

Sous-estimez-vous les capacités de votre cerveau ?

Dans notre cerveau, il peut y avoir jusqu'à 100 milliards de neurones. Rien que ça ! Et inutile de préciser que la protection des données qui y sont stockées est infaillible. Cet outil, aussi précieux et incroyable soit-il, est pourtant souvent sous-estimé par l'être humain. La preuve avec le mentaliste Fabien Olicard.

Temps de lecture : minute

11 avril 2019

Il vous est déjà arrivé d'entendre – au moins une fois dans notre vie – que seulement 10 % de l'espace de votre cerveau était utilisé ou qu'il était important de le muscler pour rester en forme mentalement. Mais aussi et surtout que vous n'excelleriez jamais dans tel ou tel domaine et que c'était " normal ", totalement irréversible.

Autant d'idées reçues qui faisaient sourire Fabien Olicard jeudi dernier, sur la scène du festival NOVAQ. L'événement, organisé à Bordeaux, avait invité le mentaliste à venir donner au public présent un petit cours sur le fonctionnement cérébral : " *On a tous un domaine dans lequel on est bon. C'est un domaine qui nous parle et dans lequel on a trouvé certaines techniques, certaines astuces, pour aller plus vite que les autres. Pourtant, tout ce que vous voyez faire par d'autres, vous êtes capables de le faire. C'est une question de temps, d'envie et d'astuce* ", expliquait-il.

Attention à la connaissance rétrospective

Vous êtes-vous déjà dit, en regardant par exemple un jeu télévisé, que vous connaissiez la réponse à la question posée au moment où celle-ci est

dévoilée (" Ha oui, je le savais ! "), alors que vous auriez été incapable de la donner si on vous avait directement interrogé ? Ce sentiment commun s'appelle la connaissance rétrospective, " *et c'est l'un des plus gros dangers quand vous apprenez quelque chose, le sentiment de se dire "non, mais ça, c'est bon, je le sais", sans pour autant le retenir* ", prévient Fabien Olicard.

Pour le mentaliste, la connaissance rétrospective est un piège. À partir du moment où on croit savoir quelque chose, on n'y prête plus attention et on n'a plus d'impact émotionnel. Donc on ne le retient pas. À chaque fois que vous allez apprendre quelque chose, dans votre vie personnelle comme professionnelle et que cela vous semble évident, posez-vous les questions suivantes : " Est-ce que je le savais vraiment ? Est-ce que c'est quelque chose que je maîtrisais ? " Lorsqu'on lit des conseils sur le développement personnel, on a souvent l'impression de savoir tout cela. Ça nous paraît évident, donc on ne l'applique pas. Et c'est une erreur.

Ainsi, pour s'améliorer dans un domaine, quel qu'il soit (et c'est bien l'un des principaux objectifs des entrepreneures et entrepreneurs : être meilleurs que les autres dans un domaine bien particulier), il faut faire fonctionner son cerveau correctement, et ne pas se reposer sur sa connaissance rétrospective.

Quatre stimuli activent votre mémoire

Le secret du cerveau, selon Fabien Olicard, c'est d'abord l'impact émotionnel – que la situation soit triste, joyeuse, étrange ou encore effrayante. Le contexte est aussi important. Il est par exemple très mauvais d'apprendre toujours au même endroit, devant son bureau dans le calme : " *Il fait extrêmement de bien au cerveau d'aller prendre l'air, d'apprendre dehors dans un parc où il se passe des choses, où les gens font du bruit. Le cerveau va enregistrer le contexte, car la mémoire épisodique, qui enregistre les souvenirs, est plus importante que la*

mémoire sémantique qui enregistre les données ", explique Fabien Olicard.

Enfin, deux autres notions sont à prendre en compte dans le processus mémoriel : le temps passé et le jeu. *" Tous les mammifères apprennent par le jeu, il n'y a que les humains qui ont décidé qu'il fallait être sage à l'école pour bien apprendre "*, s'étonne Fabien Olicard. En réalité, nous apprenons bien mieux par le divertissement, par les applications réelles. *" J'ai vu des enfants savoir faire des fractions sans même savoir ce que c'est, uniquement parce qu'ils ont joué avec des éprouvettes "*, raconte-t-il.

Mais alors, comment faire fonctionner au mieux votre mémoire pour performer ?

Alors oui, maintenant que vous êtes adulte, vous n'avez plus le temps de jouer. Pour Fabien Olicard, les meilleures techniques que vous pouvez utiliser pour la mémoire sont des techniques utilisées du temps des Grecs, *" bien avant l'invention diabolique du papier qui fait que l'on a arrêté de retenir des choses parce que la transmission n'était plus orale "*, précise-t-il. Ces trois techniques sont le palais mental, la mnémotechnie et la table de rappel. Celles-ci nous permettent d'utiliser l'imaginaire.

" Si je vous demande d'imaginer une pomme, vous allez très facilement vous en représenter une. Elle ne sort pas de nulle part, elle existe déjà dans votre mémoire épisodique ", donne-t-il pour exemple. Lorsque l'on travaille le fait de retenir des informations avec l'imaginaire, on récupère des données déjà existantes dans le cerveau et on les associe ensemble : *" Imaginez que le cerveau est une forêt amazonienne. Avec votre machette, vous allez faire un chemin d'un point A à un point B. Si vous y repassez de temps en temps, le chemin va rester et la végétation ne va pas repousser. Si vous utilisez des rappels mnémotechniques à certains endroits du chemin, il sera bien plus simple d'aller jusqu'au point B,*

même si le chemin paraît moins visible ", explique Fabien Olicard.

Pour retenir des informations importantes, il vous faudra donc vous appuyer sur votre imaginaire afin de lier informations existantes et informations à retenir. Pour cela, rien de plus simple, promet Fabien Olicard, qui a proposé à l'assemblée un exemple concret de l'importance de l'imaginaire dans la mémoire :

" Je vais dire des mots. À chaque mot prononcé, vous allez essayer de l'imaginer dans votre esprit, mais attention, ne cherchez pas à retenir quoi que ce soit : imaginez qu'un bus arrive devant vous, dans ce bus, il n'y a pas de siège, mais une main géante et dans cette main géante, il y a un œuf géant, et sur cet œuf, deux scies qui essaient d'ouvrir l'œuf... Vous avez cette image ? Oubliez-la maintenant... Imaginez maintenant une tache dans mon cou, c'est un cou taché, et appelons ça un cou-tâche. Imaginez aussi que sur le pupitre, ici, je casse des œufs, ça dégouline, et de l'autre côté de la scène, il y a un nain de jardin géant qui vous regarde, et vous entendez la musique des sept nains, et encore un peu plus loin c'est JoeyStarr qui vous regarde, et imaginez que je renverse à ce moment une bouteille de vin de la ville de Troyes.... Oubliez ça. Je vous ai demandé de ne rien retenir, mais spontanément vous avez fait fonctionner votre imaginaire, vous avez donné de l'attention, il y a eu de l'émotion parce que c'était rigolo, et on a joué ensemble. "

Et, sans le savoir, vous avez retenu les 20 premières décimales de Pi : 3,14159265358979323 !

Maintenant, décodons :

- Un car = 1/4 = 1 et 4
- Une main = une main de cinq doigts = 1 et 5
- Un œuf = 9
- Deux scies = 2 et 6

Ça fait déjà 1415926. Ça, c'est la technique de la table de rappel, continuons :

- Cou-tâche = c'est un code secret, si vous enlevez toutes les voyelles, il va vous rester CTCH. C, c'est la première lettre de cinq, T la première lettre de trois, C encore de cinq, H la première lettre de huit = 5, 3, 5, 8
- Les œufs = 9 (" *n'œufs* ")
- Le nain = les sept nains = 7
- JoeyStarr = 93 (Seine-Saint-Denis) = 9 et 3
- La bouteille de vin de Troyes = 20 et 3 = 2 et 3

Au total : 14159265358979323

" Et le pire, c'est que la prochaine fois que vous allez voir un car passer dans la rue, vous allez vous dire : "Ha oui, un car... 1592" ", s'amuse Fabien Olicard. Ça s'appelle une accroche psychologique. *" Et le fait que je vous ai expliqué que ça allait se passer, ça va se passer "*. En conclusion : si vous pouvez retenir quelque chose d'aussi inutile que Pi, vous pouvez retenir tout ce que vous voulez, tant que vous y intégrez du jeu et de l'imaginaire. Alors, à vous de faire travailler votre cerveau !

Article initialement publié le 18 septembre 2018