

MINI-FORMATION OFFERTE · CAHIER D'EXERCICES

APPRENDRE À APPRENDRE

L'Atelier Mémoire Illimitée

Ton support de cours pour les 2 heures du direct : les tests de départ et d'arrivée, les exercices des 4 leçons, ton bilan et ton plan d'entraînement de 7 jours.

4 leçons

une technique chacune

2 tests

avant et après

7 jours

d'entraînement

Prénom : _____

Date du cours : _____

Mohamed Boclet · La Méthode Boclet

Mini-formation offerte · 2 heures en direct.

Comment utiliser ce cahier

Ce soir, tu ne vas pas seulement écouter : tu vas pratiquer. Ce cahier te suit du premier au dernier exercice. Imprime-le si tu peux, sinon garde-le ouvert à côté du direct.

Un stylo, un chrono

Ton téléphone suffit pour le chrono. Les tests se font en temps limité.

Note tout, même les petits scores

Un score de départ bas est normal : personne ne nous a jamais appris à apprendre. C'est l'écart qui compte.

Ne regarde pas les pages suivantes

Les tests perdent leur intérêt si tu les prépares. Tourne les pages au rythme du cours.

LE PLAN DE COURS

20:00	Accueil & test de départ	p. 3
20:10	Leçon 1 · Lever tes blocages	p. 4
20:30	Leçon 2 · Mémoriser avec des images	p. 5-6
20:50	Leçon 3 · Lire plus vite	p. 7
21:05	Leçon 4 · Organiser et passer à l'action	p. 8-9
21:20	Bilan	p. 10
	Ton plan d'entraînement de 7 jours	p. 11
21:30	Pour aller plus loin	p. 12

Ton point de départ

Trois mesures rapides. Pas de stress : ce sont tes chiffres, personne d'autre ne les voit.

TEST 1 · LES 20 MOTS

Les mots s'affichent 2 minutes à l'écran. Quand ils disparaissent, écris tous ceux dont tu te souviens, dans n'importe quel ordre. Tu as 2 minutes.

Liste A

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

MON SCORE

----- / 20

TEST 2 · LA LECTURE CHRONOMÉTRÉE

Lis le texte A pendant 1 minute, à ton rythme habituel. Compte les mots lus (ou les lignes × mots par ligne), puis réponds aux 5 questions.

Mots lus en 1 min

 mots/min

Compréhension

 / 5

TEST 3 · MA CONFIANCE

Sur 10, à quel point as-tu confiance en ta capacité à apprendre vite ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lever tes blocages

La mémoire n'est pas un don : c'est une compétence qui s'entraîne, à tout âge. « Je n'ai pas de mémoire » veut surtout dire « on ne m'a jamais appris de méthode ».

1. Coche les phrases que tu t'es déjà dites

- ☐ « Je n'ai pas de mémoire. »
- ☐ « Je suis trop vieux / trop vieille pour apprendre. »
- ☐ « Je ne suis pas fait(e) pour les études. »
- ☐ « Lire vite, c'est forcément mal comprendre. »
- ☐ « Les autres sont plus doués que moi. »
- ☐ « Je commence, puis j'abandonne toujours. »

2. Recadre ta croyance principale

Ma croyance

3 preuves du contraire, tirées de ma vie

Ma nouvelle phrase

Exemple

Mémoriser avec des images

Le cerveau retient les images, les émotions et les histoires bien mieux que des mots isolés. Transforme chaque mot en scène.

1 Visualise

Vois l'objet, précisément : sa couleur, sa taille, sa matière.

2 Exagère

Géant, minuscule, absurde, drôle : ce qui est étrange se retient.

3 Mets en mouvement

Une image qui bouge s'imprime mieux qu'une image fixe.

4 Relie

Chaque image agit sur la suivante : c'est ce qui crée l'histoire.

5 Ajoute les sens

Le son, l'odeur, le toucher (c'est le VAKOG) renforcent le souvenir.

Mon histoire (liste B)

Pendant la démonstration, note ici les grandes étapes de ton histoire, en quelques mots-clés.

Rejoue les 20 mots

Même règle que le test de départ, avec une nouvelle liste : 2 minutes pour mémoriser avec ton histoire, 2 minutes pour tout réécrire.

Liste B

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

MON NOUVEAU SCORE

_____ / 20

Pour aller plus loin : le palais de mémoire

Choisis un trajet que tu connais par cœur (ton logement). Chaque lieu devient une étagère où tu déposes une image. Note tes 10 premiers lieux :

Lieu 1	_____	Lieu 6	_____
Lieu 2	_____	Lieu 7	_____
Lieu 3	_____	Lieu 8	_____
Lieu 4	_____	Lieu 9	_____
Lieu 5	_____	Lieu 10	_____

Lire plus vite

On lit lentement pour trois raisons : les retours en arrière, trop d'arrêts sur chaque ligne, et la petite voix intérieure qui prononce chaque mot.

Le guidage

Suis la ligne avec un stylo ou le doigt, un peu plus vite que ton rythme habituel. Ton regard suit le guide et ne revient plus en arrière.

Élargir le regard

Lis par groupes de mots. Commence chaque ligne au 2e mot et termine-la à l'avant-dernier : ta vision périphérique fait le reste.

Baisser le volume de la petite voix

Tu ne peux pas la supprimer, mais tu peux la dépasser : le guidage rapide l'oblige à ne prononcer que les mots importants.

LE DEUXIÈME TEST (texte B)

Mots lus en 1 min

Compréhension

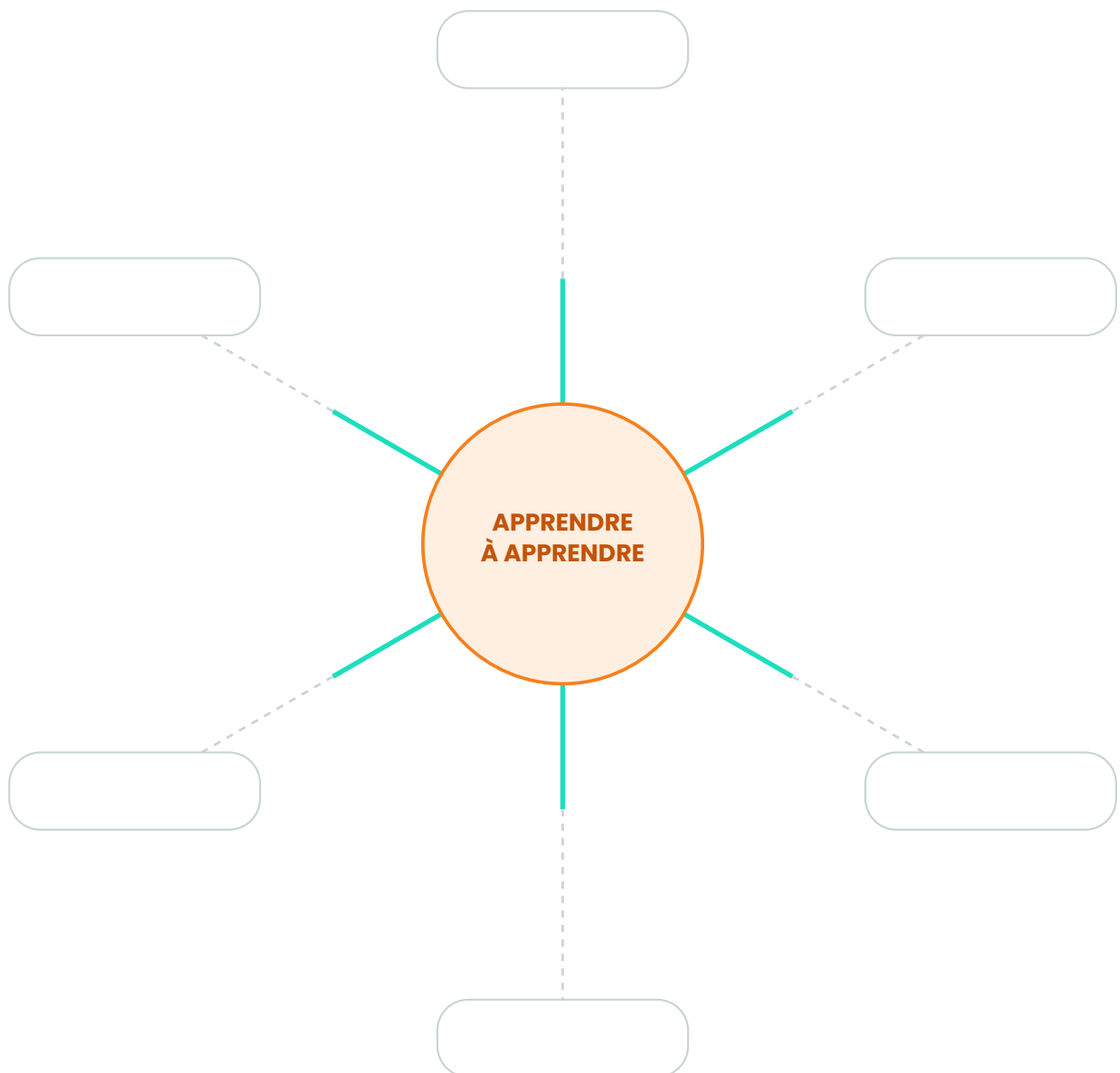
Calcule ton gain

$(\text{nouvelle vitesse} - \text{vitesse de départ}) \div \text{vitesse de départ} \times 100 =$

----- % de vitesse en plus

Ta carte mentale du cours

Un sujet au centre, une branche par idée, un mot-clé par branche. Ajoute des couleurs et des petits dessins : tu retiendras la carte comme une image.



Réviser au bon moment

Sans révision, on oublie l'essentiel d'un contenu en quelques jours. Revoir au bon moment, juste avant d'oublier, suffit à le graver.

Mon calendrier de révision

Sujet que je veux retenir : _____

J+1

lendemain

le ____ / ____

J+3

le ____ / ____

J+7

une semaine

le ____ / ____

J+15

le ____ / ____

J+30

un mois

le ____ / ____

La règle des 2 minutes

Quand une révision te paraît trop lourde, ne t'engage qu'à 2 minutes. Ouvre la carte, relis une branche, et autorise-toi à t'arrêter. Le plus dur, c'est de commencer : la plupart du temps, tu continueras.

Ma première action de 2 minutes, demain :

Ton tableau avant / après

Reporte tes scores. Puis écris ton « avant / après » dans le chat du direct.

	AVANT	APRÈS	PROGRÈS
Les 20 mots	_____ / 20	_____	_____
Vitesse de lecture	_____ mots/min	_____	_____
Compréhension	_____ / 5	_____	_____
Confiance	_____ / 10	_____	_____

Ce qui m'a le plus surpris ce soir

La technique que j'utilise dès demain

Ton plan d'entraînement de 7 jours

15 minutes par jour suffisent pour que les techniques deviennent des réflexes. Coche chaque jour réalisé.

Jour 1

Refais la liste B de mémoire, puis crée une histoire avec 10 nouveaux mots.

☐

Jour 2

Lecture guidée : 3 sessions d'1 minute, note ta vitesse à chaque fois.

☐

Jour 3

Construis ton palais de mémoire (10 lieux) et places-y ta liste de courses.

☐

Jour 4

Fais la carte mentale d'un article ou d'un chapitre que tu dois retenir.

☐

Jour 5

Révision J+3 de ta carte mentale, en 2 minutes seulement.

☐

Jour 6

Relis ta nouvelle phrase de la leçon 1 et ajoute une preuve de plus.

☐

Jour 7

Refais les 3 tests du cahier et compare avec ton score du cours.

☐

21H30 · POUR ALLER PLUS LOIN

Ce soir, tu as vu une partie de la méthode.

Chaque leçon du cours correspond à une formation complète du programme Mémoire Illimitée. Voici comment elles se prolongent :

LEÇON 1

Confiance en soi

Déconstruire durablement les blocages qui freinent l'apprentissage.

LEÇON 2

Mémorisation

Palais de mémoire, listes, chiffres, noms, cours : toutes les techniques.

LEÇON 3

Lecture rapide

Un entraînement progressif pour lire plus vite en comprenant tout.

LEÇON 4

Mind mapping

Organiser, résumer et réviser n'importe quel contenu.

LEÇON 4

Stop procrastination

Passer à l'action et tenir son entraînement dans la durée.

La présentation complète du programme a lieu en fin de cours, à 21h30. Tu y retrouveras le détail du pack, et tu pourras poser toutes tes questions en direct.