

Gilles Azooparoli

# Votre mémoire

Plus de 200 exercices (amusants)  
pour la tester et la booster



## VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE

*GILLES AZZOPARDI*

VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE GILLES AZZOPARDI

 [Télécharger VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE ...pdf](#)

 [Lire en ligne VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE ...pdf](#)

287 pages

Extrait

Introduction :

Phénomène complexe qui mobilise la quasi-totalité de notre cerveau, la mémoire est, comme disait Pascal, nécessaire à toutes les opérations de l'esprit. Elle régit l'ensemble de nos activités de travail ou de loisir, quotidiennes ou non. C'est sur elle que se construisent aussi bien notre identité personnelle, notre connaissance du monde et des autres, notre intelligence comme notre affectivité. Aujourd'hui, avoir une bonne mémoire est l'élément clé du succès tant scolaire que professionnel.

Mais la mémoire ne se commande pas. Souvent fidèle, elle est parfois aussi très capricieuse. Chacun de nous en a déjà fait l'expérience. On oublie un nom, un visage, un numéro de téléphone, on cherche ses clés, ses lunettes, sa voiture, une date, un dossier... On ne trouve pas. Notre mémoire nous joue, malgré nous, souvent des tours. Selon un sondage SOFRES, plus de 50% des Français, 80% des personnes de plus de soixante ans, se plaignent d'avoir souvent la mémoire qui flanche. D'après Bernard Deweer, chercheur CNRS au centre hospitalier universitaire Pitié-Salpêtrière, ces difficultés relèvent en général bien plus de problèmes d'attention que de troubles de mémoire à proprement parler, et concernent toutes les tranches d'âges.

Pourquoi notre mémoire nous fait-elle parfois défaut ? Pour différentes raisons. C'est en partie lié à notre constitution génétique. On sait (voir Y a-t-il un gène de la mémoire page 266) que certaines personnes ont de manière innée beaucoup plus de mémoire que d'autres. Cela dépend aussi de l'âge : la mémoire fuit sous le poids des ans (après 65 ans, voir page 267), mais surtout, à cause de la baisse de l'activité psychique et intellectuelle, de l'exercice physique. La qualité de notre mémoire dépend également de nos conditions de vie. D'un côté, le monde moderne, avec son trop plein d'information, de pression et de stress, sa culture «zapping», soumet fréquemment notre mémoire à très rude épreuve. De l'autre, une mauvaise alimentation, le fait d'écourter la durée du sommeil (2 personnes sur 3 se plaignent de manquer de sommeil), l'abus de substances psychoactives (alcool, tabac, antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères...) la met parfois à mal.

Pourtant, tous les spécialistes sont unanimes. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Les nombreuses études effectuées dans ce domaine montrent qu'une mémoire fréquemment sollicitée, fonctionne bien, et continue à bien fonctionner jusqu'à un âge très avancé. D'où la nécessité d'exercer notre mémoire en permanence. Quel que soit notre capital mémoire, on peut toujours l'améliorer. Quelles que soient nos capacités perdues, on peut toujours les restaurer.

C'est le propos essentiel de ce livre. Il est conçu d'une part pour vous permettre d'évaluer vos différentes capacités mnésiques, d'autre part pour les (re)muscler. Il vous présente plus de 230 exercices d'attention/concentration spécialement étudiés pour entraîner (tout en vous amusant) votre mémoire, et la booster. Présentation de l'éditeur

Les spécialistes sont unanimes : la mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

En effet, de nombreuses études scientifiques ont montré qu'une mémoire fréquemment sollicitée fonctionne bien et continue de fonctionner jusqu'à un âge très avancé. D'où la nécessité d'exercer votre mémoire en permanence !

Quel que soit votre capital mémoire, vous pouvez toujours l'améliorer !

C'est le propos essentiel de ce livre. Il est conçu pour vous permettre d'évaluer vos différentes capacités mnésiques, mais aussi pour les (re)muscler. Plus de 200 exercices d'attention et de concentration vous sont ainsi proposés pour entraîner et booster votre mémoire, tout en vous amusant.

Plus de 200 exercices pour se faire plaisir, se mesurer à soi et aux autres, passer de bons moments...

Psychosociologue, Gilles Azzopardi est un spécialiste reconnu des jeux d'intelligence et des tests psychotechniques. Auteur de nombreux best-sellers, il collabore régulièrement à divers magazines.  
Biographie de l'auteur

**Nicolas Conti**, psychosociologue, est un spécialiste reconnu des jeux d'intelligence.

Il est également l'auteur chez First des *300 Enigmes pour booster vos neurones*.

Download and Read Online VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE GILLES AZZOPARDI  
#NU0EWIG94JP

Lire VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI pour ebook en ligne VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI à lire en ligne. Online VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI ebook Téléchargement PDF VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI Doc VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI Mobipocket VOTRE MEMOIRE LA TESTER BOOSTE par GILLES AZZOPARDI EPub  
**NU0EWIG94JPNU0EWIG94JPNU0EWIG94JP**