

## UNE SUPER MÉMOIRE

Les techniques infallibles pour apprendre  
et se souvenir de tout

### LIVRE

« ENTRAÎNEZ VOTRE MÉMOIRE POUR RETENIR  
CE QUE VOUS VOULEZ, QUAND VOUS LE VOULEZ. »

Vous étudiez sans retenir ? Apprendre est un processus pénible pour vous ? Bonne nouvelle : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise mémoire, car celle-ci fonctionne comme un muscle. Si on l'entraîne adéquatement, rigoureusement et régulièrement, on peut emmagasiner une quantité infinie d'informations accessibles à tout moment. C'est ce que nous explique Sébastien Martinez dans cet ouvrage aussi divertissant qu'instructif. Aux méthodes d'enseignement traditionnelles basées sur la logique, il oppose des techniques ludiques faisant appel à l'imagination et au jeu, par exemple la méthode SEL (Sens, Enfant, Lien) ou SAC (Sélection, Association, Connexion) ou encore la technique des « palais de mémoire ». Ces méthodes utilisées par tous les champions de mémoire vous permettent de vous rappeler des petites choses du quotidien comme se souvenir d'un trajet, de tous vos codes d'accès, mais également de projets plus ambitieux comme apprendre une nouvelle langue en trois mois, de connaître tous les noms des os du corps humain, ou de mémoriser pour toujours la liste des Premiers ministres canadiens.

### AUTEUR

Ingénieur des mines de formation, âgé de 29 ans, Sébastien Martinez est un athlète, mais sa discipline ne figure pas (encore) aux Jeux olympiques. Il a pourtant été désigné champion de France 2015 de la mémoire. Loin d'être un surdoué et plutôt enclin à s'amuser dans la vie, il a découvert les travaux d'un psychologue anglais, Tony Buzan, sur les aptitudes du cerveau à se souvenir. Ce fut le point de départ d'une passion qu'il partage et enseigne aujourd'hui en tant que formateur et conférencier dans les écoles et les entreprises.



Prix : 24,95\$

Nombre de pages : 160

ISBN : 978-2-924720-00-1

En librairie le 26 octobre 2016

**Contact presse**

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com

514 652-6085