



# Fiche méthode de Loci

**Introduction :** La méthode des loci (« lieux » en latin) , méthode des lieux ou plus récemment palais de la mémoire, est une méthode mnémotechnique, ou « art de mémoire », pratiquée depuis l'Antiquité ; le poète Simonide de Céos en serait l'inventeur. Elle sert principalement à mémoriser de longues listes d'éléments ordonnés. Elle est fondée sur le souvenir de lieux déjà bien connus, auxquels on associe par divers moyens les éléments nouveaux que l'on souhaite mémoriser.



**Utilité :** Qu'il s'agisse de réussir à l'école ou dans votre vie future, pouvoir mémoriser ce que l'on veut de manière fiable représente un grand avantage et permet de réduire son stress (face aux examens par exemple). La méthode de Loci permet de mémoriser très fiablement une liste d'éléments. Que ce soit une liste de date en histoire, un cours de physique chimie, un poème...

**La méthode :** Il faut imaginer un chemin que vous connaissez bien, par exemple celui que vous empruntez pour aller au collège. Imaginez vous parcourir ce chemin et choisissez les moments les plus marquants du chemin: quand vous vous levez de votre lit, quand vous ouvrez la porte de votre chambre, quand vous sortez de chez vous... Parcourez plusieurs fois le chemin dans votre tête en retenant bien ces passages marquants. Pour mémoriser la liste de mot, parcourez le chemin depuis le début et "déposez" chaque mot sur un passage marquant du chemin, de la manière que vous voulez. Si le mot est "chat", imaginez entendre un miaulement ou croiser un chat ou voir un dessin de chat sur la porte de votre chambre etc. Le but est que cela marque votre mémoire. Prenez 4 à 5 secondes pour "déposer" chaque mot. Pour vous souvenir des mots, il suffit de refaire le chemin dans votre tête depuis le début

## Résumé :

- 1 > Imaginer un chemin que vous connaissez bien
- 2 > Choisir des points marquants dans ce chemin
- 3 > Parcourir plusieurs fois le chemin dans sa tête
- 4 > "Déposer" chaque mot à retenir à un endroit marquant du chemin
- 5 > Parcourir le chemin pour se souvenir des mots

