

CLAUDE G. ZINSOU

15 Stratégies Lecture-Flash

*ou comment tripler votre Vitesse
de lecture en 7 jours ou moins*

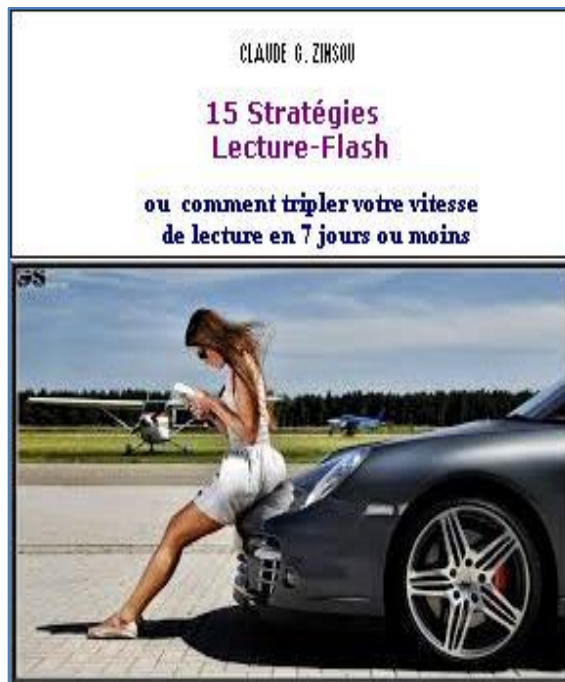


Table des Matières

Introduction	4
---------------------------	----------

Étape1:Apprendre à apprendre	6
---	----------

STRATÉGIE n.1: apprendre en prenant pour modèles les meilleurs et en se divertissant.6

STRATÉGIE n.2:le survol est un pilier de la Lecture-Flash car il crée la motivation et permet de choisir une lecture en harmonie avec nos intérêts. 7

STRATÉGIE n.3: le cerveau humain est divisé en deux hémisphères: droit, irrationnel et créatif et gauche, rationnel et logique.8

Étape 2 : la Lecture-Flash	8
---	----------

STRATÉGIE n.4: Plus vite on lit, et meilleure est la compréhension d'un texte car le cerveau dispose de moins de temps pour les distractions. ..8

STRATÉGIE n.5: la Lecture-Flash comprend 5 phases: Préparation-Survol-Lecture-Révision- Mémorisation

(PSLRM) 9

STRATÉGIE n.6: le survol doit se solder par la réalisation d'une carte mentale réalisable grâce à un logiciel comme freemind..... 11

STRATÉGIE n.7:observez ces points lors de la création de vos cartes mentales.Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 8: les convictions que vous avez sur vos capacités d'apprendre peuvent limiter ou décupler vos résultats.Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 9:dans le Survol, feuilletez rapidement le livre et dessinez une 1ère mapmind sur la base des informations recueillies

STRATÉGIE n. 10: dans la lecture horizontale, majeure est la vitesse, majeure est la compréhension même si vous ne lisez consciemment que 20% des mots.Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 11:la Lecture verticale vous aide à accélérer plus encore la Lecture horizontale.Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 12:la stratégie des sautilllements permet de varier votre vitesse en fonction de votre intérêt pour les paragraphes du texte.
.....Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 13:dessinez de nouveau votre mapmind comme lors des premières révisions, puis, visualisez-la et accompagnez-la d'un exposé pour la mémoriser définitivement.....Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 14:votre cerveau est en mesure d'assimiler des milliards d'informations par jour mais des stratégies efficaces sont nécessaires pour optimiser la mémorisation.....Erreur ! Signet non défini.

STRATÉGIE n. 15:le principe base de la mémorisation est de transformer une parole en image concrète, émotive et significative.
.....Erreur ! Signet non défini.

CONCLUSION *Erreur ! Signet non défini.*

A propos de l'Auteur **14**

AvertissementErreur ! Signet non défini.

Introduction

Des stratégies et techniques efficaces et éprouvées vous attendent dans les prochaines pages. La *Lecture-Flash* n'est rien moins qu'une synthèse de plusieurs méthodes de lecture rapide issues de différents horizons et soigneusement testées.

Quand on sait que les informations à notre disposition n'ont jamais été aussi nombreuses en peu de temps et n'ont jamais circulé aussi vite, on se rend compte rapidement de l'enjeu. Prendre rapidement l'information utilisable sans succomber à l'overdose est et sera de plus en plus déterminant pour notre réussite...et notre santé mentale!

A travers ce guide, vous serez conduits pas à pas pour vous approprier des meilleurs instruments d'apprentissage tout en y dédiant le moins de temps et d'effort possibles.

Donner un poisson à qui est dans le besoin, c'est bien; lui apprendre à pêcher, c'est mieux. Afin de vous donner l'autonomie nécessaire dans l'utilisation de ces stratégies de lecture, les mécanismes de fonctionnement qui les sous-tendent seront brièvement exposés.

Grâce à la *Lecture-Flash*, vous serez en mesure de dégager les concepts importants ou essentiels développés dans un texte, mais aussi de résumer des pages entières et de vous les rappeler aussi longtemps que vous le voudrez.

Il vous suffira de vous focaliser sur l'apprentissage à travers la pratique des exercices mis à votre disposition pour en retirer tout le bénéfice que vous êtes en droit d'en attendre.

A votre succès!

Étape1:Apprendre à apprendre

Nous nous demanderons toujours pourquoi, parmi le fatras de connaissances que l'école essaie de nous inculquer, elle néglige l'essentiel: apprendre à apprendre les contenus qu'elle fournit, apprendre à les exposer avec conviction devant l'enseignant et ses compagnons, apprendre à se faire des amis ou à avoir une personnalité magnétique, apprendre à décrypter la communication non verbale(posture et gestes) et paraverbale (manière d'utiliser la voix), etc

Avoir étudié comme un forçat et prendre un "6" parce que le professeur ou l'examineur estime que vous avez étudié mais que vous avez exposé à voix basse et hésitante n'est pas juste parce que personne ne vous a enseigné cette compétence mais seulement des contenus...

STRATÉGIE n.1: apprendre en prenant pour modèles les meilleurs et en se divertissant.

Richard Bandler et John Grinder, fondateurs de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), ont individualisé les comportements des esprits excellents dans ce secteur de compétence comme dans d'autres, de façon que l'on puisse les modéliser sans effort.

De cette manière, les meilleurs résultats peuvent s'obtenir en très peu de temps. C'est l'une des raisons pour lesquels être pionnier n'est pas rentable!

L'autre aspect est que l'on atteint plus facilement le succès en faisant ce qui nous divertit en même temps qu'il est utile ou mieux, rétribué.

Pour atteindre le but qui nous intéresse ici, la *Lecture-Flash*, nous utiliserons les cartes mentales qui nous permettront d'apprendre en nous divertissant comme cela se passait à la maternelle.

Il faut que l'apprentissage soit associé au plaisir s'il veut être réussi.

Beaucoup d'apprenants ont déserté parce que l'enseignant n'a pas su créer la motivation en eux, ce qui n'est pas simple, il faut l'avouer mais la PNL affirme que c'est le communicateur qui a la responsabilité des résultats de la communication.

STRATÉGIE n.2:le survol est un pilier de la Lecture-Flash car il crée la motivation et permet de choisir une lecture en harmonie avec nos intérêts.

Le schéma obtenu par le survol est une importante base de départ. Nous regardons le sommaire, nous cherchons à comprendre ce que nous pouvons attendre de notre lecture et pourquoi nous voulons lire. Si nous avons déjà des connaissances sur le sujet, il nous sera plus facile de parcourir le texte.

Et notre cerveau est ainsi fait que ce survol lui permet de savoir dans quel tiroir ou registre mental il ira ranger ce qu'il lui sera bientôt proposé d'enregistrer.

Il faut que nous nous débarrassions du sentiment que nous avons le devoir de tout lire: nous devons lire ce qui nous intéresse sur la base du but de notre lecture et lire en choisissant la stratégie de lecture sur cette base.

Nous nous concentrerons donc sur les compétences qui nous permettront de mieux gérer les contenus: une fois que nous saurons prendre des notes et mémoriser, schématiser et lire rapidement,

nous pourrions les réinvestir selon notre travail ou les matières qui nous intéressent.

STRATÉGIE n.3: le cerveau humain est divisé en deux hémisphères: droit, irrationnel et créatif et gauche, rationnel et logique.

Il faut de la passion, de la motivation, des stratégies pour apprendre. Par conséquent, il faut impliquer nécessairement les deux hémisphères, ce que permet l'utilisation des cartes mentales.

De plus, il convient de rappeler que la partie droite du corps est commandée par l'hémisphère gauche qui est oxygénée par la narine droite tandis que la partie gauche du corps est commandée par l'hémisphère droit oxygéné par la narine gauche.

Vous comprendrez ceci si vous savez que la *Lecture-Flash* exploite toutes les potentialités de votre cerveau.

Étape 2 : la Lecture-Flash

STRATÉGIE n.4: Plus vite on lit, et meilleure est la compréhension d'un texte car le cerveau dispose de moins de temps pour les distractions.

Lire rapidement permet de comprendre plus car en lisant lentement, vous donnez trop d'espace au dialogue intérieur: votre cerveau, qui a déjà photographié ce que vous lisez, s'ennuie et divague, pensant à autre chose et ceci vous amène à retourner en arrière(régression) car le concept à peine lu ne vous est pas clair.

Quand vous lisez rapidement, vous vous rapprochez de la vitesse du cerveau qui reste focalisé sur ce que vous lisez. La vitesse de compréhension est donc beaucoup plus élevée dans la Lecture-Flash que dans le cas d'une lecture classique.

Évidemment, il ne faut pas s'attendre à lire de cette manière sans s'exercer: plusieurs années passées à lire de la mauvaise façon ont créé et renforcé de gros circuits neuronaux.

Choisissez un livre ou texte qui vous intéresse et allons pratiquer ce que nous venons de découvrir à travers les cinq phases de la Lecture-Flash.

STRATÉGIE n.5: la Lecture-Flash comprend 5 phases: Préparation-Survol-Lecture-Révision- Mémorisation

(PSLRM)

Préparation.

Il s'agit d'abord de choisir une ambiance apte à nous assurer la tranquillité (donc loin de toute source de distraction) et la commodité: choisir la chaise, le fauteuil ou autre siège qui nous permet d'être le plus à l'aise.

Ensuite, concentrons-nous sur le but.

Exercice-Prenez en mains votre livre et, avant de le feuilleter, observez la couverture et demandez-vous ce que vous pouvez attendre de sa lecture, quels sont vos objectifs de lecture, ce que vous savez et qui vous intéresse sur le sujet dont il traite. Prenez 2 minutes pour écrire les réponses à ces questions.

-Quels sont vos objectifs?

-Pourquoi lisez-vous ce livre?

-Que savez-vous de ce sujet?

-Qu'est-ce qui vous passionne concernant ce sujet?

Au cas où vous ne trouveriez pas d'objectif immédiat qui vous pousse à lire le livre que vous avez en mains, demandez-vous quels pourraient être les buts secondaires à atteindre à travers sa lecture.

Un exemple en ce sens peut être la lecture d'un texte scolaire: je n'ai aucun intérêt à le lire mais le lire peut m'amener à obtenir mon certificat d'aptitude ou mon brevet.

Ce qui est important, c'est la motivation! Si vous savez l'objectif que vous poursuivez en lisant ce texte, vous avez une direction bien précise (appelé intention de lecture)

Et c'est cette dernière qui vous permettra de retenir l'essentiel, éliminant tout ce qui n'entre pas dans ce cadre. Mieux, vous ne serez pas tenus de lire tout le livre si une seule partie vous intéresse.

Se focaliser sur ses objectifs est fondamental: vous aurez noté que lorsque vous orientez votre cerveau sur un objectif, il se crée, à l'improviste, une série de situations propices à l'atteinte de cet objectif. Paolo Coelho ne semble pas dire autre chose quand il écrit dans l'Alchimiste: “quand tu désires quelque chose, tout l'univers conspire afin que tu réalises ton désir”

A ce propos, je voudrais mettre en lumière un aspect concernant la mémoire: le cerveau réussit à être attentif à seulement sept informations simultanément. Les autres, à partir de la huitième, seront à un niveau latent, inconscient. Elles seront mémorisées certes mais rangées dans une partie plus profonde de mon cerveau.

L'état émotif est l'aspect suivant de la préparation: la Lecture-Flash se fait en un état de relaxation vigilante.

C'est un état fait à la fois de concentration très profonde et de relaxation plus superficielle.

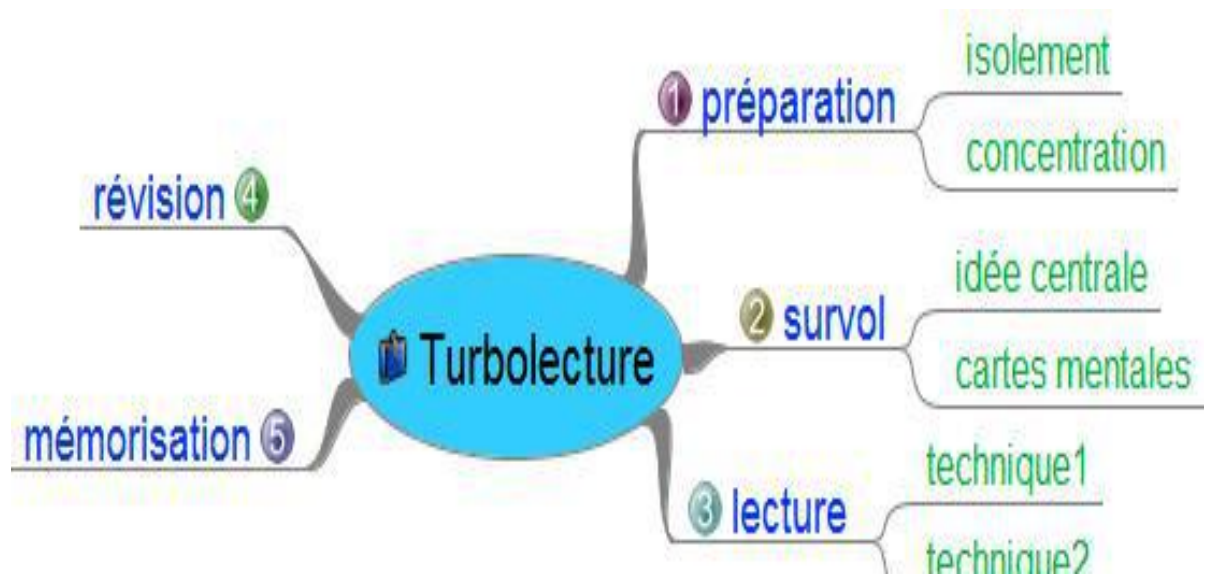
Au feu rouge par exemple, vous vous apercevez du passage au vert et repartez; cependant, cela ne vous empêche pas d'être relaxé(e) et c'est cela qu'il faut pour lire d'une manière attentive et concentrée.

Survol et cartes mentales

Après la préparation, nous devons découvrir l'idée centrale de notre texte et réaliser notre première carte mentale.

STRATÉGIE n.6: le survol doit se solder par la réalisation d'une carte mentale réalisable grâce à un logiciel comme freemind

Les cartes mentales sont une idée de Tony Bunan et se révèlent capitales pour apprendre mieux et efficacement. Elles sont fondamentales pour la mise en œuvre de la *Lecture-Flash* ainsi que pour la mémorisation et la schématisation d'un texte. En voici un exemple:



Vous vous rendez compte que cette carte mentale fait le point de ce que nous avons abordé jusqu'ici de façon schématique sur la Lecture-Flash. Au centre, vous placez le sujet principal. La *Lecture-Flash* comprend cinq phases principales. Et chacune des phases va se développer en sous-phases qui vont en développer et spécifier le contenu.

Un proverbe chinois dit: "j'entends et j'oublie; je vois et je retiens; je fais et je comprends"

Joignons donc le geste à la parole et la variété délassé, n'est-ce pas?

Voici donc des règles d'établissement des cartes, décrites par Bunan [ici](#)

Vous pouvez télécharger un logiciel de cartes heuristiques ou mentales ou mapmind à cette [adresse](#); c'est gratuit!

Installez **freemind** sur le bureau de votre ordinateur et amusez-vous à établir la carte mentale du dernier livre que vous avez lu; cela ne fera que du bien à votre mémoire.

Une fois que vous aurez pris l'habitude des mapmind ou cartes mentales, vous vous demanderez comment vous avez pu vous en passer avant. Elles sont un bon moyen de transmettre des informations et à travers l'utilisation des couleurs car elles réussissent à impliquer aussi dans l'apprentissage, l'autre hémisphère, celui créatif(droit).

Avec cette carte mentale, vous pouvez insérer toutes les notions que vous découvrirez par la suite dans ce rapport :les techniques de lecture, celles pour mémoriser ou établir des cartes mentales,etc.

L'objectif d'une carte mentale est essentiellement d'organiser les idées afin de créer une hiérarchie:il n'y a rien de comparable pour faire un exposé sans rien oublier.

La mémoire photographique ou visuelle est celle qui est plus consistante et efficiente.Avec l'usage des couleurs qui mettent en évidence les mots-clés et la possibilité d'embrasser toutes les notions du regard, le cerveau réussit rapidement à reconstruire tout l'exposé:inutile d'insister sur l'énorme avantage que présentent les cartes mentales ou mapmind pour la mémorisation.

La plupart du temps, il suffit de reconstruire la carte mentale pour retrouver dans leur ordre logique tous les éléments de l'exposé:le cerveau travaille rapidement et efficacement avec les images.

De plus, c'est un outil qui développe votre créativité:vous choisissez les couleurs, la longueur d'une branche que vous

pouvez personnaliser, faites de petits dessins sur les branches en lieu et place des mots.

Une carte mentale peut vous aider à peser le pour et le contre d'une décision à prendre:il suffit de lister les avantages d'une part et les inconvénients de l'autre.

C'est une suite logique d'une séance de brainstorming, qui consiste à “presser” du cerveau tout ce qu'il est capable d'émettre comme idées saugrenues ou non à propos d'un sujet.La phase suivante rejoint l'exercice ci-dessus, à savoir peser la validité de chaque idée face à la résolution d'un problème.

Il est possible de partir aussi des détails pour retourner au centre.Partant des détails ou des informations sur une personne, on peut arriver à en retrouver le nom:on parle d'associations mentales.

Ce sont seulement quelques-unes des nombreuses stratégies auxquelles vous aurez droit en acquérant al méthode complète [« lecture éclair »](#)

A propos de l'Auteur



Claude G. Zinsou est passionné de webmarketing, de liberté financière, de développement personnel et de spiritualité. Il a trouvé à vingt ans, dans

l'application des enseignements de Durville, l'inspiration pour libérer ses ressources intérieures.

Après plus de 11 ans en tant qu'enseignant puis vendeur pour des multinationales, il mène actuellement une vie réunissant une carrière dans l'entrepreneuriat, l'écriture, l'édition, et, bien entendu, sa vie familiale.

Claude G. Zinsou est l'auteur de plusieurs cours et articles de blogs orientés à la résolution de maints problèmes contemporains.

Il vit dans la banlieue cotoinoise avec sa femme et leurs enfants.