

La

LECTURE

RAPIDE

En 60 Minutes Chrono.



La Lecture Rapide En 60 Minutes Chrono:
DOUBLER (ou Tripler) Votre Vitesse De Lecture N'a Jamais été Aussi
FACILE!

Copyright © 2014, Remy Roulier

TABLE DES MATIERES

I- QU'EST-CE QUE LA LECTURE RAPIDE?

1.1- Définition

1.2- Le Pouvoir Qu'ont Les Lecteurs Rapides Sur Les Autres

1.3- Les Changements Que Vous Pouvez Attendre

II- CALCULEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE POUR VOIR OU VOUS VOUS SITUEZ

2.1- Regroupez Maintenant Le matériel Dont Vous Aurez Besoin Pour Vous Tester:

2.2- Chronométrez-Vous:

2.3- Testez-Vous:

2.4- Calculez Votre Taux De Lecture:

2.5- Évaluez Votre Mémorisation

2.6- Interprétez Vos Résultats

III- QUELQUES MOTS SUR VOS YEUX POUR AUGMENTER VOTRE FLEXIBILITE VISUELLE

3.1 Le Palming

3.2 Le Shifting

IV- PRINCIPE DE LA LECTURE

V- LES VIEILLES HABITUDES A PERDRE

5.1- Lire Mot-A-Mot

5.2- La Vocalisation Et La Sub-vocalisation

5.3- Les Confusions

5.4- Les Vérifications Fréquentes

VI- LES FAUSSES IDEES REÇUES SUR LA LECTURE RAPIDE

**VII- LES NOUVELLES HABITUDES A ADOPTER
IMMEDIATEMENT**

**VIII- LA LECTURE SELECTIVE POUR ALLER ENCORE PLUS
VITE**

8.1- La Technique Du Skimming

8.2- La Technique Du Scanning

IX- DERNIERES RECOMMANDATIONS

9.1- Choisissez Votre Technique De Lecture

9.2- Planifiez Vos Lectures

9.3- Choisissez Les Bons Moments

9.4- Variez Vos Lectures

**X COMMENT RESUMER ET APPRENDRE RAPIDEMENT DES
OUVRAGES DE 300 PAGES**

XI- A PROPOS DE L'AUTEUR

XII- LIVRES DU MÊME AUTEUR

I- QU'EST-CE QUE LA LECTURE RAPIDE?

1.1- Définition

La lecture rapide est souvent confondue à tort avec la lecture faite par une personne trop pressée.

Lire rapidement ne signifie pas être dans un état stressé ou de panique.

La lecture rapide va vous permettre de gagner du temps précieux et ainsi ne plus vous sentir bousculés.

Cela dit, apprendre à lire plus vite et plus efficacement n'a pas pour seul but d'augmenter votre vitesse de lecture.

Vous apprendrez aussi à lire d'une manière totalement différente.

En effet, lorsque les gens demandent à un lecteur rapide quelle est sa vitesse de lecture en mots par minute (MPM), celui-ci n'est pas capable de répondre en donnant un seul et unique taux.

Cela revient par exemple à demander à un chauffeur à quelle vitesse il peut conduire une voiture.

Il pourrait répondre que cela dépend de l'état de la voiture, des conditions météo, de l'état de la route, de la circulation, ou encore de sa connaissance de la route. Cela dépend également de son envie plus ou moins grande d'arriver, selon l'intérêt qu'il porte à la destination où il se rend.

Comme le chauffeur, le lecteur efficace varie son taux de lecture selon la difficulté du matériel à lire, de l'organisation du contenu, de sa familiarité avec le sujet traité, et de son but de lecture.

Ainsi, plutôt que de lire tout de la même façon, en commençant du début et en allant mot-à-mot jusqu'à la fin, vous apprendrez différentes manières de lire, et comment adapter chacune à vos objectifs spécifiques au matériel que vous lisez.

1.2- Le Pouvoir Qu'ont Les Lecteurs Rapides Sur Les Autres

Beaucoup de gens disent avoir besoin d'un cours de lecture rapide, mais le paradoxe est qu'ils ne trouvent pas le temps de suivre un tel cours à cause de tout ce qu'ils ont déjà à lire à côté.

A commencer par le journal du matin, jusqu'à se plonger dans des séries d'e-mails interminables, beaucoup de personnes se noient complètement dans l'information.

La raison principale est que la masse d'information disponible en un seul clic de souris est devenue si impressionnante, si massive, qu'elle peut devenir une source d'anxiété très sérieuse, que ce soit pour l'étudiant qui recherche les bonnes informations alors qu'il manque de temps pour réviser son examen qui approche, ou pour le professionnel qui doit sans cesse être au top pour se démarquer, mais qui a du mal à maintenir ses connaissances à jour dans un ou plusieurs domaines.

Et pourtant, nous sommes bel et bien dans l'ère où, comme le dit John Grisham:

«L'information, c'est le pouvoir.»

Voici pourquoi:

Il est en effet évident que ceux qui ont la capacité dans un laps de temps très réduit de parcourir des montagnes d'informations, de les comprendre, puis d'utiliser ces connaissances de manière utile, sont ceux qui détiennent les clefs du pouvoir, car la rapidité est la clé.

Ce constat renforce la nécessité d'améliorer vos compétences en matière de lecture.

Ainsi, si avoir trop de choses à lire actuellement est ce qui vous empêche de prendre le temps pour devenir un lecteur rapide, alors vous devriez peut-être reconsidérer vos priorités.

Bien que la pratique initiale de la lecture rapide puisse vous demander un peu de temps supplémentaire la première ou deuxième semaine, vous devriez être capable d'ici deux semaines de lire suffisamment vite pour pratiquer non seulement la lecture rapide, mais également pour lire ou étudier le matériel et ouvrages dont vous avez besoin.

Donc si vous n'avez pas le temps de tout faire, il est désormais temps d'apprendre cette compétence pour gagner du temps.

1.3- Les Changements Que Vous Pouvez Attendre

Le but de cette méthode est de vous doter de techniques qui vous permettront de propulser votre capacité de lecture au niveau supérieur.

Vous laisserez définitivement derrière vous la frustration pénible d'avancer à pas d'escargot dans les livres que vous lisez, et viendrez rejoindre le cercle privilégié des autres lecteurs rapides qui ont eux aussi appris ces secrets.

Le nombre de livres que vous lirez explosera de par la vitesse où vous les dévorerez, et que vous n'auriez crue possible d'atteindre qu'en rêves.

Si l'on se place dans le cas le plus difficile en termes de lecture, c'est-à-dire la lecture technique ou la lecture de manuels scolaires, l'étudiant moyen devrait pouvoir réduire son temps d'étude de 33% à 50% à la fin de cette méthode et en plus avoir mieux appris son sujet.

Les professionnels et hommes d'affaires devraient quant à eux être en mesure de lire les rapports, les e-mails, le courrier et les magazines professionnels 2 à 4 fois plus rapidement que maintenant.

Lorsque vous lisez uniquement pour votre plaisir, vous devriez pouvoir atteindre avec cette méthode des taux de lecture de 5 à 10 fois supérieurs à ceux que vous avez maintenant dans la plupart des romans et nouvelles faciles à lire.

Vous n'allez pas simplement apprendre à lire plus vite, mais aussi à lire mieux.

Cela signifie que vous comprendrez et mémoriserez mieux ce que vous lirez, vous saurez déterminer vos objectifs de lecture selon les différents contenus que vous lirez, et vous saurez vous concentrer bien mieux.

Cependant, il est essentiel de comprendre que parvenir à la lecture rapide ne vas pas se faire par miracle.

La manière normale de lire que vous avez apprise à l'école, et que vous avez conservée jusqu'à maintenant, restera dans la plupart des cas le meilleur moyen de lire. Vous ne pouvez pas lire rapidement à une vitesse de 600 MPM (mots par minute) et avoir la même expérience avec le texte qu'en lisant à une vitesse normale, à un taux de 200 MPM.

Il est donc bon de percevoir la lecture rapide comme un outil utile à la lecture de certains textes, avec certains objectifs.

Lors de la lecture rapide, différents types de compréhension seront expérimentés.

Souvent vous réussirez à saisir exceptionnellement bien des concepts plus larges, mais en ratant les détails plus subtils. La mémorisation à court-terme est possible, mais la mémorisation à long terme peut chuter considérablement.

Il est important d'adapter vos techniques de lecture à la nature du texte et aux objectifs de lecture que vous souhaitez atteindre.

Par exemple, il est stupide d'utiliser la lecture rapide si on lit de la poésie, car dans ce cas vous n'aurez ni l'interaction avec le son des mots, ni le

temps de ressentir l'ensemble des émotions des phrases en comparaison avec une lecture normale.

Cependant, la lecture rapide devient une aide précieuse lorsqu'il s'agit de lire par exemple un livre de psychologie grand public car ce sont ici les idées et concepts généraux qui sont importants, alors que les sons et émotions du texte sont négligeables.

II- CALCULEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE POUR VOIR OU VOUS VOUS SITUEZ

La plupart des gens trouve qu'ils lisent trop lentement - mais ils n'ont aucune idée de la vitesse à laquelle ils lisent vraiment. Vous allez maintenant voir comment tester votre propre taux de lecture, et aussi comment mesurer ce que vous avez retenu de ce que vous avez lu.

Ce test personnel tend à être plus précis si vous utilisez le type de matériel que vous lisez régulièrement, par exemple: non-fiction, textes, rapports de business, fiction etc.

Si vous voulez avoir une idée plus large de vos capacités de lecture, alors vous devriez prévoir de vous tester sur plus d'un livre. Dans ce cas, le second livre devrait contraster avec le premier: si le premier livre est un livre de non-fiction, ce qui est préférable, alors une nouvelle ou une biographie serait un bon second choix.

Si vous vous testez sur plusieurs livres, il se peut que vous trouviez des différences dans vos résultats. Cela est dû au fait que la plupart des gens ont plus de connaissances dans un domaine que dans un autre, et votre taux de lecture reflète habituellement ce fait.

2.1- Regroupez Maintenant Le matériel Dont Vous Aurez Besoin Pour Vous Tester:

1- Un stylo ou un crayon

2- Un chronomètre ou un timer. Celui de votre telephone portable ou de votre ordinateur feront très bien l'affaire.

3- Un livre pour vous tester. Il faut que ce soit un livre que vous n'avez pas déjà lu, de préférence sur un sujet général ou une biographie. Evitez les nouvelles ou les guides pratiques du style «comment faire pour...»; les magazines ne sont pas non plus satisfaisants pour un test car les articles sont trop courts.

4- Un autre livre de votre choix. Cela peut être n'importe quel livre que vous lisez généralement par plaisir. Il ne doit pas être trop compliqué et cela peut être un livre que vous avez déjà lu.

5- Une feuille de papier ou un fichier de texte crée sur votre ordinateur (notepad, word, open office etc.)

2.2- Chronométrez-Vous:

Pour vous tester, vous allez lire pendant trois minutes, and vous devrez savoir quand le temps sera écoulé.

Vous le saurez facilement avec votre chronomètre ou de votre timer.

Vous pouvez également enregistrer une période de trois minutes de la manière suivante:

Au lancement de l'enregistrement, dites: «Prêt? Démarrer la lecture».

Puis laissez un silence de trois minutes.

Ensuite enregistrez: «Stop, s'il vous plaît».

Ne vous inquiétez pas si vous arrêtez votre lecture un peu avant la durée fixée, ou si vous dépassez légèrement. Deux ou trois secondes ne feront pas une grande différence sur le résultat.

2.3- Testez-Vous:

Une fois que vous avez choisi votre livre de test, stylo ou crayon, et votre chronomètre ou timer, vous êtes alors prêt pour commencer.

Lorsque vous lisez pour vous tester, essayez de lire de la même façon que si vous lisiez normalement un matériel de cette nature.

N'essayez pas «d'écramer» légèrement un manuel comme si il s'agissait d'une nouvelle ou d'un article, ni de lire une nouvelle comme si vous l'étudiez pour passer un examen difficile.

Pour vous tester, suivez simplement les étapes ci-après:

Commencez l'évaluation de lecture

Sélectionnez une section de votre livre de test qui fait environ dix pages de long et que vous n'avez pas encore lues.

Lisez aussi loin que vous pouvez dans ces dix pages dans la limite des trois minutes. Utilisez votre chronomètre ou timer.

A la fin des trois minutes, faites une marque au stylo ou au crayon à l'endroit où vous avez arrêté votre lecture, puis fermez votre livre.

Préparez une feuille séparée pour évaluer votre mémorisation de la lecture, en numérotant la feuille de haut en bas de 1 à 20.

Si vous préférez utiliser un fichier informatique à la place, faites cette même numérotation dans votre éditeur de texte.

Ecrivez tout ce dont vous vous rappelez de la lecture, sans ouvrir le livre bien entendu.

Vous pouvez prendre jusqu'à six minutes maximum; utilisez votre chronomètre ou timer. (Si vous utilisez un enregistrement vocal, enregistrez une période de six minutes de silence qui suivra immédiatement la période de trois minutes que vous avez utilisée pour faire ce test.)

Complétez cette liste avec un maximum d'éléments dont vous vous rappelez, à raison de un élément par point, avant de continuer à lire la suite de cette méthode.

2.4- Calculez Votre Taux De Lecture:

Obtenir votre taux de lecture en mots par minute est très facile si vous suivez ces quatre étapes:

Premièrement, trouvez le nombre moyen de mots par ligne dans votre livre. Pour cela, comptez le nombre de mots dans trois lignes entières prises aléatoirement, et divisez ce nombre par trois.

Par exemple, s'il y a 33 mots dans trois lignes entières, la moyenne est de 11 mots par ligne, exprimés en MPL. Mais si il n'y a que 31 ou 32 mots dans ces 3 lignes, alors vous devrez arrondir le résultat à 10 MPL, parce qu'arrondir le résultat au nombre inférieur vous donnera un taux de lecture plus précis.

Deuxièmement, comptez le nombre de lignes que vous avez lues durant le temps alloué pour la lecture. Il y a de fortes chances que vous rencontriez des lignes partielles qui ne font pas toute la longueur de la page.

Dans ce cas, comptez deux moitiés de lignes comme étant une seule ligne.

Il n'est pas nécessaire de compter une ligne n'ayant qu'un seul mot ou deux dans le cas où c'est une prolongation de la ligne précédente.

Par contre, dans le cas où une ligne est indépendante et ne contient qu'un mot ou deux, (comme une exclamation ou une question de deux mots), alors comptez-là comme une ligne complète.

Troisièmement, multipliez le nombre de lignes que vous avez lues par le nombre moyen de mots par ligne. Cela vous donnera le nombre total de mots que vous avez lus.

Quatrièmement, diviser la réponse de l'étape trois, juste au dessus, par le nombre de minutes utilisées pour la lecture, dans ce cas trois, afin de trouver votre taux de mots par minute. Ce résultat est votre taux de lecture, exprimé en MPM.

Pour Trouver Votre Taux De Lecture

1- Premièrement, trouvez le nombre moyen de mots par ligne: (a) MPL

2-.Comptez le nombre total de lignes lues: (b)_____

3-.Multipliez «a» par «b» pour avoir le nombre total de mots lus:
(c)_____

4- Divisez «c» par le nombre de minutes de lecture: MPM

2.5- Évaluez Votre Mémorisation

Pour évaluer votre mémorisation, comptez le nombre total d'éléments listés dont vous avez été capable de vous rappeler pendant l'étape «Commencez l'évaluation de lecture».

Ce nombre vous donnera une idée de la quantité d'informations dont vous pouvez vous souvenir de votre lecture.

Ce type d'évaluation très informel vous offre un excellent moyen de constater vos progrès.

A chaque fois que vous souhaitez savoir combien vous avez progressé, il vous suffit simplement de répéter ce même test *en utilisant le même livre mais pris à un passage différent*.

Notez que ce test évalue simplement votre mémorisation et n'a pas pour but d'évaluer votre compréhension, laquelle est très difficile à mesurer précisément.

En effet, la plupart des tests de compréhension ne mesurent que ce que le créateur du test souhaite voir mesurer, et pas nécessairement ce qui est important pour vous.

La majorité des tests ne mesure d'ailleurs même pas correctement ce qu'ils sont sensés mesurer avec précision.

Ainsi, pour évaluer votre compréhension, la meilleure chose à faire (et la plus facile) est de relire le passage à nouveau et de noter chaque idée ou

détail dont vous pensez qu'il doit être compris et retenu.

Ensuite, regardez votre propre feuille pour voir si vous avez retenu autant d'informations que vous estimez avoir dû.

Évaluez votre mémorisation de manière binaire: soit comme adéquate (bonne) ou comme à améliorer.

Ne soyez pas découragé si vous avez oublié une information importante; la plupart des gens le font au début et il n'est attendu de personne de tout retenir.

Votre capacité à restituer l'information par votre seule mémoire, tel que vous l'avez fait ici, est le test de mémorisation le plus difficile qu'il soit.

2.6- Interprétez Vos Résultats

Pour cela, reportez-vous à l'un des trois tableaux ci-après, selon votre taux de lecture:

SI VOTRE TAUX DE LECTURE EST:	ET QUE VOTRE MEMORISATION EST:
Inférieur à 120 mots par minute : Vous êtes en dessous du lecteur moyen	Adequate ou à améliorer : Vous devriez probablement consulter un spécialiste de la lecture au travers une université locale, une école ou une clinique de lecture.
120-180 mots par minute: Votre taux de lecture est inférieur à la moyenne à moins que vous n'ayez moins de seize ans.	Adéquate: Un de vos plus gros problèmes est peut-être que vous ne lisez pas assez. Prévoyez de passer minimum trente minutes chaque jour pour lire des livres ou des magazines qui vous plaisent. A améliorer : En plus du temps de lecture journalier supplémentaire, vous devriez prévoir de passer au moins une heure par jour à faire des exercices de compréhension.

SI VOTRE TAUX DE LECTURE EST:	ET QUE VOTRE MEMORISATION EST:
<p>180-240 mots par minute: Vous êtes un lecteur moyen.</p>	<p>Adéquate: Vous devriez tirer le plus grand bénéfice des méthodes de cet ouvrage.</p> <p>A améliorer: Vous devriez travailler dur sur des exercices de compréhension et de mémorisation. Du temps de lecture supplémentaire sur une base journalière régulière serait d'une grande valeur; utilisez du matériel de lecture que vous aimez.</p>
<p>240-350 mots par minute: Vous lisez à une moyenne de premier cycle universitaire.</p>	<p>Adéquate: Avec une pratique régulière vous devriez voir une amélioration rapide et significative.</p> <p>A améliorer: Vous tendez à être négligent dans votre lecture, probablement le résultat de mauvaises habitudes. Une attention soignée portée à faire des exercices de compréhension devrait aider à remédier à cela.</p>

SI VOTRE TAUX DE LECTURE EST:	ET QUE VOTRE MEMORISATION EST:
<p>350-500 mots par minute: Vous êtes un lecteur au dessus de la moyenne.</p>	<p>Adéquate: Vous devriez vous améliorer rapidement en utilisant cette méthode.</p> <p>A Améliorer: Vous n'avez pas un bon contrôle de votre lecture. Il vous faut apprendre quand ralentir.</p>
<p>Plus de 500 mots par minute: Vous êtes un lecteur supérieur.</p>	<p>Adéquate: Les techniques de cet ouvrage ne pourront que vous être bénéfiques pour augmenter davantage votre vitesse de lecture sur les différents types de matériels.</p> <p>A améliorer: Vous devriez peut-être porter une attention particulière à ralentir quand c'est nécessaire, et à apprendre à ajuster votre taux de lecture.</p>

Supposons que vous êtes prêts à commencer.

Vous avez trouvé votre taux de lecture de départ, déjà appris comment calculer votre taux en mots par minutes, et avez une bonne idée de votre capacité à retenir ce que vous lisez.

Vous pourrez maintenant commencer à progresser à partir de ces données, en mesurant et évaluant régulièrement votre taux de lecture et votre mémorisation, par exemple à partir du même livre mais pris à un passage différent.

III- QUELQUES MOTS SUR VOS YEUX POUR AUGMENTER VOTRE FLEXIBILITE VISUELLE

Peu de personnes font régulièrement examiner leurs yeux.

Si vous expérimentez une quelconque difficulté ou fatigue oculaire dès que vous lisez plus de quelques minutes, ou si vous n'avez pas eu d'examen de vos yeux durant la ou les deux dernières années, il serait recommandable d'en faire une dès que possible.

Voici deux méthodes fondamentales pour améliorer votre qualité visuelle.

3.1 Le Palming

Parmi les méthodes naturelles pour bien voir tout simplement, certaines sont primordiales, essentielles.

La pratique des paumes ou palming en fait partie.

Le palming est une technique de relaxation permettant de soulager les tensions qui se sont accumulées au niveau des yeux, prônée par l'éminent ophtalmologiste, le Dr William BATES.

Utilisez-là dès que vous ressentez une fatigue oculaire.

PROCEDURE POUR UTILISER LE PALMING

Chauffez d'abord les paumes de vos mains en les frottant quelques secondes l'une contre l'autre.

L'énergie qui se dégage de vos mains va nourrir vos yeux car les mains chaudes accélèrent la circulation du sang vers les yeux.

Vous ressentirez déjà ainsi une sensation de mieux-être.

Posez le centre de chaque paume de main sur vos yeux ouverts, les doigts serrés, ceux de la main droite couvrant légèrement ceux de la main gauche.

Elles vont ainsi éviter le passage de la lumière.

Après avoir vous être assuré que vous êtes dans l'obscurité totale, fermez les yeux.

Veillez à ne pas appuyer sur les globes oculaires en pressant les paumes, ni à frotter vos yeux avec vos doigts.



Le but du palming est de percevoir du noir.

Toujours en gardant les yeux fermés visualisez le champ visuel en vous disant qu'il devient de plus en plus noir.

En pratiquant correctement, vous ne devriez voir rien d'autre que du noir.

Si vous n'arrivez toujours pas à voir du noir, imaginez alors un petit bonhomme en train de peindre en noir devant votre champ visuel, qui devient de plus en plus noir.

3.2 Le Shifting

Comme tout autre groupe de muscles du corps, les muscles autour des yeux peuvent être entraînés. Lorsque vous les exercez correctement, ils regagnent de la flexibilité, et ils fonctionneront de la manière dont ils sont supposés fonctionner.

Utiliser pour cela la technique du shifting.

PROCEDURE POUR UTILISER LE SHIFTING

1- Regardez votre doigt, placé à environ 10 à 15 centimètres devant vos yeux.

2- Fixez maintenant votre regard sur une cible distante d'au moins 3 mètres.

3- Répétez la séquence d'étapes 1 et 2 entre 10 et 20 fois.

4- Répétez la séquence d'étapes 1 et 2 à chaque fois que vous y pensez. Plus vous le faites, mieux c'est!

Assurez à vos yeux un bref moment de repos avant de les refocaliser sur votre doigt ou sur la cible distante.

Avec de la pratique, vous rendrez plus flexibles les muscles autour de vos yeux et vous pourrez changer votre focalisation plus facilement et rapidement.

Résultat: vous verrez de mieux en mieux sur une gamme grandissante de distances.

IV- PRINCIPE DE LA LECTURE

La lecture comporte 5 étapes principales:

1/ Perception sensorielle

Il s'agit du déroulement d'actions physiologiques par lequel l'oeil perçoit l'image des lettres et des mots.

2/ Transmission

Transmission de ces images au cerveau par l'intermédiaire du nerf optique.

3/ Identification

Le cerveau identifie ces images en tant que lettres et ensembles de lettres.

4/ Compréhension

Reconnaissance du mot dans sa signification par rapport aux connaissances acquises.

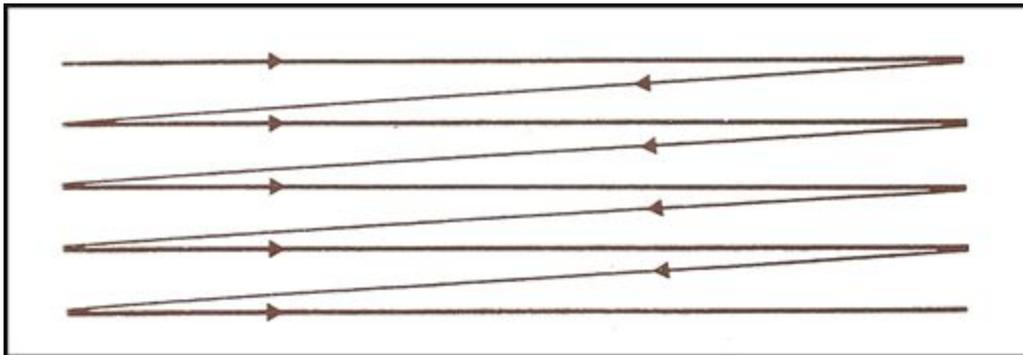
5/ Mémorisation

On distingue 2 types de mémoire, une à court terme et une à long terme. Il faut forcément passer par la première pour atteindre la seconde.

La première est une sorte de mémoire tampon qui sert entre autres de filtre pour la mémoire à long terme.

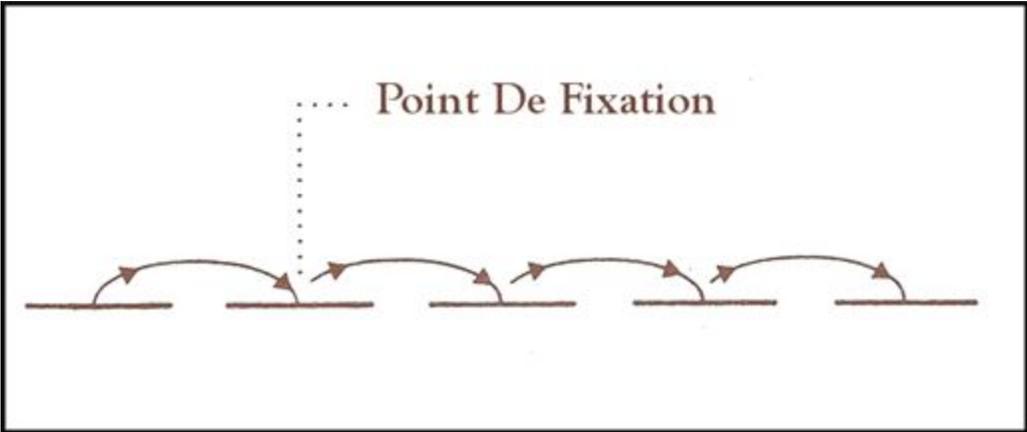
Les mots ne sont généralement pas mémorisés comme tels. Ils ne servent qu'à créer un concept, une idée qui, elle, est mémorisée.

Contrairement à ce que l'on croit pendant la lecture, l'œil ne se déplace pas d'un mouvement continu le long de la ligne d'écriture.



En réalité, l'œil se déplace par bonds successifs, parce qu'il ne peut voir qu'aux moments où il est immobile.

Ainsi, à chaque bon, l'œil s'arrête pendant 1/4 de seconde pour enregistrer une portion de ligne, puis saute plus loin en se déplaçant en 1/40 ème de seconde, etc.



V- LES VIEILLES HABITUDES A PERDRE

5.1- Lire Mot-A-Mot

Cette vieille habitude vient souvent de l'enfance, lorsque l'on apprend à lire et que l'on décompose les mots lentement, syllable après syllable.

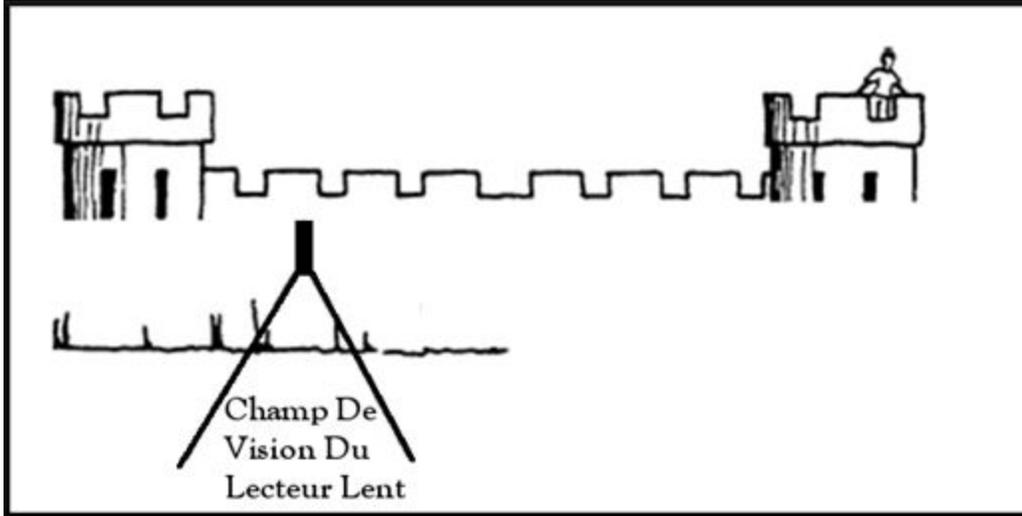
Cette manière de lire fatigue l'œil car elle le force à avoir beaucoup de points de fixation par ligne.

Donc, si une ligne contient 16 mots, l'œil fera 16 fixations.

En plus de la gêne et fatigue visuelle occasionnée, lire mot-à-mot va considérablement réduire la vitesse de lecture puisque l'œil va être obligé de stopper en permanence.

Cette mauvaise habitude a également un impact négatif sur la compréhension du texte puisqu'elle réduit le champ de vision du lecteur et donc sa perception du sens des phrases dans leur ensemble.

C'est un peu comme un observateur qui serait dans un château derrière une meurtrière plutôt qu'en haut d'une tour, il n'a qu'une vision réduite du paysage.



5.2- La Vocalisation Et La Sub-vocalisation

La vocalisation est une autre habitude qui vient de l'enfance, lorsqu'on apprend à lire et à prononcer les mots à haute voix.

Cette mauvaise habitude a été gardée par énormément de lecteurs, ou a été transformée en sub-vocalisation (les mots sont toujours prononcés mais cette fois mentalement et non plus à haute voix).

La vocalisation et sub-vocalisation réduisent considérablement la vitesse de lecture parce que prononcer un mot prend environ quatre fois plus de temps que de simplement le lire.

Pour savoir si vous sub-vocalisez, placez un papier entre vos lèvres et lisez les phrases suivantes:

«Voici six chasseurs se séchant sachant chasser sans chien.»

*«Didon dîna, dit-on, du dos d'un dodu dindon, don dû d'un Don, à qui
Didon dit : Donne, donc, Don, du dos d'un dindon dodu.»*

Si le papier a bougé, cela signifie que vous sub-vocalisez. Corrigez au plus tôt cette mauvaise habitude en vous surveillant régulièrement à chaque fois que vous lisez.

5.3- Les Confusions

Certaines personnes confondent régulièrement les mots. Ils prennent un mot pour un autre, ce qui donne à la phrase un sens complètement différent à ce qui est vraiment écrit.

Les confusions sont souvent dues à un manque d'attention qui peut être très bref, mais qui force le lecteur à relire la phrase à nouveau, ce qui casse son élan et fait chuter sa vitesse de lecture.

5.4- Les Vérifications Fréquentes

Cette habitude consiste à revenir en arrière pour relire un mot, un nom ou une phrase juste pour vérifier et s'assurer qu'on a bien compris.

La raison principale est l'anxiété et la peur de ne pas avoir compris quelque chose. Cela est souvent dû à un manque de confiance en soi (souvent inconscient).

Quelque soit la raison, ces régressions sont dans 90% des cas complètement inutiles et sont l'un des obstacles majeurs à la lecture rapide.

Le simple fait d'être conscient de ce fait suffit bien souvent à améliorer voir à supprimer cette mauvaise habitude.

VI- LES FAUSSES IDEES REÇUES SUR LA LECTURE RAPIDE

Il y a beaucoup d'idées préconçues à propos de la lecture rapide qui se sont avérées être totalement fausses avec l'expérience.

Il est temps de restaurer la vérité sur la lecture rapide et de découvrir ses fabuleux bénéfices.

Idée préconçue 1: «Lire vite rend la mémorisation plus difficile»

Ceci est complètement faux. Pour réussir à lire un texte rapidement, les lecteurs rapides doivent faire preuve d'une concentration bien plus élevée que les lecteurs lents. Par ailleurs, les lecteurs rapides ont une confiance en leurs capacités nettement plus élevée que les autres.

Ces deux raisons rendent le processus de mémorisation plus efficace que les lecteurs lents.

Idée préconçue 2: «On ne peut apprécier ce qu'on lit rapidement»

L'expérience prouve exactement le contraire. On saisit et on apprécie bien plus un tableau lorsqu'on en perçoit l'ensemble d'un seul coup d'œil. En revanche, il est difficile de l'apprécier si on le regarde de près, centimètre par centimètre. C'est exactement la même chose entre la lecture mot-à-mot et la lecture rapide.

Chacun possède bien entendu à tout moment la liberté d'accélérer ou de ralentir le rythme de sa lecture selon son envie et le temps dont il dispose. Le principal est d'être en mesure de lire rapidement un maximum d'informations dès qu'on en ressent le besoin.

Idée préconçue 3: «La lecture rapide augmente la fatigue oculaire»

Le principe même de la lecture rapide induit que les lecteurs rapides doivent moins faire d'efforts musculaires car ils réduisent le nombre de fixations.

Par exemple, pour lire une page qui comporte 250 mots, l'œil d'un lecteur lent fera environ 250 fixations et donc 250 déplacements.

En revanche, le lecteur rapide effectuera pour cette même page 50 fixations (une fixation pour cinq mots), donc 50 déplacements, ce qui divise l'effort musculaire par cinq.

Idée préconçue 4: «On devrait toujours lire à la même vitesse»

Il n'y a absolument aucune raison fondée à cela.

Pourquoi devrait-on obliger le cerveau à toujours travailler à la même vitesse?

Ici encore, la seule règle valable est que vous devriez pouvoir lire un maximum de données à chaque fois que vous en avez besoin.

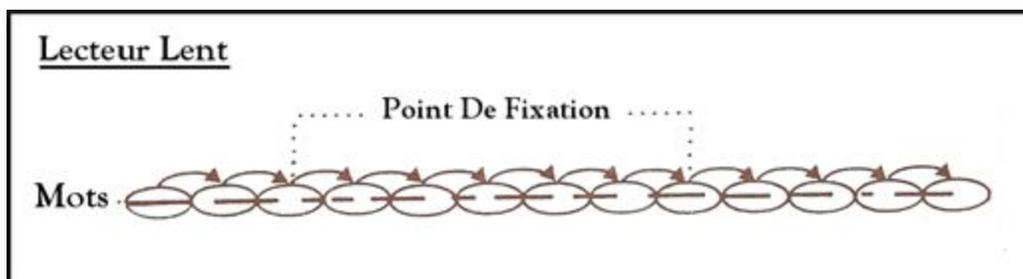
Le reste du temps, chacun est libre de lire à la vitesse qu'il souhaite.

VII- LES NOUVELLES HABITUDES A ADOPTER IMMEDIATEMENT

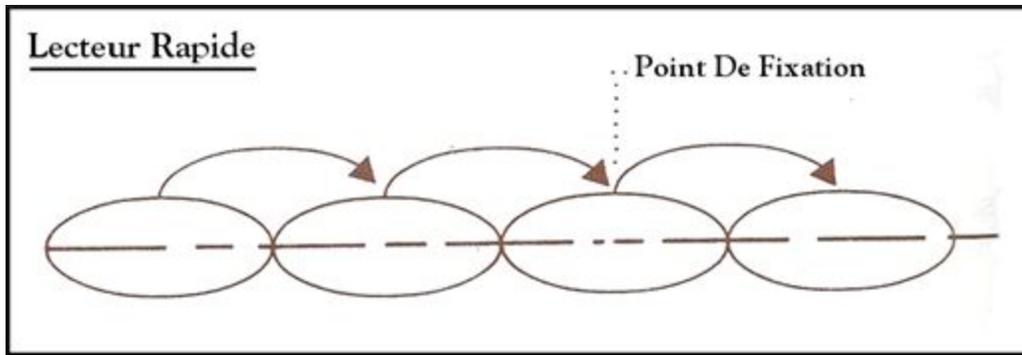
Pour lire vite, le champ de perception de vos yeux doit être le plus large possible à chaque point de fixation (quand l'œil devient immobile pour enregistrer l'information). Tel est le secret de la lecture rapide.

Un lecteur est lent parce que son champ de perception est très réduit, très étroit et n'inclut bien souvent qu'un seul ou très peu de mots.

C'est typiquement le cas pour ceux qui lisent mot-à-mot, où le lecteur ne perçoit qu'un seul mot à chaque fixation. Il a donc besoin de beaucoup de points de fixation par ligne, ce qui lui prend beaucoup de temps.



A l'inverse, un lecteur rapide a un champ de perception très large et qui inclut bien plus de mots. C'est pourquoi il n'a besoin que de très peu de points de fixation par ligne, il gagne beaucoup de temps.



C'est ce nombre réduit de points de fixation qui fait toute la différence entre le lecteur lent et le lecteur rapide.

A noter que les autres paramètres tels que le temps passé sur chaque fixation et le temps nécessaire à la mémorisation de la fixation n'a quasiment pas d'influence sur la vitesse de lecture parce qu'ils sont presque identiques d'un lecteur à un autre.

Lecteur lent: 1 ou 2 mots par fixation

Lecteur moyen: 3 ou 4 mots par fixation

Lecteur rapide: 5 mots et plus par fixation

Les mouvements de l'œil durant la lecture ont été étudiés scientifiquement par le professeur Lamare, et confirment qu'un bon lecteur perçoit en moyenne 15 à 20 signes par fixation. Un mot se composant en moyenne de 5 à 6 signes, un bon lecteur perçoit 3 à 4 mots par fixation.

Commencez dès maintenant à essayer d'élargir votre champ de perception dans vos lectures de tous les jours, pour atteindre progressivement la même

vitesse que les lecteurs rapides.

Au début, essayez de faire seulement 3 fixations par ligne.

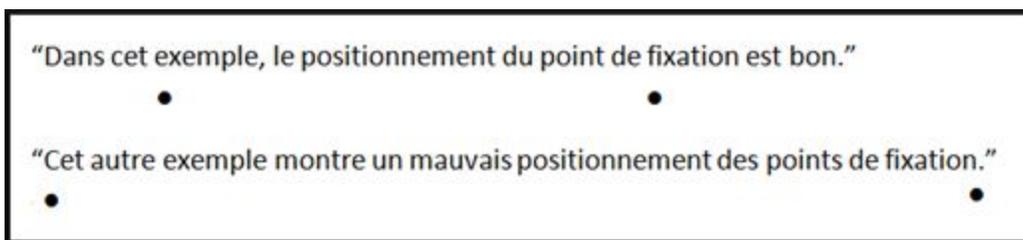
Commencez par des textes simples et aérés, avec des lignes courtes (pas plus d'environ 12 mots par ligne, soit 60 signes par ligne, car 20 signes par fixation constituent un bon entraînement).

Comment bien positionner vos 3 points de fixation.

Le premier point de fixation doit être positionné un peu après le début de la ligne, et le dernier point de fixation un peu avant la fin de la ligne.

En effet, si vous placez votre premier point de fixation au tout début de la ligne dès le premier mot, la moitié de votre vision périphérique est perdue dans la marge. C'est la même chose si vous fixez le dernier mot de la ligne, vous perdez encore la moitié de votre vision périphérique.

Voici un exemple de phrases illustrant un bon positionnement et un mauvais positionnement du premier et du dernier point de fixation:



Une fois que vous prenez l'habitude de bien positionner le premier et le dernier point (donc le troisième), le deuxième point de fixation se trouve généralement au milieu de la phrase.

Entraînez vos yeux à se poser au niveau des points noirs dans ce petit texte en page suivante:

"La face humaine de / Javert consistait en / un nez camard,/

 • • •

 avec deux profondes/ narines vers lesquelles /montaient sur ses/

 • • •

 deux joues d'énormes/ favoris. On se sentait /mal à l'aise la/

 • • •

 première fois qu'on/ voyait ces deux forêts et /ces deux cavernes./

 • • •

 Quand Javert riait,/ ce qui était rare et terrible,/ ses lèvres minces/

 • • •

 s'écartaient,/et laissaient voir,/ non seulement ses dents,/

 • • •

 mais ses gencives,/et il se faisait autour/ de son nez un plissement/

 • • •

 épaté et sauvage/ comme sur un mufle/ de bête fauve./

 • • •

 Javert sérieux était/ un dogue ; lorsqu'il riait,/ c'était un tigre./

 • • •

 Du reste, peu de crâne,/ beaucoup de mâchoire,/ les cheveux cachant/

 • • •

 le front et tombant/ sur les sourcils,/ entre les deux yeux/

 • • •

 un froncement central/ permanent comme une étoile/ de colère,/

 • • •

 le regard obscur,/ la bouche pincée et redoutable,/ l'air du commandement féroce./ "

 • • •

Les Misérables. V. HUGO.

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec trois points de fixation ou si vous vous sentez déjà à l'aise, essayez de ne faire plus que deux points de fixation par ligne, afin d'agrandir votre champ de perception à cinq mots et plus par fixation.

Les deux points de fixation devront alors être situés plus vers le milieu de la ligne de texte afin de diviser le texte uniformément.

Par exemple, voici en page suivante ce que deviendrait le texte précédent avec deux fixations par ligne:

"La face humaine de Javert /consistait en un nez camard,
avec deux profondes narines vers/ lesquelles montaient sur ses/
deux joues d'énormes favoris. On/ se sentait mal à l'aise la
première fois qu'on voyait/ ces deux forêts et ces deux cavernes.
Quand Javert riait, ce qui était/ rare et terrible, ses lèvres minces
s'écartaient, et laissaient voir,/ non seulement ses dents,
mais ses gencives, et il se faisait/ autour de son nez un plissement
épaté et sauvage comme sur/ un mufle de bête fauve.
Javert sérieux était un dogue;/ lorsqu'il riait, c'était un tigre.
Du reste, peu de crâne, beaucoup/ de mâchoire, les cheveux cachant
le front et tombant sur les/ sourcils, entre les deux yeux
un froncement central permanent/ comme une étoile de colère,
le regard obscur, la bouche pincée et/ redoutable, l'air du commandement féroce."

Les Misérables. V. HUGO.

Respectez votre rythme de progression et n'essayez pas d'aller trop vite.

Il est totalement inutile d'essayer de lire avec deux points de fixation par ligne si déjà vous ne comprenez pas le texte correctement avec 3 fixations par ligne.

VIII- LA LECTURE SELECTIVE POUR ALLER ENCORE PLUS VITE

Vous venez de voir dans le chapitre VII le principe de base de la lecture qu'utilisent les lecteurs pour lire rapidement.

Vous pouvez utiliser ce même principe de lecture rapide à chaque fois que vous le souhaitez.

Dans certains cas il est possible d'aller encore plus rapidement en faisant une lecture sélective, où vous ne lirez plus chaque mot mais sélectionnerez les mots que vous voulez lire.

C'est notamment le cas lorsque vous lisez un journal: il est totalement inutile de perdre du temps à lire chaque mot d'un article pour comprendre l'idée principale.

De la même manière, vous n'allez pas lire la page entière d'un annuaire téléphonique pour trouver le numéro de téléphone de votre ami.

C'est également la lecture sélective qui est pratiquée par certains professeurs pour corriger les copies lorsqu'ils manquent de temps ou ont une trop grande quantité de travail. Ils ne lisent pas l'ensemble de la copie mais des parties stratégiques telles que l'introduction, les titres et débuts des paragraphes et la conclusion.

La lecture sélective comprend 2 techniques essentielles:

- Le skimming ou la lecture d'écrémage

- Le scanning ou la lecture de repérage

Elles sont à utiliser pour aller encore plus vite, à chaque fois qu'une lecture intégrale n'est pas nécessaire.

8.1- La Technique Du Skimming

La technique du skimming est utilisée pour identifier rapidement les idées clés d'un texte.

Cette technique existe car vous ne pouvez pas espérer trouver les idées clés en lançant un ou deux regards distraits et aléatoires sur le texte.

Le but du skimming est de réduire le nombre de mots lus dans un texte sans en affecter sa compréhension.

Tout y est permis: les yeux peuvent rapidement vagabonder partout dans le texte, les retours en arrière y sont les bienvenus.

On applique, en fonction des besoins et des textes, différents degrés de skimming. Un degré peu sélectif, à la limite de la lecture intégrale, et à l'inverse, un skimming très sélectif.

Voici les 3 principes du skimming:

- Identifier rapidement les phrases ou passages importants.
- Lire attentivement ceux-ci.
- Survoler toute les phrases ou passages de détail.

Voici un exemple d'un texte avec un niveau de skimming moyen.

Tous les mots sans importance pour la compréhension du texte ont été laissés tels quels, et les mots indispensables à la compréhension ont été mis en gras:

*"L'histoire d'aujourd'hui n'est qu'un épisode. La malade a eu **autrefois des attaques hystériques** tout à fait classiques. Voilà son **histoire actuelle**. Elle est mariée à un sergent de ville. Son mari travaille beaucoup de son côté et elle travaille énormément du sien: elle fait des petits souliers d'enfants et y enfonce des clous avec un marteau tenu de la main droite, le genou droit servant d'enclume. **A ce métier son bras et sa jambe ont été très fatigués.** En même temps, elle a éprouvé **une très grande lassitude générale** d'autant plus qu'elle passait **les nuits au travail** et qu'en même temps elle **allaitait son enfant**. Ce qui est intéressant dans le cas présent, c'est de voir une **hémiplégie hystérique** avec anesthésie cutanée et profonde, perte de la notion de position, être **accompagnée** d'une assez **vive douleur** et d'un **sentiment de fourmillement** très pénible. Ce n'est pas le cas habituel : **les paralysies hystériques** sont le plus souvent **non douloureuses**. Vous n'ignorez pas que **les hémianesthésies les plus absolues restent**, dans la règle, **le plus souvent ignorées des malades** ainsi que Lassègue l'a montré."*

J.M. CHARCOT "Les Leçons du mardi à la Salpêtrière".

PROCEDURE POUR DECELER RAPIDEMENT LES PARTIES CLES

Pour un livre, cela commence par l'étude de la table des matières.

Pour un texte, voici la procédure à suivre:

- 1- Lire le début et la fin des paragraphes.
- 2- Identifier les tableaux, dessins ou graphiques.
- 3- Porter une attention particulière aux titres, sous-titres, mots en gras, italique ou entre guillemets.

A l'intérieur du texte, l'œil peut adopter plusieurs stratégies:

- Lire le début ou la fin de chaque phrase (2 ou 3 mots).

- Lire en diagonale.

Commencez par lire le premier et le dernier paragraphe. Dans un texte moderne, le premier paragraphe contient l'idée principale et le dernier la synthétise.

Cela dit, dès que vous tombez sur un passage important, lisez-le attentivement. En effet, seuls ces passages vont vous être utiles. Il est donc important de prendre votre temps pour les comprendre correctement afin de les mémoriser durablement.

Si vous perdez le fil de la démonstration trop souvent, cela signifie que vous allez trop vite.

Notez que le skimming demande plus d'attention et une concentration constante, en comparaison à une lecture intégrale.

Mais vous allez rapidement avoir du plaisir à constater la quantité de temps que vous avez gagné.

Pratiquez la technique du skimming aussi fréquemment que possible.

8.2- La Technique Du Scanning

La technique du scanning est utilisée pour identifier rapidement une information particulière que vous recherchez.

Sa principale différence avec le skimming est que vous connaissez déjà l'information que vous recherchez.

Un exemple type d'utilisation du scanning est la recherche d'un numéro de téléphone dans un annuaire ou d'un mot dans un dictionnaire.

D'une manière générale, on peut utiliser le scanning à chaque fois qu'on a besoin d'un renseignement ou d'une connaissance sur un point précis.

L'objectif est alors de trouver le plus rapidement possible l'endroit où se trouve cette information ou le mot recherché.

PROCEDURE DE SCANNING

Pour un scanning efficace, vous devez absolument rester concentré sur votre recherche durant tout le processus.

Ne vous distrayez surtout pas par d'éventuels passages captivants sur lesquels vous pourriez tomber.

La première étape consiste à avoir une idée claire et précise de l'information que vous recherchez. Sinon, vous risquez de vous perdre dans des informations parasites.

Ensuite, préparez un petit groupe de mot-signaux en lien avec l'information que vous souhaitez. Les synonymes sont parfaits.

Par exemple, si vous recherchez une information sur la magie, vous pouvez préparer 4 mots-signaux: magie, divination, prestidigitation, close-up.

Mémorisez parfaitement ces mots-signaux car ils devront vous sauter aux yeux instantanément quand vous les recherchez dans le texte.

Vous êtes maintenant prêts à commencer la recherche.

Commencez par trouver les différents livres qui peuvent potentiellement contenir l'information voulue.

Puis, regardez si la table des matières contient les mot-signaux.

Chaque fois que vous en voyez un, allez à la page correspondante.

Sur certains livres, il se peut que vous trouviez une liste de mots importants à la fin de l'ouvrage avec le numéro de la page où ils apparaissent.

Regardez si une telle liste existe, car vous y trouverez probablement vos mots signaux.

IX- DERNIERES RECOMMANDATIONS

9.1- Choisissez Votre Technique De Lecture

D'après les techniques que vous venez de voir, décidez de celle que vous voulez utiliser avant de commencer toute lecture.

Prenez votre décision selon vos besoins et du temps dont vous disposez.

9.2- Planifiez Vos Lectures

Selon vos objectifs, faites-vous un planning de vos lectures, par exemple hebdomadaire.

Pour des objectifs plus lointains à plusieurs mois, vous pouvez faire un planning à long terme.

Listez tous vos moments libres et **décidez pour chaque livre de la quantité de temps que vous voulez y passer.**

Notez que lire 30 pages par jour correspond à plus de 50 livres par an.

Ceci est bien plus que l'adulte moyen qui lit moins d'un livre de non science- fiction par an.

9.3- Choisissez Les Bons Moments

Vous devriez être sûr de ne pas être dérangé (par un ami, le téléphone...) dans les moments que vous choisissez pour votre lecture.

Etre constamment interrompu à chaque page ou distrait par quelque chose d'autre ne s'appelle pas lire.

9.4- Variez Vos Lectures

Variez vos lectures évitera l'ennui de s'installer.

Alternez les thèmes: biologie avec poésie, histoire avec astronomie etc. Ne lisez pas tous les livres de Victor Hugo l'un après l'autre.

De plus, alternez les livres difficiles avec les livres plus simples, les livres de formation avec les livres de loisir.

Et surtout, ne pensez pas que vous devez absolument finir chaque livre que vous commencez, et soyez libres d'en arrêter la lecture dès que vous n'avez plus d'intérêt à en lire davantage.

X COMMENT RESUMER ET APPRENDRE RAPIDEMENT DES OUVRAGES DE 300 PAGES

En plus des techniques de lecture rapide et sélective vues précédemment aux chapitres VII et VIII, vous allez maintenant découvrir un plan d'organisation extrêmement efficace et complémentaire.

Ce plan est à utiliser à chaque fois que vous avez des ouvrages de plusieurs centaines de pages à résumer et à apprendre en un minimum de temps.

Il vous permettra de mieux maîtriser le sujet et vous évitera de vous encombrer avec les détails inutiles.

Commencez à l'appliquer dès maintenant. Après quelques fois, vous pourrez en savourer l'efficacité.

Ce plan se divise en 5 étapes:

- 1- Préparation
- 2- Recherche globale
- 3- Recherche analytique
- 4- Revue
- 5- Synthèse

ETAPE 1: PREPARATION

Avant chaque travail, il est psychologiquement essentiel de passer quelques minutes à répondre à quelques questions.

A/ Déterminez ce que vous voulez et de combien de temps vous disposez pour l'obtenir

Vous pouvez le trouver en répondant à ces 2 questions:

1/ Quelles connaissances voulez-vous acquérir par ce travail?

Vous fixez ici un but, ce qui permettra de conditionner votre cerveau et votre mémoire à trouver l'information que vous voulez. Avec un but, le cerveau et la mémoire fonctionnent bien mieux parce qu'ils savent exactement ce qui doit être cherché et mémorisé.

Répondez donc à cette question aussi précisément que possible, et notez votre réponse.

Par exemple, si vous voulez étudier Ernest HEMINGWAY, n'écrivez pas juste une réponse générale telle que: «Je veux connaître Ernest HEMINGWAY», mais préparez une liste de tout ce que vous voulez connaître à son sujet, même si vous voulez tout connaître.

2/ De combien de temps disposez-vous pour accomplir ce travail?

Avant de répondre, vous devez savoir que:

Plus on a de temps, plus on en prend. Souvent inutilement.

Ce principe a été vérifié des milliers de fois et illustre parfaitement que le cerveau agit dans les limites qu'on lui fixe.

Ce principe est également connu sous le nom de loi de Parkinson: «Le travail s'étend de telle sorte qu'il occupe in fine le temps mis à disposition pour sa réalisation.»

Cela signifie que si vous vous donnez 2 heures pour faire un travail, il y a des fortes chances que vous y passiez effectivement 2 heures. Si vous vous donnez 3 heures pour le même travail, vous y passerez sûrement les 3 heures.

Votre travail sera souvent meilleur avec moins de temps parce qu'il apparaîtra plus facile (sauf si le temps alloué est vraiment trop court). En effet, plus la quantité de temps à passer sur un travail est grande, plus le travail apparaîtra comme étant volumineux et complexe.

De plus, prendre moins de temps vous forcera à vous débarrasser de toute distraction, et vous mettra dans un état de haute concentration afin de rester focalisé sur l'essentiel.

Ainsi, au lieu de vous demander combien de temps vous avez pour faire un travail, demandez vous plutôt en combien de temps vous décidez de réaliser

ce travail.

Même si cela semble surprenant, retenez qu'il est possible de travailler à la fois VITE et BIEN.

A condition que vous suiviez un plan clair et précis, et que vous sachiez exactement ce que vous voulez obtenir et en combien de temps.

FIXEZ-VOUS des objectifs et vous ferez de grands pas dans la vie.

B/ Pensez au sujet de votre étude

Pendant quelques minutes, révisez mentalement vos connaissances sur le sujet que vous êtes sur le point d'étudier. Essayez de vous rappeler le maximum d'informations possibles, puis notez-les.

Cela vous permettra de faire le point sur ce que vous savez déjà et cela conditionnera votre esprit pour l'étape suivante.

Notez que vous pouvez choisir de commencer cette phase B immédiatement après la phase A, ou vous pouvez la commencer plusieurs jours après avoir répondu aux 2 questions de la phase A.

Cependant, une fois que vous passez à la phase B, vous devez commencer l'étape 2 immédiatement après.

ETAPE 2: RECHERCHE GLOBALE

A/ Avant tout, vous devez acquérir une vue d'ensemble

Ne commencez pas votre lecture à la première page. C'est le meilleur moyen de n'avoir qu'une idée très limitée du contenu.

Lorsque vous voulez découvrir une région, le moyen le plus rapide est de la survoler en avion.

Donc, lisez en premier:

- La table des matières
- Le titres et sous-titres
- Les images et graphiques
- Les tableaux

Faites cela avec un crayon ou stylo et n'hésitez pas à mettre des annotations sur ce qui vous semble important.

B/ Ensuite, regardez plus précisément mais sans rentrer dans les détails

Il est suffisant de lire ici l'introduction, la conclusion, le début et la fin de chaque chapitre.

Mettez des notes et des marquages dans la marge.

- Sélectionnez le contenu que vous trouvez intéressant.
- Éliminez le reste (vous y reviendrez plus tard si besoin).

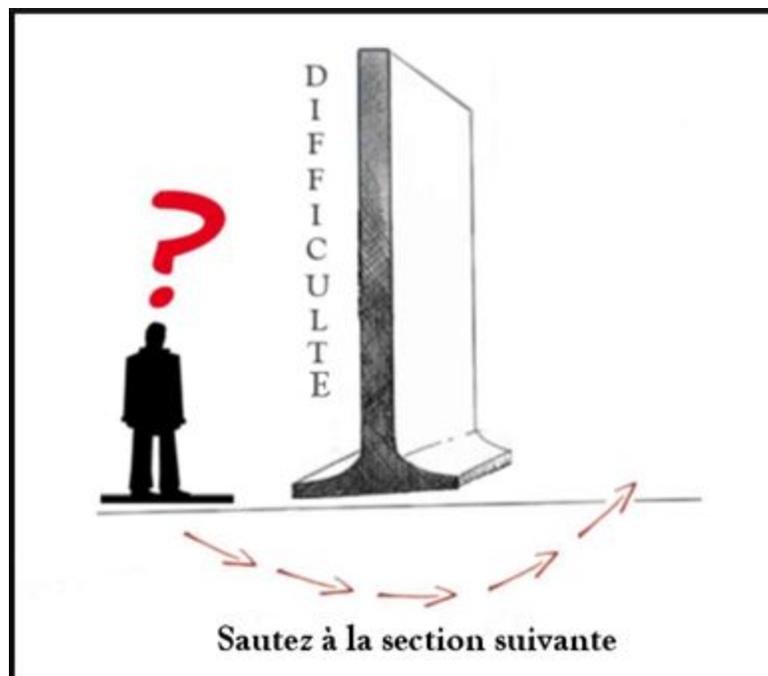
Il est presque toujours inutile de lire la totalité d'un livre.

ETAPE 3: RECHERCHE ANALYTIQUE

A/ Faire cette étape seulement si votre étude le demande

Le but ici est d'obtenir une vue détaillé des passages que vous avez précédemment trouvés intéressants ou pas clairs.

Si vous avez rencontré un passage difficile, ne perdez pas votre temps sur celui-ci et sautez directement au passage suivant. Quand vous y reviendrez plus tard, il vous semblera plus facile.



B/ Prenez des notes

Ne prenez plus de notes sur le livre. A partir de maintenant, prenez vos notes sur un cahier.

A la fin de chaque chapitre que vous finissez de lire, revoyez mentalement ce que vous venez de voir. Cette action est essentielle pour votre mémoire, cela s'appelle la réactivation de l'information.

ETAPE 4: REVUE GENERALE

Une fois que le travail précédent a été complété avec succès, cette étape vous permettra de réactiver dans votre mémoire l'ensemble des informations que vous avez lues depuis le début de votre étude.

Cela vous permet ainsi de créer des liens entre les différentes informations et de rendre l'ensemble cohérent.

Vous pouvez utiliser ce moment pour compléter vos notes et pour revenir sur les passages difficiles que vous aviez précédemment mis de côté.

Cette étape est importante, faites-la soigneusement.

A la fin de cette étape, vous devriez être capable de répondre précisément à toutes les questions que vous aviez posées à la fin de l'étape 1 (quelles connaissances vous voulez acquérir par ce travail?).

A ce stade, votre connaissance du sujet et de vos notes doivent être complètement claire car le vrai processus de mémorisation commence maintenant.

Relisez vos notes une dernière fois.

ETAPE 5: REVUE GENERALE

Ne regardez plus vos notes, fermez votre livre. Mieux: fermez vos yeux et concentrez vous sur le sujet que vous venez juste d'étudier.

Faites MENTALEMENT un résumé aussi complet que possible.

Prenez autant de temps que vous avez besoin pour cette étape car c'est par cette façon que tout le travail que vous avez effectué précédemment va se stabiliser dans votre mémoire.

Si vous rencontrez des difficultés à vous rappeler certaines informations, ne regardez pas vos notes et faites un réel effort de mémoire.

Ce n'est que si vraiment vous n'y arrivez pas que vous consulterez vos notes ou votre livre.

Ensuite, et seulement ensuite, faite un résumé par écrit.

Assurez-vous que ce résumé écrit est complet et précis.

Un dernier conseil:

Organisez et référencez vos résumés (vous aurez à les réutiliser plus tard lors d'une révision générale).

XI- A PROPOS DE L'AUTEUR

Rémy Roulier est un ancien ingénieur informatique et responsable marketing dans une multinationale.

Il est aujourd'hui auteur best-seller, digital nomad et voyage partout dans le monde, ayant acquis depuis plus de dix ans une véritable expertise dans le marketing internet et le développement personnel.

Il partage aujourd'hui ses outils et son expérience pour permettre aux autres d'atteindre également leur indépendance financière et de façonner leur vie telle qu'ils la désirent vraiment.

XII- LIVRES DU MÊME AUTEUR

Voici aussi quelques autres de mes créations qui peuvent vous servir :

***CREER UN SITE WEB LUCRATIF EN 4 SEMAINES:
LA FAÇON LA PLUS RAPIDE DE CRÉER UN BLOG OU SITE INTERNET RENTABLE EN
PARTANT DE ZÉRO.***

Découvrez la façon la plus rapide et simple de créer un site ou blog qui vous rapporte entre 5000 et 10000 euros par mois en partant de rien. Une méthode pas-à-pas qui vous guide en 5 modules vers votre indépendance financière, en évitant toutes les erreurs des débutants.



Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:

***DEVENIR RICHE EN FREELANCE SUR LE WEB:
POURQUOI 99% DES INDEPENDANTS ECHOENT SUR INTERNET ET COMMENT
REJOINDRE LES 1% QUI GENERENT DES REVENUS A 6 CHIFFRES.***

Un livre que doit posséder absolument tout entrepreneur. Il vous explique comment bâtir votre business en freelance sur le web (ou ailleurs) pour éviter de devenir un indépendant qui croule sous le travail en ne gagnant que des miettes. Découvrez exactement comment s'y prennent les freelances qui cartonnent sans (trop) travailler, et reproduisez le même modèle qui leur permet de générer des revenus à 6 chiffres.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***CONTENU DE MASSE POUR VOTRE BLOG:
1 HEURE/JOUR POUR CREER 7 ARTICLES, 5 VIDEOS ET 1 PRODUIT CHAQUE
SEMAINE ET CREER UN BLOG D'AUTORITE ULTRA RENTABLE.***

Découvrez une méthode radicale et inédite pour devenir un créateur de contenu à 100% et créer 7 articles, 5 vidéos et 1 produit chaque semaine en ne travaillant qu'une heure par jour du Lundi au Vendredi. Commencez immédiatement et voyez votre trafic et vos revenus exploser.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***CREER UN BLOG VIDEO SANS SE RUINER:
LA METHODE COMPLETE POUR CREER UN VLOG PRO (EQUIPEMENT, DISCOURS,
TOURNAGE, MONTAGE, VIDEO, DIFFUSION) SANS SE RUINER.***

Tout ce que vous devez savoir pour créer un blog vidéo de qualité professionnelle le plus facilement possible, même si vous avez peu ou pas de budget. Laissez-vous guider totalement de l'équipement à la diffusion, et voyez des milliers de fans s'agglutiner et vos ventes exploser par vos vidéos irrésistibles.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***ECRIRE UNE PAGE DE VENTE HYPNOTIQUE:
54 MINUTES CHRONO POUR ECRIRE FACILEMENT UN ARGUMENTAIRE DE VENTE
FASCINANT ET VENDRE SUR INTERNET COMME UN PRO DU COPYWRITING
HYPNOTIQUE.***

Une méthode clés-en-main pour écrire facilement une page de vente hypnotique, et en seulement 54 min. Bien plus puissante que le copywriting ordinaire, utilisez-là pour "forcer" vos clients à acheter vos produits en les plongeant dans un état de transe hypnotique.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***CREER UNE LANDING PAGE QUI CONVERTI:
TRIPLEZ VOS VENTES, EXPLOSEZ VOTRE MAILING LIST EN MOINS DE 15 MINUTES
AVEC UNE SQUEEZE PAGE OPTIMISEE.***

Une méthode complète pour créer une landing page en partant de rien et obtenir d'entrée de jeu des taux de conversion records à rendre jaloux les meilleurs marketeurs. Evitez les mois de tâtonnements

interminables et les centaines d'euros dépensés pour trouver la meilleure version, en prenant ce raccourci tout de suite.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***VENDRE EN VIDEO COMME UN PRO:
LA NOUVELLE FAÇON LA PLUS SIMPLE ET RAPIDE DE CREER UNE VIDEO DE VENTE
ET PAGE DE VENTE VIDEO QUI CONVERTI.***

Découvrez un système complet et unique en pas-à-pas pour réaliser des vidéos de vente en partant de rien. De l'équipement à la création de votre argumentaire de vente, en passant par les techniques pour amener de la présence et pour minimiser votre temps de montage vidéo, vous saurez comment obtenir des taux de conversion record dignes des meilleurs marketeurs, de la manière la plus simple, rapide, et sans vous ruiner.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



***TUNNELS DE VENTE SOCIAUX:
GAGNER DE L'ARGENT SUR INTERNET ET DEVENIR RICHE AUJOURD'HUI APRES
L'EXPLOSION DES RESEAUX SOCIAUX (FACEBOOK, TWITTER...) ET YOUTUBE.***

Une véritable plongée dans la psychologie de l'acheteur d'aujourd'hui et une méthode pratique qui vous permet de créer un tunnel de vente tel qui fonctionne après l'explosion des réseaux sociaux. Convertissez ainsi sans peine vos prospects en clients, en acheteurs multiples, en fans et en véritables ambassadeurs de vos produits auprès de leurs amis pour étendre votre notoriété comme une trainée de poudre.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



GERER SES EMOTIONS FACILEMENT:

LA MAITRISE DE SOI FACILE POUR MOBILISER SES CAPACITES (MOTIVATION, CONFIANCE EN SOI...) A VOLONTE, INSTANTANEMENT.

Ne plus être esclave de vos états intérieurs (colère, stress, jalousie etc.) n'aura jamais été aussi facile et rapide qu'avec cette méthode qui va vous permettre de retrouver une parfaite maîtrise de soi et de mobiliser instantanément n'importe quelle capacité.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



**TROUVER UNE NICHE LUCRATIVE SANS SE TROMPER:
LA NOUVELLE DEMARCHE POUR CREER UN BLOG DANS UN MARCHE DE NICHE
ULTRA RENTABLE ET DEVENIR RICHE DU 1er COUP.**

Tout ce qu'il vous faut pour bien choisir votre marché de niche pour être sûr de réussir, et ne pas commettre les erreurs des débutants qui se retrouvent ruinés au bout de 6 mois ou 1 an car ils ont choisi leur marché de niche en se basant sur les mauvais critères.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



**LA COMMUNICATION EFFICACE EN 60 MINUTES CHRONO:
DECOUVREZ LES TECHNIQUES SECRETES DE LA COMMUNICATION VERBALE ET
NON VERBALE POUR BRILLER DES CE SOIR.**

Devenez un pro de la communication dans tous ses aspects, aussi bien verbale que non verbale, en seulement 60 minutes chrono. Une solution clés-en-main, facile, pour résoudre définitivement tous vos problèmes de communication sans y passer des mois ou des années!

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



**LA MEMOIRE FACILE INSTANTANEE:
AMELIORER SA MEMOIRE, MEMORISER COMME UN CHAMPION DES CE SOIR
SANS RIEN OUBLIER ET SANS EFFORTS.**

Des exercices et stratégies faciles qui vont vous permettre d'utiliser vos différentes mémoires à plein régime et mémoriser sans peine autant d'informations que vous voulez...instantanément et sans les oublier, comme le font les champions de la mémorisation.

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



TITRES QUI VENDENT:

**DANS 47 MINUTES VOUS ECRIREZ DES TITRES FACEBOOK, ADWORDS, BLOG,
PAGE DE VENTE, EMAIL COMME UN PRO DU COPYWRITING!**

Découvrez les secrets et les 101 meilleurs templates pour créer des titres chocs qui vont vous rapporter (très) gros, et acquérir les compétences des meilleurs copywriters en seulement 47 minutes!

Cliquez sur la couverture pour y accéder sur Amazon.fr:



VAINCRE SA TIMIDITE:

**LA METHODE CHOC DES EXPERTS EN CONFIANCE EN SOIR POUR SORTIR DE
L'ENFER DE LA TIMIDITE FACILEMENT ET RAPIDEMENT.**

Enfin une méthode pas-à-pas qui vous permet de vous libérer de votre timidité pour toujours, et d'obtenir ce magnétisme personnel que vous avez peut-être toujours cru réservé aux autres, tout ça rapidement et facilement.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:

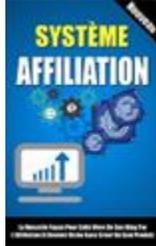


SYSTEME AFFILIATION:

LA NOUVELLE FAÇON POUR ENFIN VIVRE DE SON BLOG PAR L’AFFILIATION ET DEVENIR RICHE SANS CRÉER UN SEUL PRODUIT.

Ce redoutable système d’affiliation est la preuve que l’affiliation fonctionne toujours à merveille pour les rares initiés qui savent l’utiliser de la bonne manière. Mettez enfin en place en seulement quelques jours une véritable machine à générer des revenus passifs sans jamais avoir à créer le moindre produit ni vous occuper du service après vente.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



ECRIRE UN EBOOK IRRESISTIBLE EN UN WEEK-END:

LA NOUVELLE METHODE POUR ECRIRE UN LIVRE QUE LES LECTEURS ADORENT, PRET A VENDRE LUNDI MATIN.

Laissez-vous guider par une procédure simple et d’une efficacité redoutable pour créer en seulement un week-end un ebook que les gens vont s’arracher, même si vous n’êtes pas expert dans un domaine.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



DEVENIR RICHE EN 42 JOURS:

LA METHODE PAS-A-PAS POUR GAGNER DE L’ARGENT SUR INTERNET ET VIVRE SES REVES EN PARTANT DE RIEN.

Une méthode prouvée qui vous guide pas-à-pas et vous permet d’atteindre votre indépendance financière en 42 jours grâce à Internet, même si vous démarrez actuellement de rien. Un must à ne pas manquer.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:

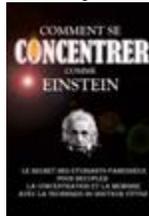


**COMMENT SE CONCENTRER COMME EINSTEIN:
LE SECRET DES ETUDIANTS PARESSEUX POUR DECUPLER LA CONCENTRATION
ET**

LA MEMOIRE AVEC LA TECHNIQUE DU DOCTEUR VITTOZ.

Ce best seller dans le top 100 des meilleures ventes d'Amazon vous montrera la technique jadis utilisée par Einstein qui vous donnera le pouvoir de vous concentrer sur ce que vous voulez aussi longtemps que vous voulez.

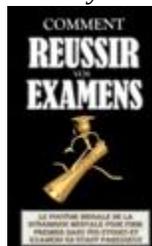
Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



**COMMENT REUSSIR VOS EXAMENS:
LE POUVOIR INEGALE DE LA DYNAMIQUE MENTALE POUR FINIR PREMIER DANS
VOS ETUDES ET EXAMENS EN ETANT PARESSEUX.**

Réussissez dès maintenant vos examens et vos études en découvrant la technique secrète utilisée par les plus grands sportifs internationaux. Spécialement adaptée ici à la réussite aux examens par des médecins et psychologues, elle vous propulsera parmi les meilleurs étudiants sans avoir à étudier davantage.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



**ACUPRESSION DE SECOURS:
SUPPRIMEZ IMMEDIATEMENT LE STRESS, LE MAL DE TETE, LE TROU DE
MEMOIRE PENDANT UN EXAMEN AVEC VOTRE DOIGT.**

Soulagez vos douleurs et malaises immédiatement dès que vous en avez besoin et empêchez-les de vous faire rater un oral, un examen ou tout moment important de votre vie. 100% pratique, très clair et simple, ce livre est très certainement le meilleur investissement que vous puissiez faire pour votre santé et votre succès.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:

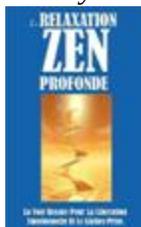


LA RELAXATION ZEN PROFONDE:

LA VOIE ROYALE POUR LA LIBERATION EMOTIONNELLE ET LE LACHER PRISE.

L'outil parfait pour aborder les situations du quotidien sereinement, et reprendre le contrôle de votre vie et de vos émotions dans le lâcher prise.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



NUTRITION DETOX:

BIEN MANGER POUR UNE VIE DE PURE ENERGIE, FORME ET SANTE.

Plus jamais vous ne vous empoisonnez à la malbouffe, et apprendrez les principes alimentaires qui vous redonneront une énergie et une qualité de santé au-delà de vos espérances tout en vous faisant économiser des dizaines d'euros tous les mois.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



LE MIND MAPPING FACILE:

MEILLEURE MEMOIRE, PRISE DE NOTE RAPIDE, BRAINSTORMING, GESTION DE PROJET SANS EFFORT AVEC LES MIND MAPS.

Le Mind Map (ou carte heuristique) va révolutionner votre vie et votre mémoire en termes gain de temps, d'organisation et d'efficacité par un système puissant et redoutable de prise de notes et

d'organisation de l'information autour de diagrammes basés sur la manière naturelle dont fonctionne votre cerveau. Un outil à posséder absolument.

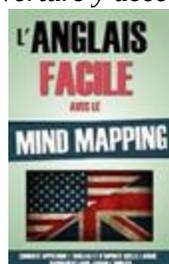
Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



***L'ANGLAIS FACILE AVEC LE MIND MAPPING:
COMMENT APPRENDRE L'ANGLAIS ET N'IMPORTE QUELLE LANGUE
RAPIDEMENT SANS JAMAIS L'OUBLIER.***

Si vous avez toujours eu du mal avec les langues ou que vous souhaitez apprendre l'Anglais facilement et rapidement, cette méthode innovante basée sur le Mind Mapping va très certainement vous y aider.

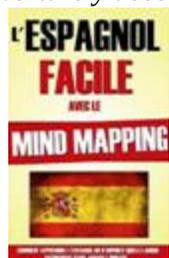
Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



***L'ESPAGNOL FACILE AVEC LE MIND MAPPING:
COMMENT APPRENDRE L'ESPAGNOL ET N'IMPORTE QUELLE LANGUE
RAPIDEMENT SANS JAMAIS L'OUBLIER.***

La même chose que pour l'Anglais, mais cette fois c'est plutôt si vous souhaitez vous rendre là où les gens parlent Espagnol et apprendre cette langue facilement et rapidement à l'aide du Mind Mapping.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:



COMMENT SAUVER SON COUPLE EN UNE HEURE:

**LA NOUVELLE MANIERE POUR EVITER LA RUPTURE AMOUREUSE ET CREER UNE
PASSION AMOUREUSE INTENSE.**

Avant de penser à rompre, découvrez d'abord ce programme qui a déjà sauvé la relation
amoureuse de plusieurs milliers de couples et évité de grandes souffrances de rupture, en seulement
une heure.

Cliquez sur la couverture y accéder sur Amazon.fr:

