

communicateurs EFFICACES

Lisez plus vite et mieux

La masse d'informations toujours plus grande qu'il faut "digérer" pour réussir, nous oblige à lire différemment. Charles de Gaulle, Robert Kennedy utilisaient la "lecture rapide". Stéphanie Barrât vous initie à ses techniques de base.

Sauf si vous lisez pour votre plaisir, **lire lentement c'est gaspiller beaucoup de temps et d'énergie.**

Habituellement, vous devez bouger 9 fois les yeux pour lire 1 ligne. En vous entraînant, vous pourrez facilement lire 1 ligne en ne bougeant les yeux que 2 fois, et même qu'1 seule, au bout de quelques mois de pratique !

Vous pouvez, par cette technique, **réduire le travail de vos yeux à 1/3 de la normale**, sans affecter la perception des informations, et en vous fatigant moins.

Pour y arriver, vous devez avant tout développer votre "vue périphérique", c'est-à-dire perdre l'habitude de lire mot à mot, mais embrasser du regard 1 groupe de mots.

Exercice n° 1

Exercez votre vue périphérique à l'aide de la liste de mots ou de groupes de mots suivants :

nuit	4 lettres
stylo	5 lettres
chaise	6 lettres
lumière	7 lettres
fauteuil	8 lettres
situation	9 lettres
anthologie	10 lettres
demi-sommeil	11 lettres
dictionnaire	12 lettres
incorporation	13 lettres
décolonisation	14 lettres
éclaircissement	15 lettres
électromécanique	16 lettres
inconstitutionnel	17 lettres
neurophysiologiste	18 lettres
c'est une vraie question	19 lettres
procès verbal de saisie	20 lettres
un lecteur sans exercice	21 lettres

Exercice n° 2

Prenez un texte et tirez 2 traits verticaux qui séparent les pages en 3 colonnes égales.

Commencez à lire. Ne posez pas votre regard sur le premier mot, mais sur le groupe de mots qui se trouve avant le premier trait vertical. Puis, bougez les yeux de manière à voir le groupe de mots de la 2^e colonne, puis de la 3^e.

Vous lirez ainsi la ligne en 3 étapes ou en bougeant 3 fois les yeux.

Exercice n° 3

Séparez maintenant votre texte en 2 parties par un trait vertical, et entraînez-vous à lire la ligne en ne bougeant les yeux que 2 fois.

Exercice n° 4

Maintenant, votre vue périphérique est suffisamment développée pour qu'il seul arrêt suffise par ligne.

Divisez toujours votre page en 2 parties égales par une ligne verticale, et ne dirigez votre regard qu'à l'endroit de la séparation.

Si vous vous exercez à raison de 15 minutes par jour, vous pouvez, en une semaine, doubler quasiment votre vitesse de lecture !

Ce que vous lisez détermine votre vitesse de lecture. On ne lit pas de la même façon un roman, une communication scientifique ou le journal !

– Déterminez comment vous devez lire un texte en fonction de votre objectif

• La lecture orientée

Vous "survolez" un texte en ne portant votre attention que sur certaines affirmations ou certains enchaînements. Ainsi, vous n'assimilez que ce qui vaut la peine pour vous. La lecture orientée permet de lire jusqu'à 250 mots par minute.

• La lecture normale

En lisant "normalement", nous pouvons enregistrer jusqu'à 100 mots à la minute. À cette vitesse, vous assimilez un texte en détails.

• La lecture intensive

Cette vitesse correspond à 20 mots à la minute ! Elle est utile pour la lecture de textes scientifiques, juridiques ou philosophiques !

– Comment lire

En règle générale, approchez un livre en commençant par **lire la table des matières**. Cela vous donnera une vue d'ensemble.

Pour les articles, commencez par lire le chapeau (ce qui est imprimé en plus gros caractère au début, juste après le titre), qui équivaut à l'introduction d'un livre, car là vous découvrez "l'intention" de l'auteur. Puis, lisez la conclusion.

Cette approche vous permet de savoir très rapidement si, oui ou non, cet article est important pour vous et quel style de lecture il mérite par rapport à votre objectif.

– Les pièges de la lecture traditionnelle

1. Épeler

Utilisez les techniques modernes de l'apprentissage de la lecture : au lieu de lire un mot

lettre par lettre, habituez-vous à lire le mot comme un tout.

2. Lire mot à mot

Cette façon de lire est déjà un progrès par rapport à la précédente. Souvenez-vous : il vaut encore mieux lire des groupes de mots.

3. Parler en lisant

Que vous fassiez juste un mouvement des lèvres ou que vous chuchotiez, ou encore que vous parliez mentalement, cela ralentit votre diction. Vous lisez automatiquement à la vitesse de la diction !

4. Suivre les lignes

En suivant les lignes avec un doigt ou un stylo, la lecture ralentit.

5. Lire avec retour en arrière

Si vous êtes souvent obligé de revenir sur un mot ou un bout de phrase déjà lue, vous manquez de concentration !

Ne confondez pas lecture rapide et lecture à la hâte. Si vous remarquez que vous êtes tendu, réduisez votre vitesse de lecture. Arrêtez-vous et faites quelques mouvements physiques. Respirez ! Reprenez la lecture quand vous vous sentez calme intérieurement.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Comment présenter visuellement vos arguments