

# Table des matières

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

365

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