



Ton Protocole Mémoire infailible

**La méthode scientifique pour mémoriser
le Coran sans jamais saturer (même si tu
as une "passoire" à la place du cerveau).**



tashilcoran.com

Ce que tu trouveras dans ce guide

01

Le mythe du "don" de la mémoire

- La barrière invisible : pourquoi tu bloques
- Lire n'est pas mémoriser

02

Les trois verrous biologiques du cerveau

- Verrou n°1 : Le goulot d'étranglement
- Verrou n°2 : La saturation invisible
- Verrou n°3 : La vérité sur la régression

03

La science de l'apprentissage à long terme

- La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus
- Le système pour sauver 80% de ton effort
- La méthode de l'apprentissage implicite

04

Pourquoi ton cerveau veut des rendez-vous, pas des marathons

- L'effet d'espacement
- Pourquoi 5 x 5 minutes bat 1 x 1 heure

Ce que tu trouveras dans ce guide

05

Le piège de la mémoire visuelle sur écran

- Le scrolling, ou le tueur de repères
- L'instabilité cognitive
- Le respect religieux
- Le secret du champ visuel

06

Le Protocole Tashil en action

- Faisons un point
- Trouver le bon outil
- L'outil Tashil
- L'apprentissage implicite appliqué au Coran

07

Tu es acteur de ton apprentissage

- Avancer ne dépend que de toi
- Allah est ton meilleur allié
- Commence simplement

01

Le mythe du "don" de la mémoire

On voit souvent ce frère ou cette sœur qui récite des pages entières avec une fluidité déconcertante. C'est un peu facile de se dire que cette personne a reçu un don particulier à la naissance, pendant qu'on galère toujours sur les trois mêmes versets depuis une semaine.

La réalité est plus simple : ton cerveau fonctionne exactement comme le sien. Cette capacité de mémorisation vient d'une méthode et d'une habitude, exactement comme un sportif qui prépare une course.

Oublie cette idée que ton esprit est une passoire. Ton cerveau est programmé pour enregistrer des informations, il faut juste lui donner le bon mode d'emploi. On va regarder ensemble comment ces mécanismes fonctionnent pour que tu puisses enfin avancer dans ton apprentissage.





La barrière invisible : pourquoi tu bloques

Le plus gros obstacle entre toi et le Coran, c'est **ta croyance**. Si tu es convaincu que tu n'as pas de mémoire, ton cerveau va simplement arrêter de faire des efforts. C'est ce qu'on appelle l'**auto-sabotage**.

D'après Abou Moussa Al Ach'ari (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit « Réviser le Coran car je jure par celui qui détient mon âme dans sa main il part certes plus vite que le chameau qui s'échappe de son enclos ».

Sahih Al Bukhari 5033

Regarde bien l'image : on parle d'un enclos. Un enclos est une structure physique, une limite géographique qui maintient l'animal en place. Si le chameau s'échappe, ce n'est pas parce que l'animal est "mauvais", c'est parce que l'enclos est resté ouvert ou que les barrières étaient trop fragiles.

Dans ta mémorisation, c'est la même chose. Si le verset t'échappe, ce n'est pas parce que tu es nul. C'est parce que **tu n'as pas construit de structure** autour de lui. Tu as laissé la porte ouverte au scrolling, à la distraction et à l'oubli.

Ce protocole n'est rien d'autre que la construction d'un enclos mental solide pour tes versets.

Lire n'est pas mémoriser

Voici l'erreur classique : tu prends ton Coran ou ton téléphone, tu lis le verset dix fois, tu fermes les yeux, ça passe... et dix minutes après, c'est le vide total.

Pourquoi ? Parce que ton cerveau a deux modes :

1

Le mode "Lecture" (Passif) :

Tu consommes l'information. C'est fluide, c'est facile. Ton cerveau se dit : "Ok, je vois ce que c'est", mais il ne fait aucun effort pour le ranger dans le disque dur.

2

Le mode "Impression" (Actif) :

C'est là que ça se corse. Ton cerveau doit aller chercher l'info tout seul, sans béquille. C'est ce qu'on appelle la récupération active.

Quand tu forces ton cerveau à se souvenir sans regarder le texte, tu crées une connexion électrique entre tes neurones. Plus tu forces, plus le "chemin" devient une autoroute. Lire simplement, c'est comme marcher dans l'herbe sans laisser de trace. Imprimer, c'est goudronner la route.

Ce que ce protocole va changer pour toi

- Fini les séances d'une heure qui ne servent à rien.
- Fini la culpabilité quand tu oublies.
- On va passer en mode ingénieur. On va utiliser des outils physiques pour forcer ton cerveau à collaborer.

02

Les trois verrous biologiques du cerveau

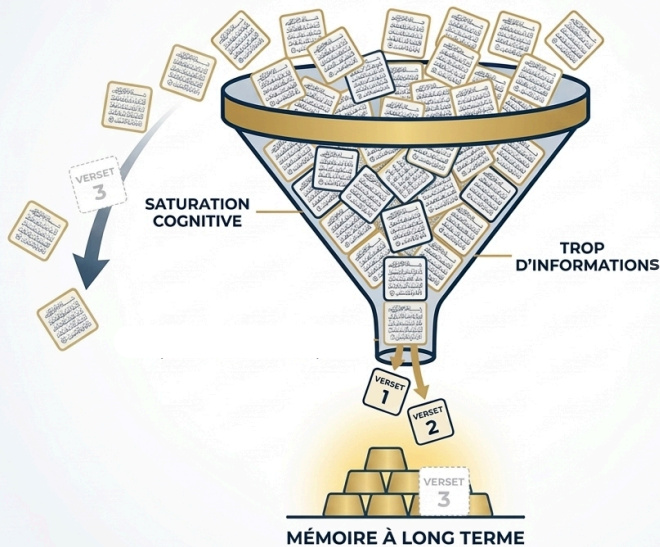
Si tu as déjà eu l'impression que ton cerveau "bloquait" d'un coup, comme un ordinateur qui freeze, c'est normal.

Ce n'est pas un manque de foi, c'est ta biologie.

Ton cerveau possède des verrous de sécurité. Si tu forces, ils bloquent. Si tu les comprends, tu les utilises pour avancer deux fois plus vite.



SÉANCE INTENSIVE



Verrou n°1 : Le goulot d'étranglement

Imagine que **ton cerveau est un entonnoir**. Pour mémoriser, l'information doit passer par un passage très étroit appelé **la Mémoire de Travail**.

Le problème ? **Ce conduit est minuscule**. Il ne laisse passer qu'une quantité très limitée d'informations à la fois.

Le crash Vouloir mémoriser trop de texte d'un coup bloque le passage. C'est la saturation cognitive : l'information déborde et finit à la poubelle.

L'oubli Au-delà d'une certaine longueur, ton cerveau écrase les premiers mots pour faire de la place aux suivants. Tu oublies le début avant d'atteindre la fin.

La solution Utilise des blocs digestes. En respectant le découpage calibré de nos fiches, chaque mot glisse fluidement vers ta mémoire à long terme sans provoquer de bouchon.



Verrou n°2 : La saturation invisible

C'est le moment le plus traître. Tu es lancé, tu te sens bien, tu veux en faire plus... et d'un coup, **ton cerveau n'imprime plus**. Tu lis le verset, tes yeux bougent, mais **rien ne rentre**.

C'est la "saturation cognitive". Tes neurones ont épuisé leur stock de neurotransmetteurs (les messagers chimiques qui créent les souvenirs). **À ce stade, continuer est une perte de temps totale.**

Checklist : Identifie ta fatigue mémorielle avant l'échec



Le saut de mots : Tu commences à oublier les "petits" mots (les wa, les la, les prépositions).



Le bâillement réflexe : Ton cerveau manque d'oxygène car il surchauffe.



La confusion spatiale : Tu mélanges le début d'un verset avec une fin de verset que tu connais déjà ailleurs.



La lecture "fantôme" : Tu arrives en bas de la fiche sans savoir ce que tu viens de lire.

La règle d'or :

Si tu ressens un seul de ces signes, fais une pause, immédiatement. Forcer à ce moment-là, c'est comme essayer de remplir un verre déjà plein : tu gâches ton énergie pour un résultat nul.



Verrou n°3 : La vérité sur la régression

C'est le verrou qui rend tout le monde fou. Tu as appris 10 versets la semaine dernière, et aujourd'hui, tu bafouilles. Tu penses que tu es nul. **Tu penses que tu régresses.**

C'est tout l'inverse. Ton cerveau est en plein chantier.

Pendant que tu as l'impression de stagner, ton cerveau est en mode "consolidation synaptique". Il trie, range et bétonne les connexions. **C'est comme construire un immeuble : après avoir coulé la dalle de béton, tu dois attendre qu'elle sèche avant de monter les murs.** Si tu montes les briques trop vite sur du béton mouillé, tout s'écroule.

Parfois, ne rien apprendre de nouveau pendant 2 ou 3 jours et se contenter de réciter tes fiches acquises pendant la prière est la forme la plus haute de progression. Tu laisses le béton sécher.



Le Messager d'Allah ﷺ a dit :
"L'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus régulière, même si elle est petite."

Sahih al-Bukhari, n°6465

03

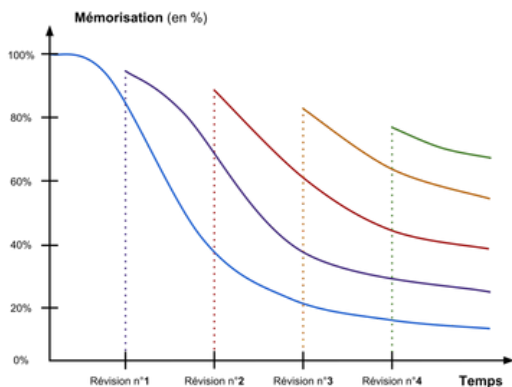
La science de l'apprentissage à long terme

Tu as déjà eu l'impression de remplir un seau percé ?
Tu passes une heure à mémoriser des versets le
lundi, et le mardi matin, au réveil, elle a disparu à
80%.

Ce n'est pas parce que tu as une mauvaise mémoire.
C'est parce que ton cerveau fait son ménage de
printemps toutes les nuits.



La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus



Il y a plus d'un siècle, un chercheur nommé Hermann Ebbinghaus a découvert la Courbe de l'Oubli.

Voici ce qui se passe dans ton crâne : dès que tu finis d'apprendre un verset, ton cerveau commence immédiatement à l'effacer. Sans rappel, tu perds la moitié de l'information en quelques heures. Le lendemain, il ne reste que des miettes.

Le problème

Ton cerveau est programmé pour oublier ce qu'il juge "inutile". Si tu ne rappelles pas l'information au bon moment, il jette le dossier à la poubelle pour économiser de l'énergie.

La solution

Le rappel immédiat. Chaque fois que tu "forces" ton cerveau à retrouver le verset juste avant qu'il ne l'oublie, tu envoies un signal de survie. Tu lui dis : "Attention, cette information est vitale, garde-la !"

Le système pour sauver 80% de ton effort

La plupart des gens font l'erreur de "mémoriser pour mémoriser". Ils lisent, ils récitent, ils passent à autre chose et laissent la courbe d'Ebbinghaus gagner.

Le secret du Protocole Mémoire Infaillible, c'est de court-circuiter ce processus avant qu'il ne soit trop tard.



Imagine une route de campagne. Si personne ne passe, la nature reprend ses droits et l'herbe recouvre tout en quelques jours. Si une voiture passe toutes les deux heures, la route reste tracée.

À la fin de la journée, au lieu d'avoir perdu 80 % de ton travail, tu peux avoir mémorisé durablement l'information. Tu peux ne plus lutter contre l'oubli : tu utilises tes cycles naturels pour mémoriser durablement le Coran.

80%

Pour cela il existe la méthode de l'apprentissage implicite

La méthode de l'apprentissage implicite

Ton cerveau ne retient pas ce qui est "important", **il retient ce qui est fréquent**. C'est ce qu'on appelle l'apprentissage implicite : la capacité du système nerveux à retenir une information par sa répétition, sans effort conscient.



Le cerveau humain n'est pas conçu pour stocker des masses d'informations en une seule fois. Il est conçu pour apprendre par échantillonnage. En transformant une séance de travail pénible en une série de micro-activations quotidiennes, tu transformes un effort de volonté en un automatisme biologique.

1 L'Imprégnation

La première lecture crée une trace fragile dans ton hippocampe.

2 Le Rappel Flash

Quelques heures plus tard, au moment où la courbe d'oubli chute, une simple réactivation relance le signal.

3 La Consolidation

En multipliant ces micro-rendez-vous tout au long de la journée, la connexion synaptique se renforce physiquement.

04

Pourquoi ton cerveau veut des rendez-vous, pas des marathons

Si tu veux construire un mur de briques, tu as deux options :

1. Poser toutes les briques en une heure, sans laisser le ciment sécher.
2. Poser une rangée, attendre qu'elle durcisse, puis revenir poser la suivante.

Si tu choisis la première option, ton mur va s'écrouler sous son propre poids. C'est exactement ce qui arrive à ta mémoire quand tu fais une "séance intensive" de deux heures le week-end. Tu empiles des informations sur du ciment mouillé.

L'effet d'espacement

Pendant que tu te reposes, ton cerveau trie et cimente ce que tu viens d'apprendre. C'est la *consolidation synaptique*. Les connexions entre tes neurones se renforcent pendant les pauses, pas pendant l'effort.

Pour t'aider à trouver le juste milieu entre apprendre régulièrement et laisser de l'espace pour que la mémoire puisse travailler, on t'a préparé un exemple :

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 	2 	3	4 	5	6
7 	8 	9	10	11	12	13
14 	15 	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 				

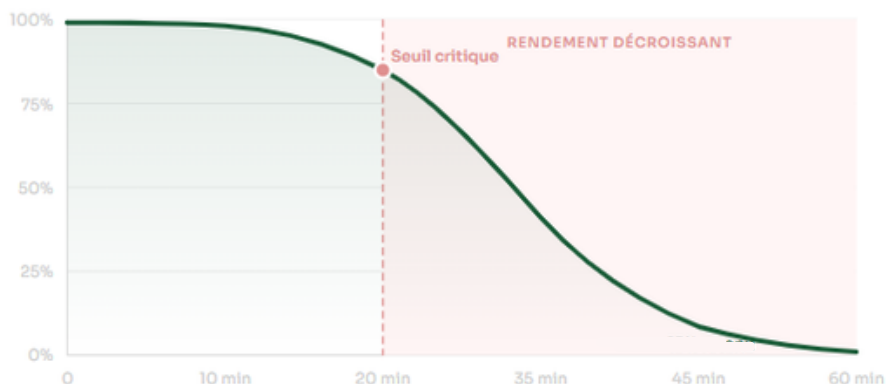
Ici, la version scientifique classique de l'apprentissage. Au-dessous, la version Tashil, adaptée aux musulmans qui ont de grosses difficultés de mémorisation.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1   	2   	3   	4   	5   	6   
7 	8 	9 	10 	11 	12 	13 
14	15	16 	17	18	19 	20
21	22 	23	24	25 	26	27
28	29	30 				

Chaque point jaune correspond à une lecture des versets. Il ne s'agit pas de les lire trois fois de suite dans la journée, mais plutôt 3 fois à différents moments de la journée. Une fois les versets appris, une révision mensuelle est nécessaire pour ne jamais les oublier.

Pourquoi 5 x 5 minutes bat 1 x 1 heure

Ce qui est étonnant, c'est qu'on sait depuis 1976 que **le cerveau est au maximum pendant les 20 premières minutes de l'apprentissage**. Après, il décroche. Alors oui, on continue d'apprendre même après les 20 premières minutes, mais on est beaucoup moins efficace qu'au début. Pourtant, on continue de faire de longues séances inutilement.



Sources : Johnstone & Percival (1976). Attention breaks in lectures ; Risko et al. (2012). Mind wandering and sustained attention

Privilège plusieurs séances courtes pour être toujours à ton maximum !

Chaque fois que tu recommences une session, **ton cerveau repart à pleine capacité**. 5 sessions de 5 minutes, c'est 5 départs à pleine puissance. Une heure d'une traite, c'est 20 minutes utiles, puis un cerveau qui tourne à vide.

Si tu as des difficultés de mémorisation, les sessions courtes changent tout :

- Tu satures plus vite que la moyenne, donc 5 minutes c'est calibré pour toi.
- Tu n'associes plus l'apprentissage du Coran à un effort douloureux.
- Chaque mini-session est une victoire. Ton cerveau enregistre le succès, pas l'échec.

05

Le piège de la mémoire visuelle sur écran

Pour ton cerveau, mémoriser un texte n'est pas une activité abstraite mais bien **une activité géographique**.

Quand tu essaies de retenir un verset, ton cerveau fait plus qu'enregistrer des sons ou des lettres : il **crée une "carte" de la page**. Il mémorise qu'un mot se trouve en haut à gauche, qu'une ligne est plus courte qu'une autre, ou qu'un signe de ponctuation se situe près de la bordure. C'est ce qu'on appelle l'ancrage spatial.

Le scrolling, ou le tueur de repères

Le problème du smartphone, c'est le balayage (scrolling).

Chaque fois que ton pouce fait défiler l'écran, **la position physique du texte change** par rapport à tes yeux. Le verset qui était en haut se retrouve au milieu, puis en bas, puis disparaît. Et ça, **ça tue l'ancrage spatial**.



L'ancrage spatial, c'est le fait que **ton cerveau associe une information à un endroit physique**. Quand tu lis toujours ton Coran au même endroit, dans la même position, ton cerveau crée un lien entre le lieu et l'information.

Réviser sur un support physique fixe est plus efficace que scroller sur un téléphone où chaque contenu défile au même endroit.



Disclaimer :

Ceci n'est pas une critique du téléphone. On n'a pas toujours le choix, et apprendre sur son écran entre deux arrêts de métro vaut mille fois mieux que ne pas apprendre du tout.

L'instabilité cognitive

Ton cerveau a appris à classer ce qui vient de ton téléphone dans la catégorie "éphémère". Un tweet, une story, une notification... ça passe et ça s'efface. Le verset que tu lis sur ton écran reçoit le même traitement, même si ce n'est pas ton intention. C'est inconscient, mais c'est réel.

Et **ce classement "éphémère" agit sur ton apprentissage :**

- Ton cerveau ne passe jamais en mode mémorisation
- Tu reconnais le verset quand tu le vois, mais tu es difficilement capable de le reconstruire seul
- Ton énergie cérébrale suit le mouvement du texte au lieu de l'apprendre
- Tu construis une illusion de mémorisation, pas une mémorisation réelle

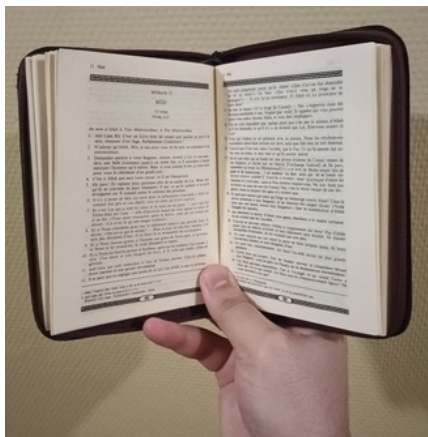
Le respect religieux

Evidemment, il y a une autre dimension qu'il faut prendre en compte : le respect de ce que tu lis.

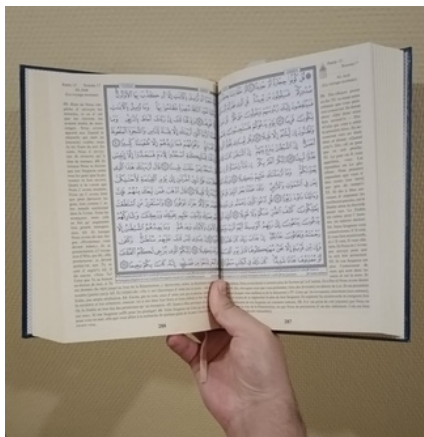
Le téléphone, c'est le même objet avec lequel tu entends de la musique, tu scrolles les réseaux, tu reçois des images que tu n'as pas demandées. Parfois il t'accompagne dans des endroits où le Coran n'a pas sa place.



Le secret du champ visuel



Ca, c'est un Coran suffisamment petit pour que je le tiende en prière sans gêne. Problème : le texte est tellement petit que je n'arrive pas à lire de manière fluide.



Et ça, c'est un Coran dont les versets sont écrits suffisamment grands pour que je les lise en prière. Problème : il est si lourd et encombrant que je me déconcentre trop souvent pendant la salat.

Ton cerveau a besoin de deux conditions pour mémoriser efficacement : voir le texte toujours au même endroit comme expliqué précédemment, et **le voir en entier d'un seul regard**. C'est ce qu'on appelle le champ visuel naturel. Quand une page entre entièrement dans ton champ de vision sans que tes yeux aient à bouger, ton cerveau la photographie. Il crée une image mentale stable, un peu comme une carte.

06

Le Protocole Tashil en action

On passe à la pratique. Maintenant que tu as compris pourquoi ton cerveau bloque, je te propose de découvrir l'outil qui déverrouille tout.



Déjà, faisons un point

Depuis le début de ce e-book, tu as appris que :



- Une mauvaise mémoire n'est pas une fatalité

- Tu retiens plus durablement quand tu t'efforces de te rappeler ce que tu as lu, plutôt que lorsque tu lis passivement

- Essayer de retenir trop de versets d'un coup est contre-productif

- Quand tu as l'impression d'oublier, ce n'est pas forcément vrai

- Après 20 minutes d'apprentissage, ton cerveau fatigue

- Mieux vaut plusieurs petites séances d'apprentissage qu'une unique grosse séance

- Le repos aide ton cerveau à bien mémoriser ce qu'il a appris

- Scroller rend l'apprentissage plus difficile

- Ta mémoire a besoin d'un support physique, pas numérique

Trouver le bon outil

Maintenant que **tu sais pourquoi tu as du mal à apprendre**, et que **tu sais comment y remédier**, je te propose de découvrir un outil qui réponde à ces problématiques.



Tu as **de grosses difficultés à retenir des versets** ? Tu mets du temps à retenir et tu oublies tout rapidement ? Tu as l'impression que tout le monde avance sauf toi ?

Ce n'est pas un problème de foi. **Ce n'est pas un problème de volonté.** C'est un problème de méthode.

Le protocole Tashil n'a pas été conçu pour ceux qui mémorisent facilement. Il a été **conçu pour ceux qui ont tout essayé et qui ont l'impression que ça ne marchera jamais pour eux.**



L'outil Tashil



Si je te dis “*Haribo c’est beau la vie, pour les grands et les petits*”, je suis sûr que **tu connais la mélodie**. Pourtant, tu n’as **jamais essayé volontairement de la mémoriser**.

C’est ce qu’on appelle **l’apprentissage implicite**, dont je te parlais au chapitre 3.

En changeant simplement le format livre du Coran pour le format fiche, **tu peux apprendre la parole d’Allah**.

Tu apprends le Coran aussi régulièrement que tu pries

Tu continues d'apprendre même quand tu es moins motivé-e

Tu mémorises aussi les sourates plus longues et difficiles

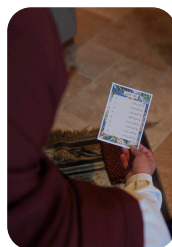
L'apprentissage implicite appliqué au Coran



- 1** Tu sélectionnes les versets que tu souhaites mémoriser

Tu les poses près de toi avant de prier

2



- 3** Tu récites les versets des fiches après avoir récité la sourate Al Fatifa

Tu réitères l'opération à chaque prière jusqu'à avoir mémorisé les versets

4



- 5** Tu ranges ta fiche pour réviser ou tu l'offres pour obtenir des hassanates

07

Tu es acteur de ton apprentissage

La mémorisation du Coran n'est plus une montagne infranchissable réservée aux autres. C'est un chemin que tu peux parcourir, un verset après l'autre.

En respectant tes limites biologiques et en utilisant un support physique stable, tu as repris le contrôle.

Avancer ne dépend que de toi

Tashil a conçu l'outil idéal pour les musulmans qui ont de grosses difficultés de mémorisation. Mais **c'est toi qui peut prendre la décision d'apprendre le Coran.**

Mémoriser le Coran est un **acte d'ibadah**. Comme tout acte d'ibadah, il commence par une intention. Et même le meilleur outil ne remplace pas cette intention.

Allah est ton meilleur allié

Ce qu'il faut comprendre avant de commencer ton apprentissage, c'est qu'**Allah est plus grand que tout**. Tu pourras avoir les meilleurs outils du monde, les plus grosses difficultés, **si Allah décide de t'aider, tu y parviendras.**

Alors invoque ! Demande-Lui de soutenir ton apprentissage, de faciliter ta mémorisation.

Il est Le meilleur des pourvoyeurs.



Commence simplement

On l'a dit précédemment : **la mémoire est un muscle.**

Et quand on commence la musculation, on soulève d'abord des poids de 5Kg, pas 100Kg.

C'est pareil pour l'apprentissage du Coran : on ne commence pas par la sourate Al-Baqara, mais par **Juzz Amma**, la dernière partie du Coran.

Pourquoi commencer l'apprentissage du Coran par Juz Amma ?

- Tu peux utiliser les nouvelles sourates tout de suite pour varier ses prières quotidiennes.
- Tu apprends par cœur plus facilement grâce à des versets courts et rythmés.
- Tu restes motivé en mémorisant des sourates entières en peu de temps.
- Tu comprends les bases essentielles comme la création du monde et le comportement à adopter.
- Tu gagnes en confiance avant de passer à des parties du Coran plus difficiles.
- Tu réussis des défis réguliers qui donnent envie de continuer l'apprentissage.



“Lorsque le serviteur se rapproche de Moi d’un empan, Je Me rapproche de lui d’une coudée. Lorsqu’il se rapproche de Moi d’une coudée, Je Me rapproche de lui d’une brassée, et lorsqu’il vient vers Moi en marchant, Je Me hâte vers lui.”

Pour faciliter tes premiers pas vers Allah dans ton apprentissage du Coran, Tashil t’offre 10% de remise sur tout le shop avec le code MémoireInfaillible.

APPRENDRE LE CORAN



Qu’Allah facilite ton apprentissage



www.rashilcoran.com

tashilpaper@gmail.com