Le PAO (Personnage-Action-Objet) : Une Méthode Moderne et Efficace de Mémorisation

ecrit par Sébastien Ravaux le 01/09/2026 • Palais de mémoire pour les chiffres

Le système PAO (Personnage-Action-Objet) est une technique mnémotechnique moderne utilisée pour mémoriser efficacement des chiffres, des cartes et des informations complexes. Employé par les athlètes de la mémoire, il transforme les données abstraites en scènes visuelles dynamiques, optimisant la rétention et le rappel rapide.

Illustration du PAO

Cet article explore l'origine historique du PAO, son fonctionnement pratique, son utilisation en compétition, ainsi que ses applications dans la vie quotidienne. Nous verrons comment cette technique peut révolutionner l'apprentissage et la mémorisation, que ce soit pour mémoriser des chiffres, des cartes, des visages, ou même des concepts abstraits.

Origine et Évolution du PAO : Une Innovation Moderne

Adaptations

Contrairement à certaines idées reçues, la méthode PAO (Personnage-Action-Objet) n'a pas été utilisée dans l'Antiquité, et elle ne descend pas directement de la méthode des loci (palais mental).

L'Art de la Mémoire et le Palais Mental : Une Approche Différente

Les Grecs et les Romains, notamment Cicéron et Quintilien, enseignaient des techniques mnémotechniques basées sur l'association d'idées à des lieux spécifiques (méthode des loci). Cette technique permettait aux orateurs de mémoriser de longs discours en visualisant chaque idée à un emplacement précis dans un espace familier (palais mental).

Sources :

- Yates, F. A. (1966). *The Art of Memory*. University of Chicago Press.
- Carruthers, M. (1990). *The Book of Memory: A Study of Memory in Medieval Culture*. Cambridge University Press.

L’Apparition du PAO : Une Méthode Inspirée des Systèmes Chiffrés

Le PAO, quant à lui, est une création moderne développée principalement pour mémoriser des chiffres et des cartes. Il est issu de recherches menées sur les systèmes de conversion chiffre-image, notamment :

- Le système Mnémonique Chiffre-Son (Major System), inventé par Stanislav Mink von Wennsshein au XVIIe siècle, puis amélioré par Aimé Paris au XIXe siècle. Ce système associe des sons phonétiques aux chiffres (0 = S/Z, 1 = T/D, etc.).
- Le système Dominic, mis au point par Dominic O’Brien (8x champion du monde de mémoire), qui remplace les chiffres par des initiales pour former des personnages.
- L’ajout d’actions et d’objets pour renforcer la mémorisation et la vitesse de rappel, ce qui a donné naissance au PAO tel qu’on le connaît aujourd’hui.

Origine PAO

Sources :

- O’Brien, D. (1993). *How to Develop a Brilliant Memory Week by Week*. Watkins.
- Lorayne, H., & Lucas, J. (1974). *The Memory Book*. Ballantine Books.

Le PAO est devenu un outil standard pour les compétitions de mémoire, notamment lors des World Memory Championships (WMC), où les compétiteurs doivent retenir des centaines de chiffres et de cartes en quelques minutes. Les athlètes comme Alex Mullen, Ben Pridmore, et Johannes Mallow ont perfectionné et popularisé cette technique en compétition.

Sources :

- Guinness World Records : catégories "Memory"
- World Memory Championships (WMC) archives (1991 - aujourd’hui)

Fonctionnement de la Méthode PAO

Le PAO repose sur un principe simple mais puissant : associer à chaque combinaison de deux chiffres (00-99) un personnage, une action et un objet.

Exemple d’un système PAO pour les chiffres (00 à 09)

Chiffre	Personnage	Action	Objet
00	Harry Potter	Invoque	Une boule de feu
01	Albert Einstein	Écrit	Une équation sur un tableau
02	Usain Bolt	Sprinte	Avec un drapeau
03	Napoléon	Chevauche	Un cheval blanc

Chiffre	Personnage	Action	Objet
04	Mario	Saute	Sur un bloc doré
05	Batman	Jette	Un batarang
06	Cléopâtre	Secoue	Un sceptre doré
07	Michael Jackson	Danse	Avec un chapeau
08	Sherlock Holmes	Examine	Une loupe
09	James Bond	Tire	Avec un pistolet silencieux

Application concrète

Imaginons que nous devons mémoriser la séquence **020507**. Plutôt que de retenir ces chiffres bruts, nous allons les transformer en une scène PAO :

1. 02 (Usain Bolt)
2. 05 (Lançant)
3. 07 (Un chapeau)

Ce qui donne une image mentale vivante et facile à se rappeler : *"Usain Bolt lance un chapeau"*. Le cerveau retient bien mieux une scène dynamique qu'une suite de chiffres abstraite.

PAO Partiel : PO, PA, Une Alternative Plus Facile

L'apprentissage du PAO complet (Personnage-Action-Objet) demande du temps, car il faut mémoriser 300 associations différentes (100 personnages, 100 actions, 100 objets). Pour réduire cette charge cognitive, de nombreux compétiteurs utilisent une version allégée :

PO (Personnage + Objet)

On associe deux chiffres à un personnage tenant un objet, sans inclure d'action prédéfinie.

PA (Personnage + Action)

On associe deux chiffres à un personnage en train d'effectuer une action, sans objet spécifique (ou alors avec un objet induit par l'action, par exemple « monter à l'échelle » implique une échelle, « faire du ski » implique une tenue de ski…).

AO

Certains athlètes utilisent une approche AO, ce qui est assez rare car moins intuitif.

Pourquoi utiliser le PO ou PA plutôt que le PAO ?

- Réduit le temps d'apprentissage : Moins de combinaisons à mémoriser.
- Plus rapide à utiliser : Moins de détails à encoder et à retrouver.

Document généré le 03/11/2026 depuis https://memos.one - © Memos

- Idéal pour des séquences plus courtes comme les numéros de téléphone.

Illustration de la Compétition

Le PAO en Compétition : Un Outil Clé des Athlètes de la Mémoire

Les athlètes de la mémoire utilisent le PAO pour exceller dans plusieurs épreuves des World Memory Championships (WMC) et autres compétitions :

Épreuve des chiffres rapides

Les compétiteurs doivent mémoriser un maximum de chiffres en quelques minutes. Grâce au PAO, ils transforment des suites de chiffres en histoires visuelles, ce qui accélère la mémorisation et la récupération.

Mémorisation d'un paquet de cartes

Le PAO est également utilisé pour mémoriser l'ordre d'un paquet de 52 cartes.

Comparaison avec le système Millennium
• Le PAO est plus adapté aux séquences courtes, car il permet de mémoriser des chiffres par groupes de 3 (P-A-O).
• Le Millennium est plus performant pour des séquences longues, car il encode jusqu'à 6 chiffres en une seule image.

Exemple concret d'utilisation du PAO pour Retenir un Numéro de Téléphone

Les numéros de téléphone à 10 chiffres ne sont pas des multiples de 3 chiffres, donc le millenium seul n'est pas optimal. Une solution consiste à utiliser le PAO comme suit :

1. Associer les deux premiers chiffres (06, 07, 08) à une personne qui possède ce numéro.
2. Attribuer une action correspondant à l'opérateur (06, 07, 08).
3. Associer un objet aux deux chiffres suivants.
4. Compléter avec un P, puis un A, puis un O pour les 6 chiffres restants.

Exemple avec le numéro 06 01 23 45 67
1. 06 ? Julien secoue (action pour 06).
2. 01 ? Une équation sur un tableau (objet pour 01).
3. 23 ? Mickey Mouse (personnage pour 23).
4. 45 ? Filme (action pour 45).

5. 67 ? une guitare (objet pour 67).
L’image mentale serait : *"Julien secoue une équation sur un tableau pendant que Mickey Mouse filme une guitare."*

Cela facilite la mémorisation tout en conservant une structure (P)AO-PAO efficace.

Conclusion

Le PAO (Personnage-Action-Objet) est une méthode de mémorisation extrêmement puissante, qui permet de convertir des informations abstraites en scènes vivantes. Utilisé en compétition, il permet de retenir des milliers de chiffres et l’ordre d’un jeu de cartes en moins d’une minute. Utilisé dans la vie quotidienne, il est parfait pour les numéros de téléphone, les codes, les dates et le vocabulaire étranger.

Une version simplifiée (PO ou PA) peut être plus accessible pour les débutants ou pour des séquences plus courtes. Que vous soyez compétiteur ou que vous cherchiez simplement à améliorer votre mémoire, le PAO est un outil redoutable à intégrer dans votre routine !

Mon QCM juste pour voir...

1) Quelle est l'origine de la méthode PAO ?

Une technique développée par les Grecs pour les discours.
Une création moderne développée pour mémoriser des chiffres et des cartes.
Une méthode utilisée dans l'Antiquité.

2) Qui a inventé le système Mnémonique Chiffre-Son ?

Dominic O’Brien.
Aimé Paris.
Stanislav Mink von Wennsshein.

3) Quel est l'objectif des compétitions de mémoire utilisant le PAO ?

Écrire des essais en un temps limité.
Retenir un maximum de chiffres en quelques minutes.
Réciter des poèmes par cœur.

4) Quel est un des avantages du PAO par rapport au système Millennium ?

Il mémorise plus de chiffres à la fois.

Il est plus adapté aux séquences courtes.
Il est plus facile à apprendre.

5) Quel est un inconvénient de la méthode PAO ?

Elle ne fonctionne pas pour les chiffres.
Elle demande du temps pour apprendre les associations.
Elle est trop simple à utiliser.

Valider

Vous voulez savoir comment notre cerveau s'y prend pour se souvenir ? Alors c'est ici que ça se passe : " ***Les Zones du Cerveau Impliquées dans la Mémoire****" !*