

Table des matières

INTRODUCTION	7
Chapitre 1 : L'OUBLI	15
<i>Pourquoi vous ne vous souviendrez pas de ce livre</i> <i>– mais c'est ce qui vous permettra d'en retenir l'essentiel</i>	
Chapitre 2 : L'APPRENTISSAGE	31
<i>Pourquoi nous n'apprenons pas bien par cœur,</i> <i>ce qui nous permet de comprendre le monde</i>	
Chapitre 3 : LA MÉMOIRE	59
<i>Pourquoi un faux souvenir vaut mieux</i> <i>que pas de souvenir du tout</i>	
Chapitre 4 : LE BLACK-OUT	83
<i>Pourquoi la pression nous fait échouer,</i> <i>et quelle est la formule secrète contre le trac</i>	
Chapitre 5 : LE TEMPS	101
<i>Pourquoi nous ne savons pas l'estimer,</i> <i>ce qui fait les souvenirs importants</i>	
Chapitre 6 : L'ENNUI	121
<i>Pourquoi nous ne pouvons pas nous déconnecter,</i> <i>ce qui fait de nos rêveries une source d'inspiration</i>	

Chapitre 7 : LA DISTRACTION	139
<i>Pourquoi nous nous laissons distraire si facilement, et quelles perturbations nous rendent plus créatifs</i>	
Chapitre 8 : LES MATHÉMATIQUES	163
<i>Pourquoi le cerveau compte mieux sans chiffres</i>	
Chapitre 9 : LES DÉCISIONS	187
<i>Pourquoi nous parions toujours trop, mais nous prenons quand même de bonnes décisions</i>	
Chapitre 10 : LE CHOIX	211
<i>Pourquoi le choix est un embarras, ce qui ne nous empêche pas de faire le bon</i>	
Chapitre 11 : LES SCHÉMAS MENTAUX	231
<i>Comment les préjugés nous aident, comment ils nous nuisent, et comment nous pouvons éviter les pièges des stéréotypes</i>	
Chapitre 12 : LA MOTIVATION	255
<i>Pourquoi notre démon intérieur nous freine et comment mieux avancer</i>	
Chapitre 13 : LA CRÉATIVITÉ	283
<i>Des blocages aux pensées nouvelles</i>	
Chapitre 14 : LE PERFECTIONNISME	315
<i>Se tromper pour mieux progresser</i>	
NOTES	343