

Tony Buzan™, consultant formateur
James Harrison, consultant
Anne Jones, championne du monde de lecture rapide

La lecture rapide

Lisez plus, apprenez davantage
et réussissez mieux



Traduction française de Marianne Bouvier

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55215-7

EYROLLES



Sommaire

Avant-propos	IX
Remerciements	XI
Introduction	1

Partie 1 Découvrez et développez vos capacités de lecture.....

1 Une définition révolutionnaire	15
2 Contrôlez les mouvements de vos yeux.....	33
3 Choisissez les meilleures conditions	55
4 Guidez vos yeux	61
5 Accroissez vos capacités visuelles.....	75

Partie 2 Principales techniques de lecture rapide

6 Écrémage et repérage	89
7 Analyse du texte	97
8 Lecture guidée.....	101
9 Accélérez la cadence.....	121

Partie 3 Surmontez vos difficultés

10 Principaux obstacles.....	137
11 Améliorez votre concentration et votre compréhension.....	145

Partie 4 Optimisez vos capacités.....

12 L'art du survol	153
13 Étouffez votre vocabulaire	155
14 Appliquez la lecture ultrarapide à la littérature	177
15 Assimilez la presse papier et les informations en ligne	193

Conclusion. L'étape suivante	213
Annexe 1 Réponses aux tests de compréhension.....	215
Annexe 2 Réponses aux exercices de vocabulaire.....	217
Annexe 3 Graphique de progression	221
Annexe 4 Ressources en ligne	223
Index	229

Introduction

La lecture est à l'esprit ce que l'aérobic est au corps.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre la lecture rapide. Grâce à cette technique, vous pourrez charger votre cerveau à bloc et ramener la lecture d'un ouvrage de 250 pages de 10 à 1 heure! Vous serez capable de survoler, passer au crible, trier et retenir les téraoctets de données qui sillonnent la superautoroute du Web, sans parler des montagnes d'informations qui vous sont proposées par toutes sortes de supports imprimés. Associée aux mind maps et autres techniques de stimulation de la mémoire, la lecture rapide vous permettra d'accroître vos capacités d'apprentissage et de travail de manière spectaculaire.

Comment avez-vous appris à lire ?

Vous rappelez-vous quelle méthode vos enseignants ont employée ? La méthode syllabique, la méthode globale ou une combinaison des deux ?

Méthode syllabique

Elle consiste d'abord à présenter l'alphabet à l'enfant, de A à Z, puis à lui apprendre le son correspondant à chaque lettre (« a, bé, cé », etc.). Ensuite, on combine ces lettres et leurs sons pour former des mots. Ainsi, l'élève commence par déchiffrer « le chat » en prononçant « leu-eu-keu-heu-a-teu », et non « elle-eu-cé-ach-a-té ». Une fois qu'il a appris à vocaliser correctement les mots, l'instituteur lui demande de lire en silence. Cette dernière étape prend souvent beaucoup de temps. D'ailleurs, de nombreux enfants, voire des adultes, ne cesseront jamais de remuer les lèvres en lisant. Parmi ceux qui y parviennent, beaucoup continuent à prononcer les mots dans leur tête. Autrement dit, pendant qu'ils lisent, ils ont conscience du son de chaque mot. Ce phénomène s'appelle la subvocalisation.

Méthode globale

Cette méthode d'apprentissage repose elle aussi sur la verbalisation. L'instituteur montre à l'enfant une image au-dessous de laquelle apparaît clairement le nom de l'objet représenté – par exemple, « vache » –, et lui demande de le prononcer. Si l'élève donne une réponse incorrecte, l'enseignant l'aide à trouver, puis passe au mot suivant. Après avoir acquis un niveau satisfaisant, l'enfant se trouve dans une position similaire à celui qui a appris par la méthode syllabique : il est capable de lire, mais il continue à vocaliser alors qu'on lui demande de ne pas prononcer les mots.

Que signifie savoir lire ?

Une fois que l'enfant est capable de reconnaître les mots et de les assimiler sans les prononcer, on estime généralement qu'il sait lire. Dès lors, on ne pousse pas plus loin l'apprentissage, pensant qu'il ne reste plus à l'élève qu'à appliquer sa nouvelle compétence.

Or c'est parfaitement faux : l'enfant n'en est qu'au tout premier stade de la lecture. C'est comme si on estimait qu'un bébé a acquis la locomotion dès qu'il marche à quatre pattes, alors qu'il ignore tout de la marche, de la course ou de la danse.

Comment j'ai découvert la lecture rapide

Lorsque j'avais 14 ans, notre enseignant soumit toute la classe à une batterie de tests afin d'évaluer nos capacités intellectuelles. Parmi eux se trouvait un test de lecture rapide. En recevant mes résultats quelques semaines plus tard, j'appris que ma vitesse moyenne était de 213 mots/minute. Je fus tout d'abord ravi, car cela me semblait beaucoup. Cependant, ma joie ne dura pas, car notre professeur annonça que le plus rapide de la classe avait atteint 314 mots/minute – soit 100 de plus que moi.

Cette déconvenue allait changer le cours de ma vie. Dès la fin du cours, je m'empressai de demander à mon professeur comment je pouvais améliorer ma vitesse de lecture. Celui-ci me répondit que

c'était impossible. Tout comme mon QI, ma future taille adulte et la couleur de mes yeux, ma vitesse de lecture était immuable.

Cela ne me parut guère vraisemblable. En effet, je venais d'entreprendre un entraînement physique intense et en l'espace de quelques semaines, le moindre de mes muscles s'était développé de manière spectaculaire. Si la pratique d'exercices appropriés avait provoqué une telle transformation physique, pourquoi un entraînement visuel et mental ne pourrait-il pas améliorer ma vitesse de lecture, ma compréhension et ma mémoire ?

Cette mise en question me lança sur une piste qui me permit rapidement de dépasser la barre des 400 mots/minute, et par la suite de lire confortablement à plus de 1 000 mots/minute. Au fil de mes recherches, je constatai qu'à tous égards, *la lecture est à l'esprit ce que l'« aérobic » est au corps.*

Origines de la lecture rapide

La lecture rapide fit son apparition au début du ^{xxi}e siècle, lorsque l'explosion des publications submergea le public, devenu incapable d'absorber un tel volume en lisant à une vitesse normale. Toutefois, les premiers cours furent basés sur des informations provenant d'une source assez inattendue – la Royal Air Force.

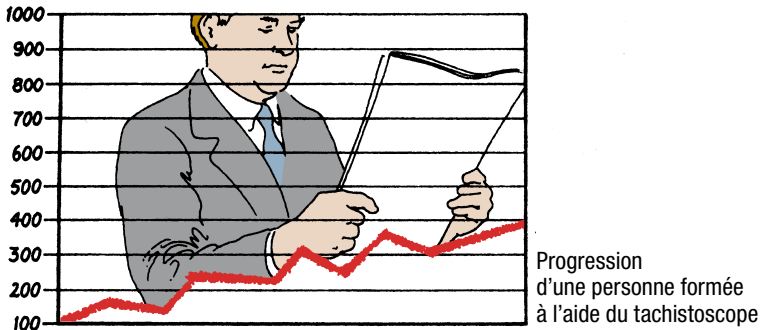
Pendant la Première Guerre mondiale, les tacticiens de l'armée de l'air britannique s'étaient rendu compte qu'en vol, un certain nombre de pilotes étaient incapables de distinguer les avions de loin. Une telle situation présentant un inconvénient certain lors des combats aériens, les tacticiens cherchèrent à y remédier. Ils mirent au point le tachistoscope – appareil permettant de projeter des images lumineuses pendant de courtes durées variables sur un écran. Ils commencèrent par projeter des images relativement grandes d'avions alliés et ennemis à un rythme très lent, puis ils réduisirent progressivement la durée d'exposition tout en diminuant la taille des avions et en modifiant l'angle de vue. À leur grande surprise, ils s'aperçurent qu'avec de l'entraînement, une personne moyenne parvenait à identifier des représentations minuscules de divers avions qui avaient été projetées à l'écran pendant seulement 1/500^e de seconde.

Si l'œil était capable de distinguer des objets en un tel laps de temps, notre vitesse de lecture devait largement pouvoir être améliorée. Aussi

les chercheurs de la Royal Air Force décidèrent-ils d'appliquer cette découverte à la lecture. À l'aide du même appareil, ils commencèrent par projeter un mot en grands caractères pendant 5 secondes, puis réduisirent progressivement la taille du mot tout en diminuant sa durée d'exposition. Ils finirent ainsi par projeter simultanément 4 mots pendant $1/500^{\circ}$ de seconde, que les spectateurs parvenaient encore à lire.

Suite à ces recherches, la plupart des formations à la lecture rapide furent basées sur cette méthode d'apprentissage.

Vitesse de lecture (mots/minute)



Vitesse de lecture (mots/minute)

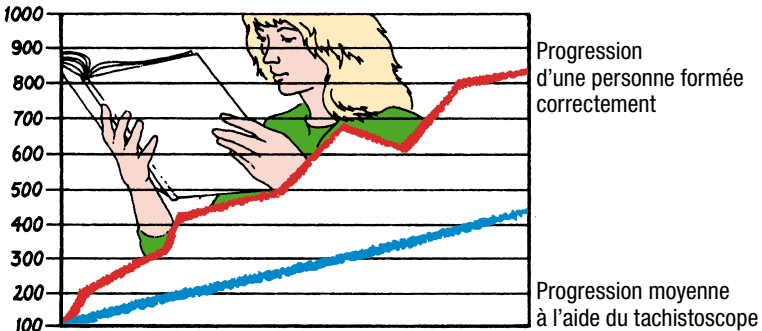


Figure 1.1 (a) Apprentissage de la lecture rapide à l'aide du tachistoscope. (b) Efficacité de la formation au tachistoscope par rapport aux vitesses de lecture naturelles.

Les formateurs qui recouraient à la méthode du tachistoscope reportaient généralement la progression de leurs élèves sur un graphique gradué de 100 à 400 mots/minute (voir figure 1.1). Avec un entraînement

régulier, la plupart passaient en moyenne de 200 mots/minute – qui correspond à la vitesse d'un élève d'école primaire – à 400 mots/minute – celle d'un étudiant de troisième cycle (voir chapitre 1, figure 1.2, p. 30).

Toutefois, les élèves formés au tachistoscope constatèrent une diminution de leurs performances après avoir lu pendant plusieurs semaines à la vitesse d'un étudiant de troisième cycle. La plupart remarquèrent que peu après la fin de la formation, leur vitesse de lecture revenait à son niveau antérieur. Ce que l'on peut comparer à nouveau au retour à la vitesse initiale du lecteur adulte que nous évoquerons au chapitre 1.

La progression de 200 à 400 mots/minute à l'aide du tachistoscope peut sembler fabuleuse, car l'élève multiplie sa vitesse de lecture par deux. Cependant, un simple calcul permet de montrer qu'il n'en est rien. Si l'œil est capable de reconnaître une image – avion ou mot – en $1/500^e$ de seconde, on peut s'attendre à ce qu'en une minute il lise $60 \times 500 = 30\,000$ mots, l'équivalent d'un petit livre! Où sont donc passés les 29600 mots restants? Pour présenter les choses autrement, si la vitesse de lecture normale va de 200 à 400 mots/minute et que la plupart des lecteurs se situent dans le bas de cette fourchette, un livre ordinaire de 250 pages comportant environ 500 mots/page sera lu en plus de 10 heures. En réalité, l'augmentation de la vitesse de lecture qui est observée avec le tachistoscope ne doit rien à la formation. Elle s'explique plutôt par le fait que les élèves, extrêmement motivés pendant ces quelques semaines, parviennent à atteindre le haut de la fourchette normale.

Quoique incomplète, la méthode du tachistoscope permet aux meilleurs lecteurs de frôler la barre des 1000 mots/minute. Suite aux exploits de certains hommes politiques comme John F. Kennedy et à l'intérêt que montra Jimmy Carter pour la lecture rapide, les formations se multiplièrent, donnant naissance à de nombreuses variantes pédagogiques. Parmi elles figura la photolecture, technique reposant sur la capacité de l'œil à « photographier » des zones de texte plus larges.

Les lecteurs les plus rapides au monde

Les championnats de lecture rapide se basent essentiellement sur l'assimilation de romans. Après avoir lu un ouvrage entier le plus vite possible, le participant doit le présenter oralement à un jury qui le connaît déjà. Dans sa présentation, il doit notamment commenter les

aspects suivants de l'œuvre: les personnages, le cadre, l'intrigue, la philosophie, le symbolisme, la langue, le style littéraire, les métaphores, les thèmes et le contexte historique. Parmi les premiers champions de lecture rapide figurent l'Américain Michael J. Gelb, avec un record de 1 805 mots/minute, et la Néerlandaise Mithymna Corke qui franchit la barre des 2 000 avec son record de 2 100 mots/minute. Par la suite, le Norvégien Kjetill Gunnarson atteint 3 050 mots/minute, et l'Américain Sean Adam frôla la barre des 4 000 avec son record fascinant de 3 850 mots/minute. En 2007, la Britannique Anne Jones, championne du monde à six reprises, lut *Harry Potter et les Reliques de la mort* en 47 minutes et une seconde, atteignant ainsi le record de 4 251 mots/minute. Elle rendit ensuite compte de sa lecture au quotidien *The Independent*, ainsi qu'à la chaîne Sky TV.

Si vous souhaitez rejoindre un jour cette élite, lisez attentivement cet ouvrage, effectuez tous les exercices proposés, adhérez à un club de sport cérébral, transmettez-moi votre dernier record et inscrivez-vous aux championnats du monde de lecture rapide (World Speed Reading Championships, www.mentalworldrecords.com/worldspeedreading-council/index.asp).

Quel est votre potentiel ?

À l'instar des dix lecteurs les plus rapides au monde, vous avez la possibilité d'au moins doubler votre vitesse actuelle, pour ensuite franchir la barre des 1 000 mots/minute. Comme vous et moi, chacun d'entre eux fut d'abord un lecteur non satisfait de sa vitesse qui décida d'investir du temps et des efforts pour développer cette fabuleuse capacité dont nous disposons. Résultant de plus de cinquante ans de pratique et de recherches, cet ouvrage vous aidera à suivre leurs traces.

En apprenant le prodigieux fonctionnement de mes yeux et l'extraordinaire capacité de mon cerveau alors que j'étais adolescent, je suis parvenu à améliorer ma vitesse de lecture, ma compréhension et ma mémoire. En outre, je me suis rendu compte que j'étais capable de penser plus rapidement et de manière plus créative, de prendre des notes plus intelligemment, de réussir mes examens avec une certaine facilité, d'étudier plus efficacement et de gagner des jours, des semaines, voire des mois entiers.

Les exercices proposés dans cet ouvrage vous aideront à développer

les capacités que possèdent vos yeux et votre cerveau. En combinant les deux en un seul outil, vous décuplerez vos aptitudes intellectuelles. Au fil de ces pages, vous découvrirez les secrets essentiels que j'ai dégagés de ma propre expérience. J'espère que vous tirerez de cette méthode autant de plaisir et de bénéfices que moi. En pratiquant régulièrement les techniques de lecture rapide que je propose, vous devriez parvenir à une vitesse de 1 000 à 2 000 mots/minute avec une bonne compréhension. Autrement dit, vous serez capable de lire un livre de 250 pages en une heure!

Que vous apportera ce livre ?

Cet ouvrage vous permettra notamment d'atteindre les six objectifs suivants :

1. accroître votre vitesse de lecture de manière spectaculaire ;
2. améliorer votre niveau de compréhension ;
3. savoir comment fonctionnent vos yeux et votre cerveau, afin de les utiliser bien plus efficacement lorsque vous lisez ou que vous étudiez, ainsi que dans votre vie personnelle et professionnelle ;
4. enrichir votre vocabulaire et vos connaissances ;
5. gagner du temps ;
6. avoir davantage confiance en vous.

Comment l'utiliser ?

À l'instar d'un manuel de formation, cet ouvrage commence par une évaluation de votre vitesse de lecture et de votre niveau de compréhension. Grâce à toute une gamme de techniques relatives à la lecture guidée et au développement du vocabulaire, ainsi qu'à une série de tests et d'exercices, vous parviendrez à renforcer votre système œil/cerveau et à accroître votre vitesse de lecture. Nous aborderons ensuite les principaux obstacles à la lecture, depuis le manque de concentration jusqu'à la dyslexie. Par ailleurs, nous examinerons la spécificité de certains documents comme les journaux et revues, et nous expliquerons comment faire face au déferlement d'informations provenant du Web. En outre, nous vous montrerons comment appliquer la lecture rapide à la littérature et à la poésie. En fin d'ouvrage, vous trouverez

les réponses aux tests, un graphique de progression sur lequel vous reporterez vos résultats, ainsi qu'un index.

Tests de lecture et de compréhension

Au fil de cet ouvrage, sept tests vous permettront de contrôler vos progrès. Les premiers ont été conçus pour que vous accélériez votre vitesse de lecture, ceux du milieu vous aideront à développer votre perception et votre vocabulaire, tandis qu'avec les derniers, vous parviendrez à exploiter au mieux votre potentiel. Parmi ces documents, certains ont pour thème l'histoire et la théorie des principaux domaines de la connaissance humaine, tandis que d'autres traitent de la recherche relative à l'apprentissage et au cerveau. Par conséquent, après avoir lu cet ouvrage, non seulement vous aurez amélioré votre vitesse de lecture, votre compréhension et vos aptitudes critiques, mais vous aurez également acquis une connaissance plus large de vous-même et de l'univers qui vous entoure. Voici les titres de ces documents :

1. Rempotez la guerre de l'intelligence en entraînant votre cerveau (page 20)
2. Défiez votre mémoire (page 45)
3. L'intelligence animale (page 66)
4. Sommes-nous seuls dans 'l'Univers? Les intelligences extraterrestres (page 113)
5. Le cerveau du bébé (page 125)
6. Votre cerveau, ce métier à tisser enchanté (page 185)
7. Libérez votre créativité et regardez les bénéfices grimper (page 203).

Exercices

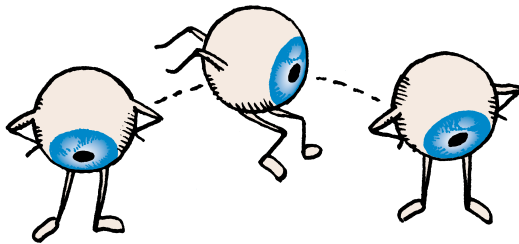
Nous vous proposerons divers exercices destinés à améliorer votre perception visuelle, votre éveil mental, vos capacités critiques et l'étendue de votre vocabulaire. De même qu'un entraînement de musculation, la plupart de ces exercices seront d'autant plus bénéfiques que vous les répétez souvent. Le questionnaire ci-après fera office d'échauffement.

Planifiez votre apprentissage

Selon le délai que vous vous serez fixé pour atteindre vos objectifs, vous pourrez terminer ce livre en une, deux, trois ou quatre semaines.

En vous aidant des conseils ci-dessous, établissez votre planning pour mener à bien votre apprentissage de la lecture rapide.

1. Examinez attentivement le sommaire en établissant un plan précis du territoire à parcourir.
2. En quelques minutes, déterminez le temps que vous allez consacrer à chaque section du livre.
3. Parcourez rapidement l'ensemble du livre, familiarisez-vous avec les différentes sections, et commencez à vous constituer une image mentale du « continent » que représente cet ouvrage, ainsi que de vos objectifs.
4. Décidez si vous souhaitez lire un, deux, trois chapitres par jour ou si vous préférez un rythme différent.
5. Une fois que vous aurez fait vos choix, notez votre programme dans votre agenda en inscrivant la date à laquelle vous commencerez le livre et celle à laquelle vous avez l'intention de terminer. Pour ce faire, tenez compte de la longueur des différents chapitres et gardez à l'esprit que la plupart des exercices sont relativement faciles à effectuer.



Échauffez-vous !

Vous êtes sur le point d'embarquer pour l'une des aventures les plus passionnantes de votre vie. Afin de stimuler votre réflexion sur la lecture rapide, voici un questionnaire relatif aux habitudes et capacités de lecture. Choisissez Vrai ou Faux pour chacune des phrases, puis contrôlez vos résultats à la page 11.

1. Il est possible de lire à plus de 1 000 mots/minute. *Vrai/Faux*
2. Pour une meilleure compréhension, il faut lire lentement et attentivement. *Vrai/Faux*

- | | |
|---|------------------|
| 3. La lecture mot à mot facilite la compréhension. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 4. Étant donné que la subvocalisation ralentit la lecture, il faut la réduire ou la supprimer. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 5. Vous devez faire en sorte de comprendre 100 % de ce que vous lisez. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 6. Vous devez essayer de vous rappeler 100 % de ce que vous lisez. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 7. L'œil doit parcourir chaque ligne de texte d'un mouvement régulier et continu. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 8. Si vous ne comprenez pas quelque chose au cours de la lecture, vous devez revenir en arrière pour y remédier avant d'aller plus loin. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 9. Suivre le texte avec le doigt ralentit la lecture. Avec de l'entraînement, vous devez vous débarrasser de cette habitude. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 10. Lorsqu'un problème de compréhension survient, vous devez le résoudre avant de poursuivre la lecture du texte. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 11. Un ouvrage important ou de qualité doit être lu page après page, sans en sauter aucune. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 12. Vous devez vous débarrasser de la mauvaise habitude qui consiste à sauter des mots. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 13. Lorsque vous rencontrez des éléments importants dans un texte, vous devez les noter afin de les mémoriser. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 14. Votre motivation n'affectant pas fondamentalement la manière dont vos yeux communiquent avec votre cerveau, elle n'a aucune influence sur votre vitesse de lecture. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 15. Vous devez toujours prendre des notes de façon ordonnée et structurée, principalement sous forme de phrases et de listes. | <i>Vrai/Faux</i> |
| 16. Vous devez toujours avoir un dictionnaire à portée de main afin de pouvoir le consulter dès que vous rencontrez un mot inconnu. | <i>Vrai/Faux</i> |

17. En lisant rapidement, vous réduisez votre niveau de compréhension. *Vrai/Faux*
18. Par définition, nous lisons tous à une vitesse de lecture naturelle. *Vrai/Faux*
19. Dans le cas du roman et de la poésie, il importe de lire plus lentement afin d'apprécier le sens et le rythme de la langue. *Vrai/Faux*
20. Vous ne pouvez comprendre véritablement que les éléments sur lesquels vos yeux se fixent précisément. *Vrai/Faux*

Réponses au questionnaire

Si vous avez répondu « Vrai » à une seule de ces questions, vous êtes presque prêt à devenir l'un de nos formateurs en lecture rapide. Il s'agit de la première question – atteindre une vitesse de 1 000 mots/minute est tout à fait possible.

Aux questions restantes, vous auriez dû répondre « Faux » sans hésiter. En effet, ces 19 phrases illustrent toutes les idées préconçues que l'on peut avoir sur la lecture.

Si vous les tenez pour vraies, non seulement vous avez tort, mais votre point de vue contribuera activement à aggraver vos mauvaises habitudes de lecture. Votre vitesse diminuera peu à peu et votre compréhension sera de moins en moins satisfaisante.

À mesure que vous avancerez dans le présent ouvrage, ces préjugés tomberont l'un après l'autre. Vous aurez ainsi la voie libre pour atteindre vos propres objectifs en matière de lecture rapide.

Le premier chapitre vous permettra de déterminer votre vitesse de lecture et votre niveau de compréhension actuels. Cette évaluation vous servira de point de référence, à partir duquel vous pourrez décupler vos capacités.