



ROBION

Apprenez à discipliner votre mémoire

Quelle idée d'écrire un livre que l'on titre "L'éloge de la passoire" ? C'est pourtant ce qu'a réalisé Anne de Pomereu, cette auteure qui vient d'être accueillie au Domaine de Peyre, par le Rotary-Club de Gordes.

Une excellente initiative néanmoins car, dans sa conférence et présentation de son ouvrage, Anne nous livre sa méthode destinée à améliorer la mémoire de chacun. Fustigeant par la même occasion, l'utilisation de plus en plus effrénée des mémoires externes (et numériques via internet)

que chacun garde dans sa poche ou tient dans sa main, privant notre cerveau et ses neurones d'un exercice salutaire !

Vous perdez vos clés, vous égarez votre téléphone, vous oubliez les anniversaires de vos proches ou le titre du dernier film que vous avez pourtant adoré !

Votre mémoire est une passoire. Au lieu de vous en plaindre, apprenez à bien vous en servir. Son truc : Ne conservez que ce qui sera retenu par notre passoire mentale. Voici le secret : Pourquoi encombrer notre tête pensante de détails

inutiles ? Sachons oublier. Martelant comme un slogan : Je retiens l'essentiel et j'oublie le reste.

À cette soirée de présentation du livre, malgré une météo très mauvaise, on comptait une quarantaine de spectateurs. Parmi eux, on notait la présence d'Ariane de Fouquières, mère de la conférencière. Habitant non loin d'ici et venue encourager sa fille, Ariane a aussi écrit un livre, en 2011, intitulé "L'éloge de la valse", un sujet fort différent d'ailleurs.

Après la conférence et pendant que l'auteur dédicait

quelques livres, les responsables du Rotary ont proposé un buffet au profit de leur Club.

Diplômée de HEC, Anne de Pomereu est professeur de mémoire et de méthodologie.

Elle apprend à apprendre à des élèves de tout âge et de tout niveau, propose des ateliers de mémorisation et intervient en entreprise, comme formatrice et coach de dirigeants.

J-L.J.



Anne de Pomereu est professeure de mémoire et de méthodologie.

Pour en savoir plus, achetez son livre (Editions JC Lattès) ou retrouvez-là sur son site : <http://apprendreettransmettre.com>