

Sommaire

Introduction.....	7
La méthode.....	10
Les cinq portes d'entrée.....	13
Les autoroutes de notre cheminement mental.....	15
Modèle temporaire.....	21
Cadre et atmosphère idéaux.....	23
Confiance et prédiction.....	26
La structure.....	28
Le processus.....	37
Évocation.....	38
Association.....	39
Dissociation.....	40
Verrouillage.....	41
Situer et stocker.....	42
Concentration.....	43
Trucs et recettes.....	45
Être en forme pour bien retenir.....	45

Les trois niveaux de la dimension humaine à prendre en compte.....	49
Mouvement et respiration.....	52
La relaxation créatrice.....	54
Les rituels.....	55
La répétition.....	57
Implanter le « signe-signal ».....	58
La palette d'outils.....	62
Les boutons.....	65
Exercices de relaxation	
pour favoriser la mémorisation.....	68
Premier exercice, de respiration.....	68
Deuxième exercice, d'identification de son parcours mental.....	76
Troisième exercice, de mémorisation.....	87
Quatrième exercice, la palette d'outils.....	93
Exercices de mémorisation.....	102
Le bouche-à-oreille.....	102
Je pars en voyage.....	103
Le jeu de Kim.....	104
Le monde change.....	106
Mémorisation de mots.....	107
Remonter le temps.....	109
Mémorisation visuelle.....	110
Le trouv-oire.....	112
Pour en savoir plus.....	113