

# Le POUVOIR de votre MÉMOIRE

Valérie PASTOR  
SuperMagneto

96 avenue de Lagord 17140 Lagord ☎ 06.20.08.30.52

[supermagneto.contact@gmail.com](mailto:supermagneto.contact@gmail.com)



## QUI SUIS-JE?

Je suis animatrice spécialisée sur le fonctionnement de la mémoire depuis 10 ans. Je développe des ateliers qui permettent d'acquérir des techniques de mémorisation efficaces et accessoirement, de (re)trouver confiance en soi. J'utilise des méthodes simples et accessibles à tous qui contrastent avec la technique du « *par-cœur* » rencontrée durant nos scolarités.

## LA MÉMOIRE : UN MALENTENDU LOURD DE CONSÉQUENCE

Pour mémoriser, on se repose sur la répétition à l'infini car on ne sait comment faire autrement ; comme si, à force de répéter, on enregistrerait automatiquement, mécaniquement. Certains seraient naturellement pourvus d'une « bonne » mémoire alors que d'autres souffriraient d'oublis à répétition. Et cette faculté profondément injuste disparaîtrait naturellement (tristement) avec le temps qui passe. Ce raisonnement communément admis affaiblit injustement beaucoup de personnes. C'est injuste car la plupart du temps, au cours de notre vie, **nous n'avons jamais appris à apprendre**. En réalité, on ne souffre pas d'un manque de mémoire mais de l'absence de mode d'emploi. Bien que l'on entende parler de plus en plus de « plasticité cérébrale », on ne se sent pas concerné personnellement. Pourtant cette capacité à s'adapter est la grande particularité de notre cerveau. Au regard des découvertes de plus en plus précises, il serait grand temps de déclarer le « *par-cœur* » obsolète.

## QUEL TYPE D'ATELIER MÉMOIRE ?

J'interviens principalement auprès d'adultes retraités car c'est un public « disponible et en demande », mais également auprès d'actifs, d'étudiants ou d'enfants car la mémoire nous concerne tous. Mon atelier se démarque de ceux que l'on nomme communément « atelier mémoire » car il n'est pas basé sur un constat de « bonne ou mauvaise mémoire » mais sur le développement de notre potentiel de stockage. Je guide les participants vers une activation bien précise de leur mémoire, leur donnant accès à un véritable potentiel inexploité. J'utilise une méthode compréhensible par tous, basée sur l'imagination et l'organisation d'images mentales. Potentiellement, chacun est doté d'une mémoire en pleine forme, illimitée et d'une efficacité redoutable qu'il suffit d'activer correctement.

## UN SUPER POUVOIR : VOTRE MÉMOIRE

**Comme un muscle, la mémoire s'use si l'on ne s'en sert pas !**

Alors utilisons-la, mais pas n'importe comment :

son mode d'emploi est basique et accessible à tous quel que soit l'âge ou le parcours de vie.

Au fil des séances, j'amène les participants à produire des « gestes mentaux » ne nécessitant aucune connaissance particulière mais leur donnant accès à des capacités insoupçonnées.

Lors de ce nouvel apprentissage, on lutte principalement contre les mauvaises habitudes car la découverte de ce nouveau pouvoir ne suffit pas à les anéantir instantanément. Comme une seconde nature, elles reviennent au galop et c'est en prouvant leur inefficacité par l'expérimentation que l'on coupe court aux idées reçues. C'est en se souvenant de toutes les informations stockées simplement que mes propositions finissent par être validées.

La répétition transforme progressivement ce procédé en habitude, en automatisme.

Apprendre autrement modifie la structure de notre cerveau soit les connexions entre les neurones.

De nouveaux chemins de pensées se créent, on change, on aborde nos erreurs de manière plus positive.

Les nombreux aprioris (mauvaise mémoire depuis toujours, mémoire se dégradant dans le temps...) finissent par se taire face à l'évidence d'une mémoire vivante, en forme et en devenir.

## EN QUOI CONSISTE CET ATELIER ?

Les ateliers mêlent plaisir, créativité et organisation de la pensée.

Toutes mes propositions sont sous forme de jeu car la mémoire fonctionne mieux avec le plaisir.

Je commence par des exercices-clés permettant d'accéder très rapidement à des performances surprenantes.

Au départ, la réussite extraordinaire semble accidentelle. Puis la répétition des résultats finit par mettre à jour une réelle capacité de notre mémoire.

La simplicité du *geste mental* mis en œuvre contraste avec l'efficacité surprenante de *ce super pouvoir*, car nous étions plutôt habitués à une mémoire laborieuse, douloureuse.

Ce nouveau mode d'emploi repose sur la visualisation et l'association. Il s'agit de prendre conscience des détails indispensables à une bonne mémorisation.

L'atelier est interactif. Le groupe sert de miroir et donne de la force à chacun : nous y gagnons tous en confiance.

Durant les séances, j'utilise des questions que l'on me pose souvent pour illustrer mes propos :

pourquoi oublie-t-on ce que l'on vient de faire alors que l'on se souvient en détail du passé?

qu'est-ce que la mémoire photographique?

pourquoi revenir en arrière dans mon fonctionnement me permet-il parfois de retrouver mes affaires?

comment enregistre-t-on volontairement une information?

comment appliquer ces méthodes au quotidien?

Je crée mes exercices à partir de situations basées sur le quotidien.

Tout au long des séances, nos erreurs se transforment en outils de travail et nous servent à progresser.

Le but de ces ateliers est une prise de conscience de nos réelles capacités à nous adapter au quotidien en toute légèreté, car contrairement à ce que l'on imaginait, mémoriser des informations devient ludique et très peu énergivore. Plus on s'essaie et plus on développe une adaptabilité à toutes les situations.

## L'ATELIER D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

L'atelier se déroule dans une salle avec tables et chaises pour 15 personnes maximum.

La salle possède idéalement un tableau.

