

**Les 7 Techniques pour
Lire Plus Vite,
Mieux Comprendre
et Mieux Retenir
en vous fatiguant moins**

Mini Cours Offert par Les Éditions Hexalto



Table des Matières

Introduction : L'Origine de la Lecture Rapide.....	3
Leçon 1 : La Vision Périphérique	6
Leçon 2 : Lecture en 2 étapes seulement.....	7
Leçon 3 : Quelques exemples	10
Leçon 4 : Lisez en fonction de votre objectif	14
Leçon 5 : Les pièges de la lecture traditionnelle	16
Le Pack Lecture Eclair :	17

Introduction : L'Origine de la Lecture Rapide

Peu de gens le savent : Nous lisons mal, un peu comme si nous appuyions sur le frein et sur l'accélérateur en même temps.

Que d'énergie gaspillée !

Or, avec les emails, internet et l'accélération du savoir, ou nous lisons plus, ou nous sommes dépassés !

Lire plus vite et mieux vous redonne du temps pour vivre et de l'argent pour en profiter.

Pendant la dernière guerre mondiale, l'US Air Force avait un grand problème: les pilotes n'identifiaient pas assez vite les avions ennemis.

Les laboratoires de l'US Air force mirent donc au point une arme secrète: le tachitoscope.

Un appareil qui pouvait projeter une image au 1/500e de seconde !

Évidemment on s'attendait à ce que les pilotes ne voient rien.

Surprise, non seulement ils voyaient l'image mais pouvaient aussi identifier l'avion.

Mieux encore, si on leur projetait 3 images à 1/500e de seconde chacune, ils identifiaient parfaitement le modèle de chaque avion. Incroyable !

Ils mirent au point un entraînement obligatoire avec cet outil pour tous les pilotes et cet entraînement fut gardé secret jusqu'à la fin de la guerre.

Mais la découverte ne s'arrêtait pas là.

On essaya avec des MOTS.

Même chose, les sujets pouvaient lire les mots au 1/500e de seconde.

Est-ce que cela voulait dire que l'on pouvait lire 500 mots à la seconde ? Est-ce que l'on pouvait ainsi décupler ses facultés mentales ? La prestigieuse Harvard Business School se mit à tester de nouvelles méthodes de lecture basées sur ces découvertes.

Et aujourd'hui, des milliers de cadres et de dirigeants l'utilisent.

Vous vous posez sans doute des questions du genre :

« Comment est-il possible de lire plus vite ? »

« Lire plus vite, c'est oublier plus vite ? »

« Si on lit plus vite est-ce plus difficile de comprendre ? »

Nous allons voir ensemble tous ces points.

Charles de Gaulle, Robert Kennedy, utilisaient la "lecture éclair". Pourquoi ?

Parce qu'ils avaient besoin de prendre connaissance de milliers d'informations.

Aujourd'hui, le savoir a été multiplié par 10. Du coup, la plupart des multinationales forment leurs dirigeants à la lecture éclair, ou lecture rapide.

En fait, lorsque vous lisez normalement, votre cerveau s'ennuie, et vous vous mettez à penser à autre chose. Cela vous oblige quelquefois à revenir en arrière.

La première façon d'accélérer la lecture, c'est d'appréhender d'un bloc PLUS de mots à la fois.

Le lecteur moyen bouge 9 fois les yeux pour lire une ligne.

En vous entraînant vous pourrez facilement lire une ligne en ne bougeant les yeux que 2 fois, et même qu'une, au bout de quelques semaines de pratique !

Vous pouvez, par cette technique, réduire le travail de vos yeux à un tiers 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 d'un coup un groupe de mots.

Un en-fant lit syl-labe par syl-labe. Un adulte lit mot par mot. Un lecteur éclair lit ligne par ligne.

Et vous ?

Dans les 24 heures qui viennent observez vos habitudes de lecture.

Nous verrons dans les leçons ci-dessous comment améliorer cette vue, qu'on nomme l'EMPAN.

Leçon 1 : La Vision Périphérique

Comme je vous le disais dans l'introduction, , la meilleure façon de lire plus vite (et la plus facile, aussi), c'est de développer votre "**vue périphérique**".

Donc de ne plus voir qu'un ou deux mots d'un coup mais plusieurs, voire toute une ligne.

Voici donc un **exercice** pour apprendre à le faire.

Pour commencer prenez un texte et tirez deux traits **verticaux** (de haut en bas) qui séparent les pages en trois colonnes égales.

Pour apprendre à lire plus vite, vous ne devez pas poser 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 deuxième colonne, puis celui de la troisième.

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

Si c'est trop d'un coup, essayez d'abord avec 3 traits verticaux et 4 étapes.

Quand vous serez à l'aise avec ces 3 étapes, vous pourrez passer à la phase suivante.

Leçon 2 : Lecture en 2 étapes seulement

Avez-vous remarqué comme il est possible de lire plusieurs mots d'un coup?

Passons maintenant à la suite, qui est la lecture de la ligne en 2 étapes.

Pour cela, vous partagez votre feuille en 2 à l'aide d'**un seul trait vertical**.

Ainsi vous ne ferez bouger vos yeux que 2 fois seulement. Une fois à gauche de la ligne, et une fois à droite.

Il existe d'autres techniques et d'autres outils, surtout pour arriver à un résultat encore plus flagrant, en 10 fois moins de temps...

Je vous en parlerai un peu plus tard, mais auparavant, voyons pourquoi l'augmentation de votre vitesse de lecture va vous permettre de mieux assimiler ce que vous lisez.

En effet, quand on pose la question aux gens à propos de la lecture rapide, la majorité pense que lire plus vite = comprendre moins bien !

Et pourtant, rien n'est plus faux ! Bien au contraire : plus on lit rapidement, et mieux on comprend ce qu'on lit !

Cela semble paradoxal, et pourtant, en y réfléchissant bien, c'est on ne peut plus logique :

En lisant plus vite, vous nourrissez votre cerveau à sa vitesse de prédilection !

Car -le saviez-vous ?- votre cerveau pense à une vitesse incroyable ! Bien plus rapide que la plus rapide de vos actions !

Prenons un exemple : Regardez votre montre, notez l'heure exacte à la seconde près, puis fermez les yeux.

Ensuite, suivez dans votre esprit le trajet que vous faites chaque matin quand vous allez au travail, en partant de chez vous.

Suivez la route dans votre tête, jusqu'au lieu de votre travail. Une fois arrivé, ouvrez les yeux, et regardez en combien de temps vous avez fait ce trajet dans votre tête...

10 secondes ?

20 secondes ?

30 secondes ?

Quel que soit le temps, on est bien loin des 30 minutes à Une heure que vous faites chaque matin, non ?

Eh oui, c'est ainsi : **VOTRE PENSÉE VA BIEN PLUS VITE** que ce que vous faites réellement.

Maintenant, revenons à la lecture...

Lorsque vous lisez chaque mot un à un, ou deux par deux, votre cerveau, lui, va beaucoup plus vite, et vous envoie tout un tas de pensées qui vous distraient et qui vous font perdre le fil de votre lecture !

Résultat : Vous ne comprenez plus ce que vous lisez, et vous êtes obligé de revenir en arrière...

Alors qu'en lisant plus vite, en englobant les mots et en augmentant votre vitesse de lecture, vous vous rapprochez de plus en plus de la vitesse de votre pensée.

Vous êtes ainsi beaucoup moins distrait lorsque vous lisez, et les données s'inscrivent donc beaucoup mieux dans votre tête !

C'est comme si votre cerveau trouvait ENFIN quelqu'un capable de lui parler à la vitesse où il comprend VRAIMENT les choses !

Vous avez donc tout intérêt à augmenter radicalement votre vitesse de lecture, car non content de gagner un temps fou, vous assimilerez les informations d'une meilleure manière.

Dans la leçon suivante, nous allons nous rapprocher encore plus de la "vitesse de croisière" des supers lecteurs à l'aide de 2 nouveaux exercices.

Nous vous expliquerons également pourquoi, grâce à la lecture rapide, vous allez pouvoir retenir bien plus facilement ce que vous lisez, ce qui peut vous permettre -assez étrangement, d'ailleurs- d'accroître vos revenus annuels dans une mesure que vous n'imaginez même pas.

Il existe des tonnes d'histoires vraies qui montrent à quel point la lecture rapide peut être lucrative pour qui sait s'en servir ! Je vous en raconterai quelques unes dans la leçon suivante...

Leçon 3 : Quelques exemples

Voici la 3ème leçon, où vous allez apprendre pourquoi le fait de lire plus vite vous permet non seulement de **RETENIR beaucoup mieux** ce que vous lisez, mais en plus, vous donne une **meilleure mémoire**.

Nous avons vu dernièrement que le cerveau a une soif avide d'informations.

Ainsi, lorsque vous lui donnez "à manger" rapidement en lisant un texte à vive allure, vous embrassez mieux la pensée de l'auteur...

Votre cerveau fait plus vite les liens avec ce que vous avez déjà lu, et chaque nouvelle lecture vous rajoute de nouvelles références dans la tête.

Plus on lit vite, plus on emmagasine d'infos, et plus les nouvelles peuvent s'accrocher aux anciennes.

Ce qui est nouveau est plus difficile et plus long à comprendre sauf si on a déjà des références dans sa tête.

Un exemple ? OK...

Imaginons que vous lisiez un article dans un de vos magazines préférés, qui vous parle "de la facilité qu'ont certaines personnes à répondre du tac au tac à leurs interlocuteurs."

L'auteur de l'article vous dit cela et vous explique de manière assez scientifique que "c'est à cause de la vitesse assez particulière de leur pensée."

Vous qui avez lu la précédente leçon, le terme "pensée" employé dans ce contexte vous branche instantanément sur l'expérience amusante que nous avons fait ensemble il y a quelques jours, au sujet du trajet maison/boulot...

Donc, vous SAVEZ déjà que la pensée va très vite... Votre cerveau a fait le lien instantanément.

Aussi, lorsque vous allez lire la suite de l'article en question, où l'auteur vous explique que "ces personnes ont une imagination vraiment importante, qui leur permet d'aller chercher très vite l'information dont elles ont besoin dans le coin de leur cerveau", vous comprenez cela instantanément, sans avoir à le lire 2 fois...

Votre cerveau a fait un lien direct avec ce que vous avez lu et retenu précédemment. Vous comprenez ce que vous lisez maintenant bien plus vite.

En entraînant votre cerveau à faire cela chaque jour, vous augmentez peu à peu votre vitesse de lecture.

Les informations que vous stockez deviennent plus nombreuses. Vous avez beaucoup plus de "références". Vous comprenez donc de mieux en mieux ce que vous lisez.

Et tout recommence...

C'est un cercle positif sans fin.

Et cela peut accroître substantiellement vos revenus annuels si vous savez vous servir de ce "don" avec imagination :

Prenez Donald trump par exemple. Le géant de l'immobilier américain.

Il ne dort que 4 heures par nuit.

Que fait-il de ce temps supplémentaire ? Il lit -- alors que les autres dorment...

Résultat : Donald Trump n'est pas devenu milliardaire par hasard ! Il est au "courant" Il tire parti des opportunités, il nourrit sa créativité avec les idées des autres.

Mais sans parler de célébrités, il existe aussi des histoires étonnantes avec des personnes comme vous ou moi !

Par exemple, prenez Arnaud Beaufils, très opportuniste -et brillant, de surcroît- qui décrocha un job au nez et à la barbe de tous les autres candidats, en produisant, lors de son entretien, une synthèse parfaite de la brochure de l'entreprise qu'il avait lu, compris et retenu en quelques minutes pendant... son séjour dans la salle d'attente...

Citons aussi l'expérience amusante de Karl Baring, jeune trader ambitieux, qui arriva à assimiler l'essentiel d'un rapport de 700 pages sur une opération boursière compliquée en moins d'une heure, et à réaliser une opération juteuse de plus de 5 millions de dollars dans la même journée en prenant de vitesse la quasi totalité des autres traders. Il reçut une prime de 50.000 dollars pour sa prouesse technique.

En résumé, oui ! Améliorer sa vitesse de lecture, c'est quelque chose !

D'ailleurs, si nous passions maintenant aux exercices ?

Ici, vous allez à nouveau, comme la dernière fois, séparer votre feuille en deux dans le sens de la hauteur.

Mais cette fois ça, vous n'allez pas sauter de gauche à droite avec votre regard.

Non ! Vous allez poser vos yeux exactement sur la ligne tracée, et vous exercer à lire comme cela, uniquement avec votre vue périphérique.

Il paraît que c'est plus facile pour les femmes que pour les hommes; Mais avec de l'entraînement, ces derniers arriveront aux mêmes résultats...

Voilà. Dans la leçon suivante, nous vous parlerons de fatigue, mais surtout, de techniques de professionnels de la lecture rapide.

Des techniques, en fait, qui vont vous permettre de lire, comprendre et retenir un texte à la vitesse de l'éclair. Employées par la majorité des grands de ce monde, vous apprendrez à discerner le bon, l'intéressant, dans un océan d'inutile...

Là, on attaque du lourd... Vous allez voir.

Leçon 4 : Lisez en fonction de votre objectif

Ce que vous lisez doit déterminer votre vitesse de lecture. Ne lisez pas de la même façon un roman, une communication scientifique ou le journal !

Voici plusieurs manières de lire :

- **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 normale**

En lisant "normalement" vous assimilez un texte en détails. Un roman, par exemple, dont vous tirez plaisir, peut mériter une lecture de ce genre. Vous voulez faire durer le plaisir.

- **La lecture intensive**

Elle est utile pour la lecture de textes scientifiques, techniques, juridiques ou philosophiques.

Comment lire ?

Curieusement les livres qui expliquent comment lire pour mieux tirer partie de nos lectures sont assez rares.

En règle générale, approchez un livre en commençant par lire la table des matières. Cela vous donnera une vue d'ensemble. Vous repérerez aussi les chapitres à ne pas manquer. Étudiez aussi la 4^{ème} de couverture, celle qui explique ce que contient le livre.

Demandez-vous ce que vous voulez retirer de votre lecture. Fixez-vous un objectif.

Dan Lok, un infopreneur américain - millionnaire à 26 ans et adepte de la lecture rapide - se donne pour objectif de retirer d'un livre de business 3 idées applicables à son affaire. 3 idées seulement, et il est content de sa lecture.

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.

Dans la prochaine et dernière leçon, nous verrons les pièges de la lecture traditionnelle, dans lesquels tombent la majorité des gens, et comment faire pour les éviter.

Leçon 5 : Les pièges de la lecture traditionnelle

Ce qui surprend le plus ceux qui apprennent la Lecture Éclair, c'est combien il est facile de progresser, même si au départ on se croit incapable d'y parvenir.

Voici quelques-uns des pièges qui empêchent votre talent naturel de super-lecteur de s'épanouir :

1. Comme vous avez appris la lecture à haute voix, sans que vous le sachiez, vous continuez à utiliser de manière imperceptible vos cordes vocales en lisant.

Or ce mouvement musculaire va moins vite que votre pensée. Il vous ralentit donc.

2. Comme vous avez appris à lire mot à mot, votre regard se déplace de nombreuses fois sur chaque ligne, et cela fatigue vos yeux et ralentit aussi votre lecture.

3. Je suis sûr que vous ne connaissez pas votre temps de fixation. C'est un obstacle majeur à la lecture éclair. L'oeil se repose sur des sortes d'étapes -- et bien sûr on peut changer tout cela.

Je vous conseille de lire la présentation de Lecture Éclair ici :

<http://www.hexalto.com/?lecture-eclair>

Il y a une petite **vidéo** pour vous.

Le Pack Lecture Eclair :

- La **Méthode** Complète d'Apprentissage (PDF)
- Les **Audios** de la Méthode (MP3)
- Le **Logiciel** pour vous entraîner avec vos textes (pour PC et MAC)



<http://www.hexalto.com/?lecture-eclair>

3 cadeaux vous attendent. Regardez tout particulièrement "Les Secrets de la Mémoire Photographique Instantanée"...