquez à une personne que vous avez un petit don pour extraire une racine carrée mentalement. Demandez-lui d'utiliser la calculatrice de son téléphone pour multiplier un nombre à deux chiffres par lui-même (de le mettre au carré...). Lisez le résultat sur son écran... réfléchissez quelques secondes... et annoncez-lui quel était le nombre de départ (la racine carrée...). Si la personne n'est pas bluffée, c'est qu'elle a lu ce livre !

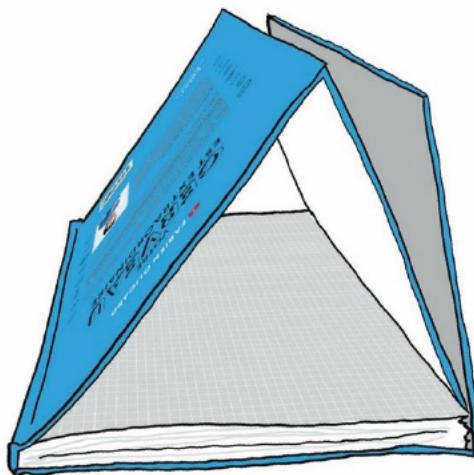
* Vous remarquerez qu'il n'y aura jamais les chiffres 2, 3, 7 ou 8 dans les unités des carrés.

Les réponses aux deux autres exemples sont « 68 » et « 13 ».

VOYANCE MENTALISTIQUE ENTRE AMIS

Vous allez mentaliser vos amis grâce à ce livre ! Imaginez... Vous posez le livre entre vous et une personne. Vous lui demandez de choisir un symbole parmi un large choix. Vous devinez ce choix ! C'est la *voyance élément'amicale*, une expérience ludico-mentalisme-mathématique (j'adore inventer des mots !).

- 1. Pour commencer, placez le livre en triangle comme ceci, rabats vers l'extérieur.

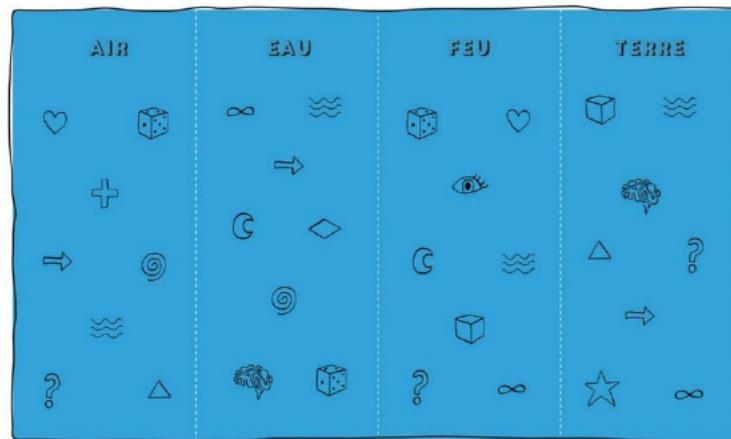


Le rabat visible est le rabat de gauche (mélange de tous les symboles). Certains sont présentés plusieurs fois pour donner une impression de très *large choix*. En réalité, il y a 16 symboles différents :

- | | |
|-----------|-------------------------|
| → Cercle | → Étoile |
| → Croix | → Triangle |
| → Losange | → Cerveau |
| → Spirale | → Flèche |
| → Yeux | → Cube |
| → Cœur | → Point d'interrogation |
| → Lune | → Symbole de l'infini |
| → Dé | → Vagues |

➡ **2.** Demandez à la personne de choisir mentalement l'un des symboles, de le retenir, puis de vous prévenir lorsqu'elle est prête.

➡ **3.** À ce moment-là, inversez les deux rabats pour rendre les quatre cadres visibles.



Expliquez à la personne que chaque cadre correspond à un élément (Air, Eau, Feu, Terre). Dans chaque cadre se trouvent 8 symboles différents.

AIR	EAU	FEU	TERRE
Point d'interrogation	Dé	Point d'interrogation	Point d'interrogation
Dé	Vagues	Dé	Vagues
Croix	Flèche	Vagues	Flèche
Vagues	Spirale	Cœur	Triangle
Flèche	Losange	Infini	Infini
Spirale	Infini	Lune	Cerveau
Cœur	Lune	Yeux	Cube
Triangle	Cerveau	Cube	Étoile



→ **4.** Demandez à la personne de se concentrer sur le cadre AIR et d'y regarder son symbole, puis de vous dire si elle l'a vu. Demandez-lui de faire la même chose pour l'EAU, le FEU et enfin la TERRE.

→ **5.** Annoncez-lui de la manière la plus grandiloquente possible à quel symbole elle pensait !

 **Le secret :** C'est une logique mathématique qui se cache dans ces symboles. J'y ai également caché des principes mnémotechniques pour vous faciliter la vie.

Tout d'abord il faut comprendre que chaque cadre a une valeur et que cette valeur double au cadre suivant.

AIR	EAU	FEU	TERRE
2	4	8	16

Version easy : Chaque fois que votre spectateur vous annonce avoir vu son symbole dans un cadre, additionnez dans votre tête la valeur de ce cadre. S'il ne trouve pas son symbole dans un cadre, alors ne comptez pas ce cadre. À chaque cadre le spectateur **vous aura donc informé s'il a trouvé le symbole ou pas.**

 **EXEMPLE :** Si votre spectateur a choisi le « Cerveau », alors il ne le trouvera pas dans « AIR » (comptez 0), il le verra dans « EAU » (additionnez 4), il ne le verra pas dans « FEU » (additionnez 0) et le verra dans « TERRE » (additionnez 16). Au final vous aurez le résultat 20 (4 + 16) dans votre tête.

Version hard : Regardez les réactions de la personne. C'est vous qui lui dites quand changer de cadre. Demandez-lui de ne rien dire et de regarder le premier cadre (AIR), précisez-lui que si elle voit son symbole, elle doit se focaliser dessus. Attendez quelques secondes pour voir si elle est en mode « focus » (auquel cas elle a vu son symbole) ou « oisif » (auquel cas son symbole n'y est pas). À chaque cadre le spectateur ne vous dit rien, c'est à vous de déduire s'il l'a vu ou non.

 **EXEMPLE :** Si votre spectateur a choisi le « Cœur », alors il le verra dans « AIR » (comptez 2), il ne le verra pas dans « EAU » (additionnez 0), il le verra dans « FEU » (additionnez 8) et il ne le verra pas dans « TERRE » (additionnez 0). Au final vous aurez le résultat 10 (2 + 8) dans votre tête.

ASTUCE 1

J'ai caché une astuce facile pour retenir l'ordre des cadres et des valeurs.

- ➡ Les valeurs sont croissantes et doubles à chaque fois : 2 - 4 - 8 - 16
- ➡ L'ordre des cadres est alphabétique : **Air** - **Eau** - **Feu** - **Terre**

Pour connaître le symbole : il suffit de changer le résultat que vous avez en tête par le symbole correspondant. Vous remarquerez que les valeurs fonctionnent par un écart de + 2 :

0	Cercle	16	Étoile
2	Croix	18	Triangle
4	Losange	20	Cerveau
6	Spirale	22	Flèche
8	Yeux	24	Cube
10	Cœur	26	Point d'interrogation
12	Lune	28	Symbole de l'infini
14	Dé	30	Vagues

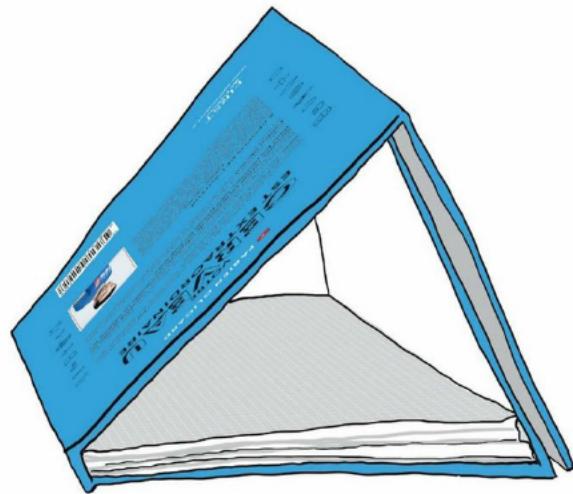
Pour retenir ce tableau des correspondances, vous pouvez vous servir d'une **table de rappel** (voir page 13). Ou bien utilisez l'astuce 2 !

ASTUCE 2

J'ai caché les symboles sur la 4^e de couverture... En haut se trouvent les 8 premiers symboles : vous pouvez donc mentalement compter 0 - 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14

En bas se trouvent les 8 derniers symboles : vous pouvez donc mentalement compter 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30





DIFFÉRENCIER UN VRAI SOURIRE D'UN FAUX

Dans notre société *feel good* on préfère les gens qui sourient. Et je ne vous parle même pas des réseaux sociaux (mais du coup j'en parle en disant que j'en parle pas... tiens... un paradoxe !). Il est donc de bon ton de cacher ses émotions derrière un sourire, ce qui, dans certaines situations, change la donne de votre interprétation. Heureusement il existe une méthode pour différencier un vrai sourire d'un sourire simulé.

Dans les années 1980 Paul Ekman a entrepris une série d'expériences visant à compléter les données qu'avait laissées Duchenne de Boulogne (1806-1975), un neurologue précurseur qui cherchait à déterminer quels muscles étaient associés aux émotions. Duchenne avait compris qu'un vrai sourire, sincère, mettait en mouvement le muscle orbiculaire de l'œil (*orbicularis oculi*). Après plusieurs mois de recherches et de tests, les équipes d'Ekman purent confirmer scientifiquement cette hypothèse. Et le plus fou, c'est que c'est le cas partout dans le monde ! Que ce soit un Parisien de 20 ans ou un membre d'une tribu amazonienne, un sourire sincère met toujours en mouvement le muscle orbiculaire ! Fait encore plus surprenant, très peu de personnes sont capables de le contracter sur demande et les rares personnes réussissant cet exploit n'arrivent pas à le faire avec les deux yeux en même temps. Paul Ekman a alors décidé, en hommage, de nommer le sourire sincère le « *Duchenne Smile* », littéralement « le sourire de Duchenne ».

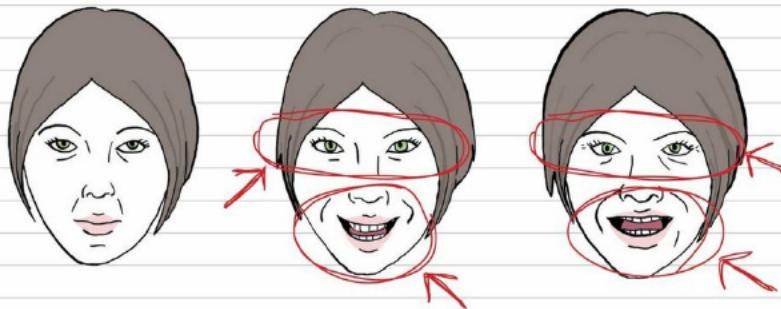
➡ 1. OBSERVEZ

Pour analyser un sourire, oubliez le reste du visage et concentrez-vous uniquement sur les yeux. Plus exactement scrutez-les au niveau des coins et regardez s'il y a des « pattes d'oie » qui se forment. Dans ce cas, les joues se relèvent légèrement et font disparaître les poches sous les yeux.

➡ 2. ENTRAÎNEZ-VOUS

Une bonne méthode pour s'entraîner est de faire pause sur un sourire lorsque vous regardez une vidéo sur Internet. Cachez avec votre main le bas du visage. Vous serez surpris de voir comme l'expression d'un sourire peut être différente si vous ne regardez que le haut du visage.

Gardez en tête que le faux sourire n'est pas forcément une mauvaise chose. C'est un sourire social qui sert à « huiler » ses relations avec autrui. Il permet des discussions plus apaisées. Mais détecter le vrai sourire est toujours plaisant !



COMMENT ABORDER UN INCONNU



Vous vous souvenez de la façon dont vous avez engagé votre première conversation avec vos amis actuels ? Aujourd'hui vous ne vous posez plus la question, mais avouez qu'aborder une personne que l'on ne connaît pas reste un exercice demandant audace et courage.

Lorsqu'on parle d'aborder une personne, on pense principalement à la séduction, pourtant nous devons franchir ce cap dans d'autres situations : vie professionnelle, soirée où l'on veut se faire des amis, etc. La peur vient principalement de l'envie de plaire, de ne pas paraître futile. Comment aborder une personne sans être dérangeant ? Voici cinq techniques pour cela.

► 1. LE SOURIRE INTÉRIEUR

Cela peut paraître évident, mais vous devez être confiant intérieurement. Ce que j'appelle le « sourire intérieur », car vous devez rayonner comme une personne qui se sent bien. Avez-vous envie d'être abordé pour discuter avec quelqu'un qui n'a pas l'air de savoir ce qu'il veut dire ? Eh bien, les autres non plus ! Préparez-vous mentalement, sentez-vous bien, respirez. Prenez ces quelques précieuses secondes, souriez et foncez !

► 2. LA FUTILITÉ

Ne cherchez pas à être pertinent. Ce conseil peut sembler aller à l'encontre de la logique, pourtant il est très efficace. Vos angoisses d'aller discuter avec une nouvelle personne viennent de la peur d'être rejeté. Si vous vous demandez si votre propos va être intéressant, j'ai un secret à vous dire : vous n'en savez rien. Puisque vous ne connaissez pas la personne, vous ne pouvez pas anticiper quels sont ses critères de pertinence dans une conversation.

Ne soyez pas pertinent, soyez plutôt contextuel. N'oubliez pas que le but est, pour le moment, d'engager la conversation pour se faire un nouveau contact, ami ou relation de travail. Le contexte est ce qui vous relie. Vos premiers propos doivent donc se nourrir de votre environnement commun.



EXEMPLES :

- « La décoration est incroyable, vous savez si ce sont eux qui l'ont faite ? »
- « J'adore cette musique, il paraît qu'en live c'est impressionnant. »
- « Je n'aurais pas pensé que nous serions aussi nombreux aujourd'hui, vous venez de la part de qui, vous ? »

Prenez le contexte et tirez-en un prétexte pour engager la conversation.

➡ 3. ÉCOUTEZ

Vous voulez être passionnant ? Alors écoutez l'autre parler. Le sentiment d'avoir eu une conversation agréable avec quelqu'un de passionnant vient de la sensation d'être écouté. Ne parlez pas trop de vous, et si la personne vous pose des questions, répondez de manière concise et relancez-la par une autre question. En écoutant, vous serez plus sympathique et surtout vous en apprendrez réellement plus sur cette personne.

➡ 4. DEVENEZ UN CAMÉLÉON

Observez l'énergie de la personne. Est-elle enjouée ? Plaintive ? Lunaire ? Comment s'exprime-t-elle ? Utilise-t-elle des métaphores ? Décodez sa manière d'être pour vous mettre à son diapason. Vous serez d'autant plus intéressant que vous adopterez les mêmes codes et les mêmes énergies... sans devenir une simple imitation évidemment. Inspirez-vous d'elle, simplement.

➡ 5. LA REFORMULATION

Pour relancer la personne lorsqu'elle parle, vous pouvez reformuler ses dernières phrases. Même si elle parle d'un sujet qui vous est inconnu. Il y a deux types de reformulations.

L'empathique : vous reformulez ses émotions en guise de relance.

EXEMPLE :

- « On m'avait tout volé, mon portefeuille et mes papiers, alors que je devais partir en vacances le lendemain ! »
- « Quel stress ça a dû être ! J'imagine que vous deviez être désemparé lorsque vous vous en êtes rendu compte ? »

Le miroir : vous reformulez différemment sa dernière phrase.

EXEMPLE :

« On a joué au tennis ensemble, et depuis qu'il a gagné une fois contre moi, il m'en parle tout le temps. Une seule fois pourtant. »

« C'est génial comme sport, tu joues depuis longtemps ?

Moi je n'ai jamais vraiment commencé, mais j'imagine que tu as un bon niveau puisque tu gagnes habituellement. »

Vous avez maintenant toutes les cartes pour aborder et engager la conversation avec quelqu'un que vous ne connaissez pas. Pour terminer, je vous mets en garde contre les cinq pièges qu'il vous faudra éviter :

- ➔ **NE TRANSFORMEZ PAS LA CONVERSATION EN INTERROGATOIRE**
- ➔ **ÉVITEZ DE VOUS PLAINDRE MÊME SI L'AUTRE EST DANS CETTE ÉNERGIE, SOYEZ POSITIF**
- ➔ **N'INTERROMPEZ PAS LA PERSONNE POUR PARLER DE VOUS OU D'UNE ANECDOTE**
- ➔ **NE SOYEZ NI PATERNALISTE NI DONNEUR DE LEÇONS**
- ➔ **NE FAITES PAS L'« ÉTALAGE » DE VOTRE VIE LORSQUE C'EST À VOUS DE PARLER**

CONNAÎTRE

TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE



« À quel jour de la semaine correspond le 22 novembre 1982 ? C'était un lundi bien sûr ! » Ce genre de prouesse demande la maîtrise parfaite d'un calcul appelé « le calendrier perpétuel ». Il faut le réaliser rapidement, mentalement, sans se faire piéger par les années bissextiles... et sans chercher sur Internet*. Certaines formes de synesthésie (vous savez, ces personnes qui voient des couleurs à la place des chiffres) et certaines formes d'autisme permettent au cerveau de trouver la réponse intuitivement. Mais si vous n'êtes ni synesthète, ni Rain Man, ni prêt à suivre des heures d'entraînement pour arriver à ce résultat, j'ai une méthode plus directe qui va vous plaire.

Sur une feuille écrivez quel jour tombe le premier lundi de chaque mois de l'année en cours. Comme exemple, je vais utiliser 2017.

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
lundi 2	lundi 6	lundi 6	lundi 3	lundi 1	lundi 5
JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
lundi 3	lundi 7	lundi 4	lundi 2	lundi 6	lundi 4

Notez-les par groupes de trois – beaucoup plus simple pour la suite – pour faire ce que nous appellerons votre CODE : 266 315 374 264

Vous allez mémoriser cette séquence, cela ne demande pas un gros effort et vous pouvez vous appuyer (pas trop fort quand même) sur la table de rappel (voir page 13) d'un livre appelé *Votre cerveau est extraordinaire* que je vous recommande d'acheter **.

* Je vous connais, vous allez vérifier sur Google !

** La première recommandation d'achat qui conseille comme produit le livre que vous avez déjà dans les mains...
Je sais, ça fait mal à la tête les mises en abyme...

Le deuxième outil dont vous devez vous équiper est votre table de 7, mais comme je suis sympa, on va encore simplifier : vous n'avez besoin de connaître que les 4 premières multiplications de la table de 7.

7×1	7×2	7×3	7×4
7	14	21	28

Sans le savoir, vous êtes déjà capable de me dire quel jour de la semaine tombe n'importe quelle date de 2017 (et même des années passées et à venir).

→ **1.** La méthode est simple. Vous connaissez quel jour correspond au premier lundi de chaque mois.

→ **2.** Dans une semaine il y a 7 jours, donc en rajoutant 7, 14, 21 ou 28, vous connaissez tous les lundis du mois.

→ **3.** Il suffit donc de se rapprocher du lundi le plus proche de la date que vous cherchez, pour ensuite tâtonner jusqu'à la bonne date (on peut même compter sur ses doigts, de toute manière on ne peut jamais que compter sur soi-même).

Voici maintenant une application détaillée de la méthode. Imaginez que l'on vous donne rendez-vous le **27 juillet 2017** :

→ **1. Vous cherchez mentalement le premier lundi du mois correspondant.** Dans l'exemple c'est juillet, le mois 7, je sais également que le 7^e chiffre de mon code est le 1^{er} du troisième paquet, donc un « **3** ». Le premier lundi du mois de juillet sera le **3 juillet**.

→ **2.** Passez de lundi en lundi en ajoutant à ce chiffre autant de 7 que possible pour vous approcher au plus près du 27 juillet, sans le dépasser. Ainsi, $3 + 7 = 10$, on peut aller plus loin, $3 + 14 = 17$, alors poursuivons, $3 + 21 = 24$, on peut s'arrêter là... Car si on rajoute une autre semaine, on dépasse le 27 juillet. Restons donc sur le fait que le 24 juillet 2017 est aussi un lundi.



→ 3. Tâtonnez mentalement pour aller jusqu'à la date demandée. Dans votre esprit, ou en vous aidant de vos doigts, dites simplement : lundi 24, mardi 25, mercredi 26, jeudi 27. Vous l'avez ! Le 27 juillet 2017 est un jeudi !

AUTRES EXEMPLES :

→ 19 SEPTEMBRE 2017

→ 1. Le code nous dit que le **premier** lundi est le **4**.

→ 2. Parmi les multiples de 7 (7, 14, 21, 28) je peux rajouter 14 pour faire **18** ($14 + 4$). Je ne dépasse pas la date recherchée.

→ 3. Lundi 18, **mardi** 19 septembre 2017.

→ 26 MAI 2017

→ 1. Le code nous dit que le **premier** lundi est le **1^{er}**.

→ 2. Parmi les multiples de 7 (7, 14, 21, 28) je peux rajouter 21 pour faire **22** ($21 + 1$). Je ne dépasse pas la date recherchée.

→ 3. Lundi 22, mardi 23, mercredi 24, jeudi 25, **vendredi** 26 mai 2017.

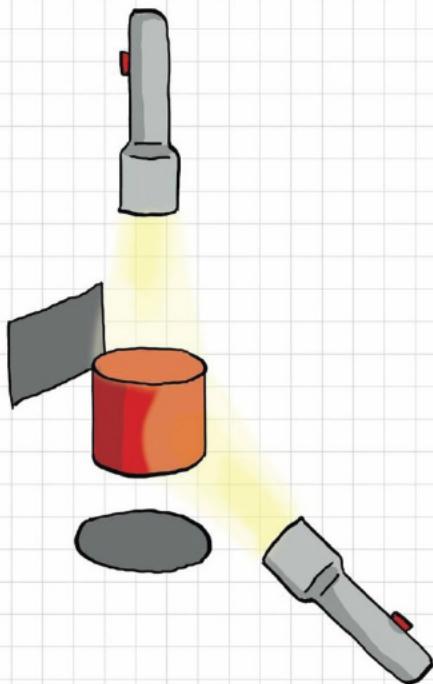
Vous êtes devenu ceinture noire en calcul de date ! Désormais lorsque l'on vous demandera si vous êtes libre le 5 mai 2020, vous pourrez répondre fièrement : « Je peux pas, le mardi j'ai piscine. »

BONUS : POUR LES PLUS MOTIVÉS

Pour calculer les années suivantes, inutile d'apprendre un nouveau code. Pour l'année suivante retirez 1 à votre code : dans notre exemple le premier lundi de juillet 2017 sera le 3, donc en 2018 il tombera le 2. Dans deux ans retirez 2, dans trois ans retirez 3. À l'inverse pour l'année précédente ajoutez 1, deux années précédentes ajoutez 2, etc. Le seul piège se trouve dans les années bissextiles (juste aux mois de janvier et février), c'est pour cela que je vous recommande d'apprendre un nouveau code tous les quatre ans, le meilleur moment étant deux ans après la dernière année bissextile.

VOTRE CERVEAU VOIT CE QU'IL VEUT

Je ne pouvais pas écrire ce livre sans aborder quelques notions fondamentales. C'est le cas de la *baseline*. Ce terme est essentiellement utilisé en marketing et en communication, mais ce n'est pas notre propos. Par *baseline* j'entends : prendre en compte l'environnement complet d'une personne, d'un événement, d'une situation, etc. Le but est de ne pas tomber dans des biais cognitifs (des erreurs, si vous préférez) faciles lorsque l'on essaie d'analyser quelque chose de précis.



Vous essayez d'analyser, par exemple, les expressions d'une personne et vous y voyez une micro-expression de peur. Êtes-vous vraiment certain que la personne a peur de ce qui est en face d'elle ? Ou de ce qui se passe de votre point de vue ?

Vous devez absolument prendre en compte trois choses :

- ➔ Votre point de vue n'est pas celui des autres.
- ➔ Avez-vous collecté toutes les données nécessaires à la compréhension ?
- ➔ Une déduction est une hypothèse... par définition elle n'est pas fiable à 100 %.

Des images vont vous éclairer sur ces aspects à prendre en considération. Regardez ce dessin, les deux ombres sont de formes différentes (un rond et un rectangle) et pourtant les deux sont justes. Au final la réalité est un mélange des deux (le volume est un cylindre).

Un autre exemple qui avait enflammé la Toile il y a quelques années est celui de la robe. Certains la voient bleue et noire, d'autres blanche et or. Les deux ont raison sur ce qu'ils voient (comment pourrait-il en être autrement...). Mais la question est : « Pourquoi peut-on voir les choses différemment ? » En l'occurrence, c'est parce qu'il nous manque une information dans la *baseline* : la robe est-elle éclairée par une lumière artificielle en intérieur ou par le jour en extérieur ?

Notre cerveau décide donc à notre place et interprète les couleurs en fonction de son choix (le plus probable pour lui).

Cette notion de *baseline* est un peu plus théorique. Elle a pour but de vous apprendre à être exigeant envers vos déductions et vos analyses... et pour votre information... la robe est vraiment bleue et noire !



<https://goo.gl/AKElOr>

SE SOUVENIR DES VISAGES ET DES PRÉNOMS



Les prénoms... les visages... Durant mes spectacles je ne demande jamais une deuxième fois le prénom d'une personne alors que je parle à plus d'une trentaine de spectateurs ! J'ai découvert ensuite que cette particularité impressionnait les gens qui en étaient témoins. C'est pourtant très simple à faire, moyennant quelques techniques que votre cerveau sait déjà employer !

➡ 1. L'ATTENTION

Lorsque vous demandez une information comme un prénom, vous gardez souvent un rythme où votre attention est dispersée par : l'environnement, ce que vous avez à faire, ce que vous vous apprêtez à dire, vos objectifs.

Cela veut dire que vous ne prenez pas réellement attention à cette nouvelle information... et donc que vous n'envoyez pas à votre mémoire le bon message.

Prenez donc quelques secondes pour focaliser votre attention sur cet instant en vous disant intérieurement : « Je veux connaître son prénom. » Ainsi, vous écoutez le prénom au lieu de simplement l'entendre.

➡ 2. LA BOUCLE PHONOLOGIQUE

Derrière cet étrange nom se cache votre « voix intérieure », celle que vous entendez peut-être en lisant ce livre. Répétez le prénom une fois ou deux intérieurement pour le stocker temporairement.

➡ 3. LA MÉMOIRE AUDITIVE

Maintenant vous allez répéter son prénom avec une phrase de politesse. Par exemple : « Enchanté Pierre », « Ravi de te rencontrer Lola », « Bonjour William ». De cette manière vous allez fixer l'information plus facilement.



➡ 3. LA MNÉMOTECHNIE

Vient maintenant le moment où vous allez essayer de retenir le visage de la personne en l'associant à son prénom. Trouvez une image logique pour vous, une comparaison, un petit quelque chose que vous rappelle ce prénom.

|| Si la personne s'appelle Michaël, je vais me dire « comme Michael Jackson » ; si elle s'appelle Martine, « comme les bandes dessinées » ; si c'est Véronique, « comme ma sœur ». Trouvez LA comparaison qui vous vient le plus rapidement (et qui sera la plus amusante possible).

➡ 4. L'IMAGINAIRE

On y revient ! Il est là ! Les images créées forment des souvenirs et notre mémoire adore ça puisqu'elle peut connecter plusieurs informations déjà présentes en elle. Vous allez maintenant imaginer dans votre esprit une scène symbolisant votre moyen mnémotechnique.

|| Pour Michaël, je vais imaginer cette personne habillée en Michael Jackson en train de prendre la pause fétiche du roi de la pop... Pour Martine, je vais l'imaginer à la ferme, à la campagne, à la montagne ou tout simplement en couverture d'un livre de Martine. Pour Véronique, j'imaginerai la personne avec ma sœur, chez elle, en train de déjeuner.

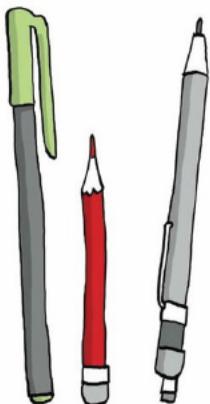
➡ 5. LA RÉPÉTITION

Pour terminer, il faut réviser ! Inutile de le faire au sens littéral, efforcez-vous juste de remplacer le prénom chaque fois que c'est possible. Au lieu d'un « Vous faites quoi dans la vie ? », essayez de dire : « Vous faites quoi dans la vie, Pierre ? » * N'hésitez pas à abuser de la répétition, et surtout une dernière fois lorsque vous direz au revoir.

Ces six étapes sont longues à lire mais ne prennent que quelques secondes à faire dans la réalité. Pensez-y et vous ne serez jamais pris au dépourvu. Vous adorerez même arriver dans un groupe de sept ou huit personnes et retenir tous les prénoms du premier coup.

* Uniquement si la personne s'appelle Pierre... évidemment !

L'OREILLE DE LA SENTINELLE



Il y a bien des manières de savoir ce que quelqu'un écrit sur un papier. L'une d'entre elles est de se fier à son ouïe. C'est un sens un peu négligé face à la suprématie de la vue ; pourtant, si vous l'affûtez, il vous donne accès à une autre vision de la réalité. Vous entendez déjà beaucoup de sons, sans pour autant les écouter... ni les interpréter.

Il est tout à fait possible, par exemple, de déduire les lettres qu'une personne écrit sur un papier. Le son d'un stylo traçant un « P » est très différent par rapport à un « L ». Vous pouvez aussi savoir si la personne écrit en « majuscules » ou en « minuscules » et bien sûr vous pouvez déterminer très facilement la longueur du mot.

Le plus compliqué, c'est toujours de s'entraîner, de passer de la théorie à la pratique... Et c'est bien pour ça que je suis là ! Je vais vous apprendre un effet de mentalisme qui va vous permettre de bluffer quelqu'un tout en exerçant votre ouïe à son insu.

Pour cela, utilisons les cinq symboles créés par Joseph Banks Rhine : les symboles ESP. Il s'agit d'un cercle, d'une croix, de vagues, d'un carré et d'une étoile. Vous trouverez également ces symboles page 41.



→ **1.** Donnez ce livre à un ami (ou prêtez-le-lui quelques secondes, il ne va quand même pas vous prendre mon livre alors que je vous le dédicacerai avec plaisir à l'occasion !).

→ **2.** Donnez-lui une feuille et un marqueur (ou un feutre). Placez la feuille sur la page 40, qui servira de support pour écrire.

→ **3.** Demandez-lui de choisir mentalement un des cinq symboles ESP. Vous les trouverez en page 41, à droite de sa feuille.



➡ **4.** Tournez-vous et demandez à votre ami de dessiner le symbole, puis de plier la feuille et de la mettre entre ses mains jointes.

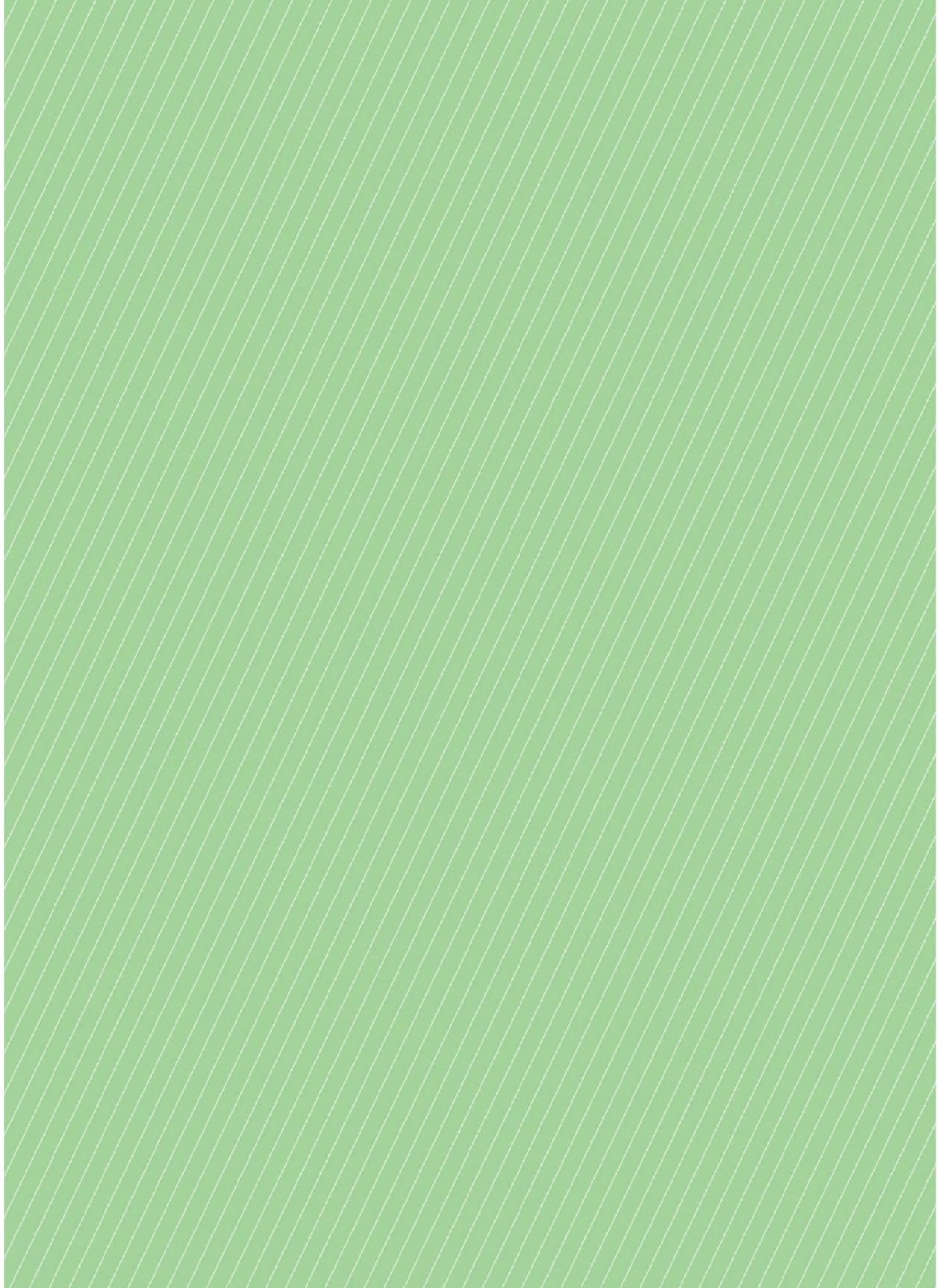
➡ **5.** Retournez-vous, mettez vos mains au-dessus des siennes... faites un peu de mise en scène en faisant mine de vous concentrer... et dites-lui quel symbole il a dessiné !

➡ COMMENT CONNAÎTRE LE DESSIN ?

Lorsque la personne dessine, vous devez vous concentrer sur le son du feutre. Les symboles ESP ont une particularité... Le cercle se dessine avec un seul trait, la croix avec deux, les vagues avec trois, le carré avec quatre, l'étoile avec cinq. Comptez le nombre de traits continus que vous entendez et vous connaîtrez le symbole. Profitez-en pour apprécier les sons spécifiques que font une courbe, un trait droit, etc.

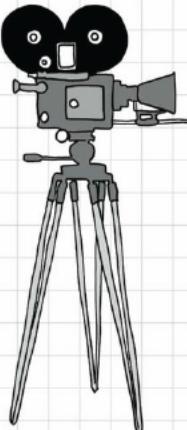
➡ ET APRÈS ?

Vous voulez plus difficile ? Vous êtes déjà un pro de cet entraînement ? Alors refaites la même expérience, mais demandez à la personne de dessiner les cinq symboles ESP rapidement, dans l'ordre qu'elle veut. Elle peut même dessiner plusieurs fois un même symbole. Comme précédemment, votre but sera d'écouter et, malgré le nombre et la vitesse, vous devez arriver à dire quels sont les symboles et dans quel ordre ils ont été dessinés.





DEVINEZ UN FILM PAR LA PENSÉE



Deviner les pensées d'une personne, c'est bien, mais ça ne vous suffit pas... Vous en voulez plus... Vous voudriez le faire sur deux, trois, quatre personnes en simultané... Vous voulez pouvoir dominer le monde... Bon... Nous n'en sommes pas encore là, mais vous allez quand même être capable de deviner à quels films pensent plusieurs personnes, en vous basant sur les mouvements oculaires. Lorsque l'on débute dans l'observation du visage, le plus simple est de regarder les yeux, donc les personnes sur qui vous allez tenter cette expérience vont devoir fermer les paupières. Ça vous paraît antinomique ? Pourtant il y a deux avantages. D'une part on voit beaucoup mieux si un œil est en mouvement lorsque la paupière est close, d'autre part elles ne verront pas que vous êtes en train de les scruter comme un psychopathe !

- **1.** Proposez à plusieurs personnes, ou une seule, de faire cette expérience. Demandez-leur d'établir une liste de films sur une feuille commune. Chaque personne doit marquer entre 5 et 10 films. Elles doivent absolument avoir vu ces films et s'en souvenir un peu. Inutile qu'elles le fassent secrètement puisque ensuite vous allez récupérer la liste (et si vous êtes sympa, vous pouvez noter pour elles, mais bon... est-ce utile d'être sympa quand on a pour projet de dominer le monde ?).

Ce n'est pas si simple d'établir une liste spontanément, vous pouvez les aider en les stimulant sur des thèmes avec des phrases comme celles-ci : « Avez-vous pensé aux comédies françaises comme Le Dîner de cons ? » ou « Vous n'avez pas mis de film de super-héros ? »

- **2.** Demandez-leur maintenant de choisir un film mentalement. Un film de la liste, qu'elles ont vu, et dont elles se souviennent un peu. Elles peuvent se concerter pour prendre des films différents, mais ce n'est pas une nécessité absolue. C'est juste plus bluffant.

→ **3.** Il est temps de mettre vos amis en condition. Demandez-leur de se mettre face à vous, les uns à côté des autres, et de fermer les yeux. Rappelez-leur qu'ils doivent jouer le jeu jusqu'au bout en restant concentrés. Vous leur expliquez que vous allez lire lentement la liste et que lorsqu'ils entendront le nom du film, ils devront s'imaginer une séquence du film en train de se dérouler devant eux.

||| Ne négligez pas cette dernière information, prenez le temps de leur détailler cette étape. Ils doivent vraiment « vivre » ce moment où ils regardent le film. Si quelqu'un visualise *La Guerre des étoiles*, alors il doit voir les vaisseaux autour de lui. En clair vous leur demandez de s'immerger dans la scène, et de regarder partout sur « l'écran » comme lorsque l'on regarde vraiment un film.

→ **4.** C'est parti ! Ils ont les yeux fermés et sont concentrés. Vous pouvez maintenant leur faire une bonne blague en partant discrètement de la maison... ou continuer l'expérience. Imaginons que vous continuez l'expérience : vous commencez à lire la liste, film par film. Prenez le temps entre chaque film, au moins trois à cinq secondes, pour qu'ils aient le loisir d'enclencher le processus d'imagination (si c'est leur film que vous avez cité) et que vous puissiez regarder si les yeux bougent. Tout le long de l'expérience les yeux des participants seront fixes, mais quand ils se mettront à bouger sous la paupière lors de l'évocation de leur film, vous le verrez très facilement. Essayez de le faire vous-même devant un miroir, vous verrez *.

||| RÉCAPITULATION : 1) Lisez le titre d'un film. 2) Regardez attentivement chacun des participants pour voir si leurs yeux sont en mouvement. 3) Si oui, notez-le. 4) Revenez au point 1.

→ **5.** Surtout ne révélez pas vos trouvailles au fur et à mesure, quand vous découvrez à quel film pense l'un de vos amis, notez-le simplement sur le papier. Il vaut mieux attendre la fin pour révéler qui pensait à quoi, allez jusqu'au bout de la liste même si vous avez trouvé le film de chaque personne : le suspense rendra la révélation encore plus bluffante !

Il n'y a pas de secret, plus vous le ferez et meilleur vous serez. Plus rapide, plus précis, plus juste. Vous avez peut-être peur de vous lancer la première fois et de rater ? L'intérêt de le faire sur plusieurs personnes est justement qu'une petite erreur ne fera pas « rater » l'expérience (deux réussites sur trois, c'est déjà très bien !). Ce qui me fait rire dans tout ça, c'est que vous n'avez pas besoin d'avoir vu les films auxquels les personnes pensent, et le côté ludique de cette expérience va vous habituer à regarder un visage pour en déduire des informations... Comme disait Minus et Cortex : « Ce soir nous allons conquérir le monde ! »

* Vous avez vraiment essayé de faire ça devant le miroir ? Alors vous venez de rater le premier test pour devenir maître de l'univers...

FAIRE PASSER LES MIGRAINES



C'est la nouvelle innovation étonnante ! J'espère toujours aider intensément mon entourage. Sans vous faire passer pour un gourou, vous pouvez guérir certains maux simples. Dans votre trousse de médecin improvisé vous allez ranger : une seringue de suggestion ; de l'effet placebo en spray ; une bonne dose de confiance en soi ; quelques gouttes de comédie. Avec ce petit kit improvisé, nous allons voir comment faire passer des choses simples comme de légers maux de tête.

→ **1.** Vous allez déclencher un effet placebo sur une personne souffrant de maux de tête légers. Proposez-lui de les lui faire passer, vous devez pour cela être autoritaire. Ne lui hurlez pas dessus ! J'entends par là que vous devez juste vous montrer déterminé et convaincu que vous savez le faire sans aucun doute. Vous devez donner l'illusion que vous savez exactement ce que vous faites. Soyez franc, déterminé, direct et vif.

 Vous pouvez improviser un petit *storytelling* pour justifier ce que vous allez faire : « Mon grand-père était médecin et c'est lui qui m'a appris à faire ça, c'est très efficace, ça fait passer les maux de tête en quelques secondes. Il faut juste connaître les points de pression. »

→ **2.** Passez ensuite derrière la personne et mettez vos index et majeurs sur ses tempes. Appuyez fermement en lui demandant de respirer profondément. Mettez vos pouces derrière l'oreille, à la jonction de la mâchoire et du cou.

Massez légèrement en appuyant fermement sur ces points de contact. Nous n'avons pas l'habitude d'avoir des pressions à ces endroits et cela provoque des sensations un peu inhabituelles. Faites cela pendant une minute environ.

 Durant cette minute demandez à la personne d'inspirer et d'expirer, de se détendre au maximum. Soyez le dirigeant des opérations !



→ **3.** Avant de relâcher, expliquez que lorsque vous allez enlever vos mains, la personne n'aura plus mal à la tête, que la douleur sera stoppée. Que ces points sont très efficaces pour l'irrigation du sang et donc calmer la pression du liquide encéphalo-rachidien... C'est tout à fait n'importe quoi ! Mais vous êtes en train de suggérer que tout le processus est réfléchi et efficace ! Soyez inventif mais déterminé.

Quand vous aurez terminé, la personne n'aura plus mal à la tête. Ces quelques suggestions associées à cet étrange contact physique déclenchent un léger effet placebo. Il n'y a rien d'actif dans la méthode, mais cela met en marche un mécanisme psychologique et physiologique qui agit sur la douleur. En clair la personne s'autoguérira (comme à l'inverse une personne peut somatiser).

Vous pouvez ensuite expliquer à la personne comment vous l'avez réellement guérie, mais attention... Si vous faites ça, alors vous ne pourrez plus jamais la soulager de cette façon, car la « magie » sera cassée. À vous de voir.

J'ai pris l'exemple du mal de tête, très courant, mais vous pouvez vous en inspirer pour faire passer d'autres légers problèmes tels que le hoquet. Vous devez dans ce cas trouver une procédure, une explication de l'origine de ce savoir et une justification de votre procédure.

Et puis si jamais ça ne marche pas à 100 %, n'oubliez pas que ça ne pourra jamais agraver la douleur. Alors la prochaine fois que l'occasion se présente, pourquoi ne pas essayer ?

LES MICRO-EXPRESSIONS DU VISAGE



Notre visage ne comprend pas moins de 94 muscles différents... Notre corps est composé de muscles parfois méconnus : saviez-vous qu'il y en a 85 différents rien que dans le cou ? Toutes ces possibilités de combinaisons permettent à notre visage de faire 10 000 expressions distinctes, mais nous les « voyons » très peu.

Les expressions sur notre visage peuvent être contrôlées, corrigées, réfléchies. Nous mettons volontairement en marche certains muscles pour les composer. Les micro-expressions sont quant à elles spontanées ! Furtives, elles passent sur le visage en moins d'une seconde. C'est une réaction complètement incontrôlée et incontrôlable. Le stimulus d'une micro-expression est une émotion forte. D'une manière générale les

émotions sont intimement liées aux expressions et réciproquement. Si vous forcez à prendre une expression de tristesse, à la garder en forçant sur les muscles, vous allez ressentir un début de mélancolie.

Une idée reçue circule selon laquelle Paul Ekman aurait découvert les micro-expressions. Ce n'est pas vrai même s'il a fait énormément à ce sujet. Le premier à s'être intéressé à ce domaine est Charles Darwin lui-même, aussi bien sur les humains que sur les animaux. Il publierà en 1872 un ouvrage appelé *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*.

En 1966, presque cent ans plus tard, Haggard et Isaacs ont inventé le terme « micro-expression ». Ils ont eu besoin de créer un terme particulier après avoir visionné des films de séances entre des psychanalystes et leurs patients. En étudiant les bandes au ralenti, ils ont découvert que des expressions apparaissaient et disparaissaient en 0,25 secondes.

Et c'est en 1990 que Paul Ekman a commencé à livrer le résultat de tous ses travaux... un travail colossal, scientifique et précis.



Par convention, il est admis qu'il existe sept micro-expressions universelles. Elles s'expriment sur le visage de la même manière chez n'importe quel être humain. Vous trouverez dans ce livre une fiche consacrée à chacune d'entre elles.

Avec de l'entraînement tout le monde peut réussir à détecter les micro-expressions chez les autres, mais certains naissent avec de plus grandes aptitudes pour cela. Paul Ekman a créé un programme du nom de « GENI » pour détecter ces personnes à fort potentiel. En testant 20 000 personnes, les équipes d'Ekman en ont trouvé seulement 50 qui savaient détecter et interpréter avec justesse les micro-expressions (ME) universelles. Le plus étonnant est que ces personnes le font intuitivement, sans pouvoir vraiment l'expliquer.

 Si ces travaux vous passionnent, je vous recommande de vous procurer le livre de Paul Ekman. Je sais que vous mentez qui fait autorité dans ce domaine et, au milieu du livre que vous tenez actuellement, vous trouverez plus de détails sur les sept micro-expressions universelles. Elles seront toutes accompagnées d'astuces pour que vous compreniez plus précisément comment utiliser ce savoir.

VISITER SON PALAIS MENTAL



Que l'on soit plutôt visuel, auditif ou kinesthésique, tout le monde a accès à son imagination. Et tant mieux ! Notre cerveau se sert de cet outil magique en permanence pour la créativité, l'anticipation, l'adaptation mais aussi la mémoire.

Alors, prenez votre plus belle truelle imaginaire, car nous allons créer ensemble un palais mental. Depuis l'Antiquité cette technique, aussi appelée *méthode des loci**, permet de retenir facilement des quantités d'informations importantes : une sorte de mnémotechnie améliorée.

→ 1. L'ARCHITECTURE : LE CONCEPT

En imaginant un lieu que l'on connaît par cœur, on dépose des « images » à des endroits précis. En parcourant plus tard ce même lieu mentalement, on se rappelle automatiquement des « images » que l'on a déposées... et dans l'ordre !

→ 2. LE CIMENT : LA ZONE GLOBALE

Pour créer son premier palais mental, il ne faut pas être trop gourmand. Commencez par identifier une pièce que vous **connaissez** parfaitement : votre chambre. Fermez les yeux et visualisez en détail votre chambre dans ses moindres détails. Le ciment est pris ! Votre chambre sera donc votre premier palais.

 Par exemple, je vais visualiser ma chambre. Je fais le tour mentalement, j'ouvre les placards, je regarde doucement en laissant venir à moi tous les souvenirs que j'en ai.

→ 3. LES BRIQUES

Vous devez maintenant imaginer des « spots ». Ce que j'appelle ainsi, ce sont des endroits identifiables où vous allez pouvoir déposer une image mentalement. Ces zones doivent se remarquer facilement, comme le lit, la table de chevet, la porte, le bureau, la fenêtre, le placard, etc. Notez une dizaine de spots mentalement.

* Littéralement « la méthode des lieux », ce qui explique qu'aujourd'hui nous utilisons encore les expressions « en premier lieu », « en second lieu », etc.



J'ai une vision précise de mon lit, de la baie vitrée, du lustre, de la table de chevet, d'une chaise, de ma bibliothèque, du placard, de la penderie, de l'espace sous mon lit, d'un carton posé dans un coin depuis des années...

➡ 4. LA DÉCORATION

Pour terminer, vous devez déterminer un parcours : par quel endroit vous commencez votre tour mental et quel chemin vous faites. Vous rencontrerez sur votre chemin les divers spots que vous aviez identifiés.

Je décide de partir de la porte et de faire le tour de ma chambre en partant de la gauche. Je détermine donc comme spots et parcours : la porte, la penderie, la table de chevet, la baie vitrée, sous le lit, sur le lit, la bibliothèque, la chaise, le carton et le placard.

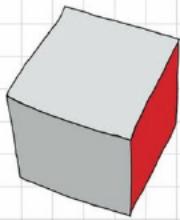
➡ 5. LE PALAIS EST CRÉÉ !

Dans plusieurs fiches de ce livre je ferai appel à cette technique. Mais d'une manière générale vous pouvez déposer une liste de courses, les étapes d'un discours, des images clés pour un cours et tout ce que vous voulez. Pour ça rien de plus simple : vous devez simplement associer mentalement ce que vous devez retenir avec les spots.

Par exemple, je dois retenir cette liste de courses : bananes, café, soda, mayonnaise, gel douche, œuf, lessive. Eh bien, j'imagine d'abord une banane à la place de ma poignée de porte de chambre, puis de grands et immenses sacs de café dans ma penderie, sur ma table de chevet une bouteille de soda en train de mousser, ma baie vitrée entièrement tartinée de mayonnaise, sous mon lit une marre géante de gel douche qui fait des bulles, dans mes draps une poule qui couve ses œufs, et enfin une machine à laver dans ma bibliothèque (avec les livres dans le tambour). Il me suffira dans une heure de me promener mentalement dans mon palais, de spot en spot, pour revoir ces images et me rappeler ce que je dois acheter.

Cet exemple est le plus simple pour comprendre cet outil puissant, je vous recommande de vous familiariser avec ce nouveau palais et d'en créer d'autres par la suite (peut-être plus fournis en spots). Les plus aguerris, avec les années de pratique, se fabriquent un palais mental complètement imaginaire, n'existant pas dans la réalité... Notre cerveau est vraiment incroyable !

EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CUBIQUE



Dans une précédente fiche (page 18) je vous ai montré comment extraire mentalement une racine carrée. Mais je vous connais... ça ne vous suffit pas... il vous en faut toujours plus... vous êtes devenu addict au calcul mental ! Ou pas ! Mais dans ce cas vous allez le devenir.

Si vous avez trouvé l'extraction d'une racine carrée facile, vous allez être fasciné par le fait qu'il y a encore plus simple : la racine cubique.

Pour cela, il vous faut vous souvenir des cubes de 0 à 9. Si vous ne souhaitez pas les apprendre, vous pouvez les garder sur un papier ou prendre ce tableau en photo dans votre téléphone :

0	0
1	1
2	8
3	27
4	64
5	125
6	216
7	343
8	512
9	729



Pour la méthode, nous allons prendre le cube d'un nombre à deux chiffres, **par exemple 39 304.**

→ 1. LA DIZAINE

Isolez et regardez les chiffres à gauche de la centaine du nombre dont vous recherchez le carré. Il y en aura toujours un, deux ou trois. Dans notre exemple il y en a deux :

39 304. Ici les chiffres à gauche de la centaine forment le nombre « **39** ».

Cherchez mentalement à situer ce nombre dans le tableau des cubes de « 0 » à « 9 ». Dans notre exemple le « **39** » se place entre le cube de « 3 » (27) et le cube de « 4 » (64).

0	0
1	1
2	8
3	27

39

4	64
5	125
6	216
7	343
8	512
9	729

La dizaine de notre racine cubique sera toujours le chiffre qui forme le plus faible des deux cubes qui l'encadrent. Dans notre exemple le cube précédent notre « **39** » est « **27** » (le cube de « **3** »). Logiquement la dizaine de la racine cubique que nous cherchons est donc « **3** ». Et ensuite... rien... en une seconde vous pouvez déterminer la dizaine !

➡ 2. L'UNITÉ

La recherche de l'unité de la racine cubique est encore plus simple. Regardez l'unité du nombre dont vous cherchez la racine cubique : 39 304. Dans notre exemple c'est le « 4 ». Regardez maintenant quel est le cube de « 0 » à « 9 » qui finit par la même unité... Et vous avez instantanément l'unité ! Car les cubes de « 0 » à « 9 » ont la particularité agréable de tous finir par un chiffre différent. Dans notre exemple le cube finissant par « 4 » est celui de « 4 » (64). L'unité sera donc 4. CQFD.

► La racine cubique de 39 304 est donc 34.

Si extraire la racine carrée prend trente secondes, pour la racine cubique il faut trois secondes au maximum...

373 248

373 248, donc la dizaine est :

373 248, donc l'unité est :

373 248, la racine cubique est donc :

1728

1728, donc la dizaine est :

1728, donc l'unité est :

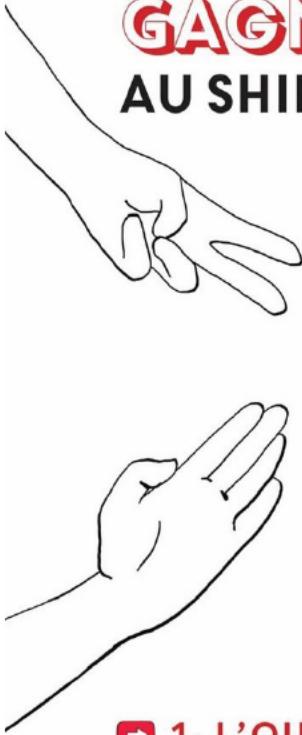
1728, la racine cubique est donc :

Félicitations ! Dans une prochaine fiche nous verrons encore plus impressionnant... et plus simple ! La racine cinquième...

BONUS : POUR S'ENTRAÎNER

Comme pour la racine carrée, vous pouvez vous entraîner à extraire la racine cubique tout en bluffant votre entourage ! Demandez à quelqu'un d'utiliser la calculatrice de son téléphone pour multiplier un nombre à deux chiffres par lui-même, puis de multiplier le résultat de nouveau par son nombre à deux chiffres de départ (de le mettre au cube...). Lisez le résultat sur son écran... réfléchissez trois secondes à peine... et annoncez-lui quel était le nombre de départ (la racine cubique...).

GAGNER AU SHIFUMI



Ce jeu, vous le connaissez forcément. C'est souvent le meilleur moyen de départager deux personnes pour une action spéciale. Son principe est le suivant : chaque joueur a le droit de jouer Pierre, Feuille ou Ciseaux et tente de gagner contre le joueur d'en face. Chaque figure en bat une autre et se fait battre par une autre : *Pierre gagne contre Ciseaux mais perd contre Feuille ; Feuille gagne contre Pierre mais perd contre Ciseaux ; Ciseaux gagne contre Feuille mais perd contre Pierre.*

Ainsi le jeu est équilibré et ne demande qu'une anticipation de la part des joueurs. La plupart d'entre nous s'en remettent au hasard... mais vous... vous n'êtes pas tout le monde. Alors voici les techniques qui vont favoriser vos victoires au shifumi.



► 1. L'OUBLI PSYCHOLOGIQUE

En France une autre figure est souvent rajoutée : le Puits. Juste avant de commencer la partie, rappelez la règle avec la phrase suivante : « On fait Pierre Feuille Ciseaux, le Puits n'existe pas. » Le fait de prononcer cette phrase juste avant le premier coup va orienter indirectement le choix de l'adversaire vers Pierre, qui est dans l'imaginaire le plus fort... et le premier de la liste. Commencez donc vous-même en jouant Feuille.

► 2. TROIS FOIS SANS FRAIS

Un joueur fait rarement trois fois la même figure d'affilée. Gardez-le à l'esprit lors de la partie quand vous analysez les coups de votre adversaire.

► 3. ZHEJIANG

Ce titre étrange n'est pas le nom d'une technique mais simplement le nom d'une université qui a fait des recherches sur le jeu ! Nous pouvons aujourd'hui bénéficier de leurs résultats, 360 étudiants ayant servi de cobayes à des milliers de parties pour étudier comment fonctionnait notre mental durant le jeu. Les conclusions des chercheurs se basent sur le cycle « Pierre Feuille Ciseau »

➔ A. Si votre adversaire gagne un coup, vous devez jouer ce qui vous aurait fait gagner au coup d'après. S'il a gagné avec Pierre, faites Feuille au coup suivant. Statistiquement un joueur qui gagne rejoue la même chose au coup suivant : en anticipant cette possibilité, vous gagnez !

➔ B. Si votre adversaire perd un coup, il aura tendance au coup suivant à changer de figure... pour la figure suivante ! S'il perd avec Pierre, il y a de grandes chances pour qu'il fasse Feuille au coup suivant. Anticipez cette logique !

EXEMPLES :

Vous faites Pierre et lui Ciseaux, au coup suivant faites Feuille, car il y a deux chances sur trois qu'il fasse Pierre.

Vous faites Pierre et lui Feuille, au coup suivant faites Ciseau, car il y a deux chances sur trois qu'il refasse Feuille.

Évidemment ces techniques ne vous feront pas gagner à 100 %, le facteur chance étant toujours présent. Néanmoins vous allez voir votre taux de victoire grimper en flèche. Attention... un grand pouvoir implique de grandes responsabilités...

SAVOIR MIEUX COMMUNIQUER

Le VAKOG... On dirait un nom de méchant dans un film de super-héros. VAKOG veut dire :

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif

Ce terme est issu de la PNL (programmation neuro-linguistique), méthode qui se concentre sur le langage pour influencer le comportement (le sien ou celui des autres). La PNL a été inventée dans les années 1970 par John Grinder et Richard Bandler, respectivement linguiste et psychologue. On pourrait résumer en disant que la PNL est une philosophie des théories de la communication.

Attention : parfois considérée comme une pseudo-science, la PNL ne détient pas la vérité absolue. Ses propres créateurs ont fait marche arrière sur certaines des théories qu'ils défendaient il y a encore quelques années. Si vous souhaitez étudier cette discipline, n'hésitez pas à recouper ce que vous apprenez avec des sources scientifiques.

Du VAKOG, représentant nos cinq sens principaux, découlent deux utilisations possibles en PNL : la traduction des mouvements oculaires (son interprétation est considérée comme fantaisiste) et les canaux de mémorisation/communication. C'est cette seconde partie qui nous intéresse réellement.

→ **1.** Nous avons tous un canal de communication préféré. Les deux plus courants sont le visuel et l'auditif, mais nous utilisons à différents degrés nos cinq sens. Pour mieux communiquer, vous devez d'abord identifier le canal principal de la personne en face de vous. Pour ça, écoutez les mots qu'elle emploie.

Imaginez que vous êtes en conversation avec votre amie Estelle, qu'elle vous écoute, vous explique quelque chose, puis vous parle de ses vacances.

Selon son canal, elle vous dira :

Visuel	Je vois ce que tu veux dire. Regarde, c'est pourtant simple. Nos vacances ? Magnifique, un ciel bleu, une belle maison, etc.
Auditif	J'entends bien ce que tu dis. Écoute, c'est pas compliqué. Nos vacances ? Géniale, l'ambiance, une maison calme, etc.
Kinesthésique	Je te comprends. C'est fluide. Nos vacances ? Très agréable, il faisait chaud, la maison était conviviale.

➡ **2.** En découvrant le canal privilégié de votre interlocuteur, vous pourrez vous brancher dessus en choisissant vos mots. Vous serez mieux compris. Si vous devez parler à un groupe, alors faites en sorte de passer sur les trois canaux principaux pour capter tout l'auditoire.

N'avez-vous jamais vu deux personnes ne pas se comprendre alors qu'elles disent sensiblement la même chose ? C'est révélateur de deux canaux opposés qui discutent. Écoutez-les... déterminez quels sont les deux canaux... et résumez-leur ce qu'elles disent sur un canal neutre.

EXEMPLE : Un visuel et un auditif parlent fort, s'agacent, ne se comprennent pas. Intervenez en privilégiant le kinesthésique. Ils auront alors la même compréhension de la situation et pourront repartir sur une base neutre.

FAIRE DES RÊVES LUCIDES



Notre cerveau est tellement extraordinaire qu'il possède son propre écran de veille : les rêves. Chaque nuit nous rêvons une dizaine de fois... S'en souvenir est une autre histoire... Notre mental est conçu pour éliminer le rêve au réveil afin de ne pas confondre l'onirique et la réalité. Mais on peut dompter cela jusqu'à atteindre les rêves lucides.



Faire un rêve lucide signifie prendre conscience que l'on rêve, pendant le rêve ! Une fois cette étape atteinte, il y a deux chemins possibles.



- ➔ On ne peut agir qu'en tant que personne : le décor, les événements, les lois « physiques » sont gérées par l'inconscient.
- ➔ On devient omnipotent : on peut dès lors contrôler tous les aspects du rêve.



Avec quelques astuces et de la patience vous pouvez pratiquer cette discipline unique en son genre. Le précurseur dans ce domaine est Stéphane Laberge qui a une approche très scientifique du sujet et qui, avec ses équipes, a construit plusieurs prototypes pour atteindre la lucidité onirique plus rapidement.

→ 1. VÉRIFIER LES SIGNES DE LA RÉALITÉ

Trouvez une action que vous faites plusieurs fois dans la journée et que vous êtes susceptible de faire en rêve. Par exemple, ouvrir la porte d'entrée d'un lieu. Chaque fois que vous allez faire cette action, en posant la main sur la poignée, prenez quelques secondes et répondez à ces questions :

- ➔ D'où venez-vous ? Où étiez-vous il y a quelques secondes ? Comment êtes-vous arrivé ici ?
- ➔ Quel moment de la journée est en train de s'écouler ? Est-ce cohérent ?
- ➔ Pourquoi êtes-vous ici ? Quelle est la suite de votre journée ?

Vous allez créer un réflexe de sens critique. À force de le faire dans la réalité, à un moment récurrent et prédefini, vous allez être parfois amené à reproduire ce schéma lors de vos balades nocturnes. Vous allez constater des incohérences et commencer à prendre conscience que ce n'est pas la réalité ! La première fois que cela vous arrivera, vous risquez de vous réveiller. Il est très excitant de prendre conscience que l'on est dans un rêve, mais vous apprendrez rapidement à dompter cette émotion.

➡ 2. PRENDRE LA DÉCISION DE FAIRE UN RÊVE LUCIDE

En vous couchant, quelques secondes avant de vous endormir, détendez-vous. Respirez profondément et calmement. Et dites-vous (mentalement ou en chuchotant) : « Cette nuit je vais prendre conscience que je rêve pendant mon rêve. » C'est un message fort que vous envoyez à votre inconscient et qui favorisera la lucidité onirique.

➡ 3. IMAGINEZ VOS RÊVES À LA PREMIÈRE PERSONNE

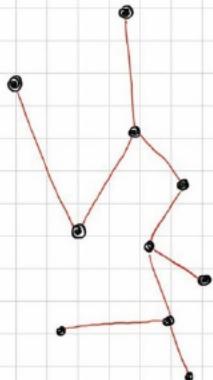
Dans votre lit, amusez-vous à imaginer votre rêve. Le lieu, les personnes, ce que vous y faites. Laissez-vous aller avant de glisser dans le vrai sommeil. Mais ne vous faites pas spectateur de la scène ! Entraînez-vous à la voir à travers vos yeux, de l'intérieur, et non de l'extérieur. Vous ne regardez pas un film : vous êtes l'acteur principal !

Vous pouvez essayer d'imaginer comment vous voyez par votre regard. Essayez de vous rappeler comment vous voyez vos bras, le bout de votre nez, le monde autour de vous.

Sachez qu'un « bon » rêveur lucide n'arrive à faire que quatre ou cinq rêves lucides par mois, ne vous découragez pas : le jeu en vaut la chandelle ! Je ne vous promets pas que vous ferez les trois niveaux d'*Inception* demain, mais vous pourriez bien faire votre premier rêve lucide dans quelques semaines...



LA MNÉMOTECHNIE EN DIX POINTS



Ce que j'aime avec la mnémotechnie, c'est que, bien pensée, elle peut être universelle. Voici en vrac dix astuces qui figurent parmi mes préférées. Je suis persuadé que d'ici quelques mois la plupart d'entre elles seront encore dans votre esprit. En plus de vous apprendre des choses variées, cette fiche va vous montrer toutes les possibilités pour construire des liens mnémotechniques et créer les vôtres par la suite.

► 1. LE CHANGEMENT D'HEURE

C'est agaçant de ne jamais savoir comment régler son réveil ! Aux environs d'octobre on recule... octob**RE** on **R**ecule. Et en **A**vril ? On **A**vance !

► 2. ACCENT GRAVE OU AIGU ?

Pensez au mot **élève** et prononcez-le à voix haute.

 Allez-y... personne ne vous écoute...

Vous avez entendu les différences ? Lorsque vous demandez quel accent mettre, prononcez le mot **élève** et vous trouverez l'accent qu'il vous faut.

► 3. BÂBORD ET TRIBORD

Comment se rappeler où se trouvent sur un bateau le bâbord et le tribord ? Imaginez simplement le mot **batterie** mais en contracté : **batri**. Lorsque l'on regarde vers l'avant du bateau en pensant à **BATRI**, on se souvient que **BA** est à gauche comme bâbord et **TRI** à droite comme tribord.

► 4. COUR ET JARDIN

Au théâtre il y a le côté cour et le côté jardin. Cela vient de l'époque où Molière désignait les entrées et sorties des comédiens par rapport à la cour du roi et aux jardins. Si vous êtes sur scène, le côté *cour* est du côté de votre cœur.

Si vous êtes dans le public, pensez à Jésus ! Plus précisément à **JC**, car **Jardin** sera à votre gauche et **Cour** à votre droite.

➡ 5. ARCTIQUE ET ANTARCTIQUE

Qui est au sud et qui est au nord ? Considérez juste le nombre de lettres ! Il y a plus de lettres dans antarctique, donc le mot est plus lourd... et donc il « coule » jusqu'au sud...



➡ 6. QUI MONTE ET QUI DESCEND ?

En parlant de froid... qui monte et qui descend ? Les lettres centrales de ces deux termes opposés vous donnent la solution : les stalagMites Montent, les stalacTites Tombent. On dirait presque que c'est fait exprès !

➡ 7. COMBIEN FAIT UN MILLE TERRESTRE ?

On l'appelle aussi le *mile* en anglais. Cette unité de mesure trouve sa conversion dans la phrase **un ciseau neuf**, qui signifie :

un = 1

cis = 6

eau = o = 0

neuf = 9

soit **un mile**, qui vaut 1,609 km

➡ 8. LES PRÉSIDENTS AMÉRICAINS

Ils se retiennent avec une histoire simple, codant les noms et l'ordre des présidents des États-Unis depuis la Seconde Guerre mondiale.

La roue est trouée, essaie la clé dit Johnson qui nie. Oui mais la Ford est sans carter j'ricane. Je vais au premier buisson, je fais un clin d'œil, deuxième buisson et ô merveille : une belle baraque ! Au dodo !

Soit :

La roue (Roosevelt) est trouée (Truman), essaie (Eisenhower) la clé (clé = key = Kennedy) dit Johnson (Johnson) qui nie (Nixon). Oui mais la Ford (Ford) est sans carter (Carter) j'ricane (Reagan). Je vais au premier buisson (Bush senior), je fais un clin d'œil (Clinton), deuxième buisson (Bush junior) et ô merveille : une belle baraque (Barack Obama) ! Au dodo (Donald Trump) !

➡ 9. LES PRÉSIDENTS FRANÇAIS DE LA V^E RÉPUBLIQUE

Retenez cette phrase mnémotechnique :

Douce patrie gauloise mélangeant chats solitaires hargneux.

Les premières lettres vous indiquent le président :

Douce (de Gaulle) patrie (Pompidou) gauloise (Giscard) mélangeant (Mitterrand) chats (Chirac) solitaires (Sarkozy) hargneux (Hollande).

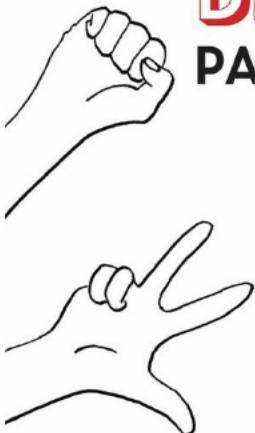
➡ 10. LA LUNE PREND SES QUARTIERS

Vous pouvez différencier facilement le premier quartier de la lune (montante) de son dernier (descendante). Tracez mentalement une barre pour essayer de faire un « d » minuscule ou un « p » minuscule. Si la lune ressemble à un « c » votre barre mentale la fait ressembler à un « d », c'est donc le Dernier croissant. À l'inverse si elle forme un « c » inversé, votre barre mentale la fera ressembler à un « p », donc au Premier croissant.



CALCULER DIFFÉREMMENT

PARTIE 1



Nous avons tous foi dans la manière dont nous avons appris à compter. Et pourquoi la remettre en question ? Elle fonctionne et c'est là le but d'un apprentissage. Pourtant il existe d'autres façons de voir les choses et quelques procédés permettant de ne rien oublier.

▶ LA TABLE DE 9

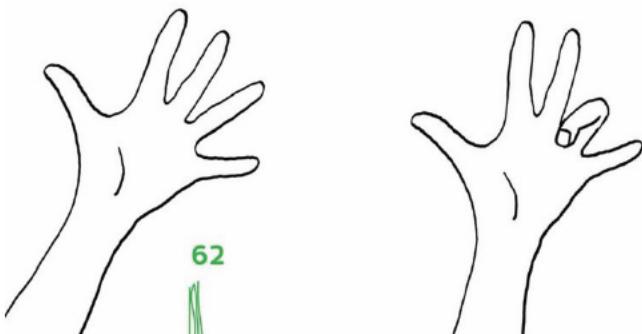
→ **1.** Ouvrez les mains devant vous, paumes vers le haut. Imaginez que le pouce gauche (qui pointe donc à l'extérieur) soit considéré comme étant « 1 ». L'index gauche, 2. Et ainsi de suite jusqu'au pouce droit qui vaut 10.

→ **2.** Si vous devez faire une opération issue de la table de 9, et que vous avez un doute, pliez le doigt correspondant.

EXEMPLES :

Si vous cherchez combien font 9×4 , alors pliez l'annulaire gauche. Regardez vos mains. Le nombre de doigts à gauche du doigt plié correspond aux dizaines, le nombre de doigts à droite du doigt plié aux unités !

Si vous cherchez combien font 9×6 , vous pliez l'auriculaire droit. Il reste 5 doigts à gauche de l'auriculaire plié et 4 doigts à droite. Le résultat est donc 54. Très pratique lorsque l'on a un doute !



► LES TABLES DE 6, 7 ET 8

Difficile d'avoir toujours en mémoire ces tables qui servent peu... Mais rappelez-vous que dans la vie on ne peut compter que sur soi-même ! Et c'est exactement ce que vous allez faire.

► **1.** Partez du principe que chacune de vos mains, poing fermé, vaut 5. Chaque main va correspondre à l'un des deux chiffres de l'opération.

► **2.** Vous allez lever les doigts de votre main pour atteindre le chiffre voulu.

EXEMPLES :

Pour faire « 6 » avec une main, gardez le poing fermé (de base 5) et levez le pouce (6).

Pour faire « 7 » avec une main, gardez le poing fermé (de base 5) et levez le pouce et l'index (7).

► **1.** Si vous devez faire 7×7 , vous vous retrouvez dans la position suivante : les deux mains sont en « poing » et les pouces et index sont levés (ce qui vaut « 7 » pour chaque main).

► **2.** Il faut alors faire le calcul suivant. Il paraît bizarre à écrire, mais regardez vos mains... c'est très logique. Le résultat est : $(\text{Nombre de doigts levés}) \times 10 + ((\text{Doigts baissés main gauche}) \times (\text{Doigts baissés main droite}))$.

En clair l'ensemble des doigts levés correspond aux dizaines (résultat temporaire). Puis vous multipliez le nombre de doigts baissés de chaque main entre eux pour l'ajouter à votre résultat temporaire.

En position 7×7 vous avez donc 4 doigts levés (donc 40) et 3 doigts baissés de chaque côté (donc $3 \times 3 = 9$). Vous additionnez l'ensemble ($40 + 9$) et vous avez votre résultat.

► SOUSTRAIRE COMME SA BOULANGÈRE

Il y a une technique de soustraction que connaissent bien les commerçants : soustraire à l'envers. Je vous recommande cette méthode très rapide en calcul mental et qui laisse très peu de place à l'erreur.

La technique consiste à partir du plus petit nombre pour atteindre le plus grand.

► **1.** Compléter pour arriver à un résultat « rond »

► **2.** Avancer le plus loin possible

► **3.** Compléter jusqu'au chiffre exact

➡ **4.** Additionner les 3 étapes

Voici pour la théorie, en pratique cela donnerait :

« 366 – 39 »

➔ **Je pars donc de 39 pour aller à 366**

➡ **1.** 39 et **1** qui font 40

➡ **2.** 40 et **320** qui font 360

➡ **3.** 360 et **6** qui font 366

➡ **4.** $1 + 320 + 6 = 327$! Calculer ainsi est bien plus simple que de faire des retenues de tête.

Voici pour cette première étape. Je reviendrai sur une dernière méthode qui risque de vous faire complètement changer votre manière de calculer... Mais digérez dans un premier temps ces techniques avant de vous attaquer à la partie 2.



**LE CRVEEAU PUET RECINONARTE LES MTOS
EN NE VYAONT QUE LA PMREEIRE ET LA DINÈREE
LTRTEE. L'ORRDE DES LTRTEES À L'INITEURER
N'A PAS D'IROPMCANTE... ETRXA-OARINDIRE !**

L'ANNEAU DEVIN



Aviez-vous déjà pensé qu'un livre pouvait deviner l'un de vos choix personnels ? C'est un peu flippant dit comme cela, mais c'est bien ce qu'il va se passer !

Sur la page suivante vous allez trouver un anneau, néanmoins les instructions sont sur cette page. Vous savez pourquoi ? Car une fois que vous aurez fait l'expérience, vous pourrez bluffer vos amis vous-même en leur disant quoi faire.

Mais pour le moment c'est à votre tour, et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, vous allez vous lire les instructions (et comme vous êtes sympa avec vous-même, vous allez les suivre sans sourciller).

→ **1.** Placez votre doigt sur la croix rouge, au centre. Et choisissez dans votre tête un nombre entre 10 et 50.

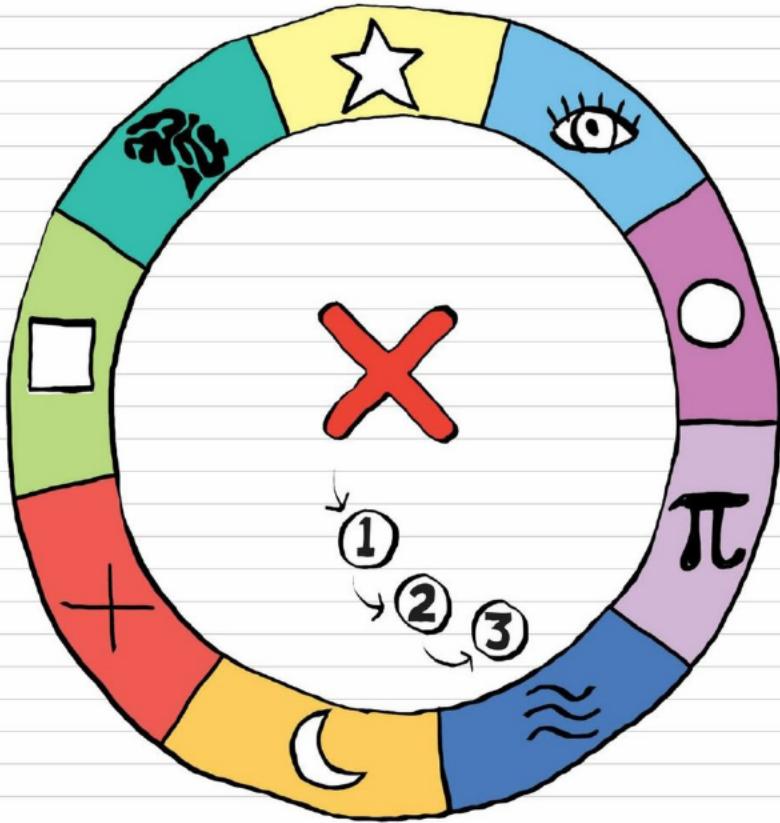
→ **2.** Bougez votre doigt autant de fois que votre nombre. Voici comment faire : déplacez votre doigt sur le 1, et dites « 1 », puis sur le 2 et dites « 2 », puis sur le 3 et dites « 3 », sur les vagues en disant « 4 », sur pi en disant « 5 »... et continuez de tourner en comptant un de plus à chaque case. Arrêtez-vous lorsque vous aurez compté autant de cases que votre chiffre.

Si vous devez faire plusieurs tours, ne repassez pas par les petites rondes « 1, 2, 3 ». Restez toujours sur l'anneau.

→ **3.** Vous venez de vous arrêter sur la case correspondant à votre nombre ? Alors repartez dans le sens inverse en comptant de nouveau « un de plus » à chaque case. Vous dites donc « 1 » sur la case qui suit celle où vous étiez arrêté, puis « 2 » sur la suivante, etc. Et vous vous arrêtez lorsque vous avez compté autant de fois que votre nombre.

→ **4.** C'est terminé ! Enfin presque... Vous êtes arrêté sur une case. Cette case dépendait uniquement de votre nombre de départ. Souvenez-vous, c'était votre choix... Maintenant je vous invite à tourner la page avec l'anneau.

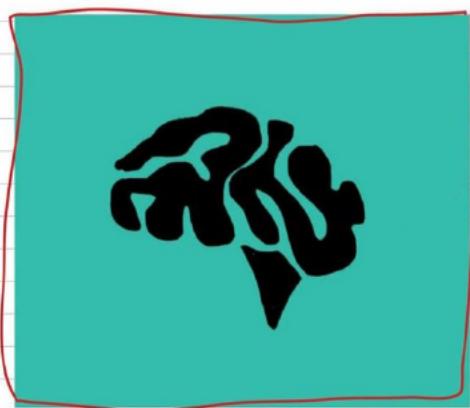
À VOUS DE SURPRENDRE LES AUTRES



Cette expérience ne peut pas rater, à l'intérieur de l'anneau sont cachées des mathématiques et de la logique. Ainsi peu importe les choix que feront vos amis, ils tomberont toujours sur le cerveau.

Vous pouvez cacher cette page si vous le souhaitez avec une feuille pliée en deux, et retrouvez les étapes. Il est beaucoup plus simple de l'expliquer oralement que par écrit alors faites-vous confiance et bluffez vos amis !

L'ANNEAU VOUS REMERCIE
D'AVOIR CHOISI LE



RÉUSSIR UN ORAL



Parler devant une seule personne, que ce soit pour un examen ou lors d'une vente entre un professionnel et son client... parler devant une assemblée, une classe, un groupe... parler dans une conférence devant des centaines et des centaines de personnes : ce n'est pas inné d'être à l'aise à l'oral !

Pourtant la forme est aussi importante que le fond. Cela se vérifie dans la communication, mais plus largement dans tous les domaines... et dans ce livre aussi ! Au restaurant l'assiette doit être belle, mais le plat doit être bon également.

Vous devez donc soigner le ton, les inflexions, moduler vos intonations. Imaginez que quelqu'un vous parle de quelque chose de très intéressant mais lentement... avec... une voix... morne... et monocorde... Vous n'auriez plus envie de l'écouter !

► 1. METTEZ DU RELIEF

Lorsque vous discutez avec vos amis, lorsque vous racontez une anecdote, vous y mettez de la vie... eh bien, c'est la même chose. Vivez pleinement ce que vous exprimez pour mettre du relief dans votre discours. Soyez captivant en trouvant *l'envie* en vous de développer votre propos.

► 2. SOYEZ CONCIS (CCP)

Soyez CCP : Clair Concis Précis. Chercher à être concis, c'est déjà réfléchir à ce que l'on va dire, à mieux structurer sa pensée. Le message passera plus efficacement si vous faites cet effort... et vous n'en serez que plus sympathique. Une personne qui va droit au but est plus convaincante.

➡ 3. REGARDER VOTRE INTERLOCUTEUR DANS LES YEUX

En *one to one* vous regardez naturellement la personne en face dans les yeux. Gardez cette habitude, allez chercher le regard pour créer une connexion avec l'autre. Devant un public plus vaste, faites promener votre regard à différents endroits, sur différentes personnes. Vous devez créer des contacts avec tout votre auditoire.

➡ 4. PARLEZ PLUS FORT

Nous entendons notre propre voix en partie de l'intérieur, ce qui nous donne une fausse impression quant à son volume réel. Forcez-vous à parler « plus fort » que ce que vous alliez faire. Vous serez mieux entendu, mieux compris. Et, avantage non négligeable, en parlant plus fort, vous allez naturellement moduler davantage votre manière de parler.

➡ 5. SOURIEZ DE L'INTÉRIEUR

C'est exactement le même conseil que dans la fiche « Comment aborder un inconnu » (page 28). Sentez-vous heureux, forcez-vous à sourire, mettez-vous dans une bonne humeur intérieure, quitte à la simuler : la vraie viendra la remplacer. Vous devez dégager de « bonnes ondes ».



M.E. UNIVERSELLE

LA PEUR

DÉTAILLONS ET DÉCRYPTONS UNE MICRO-EXPRESSION (ME) UNIVERSELLE : LA PEUR !

Les expressions de la peur et de toutes ses nuances (l'angoisse, l'anxiété, la terreur, etc.) sont très courantes. Dans notre vie personnelle ou professionnelle nous sommes souvent soumis au stress et l'approche d'un danger déclenche cette micro-expression. Après, chacun a une notion personnelle du danger, c'est ce qu'on appelle le courage... ou l'inconscience, suivant notre degré de stress face à la même situation !

Cette micro-expression peut ainsi être déclenchée par des dangers classiques (agression, danger vital, etc.) ou par des circonstances plus complexes émotionnellement :

- ➔ répondre à une question embarrassante ;
- ➔ se faire piéger en train de mentir ;
- ➔ croiser quelqu'un qui ne devait pas savoir que l'on était ici ;
- ➔ vivre le début d'une situation gênante ;
- ➔ avoir l'annonce d'une situation dont on a peur.

Voici comment les muscles entrent en jeu dans la mise en place de la micro-expression de la peur :

- ➔ Les muscles orbiculaires des paupières supérieures se soulèvent
- ➔ La pupille se rétracte
- ➔ La bouche s'ouvre légèrement
- ➔ Les sourcils se lèvent et se rapprochent l'un de l'autre



En dehors de la zone du visage, on peut également noter que les membres du corps se raidissent, se contractent et que l'ensemble de ces signes sont accompagnés d'une action brève et forte : l'inspiration ! Comme le corps s'apprête à se défendre ou à fuir, le cerveau déclenche une série d'actions permettant de voir mieux, d'oxygénier les muscles et d'avoir l'adrénaline nécessaire pour réagir vite.

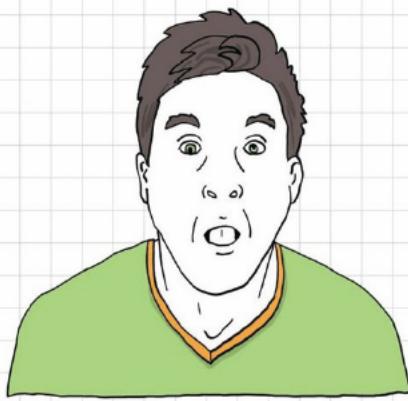
La peur est une micro-expression souvent négligée par ceux et celles qui se forment au non-verbal, ne faites pas cette erreur. Soyez attentif au contraire, car détecter une micro-expression de peur chez quelqu'un permet de mieux comprendre ce qu'il ressent vraiment.

Vous pouvez vous entraîner en regardant certains jeux télévisés comme Fort Boyard ou des shows de télé-réalité (pour une fois qu'on vous recommande ça... pardon pour les critiques que vous allez devoir subir...). Toutes ces émissions sont riches émotionnellement pour les candidats : en les enregistrant, vous aurez tout le loisir de chercher à analyser les micro-expressions de peur lorsqu'on leur annonce des épreuves particulières.



M.E. UNIVERSELLE LA SURPRISE

**PARLONS
DE LA FORME
D'ÉTONNEMENT
LA PLUS PRONONCÉE :
LA SURPRISE.**



Certaines micro-expressions sont légèrement plus longues que d'autres. La surprise, elle, est la championne de la rapidité ! Elle dure systématiquement moins d'une seconde. Cette micro-expression peut se transformer ensuite en une autre émotion ou s'effacer sur un visage neutre. Mais la surprise, la vraie, est fulgurante : c'est une réaction à un stimulus.

Voici comment les muscles du visage entrent en jeu dans la mise en place de la micro-expression de la surprise :

- ➔ Les sourcils vont remonter légèrement
- ➔ La bouche s'ouvre (légèrement ou entièrement)
- ➔ Les yeux s'écarquillent

Gardez à l'esprit que tous ces signes ne seront pas accentués au maximum. Leur intensité est directement liée à la puissance de l'effet de surprise : certaines sont légères et d'autres gigantesques. Et au risque de me répéter : c'est toujours extrêmement rapide.

Si vous avez l'occasion de voir une expression de surprise qui dure plus d'une seconde, alors déduisez-en que ça n'est pas une micro-expression mais une expression simulée. Autrement dit, la personne qui la manifeste la fabrique de manière volontaire et consciente.

Les raisons d'une simulation peuvent être multiples :

- ➔ faire plaisir à une personne en ouvrant un cadeau ;
- ➔ faire croire que l'on ne connaît pas une information donnée comme une révélation ;
- ➔ montrer son implication dans une discussion ;
- ➔ cacher son implication dans une situation.

Je profite de cette fiche pour vous préciser que si une personne a subi une opération particulière du visage (Botox, paralysie, chirurgie, etc.), alors certains muscles sont neutralisés. Les micro-expressions étant détectées par la mise en action de muscles précis, vous aurez donc du mal à les voir « passer » sur son visage.

Pour vous entraîner à voir la surprise, commencez par focaliser votre attention sur les éléments clés (sourcils, yeux, bouche), puis essayez de faire peur à vos amis pour voir passer cette micro-expression réellement... la vraie... Essayez... vous la verrez juste avant l'expression de colère qui se dessinera sur leur visage lorsqu'ils se mettront à vous courir après pour se venger...

M.E. UNIVERSELLE

LA COLÈRE

Puisque l'ensemble de l'humanité possède les mêmes micro-expressions majeures, voyons quelle tête nous avons lorsque nous nous mettons en colère ! La colère est le fondement de l'agressivité. Elle est un point de départ qui peut mener une personne jusqu'à la rage. Sa micro-expression peut surgir à n'importe quel moment au cours d'une conversation, c'est pourquoi il est utile de savoir la détecter.

Une micro-expression de colère peut passer sur un visage dans les cas suivants :

- ➔ vous faites référence à une personne que votre interlocuteur déteste ;
- ➔ vous venez sans le savoir de blesser émotionnellement votre interlocuteur ;
- ➔ quelque chose agace fortement la personne que vous observez ;
- ➔ et, bien sûr, une personne commence à devenir agressive (profitez-en alors pour calmer la tension).

Voici les différents mouvements qui produisent sur le visage la micro-expression de la colère :

- ➔ L'intérieur des sourcils descend vers le nez
- ➔ Les lèvres se pincent légèrement
- ➔ Les narines se dilatent (c'est un signe majeur de la colère)
- ➔ Le regard reste fixe

Lorsque vous discutez avec quelqu'un, essayez de regarder de manière globale et détaillée l'intégralité de son visage. Soyez attentif au moindre changement puisque, je vous le rappelle, une micro-expression ne dure qu'un quart de seconde (au-delà il s'agit simplement d'une expression).

Vous devez donc être pleinement conscient du visage qui est en face de vous, afin d'être sensible à tous ses mouvements... Car, avant de pouvoir analyser une micro-expression, il faut savoir la détecter : c'est aussi le but de ces fiches.

Essayez donc dans un premier temps de toujours prêter une attention particulière aux lèvres de la personne que vous analysez, ainsi qu'à ses sourcils, ses narines, ses pupilles et ses paupières. Le plus simple pour commencer est d'imaginer une ligne droite et verticale partant de la



base du front et allant jusqu'au menton, et de regarder tous les changements qui peuvent se passer près de cette ligne.

Attention de ne pas non plus devenir bizarre en regardant étrangement et fixement les gens autour de vous... Si vous analysez quelqu'un qui parle à un groupe, tout va bien. Si vous êtes en conversation à deux, restez quand même souple et à l'écoute de votre interlocuteur.



M.E. UNIVERSELLE

LA TRISTESSE

VOICI LA MOINS JOYEUSE DES SEPT MICRO-EXPRESSIONS PRINCIPALES : LA TRISTESSE !

La tristesse est toujours liée à une douleur émotionnelle. Cette douleur peut être la vôtre : vous êtes triste personnellement de quelque chose qui vous arrive, cette tristesse vous concerne directement. Mais elle peut aussi être purement empathique : un événement est extérieur à vous mais vous affecte quand même. Vous n'êtes pas directement concerné, mais vous éprouvez de la tristesse pour les personnes touchées. De même, vous ressentez de la tristesse parce qu'une personne près de vous est elle-même triste.

Un des signes importants de la tristesse n'est pas vraiment la contraction d'un muscle et reste difficile à expliquer avec des mots : c'est le regard lointain. Comme si le regard se perdait au loin, ce qu'on appelle aussi le regard « vide », les yeux regardent « ailleurs ».

Voici néanmoins comment les muscles créent la micro-expression de la tristesse :

- ➔ **Le coin des lèvres descend légèrement**
- ➔ **L'intérieur des sourcils remonte (comme dans la peur)**
- ➔ **Les paupières supérieures se baissent**
- ➔ **Dans certains cas il peut y avoir un effacement des narines**

Notez qu'une micro-expression est une combinaison complète de muscles contractés. Plusieurs muscles s'activent donc simultanément, c'est ce qui permet d'identifier la micro-expression en question.



La tristesse est la seule micro-expression que l'on peut cacher, ou contenir, avec plus ou moins de succès. Elle a aussi un effet inverse... Le cerveau est tellement habitué à associer cette combinaison de muscles faciaux avec l'émotion de la tristesse que si vous vous forcez à faire tous les signes en même temps... et que vous attendez un peu... un sentiment de tristesse commencera à vous envahir.

*Vous pouvez essayer, et si vous pleurez, je vous autorise à déchirer cette page pour vous moucher...
c'est vous qui voyez...*

M.E. UNIVERSELLE

LE MÉPRIS



VOICI MA MICRO-EXPRESSION PRÉFÉRÉE : LE MÉPRIS !

Non pas que j'aime qu'on me méprise ou que je méprise moi-même les autres. Seulement c'est la micro-expression la plus simple à voir. Une fois que vous savez la détecter, elle est quasiment inratable !

Et pourquoi ? Parce que c'est la seule micro-expression qui est asymétrique ! Elle s'affiche lorsque quelqu'un se sent supérieur à une autre personne, à un groupe de personnes, ou à une situation d'ensemble.

Comme toujours, une combinaison de mouvements musculaires traduit le mépris :

► Les lèvres remontent (muscle zygomatique)

Mais comme cette micro-expression est asymétrique, il n'y aura qu'un seul côté des lèvres qui remontera.

► Le menton se relève

► La tête se redresse légèrement vers l'arrière

Selon le codage de Paul Ekman (voir la fiche suivante), c'est l'unité d'action n° 10, la remontée de la lèvre supérieure, qui se révèle être le marqueur principal du mépris en cas d'asymétrie. Ce mouvement est donc très utile pour distinguer la partie non verbale de la partie verbale, car la plupart des mépris sont contenus, intériorisés, pour toutes les raisons sociales que vous connaissez.

Le corps, en position de mépris, a tendance à reculer tout en se redressant. Le torse se bombe un peu vers l'avant... n'oubliez jamais que c'est un sentiment de supériorité !

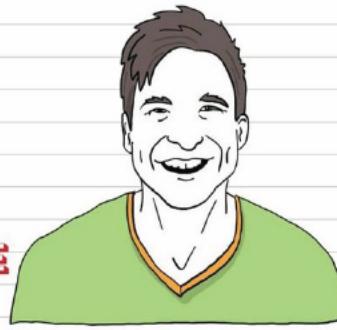
Je profite de l'occasion pour vous poser une question. **D'après vous, peut-on simuler une micro-expression ?** Si vous avez pensé « oui », alors vous avez fait la même erreur que ceux qui ont dit « non ». La vérité est entre les deux.

Si vous mettez en marche toutes les unités d'action qui correspondent à une micro-expression précise, alors vous serez nécessairement en train de la simuler... comme les comédiens... ou Paul Ekman *himself* lors de ses conférences (cet homme est incroyable, car il arrive à contrôler tous ses muscles faciaux un par un, indépendamment les uns des autres). Mais je vous rappelle qu'une micro-expression apparaît dans un laps de temps d'un quart de seconde... Et ça n'est pas quelque chose que l'on peut maîtriser. Impossible de décider d'envoyer ce signal dans une conversation, de mettre en position les muscles concernés et de reprendre un visage neutre, le tout en 0,25 secondes !



M.E. UNIVERSELLE

LA JOIE



LECTURE NON VERBALE

L'EXPRESSION LA PLUS SIMULÉE AU QUOTIDIEN EST... LA JOIE.

Nous sommes dans une ère sociale où la norme aime que l'on ait le « sourire », que nous nous montrions heureux quelles que soient les circonstances. Le sourire forcé appelle la joie sincère, paraît-il. Même si cela est bienveillant, la réalité reste plus compliquée.

Dans une précédente fiche nous avons vu une méthode imbattable pour distinguer un vrai sourire d'un faux. Gardez en tête que le vrai sourire est LE signe majeur d'une joie sincère. Néanmoins vous pouvez trouver d'autres éléments plus nuancés pour détecter la micro-expression de joie.

Voici les muscles du visage qui entrent en jeu dans la mise en place de la micro-expression de la joie :

- ➔ **Les muscles des joues qui remontent**
- ➔ **Les muscles autour des lèvres qui remontent en direction des yeux**
- ➔ **Les muscles au niveau des yeux dans le sourire « vrai »**

Revenons le temps de quelques lignes sur ce cher Paul Ekman. Même s'il n'est pas réellement le premier à s'être penché sur les micro-expressions, c'est lui qui en 1978 a publié la liste des UA (les unités d'action). Une avancée majeure dans cette recherche puisqu'il a codé, et nommé, un par un, les muscles faciaux et les mouvements liés à ces muscles. C'est une sorte de dictionnaire des muscles... plutôt génial quand on sait qu'il arrive lui-même à activer à volonté n'importe quelle UA de son propre visage !

En associant tous ces muscles entre eux, Paul Ekman a réussi à isoler plus de 10 000 expressions faciales différentes. Sur cet ensemble, 3 000 correspondent à un sens précis, les 7 000 restantes étant considérées comme des « grimaces » quelconques. C'est donc en partant de ces 3 000 expressions qu'il a pu analyser, déduire et retenir scientifiquement les 7 expressions universelles pour l'ensemble de l'humanité.

Une micro-expression est par conséquent un ensemble de mouvements de plusieurs muscles (on peut d'ailleurs trouver le même muscle dans plusieurs micro-expressions). Le muscle aura également une contraction particulière liée à cette micro-expression.

La notion d'ensemble est essentielle.

Pour en revenir au sourire, il peut dissimuler une peur, une colère ou toute autre émotion. C'est aujourd'hui le masque le plus commun... N'oubliez jamais de vérifier les quelques marques de sincérité...

M.E. UNIVERSELLE

LE DÉGOÛT



ON S'ATTAQUE
MAINTENANT
À LA DERNIÈRE
MICRO-EXPRESSION,
TRÈS PUISSANTE,
SOUVENT CONFONDUE
AVEC LE MÉPRIS:
LE DÉGOÛT !

Comme toutes les micro-expressions fortes, les signes du dégoût sont très difficiles à contrôler. Ce qui en fait une cible facile pour le détecteur infaillible que vous êtes en train de devenir. Une vraie machine de guerre !

Avoir cette micro-expression peut être un signe de rejet complet :

- ➔ de la personne en face de soi ;
 - ➔ d'une action que l'on doit faire ;
 - ➔ d'une action que l'on subit ;
 - ➔ d'une perspective imaginaire déplaisante ;
 - ➔ du récit que l'on nous raconte ;
 - ➔ d'une situation globale ;
- etc.

Le dégoût se manifeste sur le visage de la manière suivante :

- ➔ Les narines remontent
- ➔ Les muscles pyramidaux se contractent (sourcils qui froncent)
- ➔ Le menton se contracte via le muscle de la houppé
- ➔ La lèvre supérieure se relève légèrement

Vous constatez que l'un des muscles majeurs d'une autre micro-expression sert également pour celle-ci.

Mais je vais vous poser une question légitime : Quel est l'intérêt de voir passer une micro-expression ? C'est une réflexion globale que l'on pourrait étendre à toute l'étude du non-verbal... Quel est l'intérêt ?...

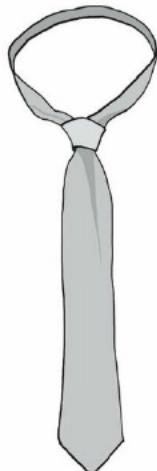


Vous allez voir les véritables sentiments des personnes à qui vous parlez. Pas le masque social que l'on met au-dessus habituellement : **le sentiment vrai.**

Vous pourrez parfois en déduire un mensonge, détecter qu'une chose est cachée (non dite), avoir une vérité émotionnelle. Dans tous les cas vous pourrez établir une hypothèse. Attention toutefois de ne pas confondre *supposition* et vérité : un seul signe ne peut jamais traduire une vérité absolue, l'être humain est bien plus complexe.

Vous pourrez néanmoins être plus empathique, avoir une meilleure écoute, une meilleure compréhension, et parfois désamorcer des tensions naissantes.

RÉUSSIR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE



Le jour où j'ai établi cette stratégie mentale, c'était pour moi, et elle a été efficace. Mais le jour où j'en ai fait une vidéo, je n'aurais jamais cru que des Pôle emploi la diffuseraient lors de leur formation. Je suis ravi si ces conseils peuvent vous servir un jour, et si c'est le cas, n'hésitez pas à me le faire savoir.

Ces conseils seront concis (le fameux CCP), car je veux que vous puissiez les mémoriser facilement pour les avoir en tête le jour J. Utilisez la technique du palais mental ou faites des images avec votre table de rappel la veille de votre entretien pour pouvoir y penser sur la route, dans la salle d'attente et pendant le moment crucial.

➡ 1. RENSEIGNEZ-VOUS SUR L'ENTREPRISE

- ➡ Son passé
- ➡ Son actualité
- ➡ Ses valeurs fondamentales
- ➡ Sa genèse de création

➡ 2. AYEZ UNE ATTITUDE POSITIVE ET PROACTIVE

- ➡ Allez de l'avant en reformulant les questions du recruteur
- ➡ Prenez des notes sur ce que le recruteur vous dit/explique. Faites-le vraiment, avec un papier et un crayon.
- ➡ Renvoyez des questions lorsque le recruteur vous donne la parole

➡ 3. CONTRÔLEZ VOS MAINS

- ➡ Ayez une poignée de main franche et ferme en arrivant
- ➡ Ne parasitez pas vos échanges en bougeant les mains, en vous grattant, en touchant vos cheveux, etc. Placez simplement les mains en contact avec vos genoux ou les accoudoirs et essayez de les garder « collées ». Montrez-vous attentif.



➡ 4. AYEZ UNE ATTITUDE OUVERTE

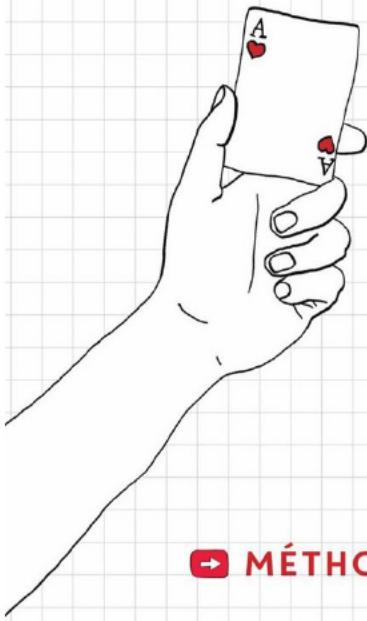
- ➔ Ne croisez pas les bras
- ➔ Soyez souriant sans crispation
- ➔ Ne parlez pas trop rapidement... ni trop lentement

➡ 5. ADAPTEZ-VOUS FACE AUX SIGNES D'ENNUI

- ➔ Si le recruteur se recule, colle de plus en plus son dos à son siège, fait plein de petits gestes parasites, c'est qu'il commence à s'ennuyer. Changez d'intonation, de sujet, et posez-lui une question ! Ne restez pas dans le thème que vous développiez : même si c'est lui qui vous l'avait demandé.
- ➔ Si le recruteur s'avance, rapproche son corps en position d'écoute, fronce légèrement les sourcils, alors il est au contraire intéressé : continuez ! Vous le passionnez, alors ne changez pas de sujet : vous le « tenez » !

**JE VOUS SOUHAITE DE DÉCROCHER
LE JOB QUE VOUS VOULIEZ.
SI CES CONSEILS VOUS SERVENT,
J'EN SERAIS LE PREMIER HEUREUX.**

PRÉDIRE LE CHOIX D'UNE CARTE



Vous n'êtes pas cartomane ? Tant mieux ! Lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux cartes à jouer pour susciter un effet de surprise, je ne savais pas grand-chose des mouvements secrets des magiciens. Mais par chance je m'y connaissais un peu plus dans le fonctionnement du raisonnement et de notre attention. J'ai créé à cette époque un tour d'une simplicité absolue (en termes de procédés matériels) mais redoutable dans son efficacité. Comme je vais vous détailler le secret directement, vous resterez dubitatif sur sa force, car vous n'aurez malheureusement pas vécu vous-même le bluff avant. Ôtez-vous les préjugés de la tête et ayez confiance en nos cerveaux... ils sont extraordinaires vous le savez ! Je vous promets que le jeu sera emprunté, non truqué, complet ou non, sans contraintes, mélangé par vous, ainsi que par votre spectateur. La prédiction, mise dans sa poche, se fera sans trucage. Le spectateur fera son choix librement dans son esprit.

► MÉTHODE

- 1. Empruntez un jeu de cartes.** Aucune possibilité qu'il soit truqué.
- 2. Qu'il soit complet ou non n'a aucune importance.** Aucune contrainte.
- 3. Faites mélanger le jeu par votre spectateur.**
- 4. Mélangez vous-même le jeu.**
- 5. Écrivez votre prédiction sur un papier. Le spectateur met la prédiction dans sa poche.**
- 6. Demandez à votre spectateur de choisir un nombre entre 10 et 52.** Ce choix doit être fait mentalement.
- 7. Demandez-lui de compter lui-même autant de cartes que son nombre.** Il doit prendre le jeu face des cartes vers le bas et déposer les cartes une par une sur la table. Lorsque c'est fait, il pose à l'écart le reste du paquet.

8. **Demandez-lui quel nombre il avait choisi.** Expliquez que vous allez juste vérifier qu'il n'a pas fait d'erreur et prenez les cartes sur la table pour les recompter. Posez-les une par une sur la table en comptant à voix haute.

9. **Une fois l'étape 8 terminée, regardez-le dans les yeux et demandez-lui pourquoi il a choisi ce nombre.** Y a-t-il une signification particulière ? S'est-il senti influencé ? Discutez avec lui quelques secondes.

10. **Rappelez-lui que vous aviez écrit une prédiction à l'avance, qu'il a mélangé lui-même le jeu, qu'il a choisi le nombre dans son esprit et qu'il a sorti lui-même les cartes du jeu.**

11. **Demandez-lui de retourner la première carte de sa pile, celle qui correspond donc à son nombre.**

12. **Demandez-lui de lire la prédiction : elle correspond à sa carte !**

➡ SECRET

Pour rendre ce tour bluffant, nous avons joué sur les faux souvenirs ainsi que sur la parenthèse d'oubli (détournement d'attention mental).

➔ **À l'étape 4** regardez discrètement quelle est la première carte du paquet. Posez le jeu et écrivez cette carte sur la prédiction.

➔ **L'étape 8 annule l'étape 7...** La première carte du jeu sera donc de nouveau celle qui était au-dessus du paquet : votre prédiction.

➔ **L'étape 9** sert de détournement d'attention mental, en attirant quelques secondes la pensée sur une autre action que le déroulement du tour.

➔ **Le temps passé à l'étape 9 crée une parenthèse d'oubli.** Le spectateur ne sait plus exactement tout ce qu'il s'est passé... et dans quel ordre... Surtout si vous le forcez à vous regarder dans les yeux en parlant avec lui.

➔ **L'étape 10 est une fausse récapitulation :** il n'y a pas de mensonge sur les actions, mais il y a une erreur de temporalité. Néanmoins ce récapitulatif servira de vérité au spectateur... vous venez de créer un faux souvenir.

 Voici comment derrière un tour qui peut paraître simple se cache une réflexion complète, permettant de bluffer quelqu'un dans des conditions plus que parfaites !

SE MOTIVER DÈS LE RÉVEIL



Encore cinq minutes... Vous n'avez jamais prononcé cette phrase ? Souvenez-vous, c'était lors d'un réveil douloureux. Peut-être même ce matin ! Soyons honnêtes, se lever n'est pas facile, nous attendons tous le jour heureux où nous allons nous réveiller pleins de force, prêts à entamer la journée. Malheureusement, il ne vient pas, mais vous pouvez néanmoins changer radicalement votre rituel de réveil et ainsi transformer votre journée.

Que vous soyez volontaire ou procrastinateur (comme moi... je vous le jure !), voici quelques conseils qui font quotidiennement leurs preuves sur des milliers de personnes... et sur moi.

➡ LE PREMIER RÉVEIL

Lorsque votre réveil sonne pour la première fois, il n'est pas simple de vous lever. Et je vous ne le conseille pas, du moins au sens propre. Néanmoins vous devez mettre la machine en mouvement, actionner votre corps. Asseyez-vous simplement dans votre lit. Essayez de vous asseoir à 90° en ouvrant les yeux. Cette étape est la plus difficile à réaliser et elle le sera même si vous attendez cinq ou dix minutes de plus... sauf que vous aurez pris du retard. Donc au son de votre réveil : asseyez-vous.

➡ PETIT À PETIT

Le poids d'une grosse journée peut vous écraser sous la couette. Cette perspective d'avoir une montagne de choses à faire n'est pas forcément motivante... Et plus on a d'objectifs, moins on sait par où commencer. Alors faites les choses petit à petit. **La veille, préparez une to do list :** notez sur un papier toutes les choses que vous avez à faire mais pas l'objectif final. Si, par exemple, vous devez *nettoyer votre maison*, alors marquez « laver le linge », « ranger la cuisine », etc.

Car ce ne sont pas de petites tâches mais de vraies tâches indépendantes. Les écrire, c'est l'assurance de trouver une logique le lendemain et d'éprouver de la satisfaction chaque fois que vous rayerez une tâche accomplie ! En clair : organisez-vous et envisagez les choses petit à petit.



➡ PENSEZ AUX PAUSES

Ce n'est pas grave de faire des pauses... il faut savoir s'arrêter lorsque l'on n'a plus envie. **Dans votre lit, promettez-vous de faire de votre mieux... et promettez-vous de prendre une vraie pause lorsque votre productivité sera retombée à plat.** Continuez à faire quelque chose dans la souffrance, à contrecœur, c'est le meilleur moyen de passer trois heures à effectuer une tâche qui ne vous prendrait qu'une heure habituellement. Si vous vous arrêtez, ce doit être une vraie décision, consciente, avec un temps donné. Pensez-y : faites de vraies pauses.

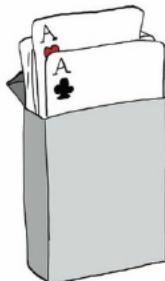
➡ LA DEAD LINE

La *dead line*, c'est pour moi le pouvoir ultime trop souvent négligé. C'est votre challenge personnel, votre coach, votre motivation à vous lever ! En français c'est la « date limite ». Le jour où j'ai commencé ce livre (novembre 2016), j'ai demandé à mon éditrice (salut Aurélie !) combien de temps j'avais. À partir de là j'ai établi une *dead line* personnelle pour finir le travail préliminaire, une autre pour écrire le premier jet, et une autre pour rendre le manuscrit. Ces trois *dead lines* m'ont permis d'y voir clair et de me motiver le matin pour me lever, car chaque jour... la prochaine *dead line* se rapproche... inexorablement. **Je vous recommande donc de prendre le temps le matin, lorsque vous êtes assis à votre réveil, de faire le point sur les « choses à faire » qui vous tournent dans la tête chaque jour. Établissez quelles sont les dead lines de chacune d'entre elles et déterminez ainsi vos priorités.** Encore une fois, votre lever sera plus léger.

Il ne vous reste plus qu'à vous étirer, à vous lever, à prendre votre petit déjeuner, vous laver, vous habiller, et ensuite vous pourrez allumer votre téléphone pour entamer votre journée. J'insiste... le téléphone... seulement après toutes ces étapes. Le réveil est un moment privilégié avec vous-même... profitez-en.

REtenir un jeu de cartes

Version simple



Attention, dans quelques pages vous serez capable de retenir l'intégralité d'un jeu de cartes. Pour être plus précis, vous serez capable de retenir l'ensemble des séquences rouges et noires d'un jeu entier. C'est un excellent exercice pour travailler ses techniques de mémorisation, pour rendre son cerveau plus performant et pour se défier soi-même !

Pour ce jeu de mémoire, nous allons utiliser le palais mental (commencez par lire la page 13) et créer un code d'images mentales.

Partons du principe que dans un jeu de cartes il y a des rouges (cœur et carreau) et des noires (pique et trèfle). Si nous devions retenir les cartes une par une, nous aurions 52 choses à retenir... c'est beaucoup trop ! Je vous propose donc de retenir les cartes trois par trois. Nous venons de passer en une phrase de 52 choses à retenir à 18 !

Pour retenir les cartes trois par trois, voici un code d'images simples à retenir grâce à un principe mnémotechnique. Nous allons toujours nous concentrer sur la position des cartes noires et y trouver une logique. Si vous prenez trois cartes dans un paquet, voici les huit possibilités que vous pouvez trouver :

Rouge Rouge Noir
Rouge Noir Rouge
Noir Rouge Rouge
Noir Rouge Noir
Noir Noir Rouge
Rouge Noir Noir
Noir Noir Noir
Rouge Rouge Rouge



Associons ensuite une image simple à chaque possibilité. Toujours en se focalisant sur la position des cartes noires, un moyen mnémotechnique (mis en valeur par la lettre en gras) permet de se rappeler facilement l'image :

Rouge Rouge Noir	La noire et à Droite	Pensez à Donald
Rouge Noir Rouge	La noire est au Milieu	Pensez à Milou
Noir Rouge Rouge	La noire est à Gauche	Pensez à Garfield
Noir Rouge Noir	Les noires Encerclent la rouge	Pensez à Excalibur
Noir Noir Rouge	Les noires sont à Gauche Gauche	Pensez à la GorGone
Rouge Noir Noir	Les noires sont à Droite Droite	Pensez au cochon DéDé
Noir Noir Noir	C'est la version (H)Ultimate	Pensez à HULK
Rouge Rouge Rouge	Il y a Zéro noire	Pensez à Zorro

Les outils sont créés.

Pour gagner encore de « l'espace » dans votre mémoire, vous allez à chaque fois retenir 3 images en même temps, soit 9 cartes, en une petite scène. Vous rendez-vous compte ? Vous deviez retenir 52 cartes et vous n'allez retenir que 6 scènes animées. Comment ? grâce à votre palais mental !

- 1. Mélangez un jeu de cartes. Une fois que c'est fait, posez-le devant vous, face vers le bas.



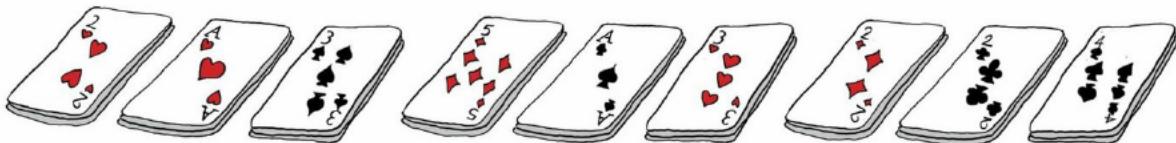
- 2. Retournez les neuf premières cartes face en l'air et séparez-les visuellement par lots de trois.

- 3. Codez ces trois séquences de trois cartes en images.



➡ **4.** Allez mentalement au premier spot libre de votre palais mental et imaginez une séquence animée mettant en scène vos trois images dans l'ordre.

➡ **5.** Reprenez à l'étape 2 jusqu'à épuisement du paquet.



EXEMPLE :

1. Je retourne la séquence suivante
2. Je code en images
3. Je vais au premier spot de mon palais mental :
la porte de ma chambre
4. J'imagine Donald ouvrir la porte de ma chambre, je vois
qu'il a une laisse. Au bout de la laisse se trouve Milou
(qui rentre donc en deuxième) et à califourchon sur Milou se trouve
Dédé en jockey (il rentre donc en troisième).

En quelques secondes, votre cerveau crée un souvenir sur le spot de votre palais mental. Pour restituer ensuite l'ordre des cartes, il vous suffit d'aller de spot en spot de votre palais, de revoir mentalement la scène animée, et de traduire les images en cartes.

Exemple : Je me souviens qu'au premier spot il y a Donald qui franchit la porte de ma chambre (je dis donc rouge rouge noir), à la main il a une laisse avec Milou (je dis donc rouge noir rouge), je m'aperçois que sur Milou il y a Dédé (je dis donc rouge noir noir).

DERNIERS CONSEILS

1. Lors de votre phase d'apprentissage des cartes, attention de ne pas les mélanger... sinon vous ne pourrez pas vérifier, ou faire vérifier par quelqu'un, que vous avez tout retenu !
2. Lorsque vous créez vos scènes animées, vous devez trouver un sens pour mettre en scène vos trois images dans l'ordre où les séquences sont sorties pour vous rappeler ensuite l'ordre de sortie.

Cette technique peut paraître complexe mais elle est très simple à mettre en place. Toutes les personnes à qui je l'ai apprise ont réussi en une heure à faire tout ça mentalement (en créant un palais mental parfois pour la première fois !). Faites confiance à votre cerveau, qui adore ce genre de jeu de connexion. Lorsque vous maîtriserez bien la procédure, vous serez capable de mémoriser le jeu en trois à cinq minutes, n'hésitez pas à en faire la démonstration à vos amis !

L'ULTIME QUESTION

La question la plus récurrente est : « Comment faire si l'il n'y a qu'une carte à retenir ? ou deux ? » La réponse est toute simple : complétez avec des cartes imaginaires. Personnellement je complète avec des noires. Si je ne dois retenir qu'une carte rouge, alors je pense à Dédé puisque rouge noir noir. Cette astuce vous sera utile pour la 52^e carte.

EXTRAIRE MENTALEMENT UNE RACINE CINQUIÈME



Nous y voici ! Vous avez vu comment extraire une racine carrée ou une racine cubique d'un nombre à deux chiffres mentalement, mais imaginiez-vous pouvoir faire plus ? Passez de l'autre côté du miroir, car maintenant le lapin blanc va vous montrer comment extraire une racine cinquième d'un nombre à deux chiffres ! Et comme je vous l'avais promis, la méthode sera encore plus simple que les fois précédentes. C'est d'ailleurs ce qui est amusant avec les mathématiques : ce qui est le plus impressionnant n'est pas forcément le plus compliqué à réaliser.

Voici un tableau d'arrondis à connaître par cœur, ou à noter quelque part, pour pouvoir réaliser cette prouesse. Contrairement aux précédentes fiches sur les racines, vous verrez qu'il est plus simple de retenir 8 nombres « ronds » (je ne compte pas « 0 » et « 1 ») que des valeurs exactes :

0	0
1	1
2	30
3	250
4	1 000
5	3 000
6	8 000
7	17 000
8	32 000
9	60 000



Pour la méthode, nous allons prendre la puissance cinq d'un nombre à deux chiffres, par exemple 5 153 632.

→ 1. L'UNITÉ

J'ai honte d'appeler ça une méthode tellement c'est simple... Regardez l'unité du nombre... et vous avez l'unité de votre racine cinquième : ce sont les mêmes !

Si nous reprenons notre exemple, le « 2 » de « 5 153 632 » indique clairement que l'unité de notre racine va être « 2 ».

→ 2. LA DIZAINE

Isolez et regardez les chiffres à gauche de la dizaine de milliers du nombre dont vous recherchez la racine cinquième. En clair, supprimez les cinq chiffres à droite du nombre et concentrez-vous uniquement sur ce qu'il reste (un, deux ou trois chiffres). Dans notre exemple il y en a deux : 5 153 632. Ici les chiffres à gauche de la dizaine de milliers forment le nombre « 51 ».

Cherchez mentalement dans le tableau ci-dessus quel est l'arrondi directement inférieur au nombre que vous avez isolé. Dans notre exemple le « 51 » est directement précédé de « 30 ».

0	0
1	1
2	30
3	51
4	250

Le chiffre associé à « 30 » est « 2 ». La dizaine de notre racine sera donc « 2 ».

→ La racine cinquième de 5 153 632 est donc 22.

Si vous connaissez le tableau des arrondis par cœur, il vous faudra, chronomètre en main, une à deux secondes pour extraire la racine cinquième d'un nombre porté à sa puissance cinq ! Énorme non ?

714 924 299

714 924 299, donc l'unité est :

714 924 299, donc la dizaine est :

714 924 299, la racine cinquième est donc :

147 008 443

147 008 443, donc l'unité est :

147 008 443, donc la dizaine est :

147 008 443, la racine cinquième est donc :

C'est terminé ! Vous êtes maintenant à l'aise pour extraire une racine carrée, cubique ou cinquième de tête, et je suis fier de vous ! Vous avez aussi compris ma méthode et rien ne vous empêche de la décliner pour d'autres racines.

BONUS : POUR S'ENTRAÎNER

Comme à chaque fois, vous pouvez en faire la démonstration !

Demandez à une personne de mettre son téléphone portable

en mode calculatrice, puis de choisir un nombre à deux chiffres

(et de s'en souvenir... je vous assure qu'il vaut mieux le préciser...).

Puis demandez-lui de multiplier ce nombre par lui-même

(donc de le mettre au carré), puis encore par lui-même

(donc au cube), encore une fois (donc à la puissance quatre)

et une dernière fois (donc à la puissance cinq). Demandez-lui

enfin de vous montrer le résultat et instantanément dites-lui

quel était son nombre de départ (la racine cinquième).



LA PAGE SECRÈTE



Que diriez-vous de ne pas savoir de quoi je vais vous parler ? De tenter une expérience au travers de ce livre ? Vous ne pouvez pas répondre, mais avouez que j'ai attisé votre curiosité ! C'est le propre de notre cerveau : la promesse d'avoir une gourmandise pour se nourrir ! Je vous ai justement préparé un bon gâteau, prenez-en une part...

→ **1.** Imaginez que je tienne un bocal à cookies rempli de pièces... beaucoup de pièces... Mais ne vous réjouissez pas trop vite, il s'agit seulement de pièces de 10 centimes.

→ **2.** Prenez quelques pièces dans votre main. Allez-y ! Ne soyez pas frileux ! Plongez mentalement la main dedans et ressortez-en quelques pièces. Peut-être trois ou quatre ou carrément une douzaine !

→ **3.** Comptez combien de pièces vous avez dans votre main imaginaire (désolé, je ne fournis que de l'imaginaire) et calculez également la somme que vous avez dans votre main.

 Exemple : Si vous avez trois pièces, alors vous possédez 30 centimes.

→ **4.** Et maintenant un petit calcul. Retranchez de votre somme d'argent le nombre de pièces que vous avez.

 Exemple : Si vous avez trois pièces, alors faites 30 centimes moins 3 pièces, soit « $30 - 3 = 27$ ».

➡ **5.** Maintenant faisons un peu de numérologie... Vous allez réduire ce résultat de manière à obtenir *un seul chiffre*.

Exemple :

Si votre résultat est 42, alors faites $4 + 2 = 6$.

Si votre résultat est 121, alors faites $1 + 2 + 1 = 4$.

Si votre résultat est 79, alors faites $7 + 9 = 16$, puis $1 + 6 = 8$.

➡ **5.** Gardez précieusement ce résultat dans votre esprit... C'est le vôtre puisqu'il dépend pile de vos choix... Mais n'oubliez pas que je suis face à vous.

OUVREZ LE LIVRE À LA PAGE CORRESPONDANT À VOTRE RÉSULTAT FINAL ET REVENEZ ENSUITE

Le secret comme vous venez de le comprendre, il s'agit d'un forgerage mathématique déguisé sous une histoire. Le résultat sera toujours 9 ! Vous pouvez le présenter à vos amis en leur confessant le livre, puis en reprenant exactement les cinq étapes que je vous ai fait parcourir. A la fin demandez-lui simplement d'ouvrir la page correspondant à son chiffre...
Vous avez alors de se former et en bonus vous pouvez le faire n'importe quand !

DÉTECTER UN MENSONGE



Malheureusement, il n'y a pas de recette magique pour pouvoir affirmer qu'une personne ment. Néanmoins certains signes ou certaines parades peuvent vous permettre de conclure à un potentiel mensonge. Ce n'est pas une science exacte, mais les éléments donnés dans ce chapitre sont scientifiquement avérés. Toutefois, n'oubliez jamais qu'aucun de ces signes, isolé, ne peut traduire l'assurance d'un mensonge à 100 %. Voici les quatre principaux signes.

→ 1. LE REGARD FIXE

Une légende sociale dit qu'une personne en train de mentir fuit le regard... C'est rarement le cas. Dans une conversation normale, nous décrochons souvent du regard de l'autre. Mais un menteur, sauf s'il éprouve un fort sentiment de honte, va plutôt fixer son interlocuteur pour voir si celui-ci avale le mensonge en question. Il a besoin d'analyser la réaction de celui qui l'écoute et aura donc tendance à le regarder droit dans les yeux. Dans le cas où la personne ne regarde pas dans les yeux, alors une micro-expression de peur ou des signes de honte devront vous mettre en alerte sur un mensonge potentiel.

→ 2. L'INVERSION DU RÉCIT

Il est compliqué de raconter une anecdote, un souvenir ou simplement sa journée à l'envers. Inverser une temporalité demande une gymnastique particulière. Si vous avez un doute sur la véracité du récit que vous fait une personne, amenez-la subtilement à vous raconter son histoire à l'envers par des questions comme : « Avant telle étape tu fais quoi ? tu étais où ? Ah d'accord... Et juste avant ? » La difficulté de raconter dans l'ordre inverse une histoire inventée vous donnera un sérieux indice sur sa franchise.

→ 3. LA MISE À DISTANCE

Lorsque l'on ment... on le sait... Pour se protéger des émotions de honte, on a tendance à se distancer de ce que l'on raconte. C'est le fameux exemple de l'affaire Clinton qu'aime prendre Paul Ekman. Au lieu de dire : « Je n'ai pas eu de relations avec Monica L. »,

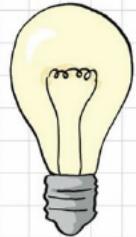
Clinton dit : « Je n'ai pas eu de relation avec cette femme. » Il prend un maximum de distance avec le propos, et même si, comme toujours, ce signe n'est pas avéré dans 100 % des cas, il n'en reste pas moins un indice majeur à considérer.

➡ 4. L'EXCÈS DE DÉTAILS

Voici un signe bien ambigu ! Les recherches scientifiques disent qu'un récit comportant beaucoup de détails est un signe de vérité, partant du principe qu'il est compliqué d'inventer des détails sur des situations imaginaires. Néanmoins mon expérience m'a prouvé le contraire. J'ai eu affaire à plusieurs gros menteurs. Des personnes habituées à beaucoup mentir, qui éveillent souvent mes doutes. Leur point commun était qu'elles me donnaient justement énormément de détails, plus que dans des discussions normales, sur des anecdotes inventées de toutes pièces. Je pense donc que ce point méritait d'être abordé, mais sachez que mon jugement est ici tiré uniquement de mon expérience et s'oppose aux études classiques.

J'espère que ces quatre points vous permettront d'y voir plus clair sur les mensonges. Ne jugez pas ceux qui peuvent vous mentir, c'est une technique qui huile les rouages sociaux et vous le faites également... Petits mensonges, moyens mensonges, gros mensonges, tout cela est subjectif et, comme disait Dr. House, « tout le monde ment ». Faites de votre mieux pour avoir la parole la plus honnête possible pendant sept jours et vous prendrez aussi du recul sur les mensonges que vous détecterez.

BOOSTER SA CRÉATIVITÉ



La créativité est une zone du futur auquel vous avez accès. C'est votre meilleur moyen de voyager dans le temps, pas besoin de DeLorean pour ça. Trouver le chemin ressemble parfois à un parcours du combattant, mais heureusement il existe quelques conseils efficaces pour booster la partie imaginative de votre cerveau.

➡ 1. CHANGEZ DE POINT DE VUE

Que vous soyez en train de travailler sur une histoire, un film, un projet d'architecture, la décoration de votre maison, un argument marketing, etc. vous devez vous forcer à **changer l'angle de la caméra**. En regardant toujours de la même manière, nous provoquons un effet tunnel dans notre esprit. Au contraire, orientez-vous différemment, posez-vous les questions que peuvent se poser les éléments extérieurs.

Un exemple ? Vous devez construire un discours.

Vous êtes probablement focalisé sur deux choses : le message et l'image que vous allez renvoyer à votre auditoire. Déplaçons la caméra auprès du public... Dans quelles conditions vient-il vous écouter ? À quelle heure de la journée ? Si vous étiez dans le public, quel état d'esprit auriez-vous à ce moment précis ? Bougeons la caméra sur le lieu... S'il était doué de pensées, que souhaiterait-il avoir en son sein ? Un concert ? Pourquoi ne pas construire ce discours sur le thème de la musique ? Ou avec un pianiste live qui illustre vos gestes et vos paroles ? Et si la caméra était sur le discours lui-même ? Ou sur le sujet dont vous parlez ?

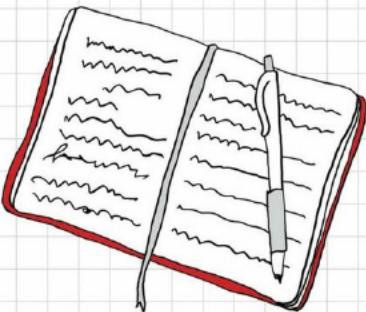
➡ 2. NOTEZ TOUTES VOS IDÉES

Une idée est une idée. Elles sont toutes précieuses. Elles vous paraissent inutiles aujourd'hui et seront peut-être un tremplin créatif demain. Notez sans vous poser de questions toutes les idées qui traversent votre vie. Faites-le sans jamais attendre, car l'inspiration qui a permis à ces idées de naître ne reviendra peut-être pas. **NOTEZ TOUT.**

➡ 3. CRÉEZ CE QUE VOUS AIMERIEZ VOIR EXISTER

Pensez toujours comme si c'était vous qui alliez bénéficier de votre travail créatif. Qu'est-ce que vous aimeriez voir exister, VOUS. **Ne cherchez pas à plaire ou à influencer.** Cherchez à créer ce qui vous ferait vibrer... les vibrations iront toucher les autres par ricochets.

➡ 4. RÉALISEZ DES PREMIERS JETS SANS VOUS JUGER



Le perfectionnisme, qui vous amène toujours à vous juger durement, **est votre pire ennemi**. Acceptez d'être mauvais et faites votre premier jet de A à Z.

Vous rêvez d'écrire un roman ? Écrivez-le en entier, d'un seul jet, sans rien retoucher, sans rien relire. Une fois ce travail accouché, vous pourrez à loisir retravailler la matière. C'est le cas de tous les projets créatifs : vous devez vaincre la page blanche en faisant un premier jet sans juger de sa qualité. Il est plus simple d'améliorer une matière première existante que de vouloir être parfait en partant de rien.

➡ 5. SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT

L'imagination se nourrit de ce que vous lui donnez. En allant sur des chemins inconnus, vous allez ouvrir des portes, des connexions. Vous n'aimez pas le sport ? Allez voir un match dans un stade ! Vous faites de la course à pied ? Essayez un sport mécanique. Vous aimez le théâtre ? Allez voir de la danse classique. Bref, allez là où vous n'iriez jamais et inspirez-vous de toutes ces nouveautés.

REtenir les verbes irréguliers en anglais



Il existe environ 200 verbes irréguliers en anglais : c'est énorme ! La vérité, c'est que les Anglais eux-mêmes ne les connaissent pas tous.

Un verbe irrégulier, c'est au final un infinitif, un présent et un participe passé.

→ **1.** Identifiez les verbes qui ont la même forme à l'infinitif, au présent et au participe passé.

EXEMPLE : Permettre - Let - Let - Let

Ce sont les plus simples à apprendre, alors pourquoi ne pas s'en débarrasser tout de suite et avoir le sentiment d'avoir fait un grand bond !

→ **2.** Constituez des groupes vous-même. Déterminez une logique pour séquencer cette masse de verbes restants et organisez-les en groupe. Vous pouvez faire un groupe dont les verbes ont la forme de base et le participe passé identiques, ainsi vous n'avez plus qu'à apprendre le verbe, son sens et son présent. Une mémorisation en moins à faire !

EXEMPLE : Lors de mon apprentissage j'avais créé un groupe dont les verbes subissaient la même transformation au présent.
Trouvez votre propre logique pour faire vos propres groupes.

→ **3.** Apprenez par étapes raisonnables. Apprenez d'abord 10 verbes, puis, lorsque ces 10 sont acquis, apprenez 10 autres verbes, etc. Séquez votre apprentissage sur plusieurs semaines.

→ **4.** Visualisez votre apprentissage. Comme toujours le cerveau préfère que vous vous serviez entièrement de lui ! Quand vous apprenez un verbe, visualisez d'abord son action, ce qu'il représente. Si vous apprenez le verbe *to bet* (parier), visualisez quelqu'un en train de parler sur un cheval et dites *to bet* en même temps.

➡ **5.** Ancrez le souvenir avec un procédé mnémotechnique. Vous aurez le combo gagnant pour graver la donnée dans votre mémoire.

 **EXEMPLE :** Pour le verbe voir, to see. je vais visualiser un groupe de personnes réunies autour d'une assiette géante et qui sont en train de regarder son contenu... Il y a six saucisses... **SIX SAUCISSES !**
SEE/SAW/SEEN...

➡ **6.** Imprimez tous vos groupes de l'étape 2 et mettez-en partout dans votre maison, dans vos sacs, dans votre voiture, dans votre portefeuille, etc.

Vous pourrez optimiser ensuite toutes les minutes perdues dans les transports, dans la vie courante, dans les moments d'attente, dans les toilettes... partout ! Vous les utiliserez pour apprendre et relire vos verbes. Au lieu de consacrer du temps à l'apprentissage, vous allez juste exploiter les temps perdus qui existent déjà.

**EN À PEINE QUELQUES SEMAINES
VOUS CONNAÎTREZ DÉJÀ
LES 50-70 PRINCIPAUX VERBES
IRRÉGULIERS.
EASY !**



CALCULER DIFFÉREMMENT

PARTIE 2



Je vais vous demander de revoir votre point de vue sur la manière de faire des additions. Je préviens de deux choses néanmoins : c'est à la fois facile et difficile.

La méthode en elle-même est simple et logique, il n'y a pas à retenir quoi que ce soit. Mais il est très difficile de modifier sa manière de penser. Vous allez devoir casser un réflexe mental : désapprendre pour réapprendre. C'est aussi compliqué que si je vous demandais d'inverser les mouvements de vos mains droite et gauche pour faire vos lacets !

Mais vous allez vite voir que cette méthode est géniale, elle est pour moi le début d'une révolution dans ma manière d'aborder le calcul mental.

➡ HIER

Supposons que je vous demande de calculer ceci sur le papier :

$$\begin{array}{r} 132 \\ + 157 \\ \hline + 593 \end{array}$$

Vous allez commencer par les unités $2 + 7 + 3$, écrire « 2 » et retenir « 1 » sur les dizaines. Puis vous allez additionner les dizaines $3 + 5 + 9$, ajouter votre retenue précédente, écrire « 8 », puis retenir « 1 » sur les centaines. Et enfin vous allez additionner les centaines $1 + 1 + 5$, ajouter votre retenue précédente et écrire 8. Vous aurez enfin votre résultat de 882. **Vous avez donc compté de la droite vers la gauche !**

➡ AUJOURD'HUI

Imaginez maintenant... je vais vous faire compter de la gauche vers la droite. Vous pouvez le faire... votre cerveau est extraordinaire ! L'intérêt est triple :

- ➔ le calcul mental est facilité ;
- ➔ vous pouvez avoir confiance à 100 % dans votre résultat ;
- ➔ il n'y a plus de système de retenues (source d'erreurs).

➡ MÉTHODE

Gardons le même exemple :

$$\begin{array}{r} 132 \\ + 157 \\ \hline + 593 \end{array}$$

1. Commencez par le chiffre le plus en haut à gauche, « 1 ». Comme c'est une centaine, vous allez « descendre » en additionnant systématiquement les autres centaines.

$$\begin{array}{r} 132 \\ + 157 \\ \hline + 593 \end{array}$$

Dans votre esprit vous devez vous dire « 1 » puis « 2 » puis « 7 ». Vous calculez simplement à chaque étape. Une fois la colonne terminée, vous prenez le chiffre en haut de la colonne suivante et vous le « collez » à ce que vous avez en tête.

Vous avez « 7 » en tête, le chiffre en haut de la colonne des dizaines est « 3 », pensez maintenant à « 73 ».

2. Et comme précédemment vous allez « descendre » en additionnant systématiquement les autres dizaines.

$$\begin{array}{r} 132 \\ + 157 \\ \hline + 593 \end{array}$$

Dans votre esprit vous devez vous dire « 73 » puis « 78 » puis « 87 »*. Vous calculez simplement à chaque étape. Une fois la colonne terminée, vous prenez le chiffre en haut de la colonne suivante et vous le « collez » à ce que vous avez en tête.

Vous avez « 87 » en tête, le chiffre en haut de la colonne des unités est « 2 », pensez maintenant à « 872 ».

3. Et comme précédemment vous allez « descendre » en additionnant systématiquement les autres dizaines.

$$\begin{array}{r} 132 \\ + 157 \\ \hline + 593 \end{array}$$

Dans votre esprit vous devez vous dire « 872 », puis « 879 », puis « 882 ». Et voilà le résultat.

* Vous avez vu ! Le changement de dizaine vient d'être absorbé par la méthode. Pas d'erreur possible et pas de retenue !



À SAVOIR : Si vous avez une opération avec des nombres de longueurs différentes, vous devez commencer par le nombre le plus à gauche.

EXEMPLE :

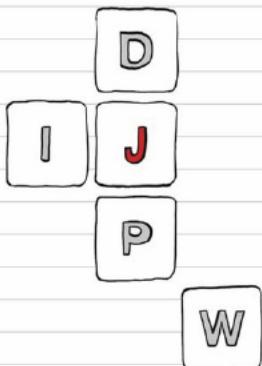
$$\begin{array}{r} 1998 \\ + 121 \\ + 35 \\ + 1982 \\ + 19 \end{array}$$

Dans ce cas, vous devez imaginer ceci :

$$\begin{array}{r} 1998 \\ + 0121 \\ + 0035 \\ + 1982 \\ + 0019 \end{array}$$

**COMME VOUS L'AVEZ VU,
 CETTE MÉTHODE EST TRÈS SIMPLE
 À COMPRENDRE, IL VOUS FAUDRA
 DE LA VOLONTÉ POUR VOUS EN SERVIR,
 MAIS VOUS NE LE REGRETTEREZ PAS...**

DEVINER UN PRÉNOM



Voici une méthode qui découle directement de la méthode pour deviner à quel film pense une personne (page 42). Je vous propose maintenant de deviner à quel prénom pense une personne. Voyez cette fiche comme une première étape, une première marche. Je vous propose la méthode la plus light possible, la plus sûre également. Lorsque vous serez à l'aise avec celle-ci, il sera temps de passer à une méthode plus large... plus compliquée... et plus risquée ! Peut-être dans un volume 2 ?...

→ **1.** Imaginez... vous êtes en soirée... Il y a une vingtaine de personnes. Invitez l'une d'entre elles à participer en se plaçant debout, devant vous. Demandez-lui de fermer les yeux, de se détendre, de vous faire confiance et surtout : de jouer le jeu mentalement.

→ **2.** Demandez-lui maintenant de penser au prénom de l'une des personnes présentes dans la soirée. Cette question permet de limiter son choix et de vous donner un référentiel des prénoms auxquels elle peut penser.

→ **3.** Proposez-lui de jouer à un jeu imaginaire en gardant toujours les yeux fermés. Elle doit s'imaginer en train de marcher dans la boue, dans beaucoup de boue !

« Vous vous imaginez marcher dans la boue, il y en a jusqu'à vos genoux et c'est dur de marcher. Vous devez avancer en luttant contre toute cette boue. Imaginez-le vraiment, ressentez les sensations. Regardez vos jambes qui luttent pour avancer. »

→ **4.** Vous allez enfin lui donner la dernière instruction, celle qui vous permettra d'avoir une information précise.

« Je vais maintenant dire lentement les lettres de l'alphabet. Une par une. Pendant ce temps vous devrez continuer de regarder vos jambes mentalement en train d'avancer dans cette boue épaisse. Mais au moment où je dirai la première lettre du prénom auquel vous pensez, alors vous imaginerez un escalier géant sortir de la boue... juste devant vous. Un escalier qui sortira en une fraction de seconde, vous regarderez en haut de cet escalier pour y visualiser la personne à qui vous pensez. »

Et vous commencez à dire lentement l'alphabet. Durant tout ce processus la personne regardera vers le bas, vous le verrez nettement derrière ses paupières. Au moment

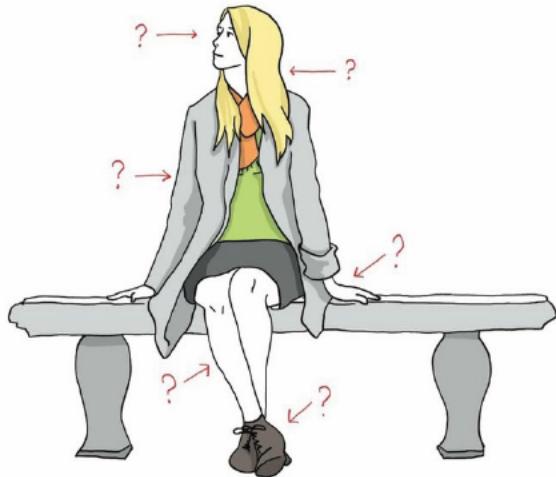


où elle imaginera l'escalier sortir, vous verrez un mouvement oculaire derrière les paupières. Ce signe vous donnera la première lettre !

À partir de ce moment-là vous pouvez déduire le prénom (si une seule des personnes de la soirée a un prénom commençant par cette lettre) ou faire redescendre l'escalier pour recommencer le processus avec la deuxième lettre (ou la dernière lettre). Vous pouvez aussi y aller au culot et tenter votre chance !

**C'EST LE MÉLANGE TYPIQUE ENTRE
L'OBSERVATION,
LA DÉDUCTION
ET LA SUPPOSITION !**

L'ART DE LA DÉDUCTION



La lecture à froid, en anglais *cold reading*, est un art de déduction. En regardant une personne, vous devez capter un maximum de détails significatifs et recourir à votre culture pour en déduire un maximum d'hypothèses. Chacune de ces hypothèses sera plus ou moins proche de la vérité, mais toutes doivent être issues d'un raisonnement logique et justifiable. Le personnage le plus célèbre, excellant dans cette catégorie, est l'incontournable Sherlock Holmes (je vous recommande vivement de lire ses aventures, très inspirantes). Un autre personnage fictif usant de cet art est le docteur Gregory House.

Le but du *cold reading* est de scanner une personne pour savoir :

- ➡ qui elle est ;
- ➡ d'où elle vient ;
- ➡ quel est son état émotionnel ;
- ➡ ce qui la caractérise personnellement ;
- ➡ où elle va, quels sont ses buts.

Cet art demande une bonne culture générale et une grande curiosité.

EXEMPLE : Vous voyez une date de naissance sur le document d'une personne, c'est une information pertinente et directe vous permettant de connaître l'âge de la personne, et vous pouvez nourrir votre *baseline* (voir la fiche à ce sujet). Mais pouvez-vous en déduire autre chose ? Son signe astrologique par exemple ! Mais pour cela il faut au préalable s'être intéressé aux signes astrologiques classiques et chinois et les avoir appris.

Inutile de passer votre vie dans des encyclopédies. Il suffit juste que vous soyez curieux de tout en permanence. Demandez des détails quand vous ne comprenez pas certaines choses. Soyez proactif. Apprenez à dire que vous ne savez pas quelque chose pour pouvoir apprendre.

➡ COMMENT VOUS ENTRAÎNER

Il ne tient qu'à vous de commencer ! N'attendez pas une formation ou quoi que ce soit, mettez-vous juste en condition et foncez. Vous vous améliorerez au fur et à mesure (toute votre vie pour être exact...). Et si vous n'arrivez à faire que quelques déductions au début, vous serez surpris de la rapidité de vos progrès.

1. Pour commencer trouver un spot, une zone d'observation où vous pourrez regarder les autres sans passer pour quelqu'un d'étrange :

- ➔ terrasse de café ;
- ➔ lieu public ;
- ➔ transport en commun.

2. Voici une liste d'éléments à observer pour tenter d'établir les premières hypothèses :

- ➔ âge perçu de la personne ;
- ➔ âge réel de la personne ;
- ➔ style vestimentaire ;
- ➔ signe de richesse ;
- ➔ mains (abîmées, tachées, propres, manucurées, négligées, ongles rongés, doigt jaune, bosse de l'écrivain, bagues, etc.) ;
- ➔ coiffure ;
- ➔ tatouages visibles ;
- ➔ chaussures (état, style, etc.) ;
- ➔ signes extérieurs (si la personne tient un journal, ce dernier va vous aider à comprendre des choses sur elle ; si elle a des courses, vous allez savoir si elle vit seule, connaître ses habitudes, ses problèmes, etc. ; regardez son téléphone : la marque, son état, etc.).

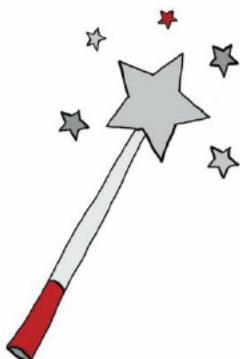
Posez-vous également des questions franches comme : « Pourquoi cette personne est-elle ici à cette heure-ci ? » et essayez d'y répondre. Notez en pourcentage le degré de confiance que vous accordez à votre hypothèse.



Je vous recommande de tenir un carnet de vos hypothèses pour garder des traces de votre progression.

Cet art est très empirique et addictif. Il aiguise votre sens logique et vous permet de mieux voir le monde. Bienvenue dans la famille des *cold readers* !

L'ANCRAGE PSYCHOLOGIQUE POUR SE SENTIR BIEN



Vous n'allez malheureusement pas pouvoir vous transformer en Harry Potter – désolé, Dumbledore me l'a interdit –, mais je veux bien vous apprendre à créer votre propre Patronus. Je me suis souvent demandé si J. K. Rowling ne s'était pas inspirée de l'univers de la PNL pour inventer ce sort. Quoi ? PNL ? Non ! Je ne parle pas du chanteur homonyme mais bien de la programmation *neuro-linguistique* développée dans les années 1970 par Richard Bandler, mathématicien, et John Grinder, linguiste. Vous voyez qu'on s'éloigne vite de toute notion de rap français...

Pour ressentir une émotion que vous souhaitez retrouver, vous pouvez programmer votre esprit. C'est aussi simple que cela. En PNL on nomme ce processus *l'ancrage*, et dans le cas où on le fait soi-même : *l'auto-ancrage*. On peut évidemment programmer n'importe quel type d'émotion, d'état, mais je vous propose d'utiliser cette méthode pour lutter contre le stress et devenir zen, avec une émotion positive, en appuyant sur un bouton magique. Ce bouton, nous allons le créer ensemble !

➡ **1.** Commencez par vous allonger, ou vous asseoir. Vous devez être dans une position confortable et aucun de vos muscles ne doit être en tension. Attention ! Ne lâchez pas ce livre ! Sinon, vous continuerez comment ? Le plus simple, c'est que vous lisiez d'abord l'ensemble des étapes pour les réaliser ensuite. Vérifiez qu'il n'y a pas de bruits qui déconcentrent, que votre portable est éteint et que personne ne viendra vous déranger. Faites quelques profondes respirations et détendez votre corps et votre esprit jusqu'à vous sentir relaxé. Cette étape s'appelle *le conditionnement positif*.

➡ **2.** Choisissez mentalement quelle énergie/émotion vous voulez stocker dans cet ancrage. La grande forme ? La joie ? La sensation de bien-être ? C'est vous qui décidez. Prenez quelques minutes pour faire votre choix, rien ne presse, je serai toujours là quand vous rouvrirez le livre. (Si ce n'est pas le cas, envoyez-moi une photo de la page blanche sur Instagram, car c'est énorme ! On va faire le buzz !)





➡ **3.** Choisissez maintenant un souvenir correspondant à l'énergie que vous avez choisie à l'étape précédente. Évitez de choisir un instant fugace, ce genre de moment trop court où l'émotion passe en un instant. Prenez au contraire un souvenir où vous vous rappelez l'état dans lequel vous étiez, l'émotion que vous ressentiez, et qui correspond à votre choix actuel.

➡ **4.** L'étape la plus drôle ! Vous allez choisir votre « bouton magique », votre ancrage ! Il s'agit d'un geste que vous allez faire chaque fois que vous voudrez déclencher le processus. Je vous conseille d'en choisir un qui soit discret... Prendre comme ancrage la chorégraphie des YMCA vous rendra zen quand vous danserez en soirée mais vous stressera encore plus si vous devez le faire au bureau ou en cours. Dans les classiques il y a mettre la main sur son ventre, toucher le lobe de son oreille ou encore croiser les doigts, tout est possible. Même écouter une musique particulière ou prendre un objet fétiche dans sa main !

➡ **5.** L'ultime étape : *l'auto-ancrage*. Vous allez déclencher le stimulus en ressentant l'énergie choisie. Pour cela, pratiquez votre point d'ancrage choisi à l'étape précédente (comme se caresser le dos de la main) tout en revivant mentalement le souvenir que vous aviez choisi à l'étape 3. Revivez-le pleinement, en fermant les yeux. Ne vous rappelez pas simplement des sensations et des émotions, mais au contraire ressentez-le pleinement, entièrement, comme la première fois. Prenez tout le temps qu'il vous faudra, vous n'êtes pas pressé, vous pouvez même le faire plusieurs fois à la suite.

➡ **6.** Vous êtes maintenant programmé ! Chaque fois que vous vous sentirez stressé, provoquez ce stimulus et vous serez plus détendu. Vous ressentirez l'énergie que vous y avez placée. Pour votre mental, cette mécanique émotionnelle deviendra un réflexe, comme une mémoire corporelle. Sans y penser, vous vous retrouvez dans votre état zen juste après avoir fait le stimulus.

➡ **7.** L'auto-ancrage est un principe vertueux, plus vous le pratiquerez, plus il sera ancré. Refaites aussi fréquemment que possible les étapes 1 et 5, surtout dans les débuts, pour permettre à l'ancrage d'être plus profond et de mieux fonctionner. Et je finirai par la phrase qui résonne encore dans la forêt interdite : *Expecto Patronum** !

Quand j'ai appris la PNL, je me suis aperçu que j'avais une mauvaise mémoire émotionnelle, j'avais beaucoup de difficultés à me remémorer un bon ressenti en souvenir. En fait je cherchais simplement un souvenir trop fort, aussi puissant que si j'apprenais que j'avais gagné au Loto ! Si vous êtes comme moi, j'ai trouvé la solution : cherchez dans vos deux dernières semaines le meilleur souvenir émotionnel qui s'y trouve. Ne cherchez pas nécessairement une situation hors norme, mais le moment où vous vous êtes senti le mieux durant les 15 derniers jours. Peut-être est-il caché dans un souvenir banal. Pour ma part, c'était un soir où, en rentrant fatigué chez moi, je me suis assis sur le canapé, j'ai pris à manger et mis un DVD. Le fait de pouvoir enfin me reposer m'a procuré une émotion de bien-être plus que suffisante pour un ancrage. Ne vous découragez donc pas et choisissez le meilleur moment dans les derniers jours écoulés.

* Si vous n'avez pas compris les références, je vous recommande un tout nouveau livre qui s'appelle Harry Potter. Mes dons de mentaliste me disent que ça va faire un carton !



LE PAO

POUR TOUT RETENIR

Derrière ce nom digne d'une agence d'agents secrets se cache un système codé très élaboré permettant de retenir rapidement une quantité d'informations sur un domaine défini... Ok... Cette introduction fait mal à la tête ! Vous êtes encore là ? Parfait.

Le système PAO est fait pour retenir des séquences d'informations, à condition que les informations en question soient connues à l'avance. Mais si elles sont connues à l'avance, pourquoi avoir besoin d'un système pour les retenir ? Excellente question, Watson ! La réponse est simple : ces dites informations vont être mélangées de manière aléatoire et vous avez besoin de les retenir dans un ordre précis.

Pour vous apprendre la méthode, il n'y a rien de plus simple qu'un exemple. C'est pourquoi nous allons nous servir de la mémorisation d'un jeu de cartes entier, avec tous les détails, pour que vous puissiez comprendre.

→ 1. COMMENT CRÉER LE PAO

PAO signifie « Personnage » « Action » et « Objet ». Vous allez donner à chaque carte ces trois caractéristiques.

 EXEMPLE :

As de pique : Albator - Arrose - Ananas

Vous devez faire cela pour les 52 cartes du jeu. C'est une tâche longue, mais dites-vous bien que vous n'aurez à le faire qu'une seule fois dans votre vie. Pour l'apprentissage c'est la même chose, il vous faudra du temps (je vous recommande de les apprendre par groupes de 13 cartes), mais une fois que ça sera acquis, vous pourrez vous en servir éternellement.

 ATTENTION, lorsque vous apprenez, il vous faudra vous faire des images mentalement en même temps, pour bien visualiser.

Voici mon propre PAO pour les cartes. Je vous recommande vivement de faire le vôtre ! Rien ne sera plus logique... que votre logique !

CARTES	IMAGES	CARTES	IMAGES	CARTES	IMAGES	CARTES	IMAGES
As P	Albator Arrose Ananas	As C	Alice Aspire Abeille	As Ca	Anastasia Achète Angelot	As T	Achille Talon Arrache Armoire
2 P	Donald Disparaît Dé	2 C	Daisy Déchire Douche	2 Ca	Denver Danse Drap	2 T	Dingo Dandine Dictaphone
3 P	Tarzan Tire Tank	3 C	Tic et Tac Tambourine Trousse	3 Ca	Tigrou Tond Table	3 T	Timon Tousse Trombone
4 P	Mickey Mange Montre	4 C	Minnie Mord Martéau	4 Ca	Mowgli Masse Métronome	4 T	Mufasa Mixe Mouchoir
5 P	Cerbère Crache Corde	5 C	Cendrillon Cisaille Coupe	5 Ca	Cruella Capture Crêpe	5 T	Chapelier toqué Cogne Corne
6 P	Simba Salive Savon	6 C	Sangoku Sauce Serpillière	6 Ca	Sullivan Scie Salière	6 T	Scar Suce Sucette
7 P	Père Noël Piétine Pile	7 C	Pumba Perce Pouf	7 Ca	Porcinet Pioche Perceuse	7 T	Peter Pan Plante Pomme de terre
8 P	Hadès Habille Harpe	8 C	Héra Héliporte Housse	8 Ca	Hermès Hisse Hache	8 T	Hercule Hume Hameçon
9 P	Naf Naf Nage Nouille	9 C	Nibs Nettoie Nappe	9 Ca	Nala Note Nid	9 T	Nemo Navigue Niche
10 P	Iögo Imite Interrupteur	10 C	Indiana Jones Infuse Igloo	10 Ca	Invincible Man Inspire Iris	10 T	Inspecteur Gadget Incendie Immeuble
V P	Dumbledore Dépèce Dromadaire	V C	Harry Potter Harponne Héron	V Ca	Ron Wesley Recule Rat	V T	Lunard Lime Limace
D P	Katniss Kiffe Koala	D C	Hermione Hurle Hibou	D Ca	Mulan Mendie Moineau	D T	Lara Croft Lynche Loutre
R P	Maître Gims Gratte Guitare	R C	Jain Jette Jupe	R Ca	Zaz Zippe Zippo	R T	Stromae Sucre Sabots

Vous remarquerez que j'ai inséré des moyens mnémotechniques dans mon tableau, pour en favoriser l'apprentissage. Mais ils sont personnels. J'ai utilisé, par exemple, le « M » en lettre récurrente pour les « 4 », car il faut « 4 » traits pour faire un « M ». En créant votre tableau, vous pourrez prendre le temps de faire des connexions personnelles qui vous aideront à la mémorisation complète du PAO.

➡ 2. COMMENT MÉMORISER LE JEU DE CARTES

Vous allez mémoriser non pas 52 cartes mais seulement 18 scènes ! Comme vous l'aviez fait dans la fiche « Retenir un jeu de carte – Version simple ». Chaque fois que vous passerez les cartes trois par trois, vous mémoriserez le personnage de la première, en train de faire l'action de la deuxième, avec l'objet de la troisième.

EXEMPLE : 6 de pique - as de cœur - valet de trèfle. Vous devez imaginer Simba en train d'aspirer une limace (oui, c'est un peu dégoûtant...).

Comme dans la fiche « Version simple », vous déposez cette scène dans le premier spot de votre palais mental. C'est l'occasion de l agrandir ou d'en créer un nouveau avec plus de spots !

Continuez ensuite de passer les cartes trois par trois en créant à chaque fois une nouvelle scène. Avec un peu d'entraînement vous trouverez ça rapide de mémoriser un jeu de cartes... et peut-être serez-vous tenté par le défi ultime : en mémoriser deux à la suite !

POUR ALLER PLUS LOIN : Le PAO est un système complexe à décrire mais simple à prendre en main... ou en neurones... Vous pouvez donc l'appliquer à toutes les situations vous demandant de retenir un ordre aléatoire de données, si ces données sont récurrentes.

LE BOULIER MENTAL



Inventé en 600 avant J.-C. (et je ne parle pas de mon oncle Jean-Claude), le boulier chinois est un système rapide pour calculer. L'ancêtre de la calculatrice. Puisqu'il appartient au passé, quel serait l'intérêt de s'en servir aujourd'hui ?

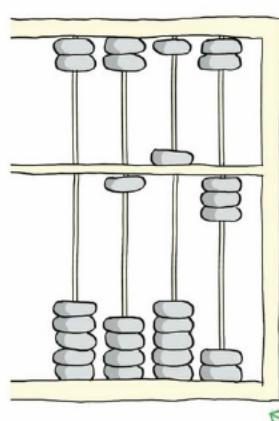
1. Apprendre quelque chose de nouveau ;
2. Améliorer ses capacités cérébrales ;
3. Compter plus vite mentalement d'abord avec le boulier, puis sans celui-ci.

Travailler avec un boulier réconcilie le cerveau avec le maniement des opérations. C'est en effet quelque chose que notre cerveau sait très bien faire si on lui en donne l'occasion. Si vous êtes à l'aise dans cet exercice, je vous invite à associer le boulier et la visualisation (voir page 127), vous pourrez alors vous servir d'un boulier mental... dont les résultats sont impressionnantes.

Vous pouvez vous procurer un boulier chinois (il en existe à tous les prix sur Internet), ou bien vous entraîner en dessinant un boulier sur une feuille (le cadre, la séparation et les tiges) et en mettant des haricots secs à la place des billes.

Maintenant voyons comment se servir d'un boulier pour l'opération de base : l'addition.

→ 1. LES BASES



1. La première tige à droite correspond aux unités, la suivante à sa gauche aux dizaines, la suivante à sa gauche aux centaines, etc.
2. Les billes sous la séparation (là où il y en a 5) valent « 1 » (les unaires), celles au-dessus de la séparation (là où il y en a 2) valent « 5 » (les quinaires).

Pour « écrire » un chiffre, il faut rapprocher les billes correspondantes de la séparation. Cette séparation est un peu votre ligne de lecture.

Exemple : Pour écrire 153, je vais avoir l'image suivante.

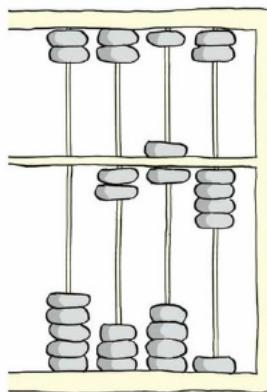
- 3.** On en déduit donc que quand tous les unaires d'une tige sont montés (donc « 5 »), on peut les descendre pour les remplacer par un quinaire de la même tige (qui vaut lui-même « 5 »).
- 4.** Par extension lorsque deux quinaires d'une même tige sont descendus (donc « 10 »), on peut les remonter pour les remplacer par un unaire de la tige suivante à sa gauche.

→ 2. L'OPÉRATION DE BASE : L'ADDITION

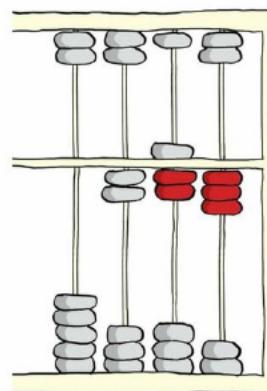
Pour faire une addition, vous devez écrire le premier nombre normalement, c'est-à-dire que les unités seront sur la tige de droite. Rajoutez maintenant les unités du deuxième nombre (en appliquant les transferts vus aux points 4 et 5 des bases), puis les dizaines, les centaines, etc.

Exemple : $264 + 79$

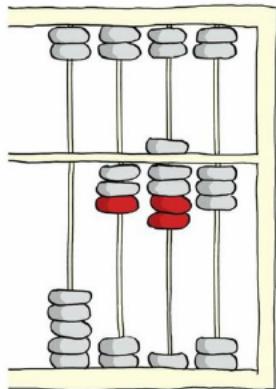
$264 =$



$264 + 9 =$



$273 + 70 =$



Entraînez-vous à faire des additions sur un boulier réel, puis, lorsque vous serez à l'aise, imaginez un boulier mentalement. Commencez alors par imaginer les déplacements de billes mentalement sur le boulier et lisez le résultat final. Avec un peu d'entraînement vous aurez le résultat plus rapidement et de manière plus sûre qu'une personne qui compte mentalement. Vous n'aurez qu'à « lire » le résultat dans votre esprit.
Si je vous ai donné goût au boulier, vous trouverez sur le web des démonstrations pour soustraire, multiplier et diviser. Il est plus facile de comprendre le fonctionnement du boulier en live (des cours existent !) ou en vidéo. Alors si vous avez le virus, n'hésitez pas.

JE COMpte SUR VOUS...



FORCER UN NOMBRE PSYCHOLOGIQUEMENT

3 3 3

Il existe des méthodes pour mettre un nombre ou un chiffre dans l'esprit de quelqu'un. Ces techniques, parfois différentes, font partie de la famille des forçages psychologiques. Il est très excitant de pratiquer cette discipline qui n'est jamais sûre à 100 %. La prise de risque est énorme, c'est ce qui la rend d'autant plus intéressante.

Je vais vous révéler les techniques pour quelques nombres. Malheureusement je ne pourrai pas vous les forcer... Avouer à quelqu'un que l'on va tenter de l'influencer vous cette tentative à l'échec.

Voici les paroles exactes que vous devez prononcer pour pratiquer ces forçages numériques.

► 1. TTT

« Pensez à un nombre à trois chiffres dans votre esprit. Il faut que tous les chiffres soient impairs. Il faut également que les trois chiffres soient identiques. Vous avez un nombre à trois chiffres identiques et impairs maintenant ! Lequel ? »

Vous devez, à chaque fois, presser la personne pour qu'elle dise sa réponse. En effet vous ne souhaitez pas qu'elle réfléchisse ou qu'elle fasse un réel choix. Le but est qu'elle vous donne la première réponse spontanée qui lui vient à l'esprit.

Vous l'avez d'ailleurs deviné... la réponse est **333**.

► 2. TCTS

« Pensez à un nombre à deux chiffres. Attention, les deux chiffres doivent être impairs et différents l'un de l'autre. Allez-y maintenant ! Quel est ce chiffre ? »

Il y a une possibilité d'échec pour celui-ci. La réponse attendue est **35**, mais il arrive régulièrement que la réponse soit **37**. Suivant le but de votre forçage, vous devrez prendre cette possibilité en compte.

➡ 3. S

« Je vais vous demander de me répondre spontanément, sans réfléchir, le plus rapidement possible. Dites-moi n'importe quel chiffre entre 1 et 10. Maintenant ! Quel est ce chiffre ? »

La réponse attendue est **7**. C'est une réponse spontanée qui peut être dictée par de multiples facteurs (la position de ce chiffre dans l'échelle du choix, par exemple), et le chiffre 7 est très présent depuis notre enfance. Il se retrouve dans les contes (exemple : les 7 nains de Blanche-Neige), dans notre culture (les 7 Merveilles du monde), dans nos croyances (les 7 péchés capitaux), dans nos activités (les jeux de 7 familles), etc.

Vous rencontrerez toujours des échecs dans des forçages psychologiques : c'est normal. Néanmoins votre taux de réussite sera largement supérieur à celui des ratés. Vous pouvez également essayer de construire les vôtres. Si vous vouliez forcer le nombre « 17 », quel chemin tenteriez-vous ? Écrivez votre discours, testez-le à chaque occasion, notez vos résultats et essayez d'affiner le script pour atteindre un taux de réussite de 75 % puis de 90 %.



NÉGOCIER EFFICACEMENT



En utilisant correctement notre cerveau, et en analysant celui de notre voisin, on peut maîtriser des schémas classiques. C'est typiquement ce qu'il se passe lors d'une négociation.

Dans une négociation le pouvoir est partagé entre deux personnes.

► **Le vendeur** : il a un produit convoité, il est la porte d'accès vers ce produit que l'autre désire acquérir.

► **L'acheteur** : il a le règlement, c'est lui qui décidera de donner ou non son argent au vendeur.

Au début de l'échange, les deux pensent qu'ils ont le pouvoir et que l'autre ne connaît pas son désir secret. Le pouvoir et les faiblesses sont donc correctement répartis. Il y a néanmoins des nuances entre négocier son salaire, négocier une vente entre particuliers, négocier avec un grand magasin, etc. Mais la négociation commence toujours quand l'un des deux dit « non » et quelques astuces fondamentales vont vous permettre de mieux appréhender ce sport en toutes circonstances

► 1. ASTUCE 1

Préparez votre négociation en amont. Longtemps ou quelques minutes avant, suivant l'ampleur de la démarche, vous devez anticiper votre argumentaire. Anticipez les phrases d'opposition en vous mettant à la place de l'autre afin de préparer à l'avance vos contre-arguments.

► 2. ASTUCE 2

Identifiez qui est en face de vous. Est-ce le patron ? Un vendeur ? Comment est-il avec les autres ? Un stagiaire ? Quelqu'un qui a absolument besoin de vous ? Essayez de comprendre quel est le statut particulier de la personne et quels sont ses pouvoirs réels dans votre négociation.

➡ 3. ASTUCE 3

Préparez des solutions alternatives. Si la situation est bloquée, vous pourrez les sortir comme des jokers de conciliation. Préparées à l'avance, ces solutions ne seront pas prises par défaut, vous savez déjà qu'elles vous conviennent.

➡ 4. ASTUCE 4

Le marchandage et les concessions. Contrairement aux idées reçues, il ne doit pas y avoir de perdant. Dans une bonne négociation les deux parties doivent être contentes du résultat final. Pour arriver à cette issue, les deux parties vont marchander en lâchant du lest sur leurs objectifs annoncés au début. Lorsque les deux parties font leurs concessions, elles arrivent à se rejoindre : c'est pourquoi il vaut mieux mettre la barre un peu plus haut au début des négociations pour avoir une marge de concession plus large.

➡ 5. ASTUCE 5

La provocation. Lorsque l'autre partie vous met la pression en formulant un « non » catégorique ou en posant un ultimatum : n'en tenez pas compte ! Ne réagissez pas, ne répondez pas à ça et continuez là où vous en étiez. Laissez votre ego de côté sans vous sentir concerné par son refus.

Mais si vous décidez d'utiliser cette technique en prononçant vous-même un « non » ou un ultimatum, alors allez au bout ! Si vous dites : « Non, ce n'est pas grave, je m'en vais », alors partez jusqu'à ce que l'autre vous rattrape... Et s'il ne vous rattrape pas, partez quand même !

Le secret d'une bonne négociation, c'est d'être prêt à renoncer. Si vous n'en êtes pas capable... c'est que vous ne voulez pas vraiment négocier et que vous le faisiez juste « au cas où ».



LA MEILLEURE MANIÈRE DE RÉVISER



En 1970 Sébastien Leitner, scientifique allemand, met au point un système de cartes mémoires. Aujourd'hui ces cartes sont communément appelées les *flash cards*. Il s'était basé sur les travaux expérimentaux d'un autre Allemand qui était parti d'une question simple : « Peut-on développer la mémoire par des méthodes cognitives ? » Celle que je vais vous présenter est redoutable.

→ **1.** Sur des cartes, ou des fiches cartonnées, écrivez une question simple, courte et directe. Sur le verso écrivez la réponse. Vous pouvez également couper en deux une information complète. Ou créer un ping-pong de savoir pour du vocabulaire linguistique par exemple (recto le mot en anglais, verso le mot en français). Tout est imaginable, explorez ce qui vous sera utile en fonction de ce que vous devez apprendre.

→ **2.** Prenez une boîte que vous compartimentez en plusieurs cases. Dans l'idéal sept cases différentes. Rangez toutes vos cartes dans le premier compartiment. Pour réviser, vous devrez prendre une des cartes, lire la question et chercher la réponse. Si vous trouvez la bonne réponse, placez la carte dans le compartiment suivant. Si vous vous trompez, remettez la carte dans ce même compartiment, derrière les autres.

→ **3.** Chaque jour vous devez passer en revue toutes les cartes du premier compartiment. Tous les deux jours vous faites, en plus, toutes les cartes du deuxième compartiment. Celles où vous avez la bonne réponse passeront dans le troisième compartiment, les autres resteront dans le deuxième. Vous allez ainsi créer un cycle pour chaque compartiment.

Comme vous l'avez compris, le but est de créer un schéma de répétition cohérent pour une révision efficace. Petit à petit l'information se consolide dans la mémoire à long terme. C'est l'un des meilleurs outils d'apprentissage, faites-en bon usage.

Je vous recommande de faire plusieurs boîtes plutôt que plusieurs compartiments et de les utiliser comme suit :

- 1^e Chaque jour
- 2^e Tous les deux jours

- 3^e Toutes les semaines
- 4^e Tous les mois
- 5^e Tous les trois mois
- 6^e Tous les six mois
- 7^e Tous les ans

Une bonne astuce est de marquer sur chaque boîte la date de la prochaine ouverture et de la noter dans votre agenda. Pour les plus geek d'entre vous il existe des sites et des applications pour le faire virtuellement. Une dernière chose... *Les flash cards* sont très utiles pour apprendre des tables de rappel (dessin d'un côté, chiffre/nombre de l'autre) comme celle que nous avons abordée au début de ce livre...

BON APPRENTISSAGE !



BLUFFER TROIS PERSONNES SIMULTANÉMENT

Il existe une chose plus amusante que de bluffer une personne... C'est en bluffer deux d'un coup. Alors en bluffer trois, ça fait rêver. Et c'est possible !

Mais je suis parti d'un constat simple... C'est qu'une personne peut être bluffée par procuration (en regardant quelqu'un participer) ou par implication (en participant directement). C'est vers cette dernière solution que s'oriente ce tour. J'utilise volontairement le terme tour, car pour vous assurer une réussite systématique, je vous propose quelque chose de safe, sûr à 100 %.

→ **1.** Demandez à trois personnes de choisir un chiffre dans leur tête... secrètement. Elles ne doivent pas communiquer entre elles.

→ **2.** Demandez à la troisième personne de sortir son téléphone et de le mettre sur la fonction *calculatrice*. Puis de donner son téléphone à la première personne.

→ **3.** La personne doit taper le chiffre qu'elle a en tête, faire « multiplier par 2 », faire « plus 3 » et passer le téléphone à la personne suivante. Vous pouvez leur dicter les actions à réaliser en vous tenant dos à elles.

→ **4.** La deuxième personne fait « multiplier par 5 », ajoute son chiffre « plus chiffre secret » et passe le téléphone à la troisième personne.

→ **5.** La troisième personne, qui vient de récupérer son téléphone par la même occasion, fait « multiplier par 10 » et ajoute son chiffre « plus chiffre secret ». Pour finir, elle appuie sur la touche « égale ».

→ **6.** Demandez à la troisième personne quel résultat aléatoire a été généré... Vous pouvez alors vous retourner et révéler directement qui a pensé à quel chiffre !

LA SOLUTION

Soustrayez mentalement « 150 » au résultat final.

EXEMPLE : Si le résultat est 276, faites mentalement « $276 - 150$ » et retenez « 126 » dans votre esprit.

Pour ce calcul simple, je vous recommande de procéder en deux temps. Commencez par soustraire « 100 », puis soustrayez « 50 », ce découpage réduira le risque d'erreur.

Votre résultat est un code vous donnant la solution :

- Le premier chiffre, celui des centaines, est celui de la première personne.
- Le second chiffre, celui des dizaines, est celui de la deuxième personne.
- Le troisième chiffre, celui des unités, est celui de la troisième personne.

EXEMPLE :

Le résultat final est 643

$$643 - 100 = 543$$

$$543 - 50 = 493$$

Première personne : 4

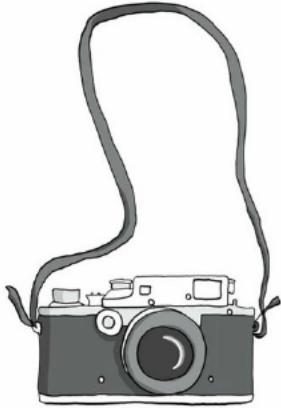
Deuxième personne : 9

Troisième personne : 3

**VOILÀ UN EFFET SIMPLE, PERCUTANT, AMUSANT,
QUE VOUS POUVEZ TOUJOURS AVOIR AVEC VOUS...**

**PUISQU'IL EST RANGÉ
DANS VOTRE CERVEAU.**

VISUALISER EN 3D DANS SON ESPRIT



Dans de nombreux passages de ce livre, je vous ai invité à imaginer des choses, à voir des images, à pratiquer la visualisation. Vous l'avez probablement fait de manière fugace, les images apparaissant comme des souvenirs un peu embrumés. Mais il est possible de voir précisément ce que l'on veut dans son esprit.

Quand je me suis intéressé à ce sujet, j'ai rapidement découvert l'incroyable Nicolas Tesla. Inventeur né en 1856 en Croatie, il a déposé en son nom plus de 1000 brevets ! Il parlait une douzaine de langues, possédait une mémoire photographique et surtout une capacité de visualisation exceptionnelle. La plupart des inventions de Nicolas Tesla ont été créées dans son esprit... entièrement. Sans prise de notes sur un papier.

Je vous propose d'atteindre un haut niveau de visualisation à votre tour en trois étapes. Ces étapes ne sont pas des tests : le but n'est pas d'essayer puis de passer à la suivante. Il faut que vous maîtrisiez complètement une étape avant de passer à la suivante. Peu importe le temps qu'il vous faudra.

➡ 1. Pour muscler votre visualisation, faites ce premier exercice jusqu'à ce que vous atteignez 100 % de réussite.

Prenez une photo et imprimez-la pour l'avoir toujours avec vous, enregistrez-la également dans votre téléphone. Regardez la photo et détaillez-la au maximum. Prenez tout votre temps, observez la lumière, les couleurs, les détails, les formes, tout...

Chaque fois que vous avez un moment, essayez de vous rappeler un maximum de détails, sans les prononcer mentalement. Essayez plutôt de « revoir » les parties de la photo dans votre tête. Essayez de « voir » la photo devant vous. Au départ, cet exercice est un peu compliqué, mais assurez-vous les images vont venir rapidement. Continuez jusqu'à ce que vous soyez capable de voir sans problème l'ensemble de la photo dans ses *moindres détails*.

- ➡ **2.** Prenez maintenant un objet. Je vous recommande un objet simple pour commencer. Vous allez faire le même travail qu'avec la photo en prenant en compte :
- ➔ la texture ;
 - ➔ les sensations dans votre main ;
 - ➔ la dureté ;
 - ➔ la température ;
- etc.

Vous allez le modéliser dans votre esprit en trois dimensions, jusqu'à ce que vous soyez capable de le tourner dans votre esprit en le mettant dans n'importe quelle position. Vous pouvez vous tester en fermant les yeux... mais également les yeux ouverts !

Imaginez maintenant votre objet dans un environnement complet, en interaction avec ce dernier. Si votre objet est un téléphone portable, imaginez-le posé sur une table :

- ➔ Comment le soleil se projette-t-il sur l'écran ?
- ➔ Est-ce qu'il y a une ombre ?
- ➔ Si une goutte d'eau tombe dessus, que se passe-t-il ?

Votre cerveau sait déjà tout, il connaît parfaitement les lois de la physique et peut anticiper toutes les interactions. C'est d'ailleurs ce qui se passe lorsque nous rêvons.

- ➡ **4.** Imaginez-vous, vous-même, à la première personne. Vous ne devez pas vous voir de « l'extérieur » mais à travers votre regard. Imaginez-vous dans un endroit agréable. Un lieu pas trop complexe (un champ, une plage, un jardin, etc.).

 Vous verrez que même dans un lieu « simple » il y a beaucoup de choses à visualiser. Si vous avez travaillé votre palais mental dans ce livre, vous pouvez vous placer dedans.

Imaginez tous les détails qui vous entourent, en utilisant l'ensemble de vos sens ! Sons, sensations, odeurs, ne laissez rien vous échapper.

Maintenant essayez mentalement d'interagir avec votre environnement. Plus vous visualiserez de détails, plus vous chercherez le réalisme, plus ce sera efficace.

Ne confondez pas la visualisation avec le « fantasme », qui est un simple produit de l'imagination. Grâce à la visualisation vous pourrez imaginer réellement des choses et anticiper des problèmes, tester des solutions, voir les futurs potentiels... Votre cerveau est vraiment extraordinaire !



INDEX

PAR CATÉGORIE

→ HYPNOSE ET SUGGESTION

Influencer un choix avec des mots	10
Faire passer les migraines	44

→ THÉORIE

Définition du mentalisme	8
Votre cerveau voit ce qu'il veut	34
Les micro-expressions du visage	46

→ DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE

L'outil miracle pour votre mémoire : la table de rappel	13
Se souvenir des visages et des prénoms	36
Visiter son palais mental	48
La mnémotechnie en dix points	59
Retenir un jeu de cartes – version simple	88
Retenir les verbes irréguliers en anglais	101
La PAO pour tout retenir	113
La meilleure manière de réviser	123

→ DÉVELOPPEMENT DU CALCUL MENTAL

Extraire mentalement une racine carrée	18
Connaître tous les jours de l'année	31
Extraire mentalement une racine cubique	50
Calculer différemment – Partie 1	62
Extraire mentalement une racine cinquième	92
Calculer différemment – Partie 2	103
Le boulier mental	116





EXPÉRIENCES BLUFFANTES

Voyance mentalistique entre amis	21
L'oreille de la sentinelle	38
Gagner au shifumi	53
L'anneau devin	66
Prédir le choix d'une carte	84
La page secrète	95
Deviner un prénom	106
Forcer un nombre psychologiquement	119
Bluffer trois personnes simultanément	125



LECTURE NON VERBALE

Différencier un vrai sourire d'un faux	26
Devinez un film par la pensée	42
Savoir mieux communiquer	55
M.E. universelle la peur	71
M.E. universelle la surprise	73
M.E. universelle la colère	75
M.E. universelle la tristesse	77
M.E. universelle le mépris	78
M.E. universelle la joie	79
M.E. universelle le dégoût	80
Détecter un mensonge	97
L'art de la déduction	108



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment aborder un inconnu	28
Faire des rêves lucides	57
Réussir un oral	69
Réussir un entretien d'embauche	82
Se motiver dès le réveil	86
Booster sa créativité	99
L'ancre psychologique pour se sentir bien	110
Négocier efficacement	121
Visualiser en 3D dans son esprit	127

FABIEN OLICARD

VOTRE
CERVEAU
EST EXTRAORDINAIRE

50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie



FIRST
Editions