

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 (confiance, lecture rapide, mémorisation, mind mapping), 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 · Les ingrédients de la confiance en soi	p. 4
20:25	Leçon 2 · Lire plus vite	p. 5
20:45	Leçon 3 · Mémoriser une liste de mots	p. 6-7
21:05	Leçon 4 · Organiser ses idées : le mind mapping	p. 8
21:15	Passer à l'action et appliquer	p. 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 · 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TEST 2 · MA VITESSE DE LECTURE

Lis le texte A pendant 1 minute, à ton rythme habituel. Compte les mots des 2 premières lignes et divise par 2 (mots par ligne), puis multiplie par le nombre de lignes lues. Réponds ensuite aux 5 questions.

Mots par ligne	Lignes lues	Ma vitesse	Compréhension
mots	lignes	mots/min	/ 5

TEST 3 · LA LISTE DE MOTS

Les 10 mots s'affichent 1 minute à l'écran. Quand ils disparaissent, écris tous ceux dont tu te souviens, dans l'ordre si tu peux. Tu as 1 minute.

Liste A

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

MON SCORE

----- / 10

Les ingrédients de la confiance en soi

La confiance ne tombe pas du ciel : elle se construit avec trois ingrédients. Réponds honnêtement à chaque question puissante, personne d'autre ne lira ta réponse.

01 Transparence et honnêteté

Question puissante : Sur quel sujet as-tu du mal à te dire la vérité à toi-même ?

02 Fidélité à tes engagements

Question puissante : Quand tu te dis que tu vas faire quelque chose, est-ce que tu le fais ?

03 Bienveillance et traitement respectueux

Question puissante : Quand tu rates quelque chose, comment est-ce que tu te parles ?

Le Monde vs Moi : reprends le contrôle

La météo, les médias, les circonstances : tu ne les contrôles pas. Tes croyances, tes pensées, tes choix et tes actions : tu les contrôles à 100 %.

Une croyance qui me freine : _____

Ma nouvelle phrase : _____

Lire plus vite

La lecture rapide, c'est jusqu'à 5 fois plus de vitesse et 80 % de rétention en plus. Tes yeux avancent par saccades : il suffit de les guider.

220 mots/min
lecture lente

500 mots/min
lecture moyenne

1000 mots/min
lecture rapide

L'appui visuel

Suis la ligne avec ton doigt ou un stylo. Le guide évite de relire les mots déjà lus et te garde concentré.

Un rythme soutenu et constant

Garde le guide légèrement plus rapide que ton rythme habituel : ton regard le suit et ne revient plus en arrière.

Mesure-toi

Mots par ligne × lignes lues en 1 minute = ta vitesse. Ce qui se mesure progresse.

LE DEUXIÈME TEST (texte B, avec le guide)

Ma nouvelle vitesse

 mots/min

Compréhension

 / 5

Calcule ton gain

(nouvelle vitesse - vitesse de départ) ÷ vitesse de départ × 100 =

----- % de vitesse en plus

Mémoriser une liste de mots

Ton cerveau retient les images, les émotions et les histoires bien mieux que des mots isolés. Les clés d'une mémoire illimitée tiennent en trois mots.

1 Imagination

Transforme chaque mot en image précise : sa couleur, sa taille, sa matière. Exagère, rends-la drôle ou absurde.

2 Association

Relie chaque image à la suivante : l'une agit sur l'autre, elles se touchent, se transforment.

3 Histoire

Enchaîne les associations en une petite scène qui bouge : tu n'as plus qu'à la dérouler pour retrouver la liste.

Bonus : ajoute les 5 sens (V.A.K.O.G : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif). Un son, une odeur, une texture rendent l'image inoubliable.

Mon histoire (liste B)

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

Rejoue la liste de mots

Même règle que le test de départ, avec une nouvelle liste : 1 minute pour mémoriser avec ton histoire, 1 minute pour tout réécrire, dans l'ordre.

Liste B

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

MON NOUVEAU SCORE

----- / 10

Applique-le à tes relations sociales

La même technique marche avec les personnes que tu rencontres : transforme le prénom en image, puis associe-la à un détail de la personne.

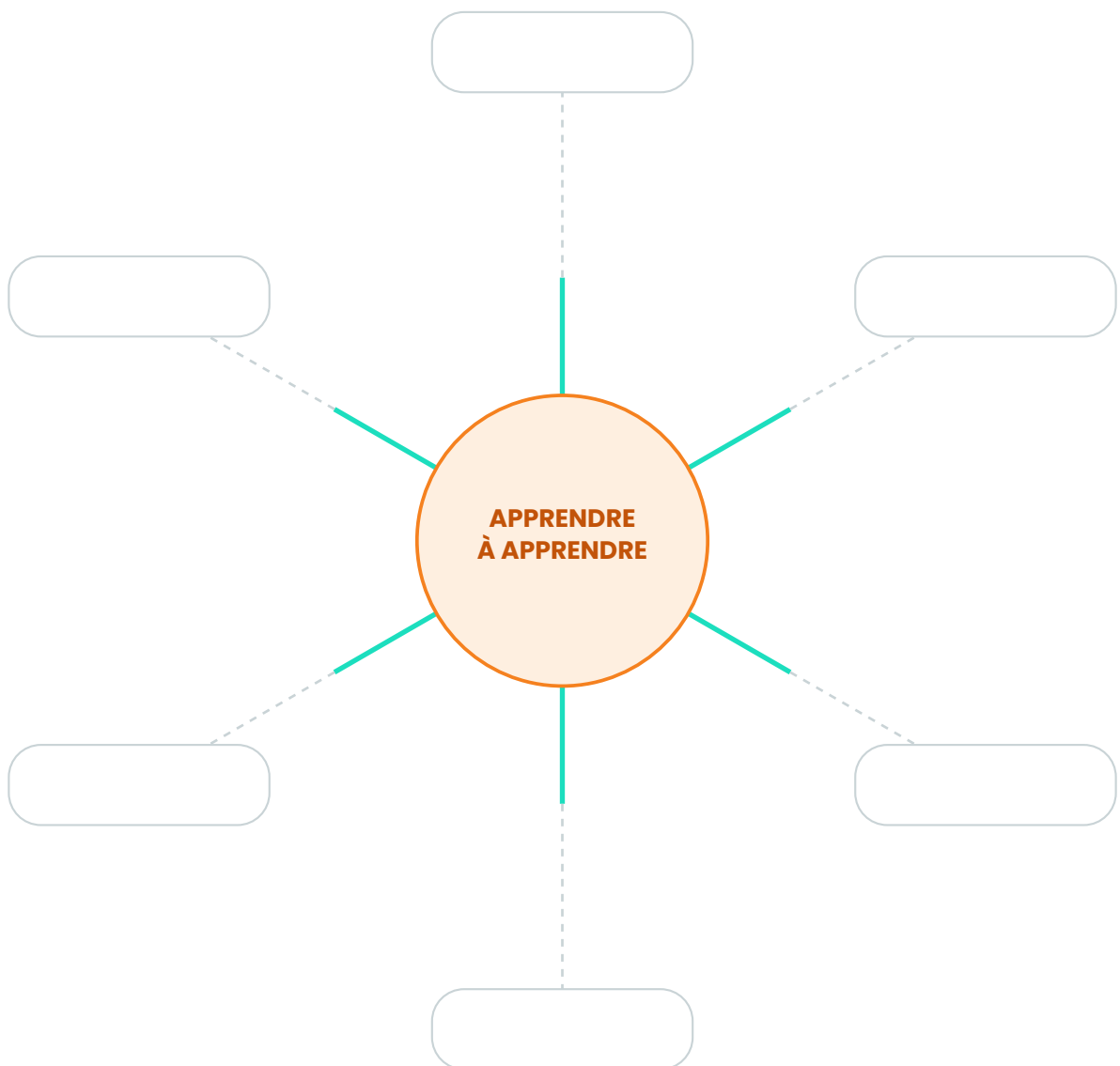
PRÉNOM

MON IMAGE

LE DÉTAIL ASSOCIÉ

Organiser tes idées sur une page

Un sujet au centre, une branche par idée, un mot-clé par branche, des couleurs et des petits dessins. Pour synthétiser un cours, une réunion ou réviser : tu gagnes en productivité, en concentration et en mémoire.



Passer à l'action et appliquer

Sans révision, on oublie l'essentiel d'un contenu en quelques jours. Revois ta carte au bon moment, et commence petit : mieux vaut fait que parfait.

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 tâche te paraît trop lourde, ne t'engage qu'à 2 minutes. Le plus dur, c'est de commencer : la plupart du temps, tu continueras.

Ma première action de 2 minutes, demain : _____

Mon projet d'apprentissage

Une compétence, une langue ou un nouveau métier : où vas-tu appliquer ce que tu as appris ce soir ?

Ce que je veux apprendre : _____

La technique que j'utilise en premier : _____

Ma date de départ : _____

Ton tableau avant / après

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

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

Confiance : note un engagement tenu aujourd'hui, et relis ta nouvelle phrase de la leçon 1.

☐

Jour 2

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

☐

Jour 3

Mémorisation : refais la liste B de mémoire, puis crée une histoire avec 10 nouveaux mots.

☐

Jour 4

Mémorisation : retiens le prénom de 3 personnes croisées aujourd'hui, avec une image chacune.

☐

Jour 5

Mind mapping : fais la carte mentale d'un article, d'un chapitre ou d'une réunion.

☐

Jour 6

Action : révision J+3 de ta carte en 2 minutes, puis avance ton projet d'apprentissage.

☐

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 Illimitée

Déconstruire pas à pas tes blocages et débloquer ta confiance en toi en 90 jours.

LEÇON 2

Lecture rapide

Un entraînement progressif pour tripler ta vitesse de lecture en 12 jours.

LEÇON 3

Mémorisation

Mémoriser l'impossible en t'amusant : listes, chiffres, noms, cours.

LEÇON 4

Mind mapping

Les fondamentaux pour organiser, résumer et réviser n'importe quel contenu.

ACTION

Stop procrastination

Accomplir 2x plus de choses en 2x moins de temps.

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.