



DOUBLER SA VITESSE DE LECTURE EN 7 JOURS

Un programme court et pratique pour
(ré)apprendre à aimer la lecture
et lire plus en moins de temps.

Introduction

Jusqu'à mes 30 ans, je ne lisais presque pas. Jusqu'au moment où j'ai commencé à appliquer des **techniques de lecture rapide** qui m'ont aidé à doubler ma vitesse de lecture en quelques jours. C'est ce que je voudrais partager avec toi ici.

N'oublie jamais que le plus **important**, c'est de faire les **exercices** !

Je te propose d'en faire un par jour, plutôt que tout en une fois.

Je te partagerai des techniques pour :

- Arrêter de revenir sans cesse en arrière et relire 3 fois la même phrase sans avancer.
- Économiser 20% de temps de lecture grâce à un changement d'habitude tout bête.
- Accélérer sans t'en rendre compte, et que ta nouvelle vitesse devienne ta norme.

Si tu te considères comme un lecteur lent ou moyen, c'est parfait.

Si tu es déjà rapide, ça ne t'aidera peut-être pas. Mais si tu es ici, c'est que ce n'est pas ton cas.

Et si tu n'as aucune idée de ton niveau, on le calcule ensemble dans le premier exercice.

Tu voudrais lire plus pour améliorer tes compétences professionnelles ou évoluer personnellement.

Tu suis sans doute des personnes qui ont réussi dans ton domaine ou simplement dans le leur, et ce qu'elles ont en commun, c'est qu'elles lisent beaucoup.

Une fois que tu commences à lire des livres pratiques pour te perfectionner dans ta discipline, des livres de développement personnel, ou de business, tu ne t'arrêtes plus. D'autant plus que tu découvres qu'il en existe des milliers.

Désolé de te décevoir, mais tu ne les liras jamais tous!

Par contre, on peut voir ensemble comment améliorer ta vitesse de lecture pour en lire plus en moins de temps...

Ce que tu vas apprendre dans ce livre

Dans ce livre-formation, je t'apprendrai quelques gestes simples pour accélérer ta vitesse de lecture. Ces techniques de base m'ont aidé à doubler ma vitesse de lecture en quelques jours.

Cela va t'être utile si tu lis lentement (environ 200 mots par minute ou moins) et que c'est la principale cause de ton manque de motivation pour lire.

Je ne vais pas t'apprendre à devenir un lecteur hyper rapide pour faire de la compétition, mais juste ce qu'il te faut pour avoir l'envie de lire plus de livres ou d'articles qui seront utiles à ton développement professionnel et/ou personnel.

Certaines techniques de lecture rapide sont toutes simples et applicables tout de suite. Ce sont celles-là qu'on va voir dans ce livre. D'autres sont plus complexes et nécessitent un entraînement plus spécifique.

Libre à toi de te contenter des bases – déjà très bénéfiques – de cette mini-formation, ou de t'inscrire à une formation payante pour aller plus loin.

En apprenant à lire plus vite, tu vas (re)trouver le goût pour la lecture. Et je parle en connaissance de cause!

Qui je suis pour t'apprendre ça

Je suis Kevin Detem, rédacteur sur mon propre site et quelques autres blogs. Pour alimenter ces dizaines d'articles écrits et à écrire, je dois lire beaucoup. Et pour mon plaisir aussi, d'ailleurs.

A l'école, je terminais toujours dans les derniers car je n'étais pas assez concentré, et je ne terminais jamais les livres imposés car je lisais trop lentement.

Jusqu'à l'approche de la trentaine, je lisais très peu, car j'étais un lecteur plutôt lent.

A partir du moment où j'ai découvert la lecture rapide, j'ai aussi découvert la puissance des livres et le potentiel qu'on peut développer en lisant.

Et j'ai doublé ma vitesse de lecture après quelques jours de pratique.

En 2021, j'ai participé au championnat du monde de lecture rapide !

Ce qu'on ne t'a pas appris à l'école

La raison pour laquelle j'ai décidé de créer cette petite formation, c'est que j'ai remarqué que la plupart des gens n'utilisent pas la lecture de manière optimale, alors que les techniques sont abordables par tous.

L'apprentissage de la lecture s'arrête après l'école primaire.

Ok, il y a des lectures imposées, et l'école élargit notre culture littéraire (enfin, pas toujours...). Mais pour ce qui est des techniques de lecture et de la manière de bien lire un livre, c'est chacun pour soi.

En primaire, tu as appris à lire les lettres, puis les syllabes, pour enfin former des mots. Et ensuite, la lecture s'est limitée pour le reste de ta vie – du moins jusqu'à maintenant – à lire un mot après l'autre, de manière linéaire.

Par manque de concentration, tu reviens souvent en arrière pour bien comprendre ce que tu lis. Tu as besoin de prononcer mentalement chaque mot pour mieux te concentrer. Voire même

de lire à haute voix. Tu sautes parfois des lignes en voulant aller plus vite, et tu perds le fil.

Il existe plusieurs techniques qui permettent de combler ces failles tout en accélérant le rythme et la compréhension. C'est le domaine de la lecture rapide.

Rappel : Pour que ce soit digeste et agréable, je te conseille de **répartir la lecture de ce livre sur 7 jours**.

Tu devrais pouvoir faire un exercice par jour sans que ce soit contraignant.

Mais avant de se lancer dans les techniques, commençons par établir le point de départ : **ta vitesse moyenne de lecture**.

Jour 1 – Calcul de ta vitesse de base

Difficulté : 1/5 (tu retrouveras un niveau de difficulté dans chacun des exercices de cette formation)

Voici un premier exercice pour commencer tout simplement et ne pas rester sur une note uniquement théorique : tu vas calculer la vitesse de lecture.

Pour mesurer ta progression, il faut savoir d'où tu pars.

Tu vas avoir besoin d'un livre qui va te servir de terrain d'entraînement. L'idéal pour débiter, c'est de choisir un livre assez facile à lire. Une chose à la fois! Tu augmenteras la difficulté plus tard!

Tu vas aussi avoir besoin d'un **chronomètre**. Celui de ton téléphone fera l'affaire. Et d'un **crayon** pour faire des petits marquages discrets dans le livre.

1) Mets ton chrono en marche et commence à lire normalement. Sans essayer d'aller vite. Lis à vitesse habituelle de manière à tout comprendre.

2) Après 1 minute, arrête de lire et mets une petite croix dans la marge à l'endroit où tu t'es arrêté.

3) Tu vas compter le nombre de mots moyen par ligne. Pour ça, compte le nombre de mots sur cinq lignes. Et divise ce nombre par cinq. Tu as un nombre moyen de mots par ligne.

4) Compte le nombre de lignes lues en 1 minute.

5) Multiplie ce nombre de lignes par le nombre de mots, et tu as ta vitesse de base en mots par minute !

(Si tu as la flemme de compter, tu peux [passer un test de vitesse de lecture directement sur mon site.](#))

Résultats

Sous les 150 mots par minute : tu es lent. Mais rien n'est perdu, tu vas t'entraîner avec les outils que je vais te donner.

Entre 150 et 220 mots par minute : tu es dans la moyenne lente, rien de dramatique. Ce livre va t'aider à avancer plus vite.

Entre 220 et 280 mots par minute : tu es dans la moyenne rapide. Mais là encore, cette petite formation peut te faire accélérer.

Au delà de 280 mots par minute : tu es déjà bon lecteur. Peut-être que cette formation ne t'apprendra pas énormément de choses, mais si tu es encore sous les 300 mpm, je te propose d'essayer quand même.

Pour info : en appliquant les techniques simples que je t'apprendrai dans ce livre, je suis passé de 180 à 350 mots par minute en moins d'une semaine.

Je te laisse avec ta nouvelle vitesse de base et ce bon paquet d'infos pour commencer.

Dans la prochaine section, on rentre dans le vif du sujet avec un premier petit coup d'accélérateur qui devrait t'empêcher de revenir sans cesse en arrière pour relire plusieurs fois la même phrase!

Jour 2 – Saccades et fatigue : le Guide Visuel

Quand tu lis, tes yeux n'avancent pas de manière fluide le long des lignes. Ils font de petits sauts : des **saccades**.

Ces saccades sont fatigantes, mais c'est comme ça que les yeux fonctionnent.

Le problème de ces saccades, c'est que parfois tes yeux visent mal et sautent des mots ou une ligne. Tu as déjà sauté une ligne, non?

Et à cause de ces petites failles, ou du manque de concentration, tu dois souvent revenir en arrière pour relire ce que tu as déjà lu. Parfois même plusieurs fois de suite !

Il y a un moyen de soulager tes yeux et de fluidifier leur mouvement : en utilisant un guide visuel.

Exercice du guide visuel

Difficulté : 1/5

Un guide visuel peut être ton doigt, un stylo, une baguette. Quelque chose qui puisse pointer ton texte sans gêner la vue de la page dans son ensemble.

Si tu regardes un enfant qui apprend à lire, tu remarqueras qu'il glisse son index le long des mots tout en décodant ce qu'il lit.

Puis un jour, on lui dit de ne plus lire comme un bébé.

Il y a un exercice amusant à faire, pour que tu remarques l'utilité d'un guide :

Demande à quelqu'un de se tenir en face de toi, et de dessiner un cercle imaginaire avec ses yeux. La personne doit juste parcourir le contour d'un cercle imaginaire qui se trouve devant lui. En ne bougeant que les yeux, rien d'autre.

Pendant ce temps, tu regardes le mouvement de ses yeux. Tu pourras remarquer que ça ne ressemble pas à un cercle et que les mouvements de ses yeux sont **saccadés**.

OK, maintenant, demande-lui de suivre des yeux ton doigt. Et avec ton doigt, tu traces un cercle imaginaire devant lui.

Tu pourras remarquer que le mouvement de ses yeux est beaucoup plus fluide.

Qu'est-ce que cela nous apprend ?

En glissant un guide visuel, que ce soit ton doigt ou un stylo, le long de la ligne que tu lis :

- C'est toi qui donnes le rythme à tes yeux, tu contrôles la vitesse.
- Tes yeux ne reviennent presque plus en arrière.
- Tes yeux se fatiguent moins grâce à ce mouvement plus fluide.

Gain de temps et d'énergie!

Calcul de ta nouvelle vitesse

Tu vas recalculer ta vitesse moyenne de lecture, mais cette fois, en lisant à l'aide de ton guide visuel !

Commence où tu t'étais arrêté dans ton livre (ou choisis un nouveau passage), démarre le chrono et pendant 1 minute, lis à vitesse normale en utilisant ton guide. N'essaie pas d'aller trop vite. Essaie juste de garder un mouvement fluide et de ne pas revenir en arrière. Le guide va t'aider.

Note ta nouvelle vitesse de lecture quelque part. Sur une feuille ou dans un carnet que tu vas garder tout au long de la semaine pour les prochains calculs lors des exercices suivants.

Tu devrais déjà remarquer une petite amélioration.

Dans la prochaine section, on verra comment calmer ta petite voix intérieure. Celle que tu entends dans ta tête quand tu prononces chaque mot mentalement et qui, sans que tu le remarques, te ralentit.

Dans la leçon précédente, on a vu comment et pourquoi utiliser un guide visuel.

Aujourd'hui, on va parler d'un autre démon que les lecteurs rapides arrivent à gérer : la subvocalisation. C'est-à-dire la petite voix qui prononce les mots mentalement quand tu lis.

Supprimer la subvocalisation?

Il y a 2 écoles. D'un côté, ceux qui la veulent la supprimer totalement, et de l'autre, ceux qui pensent qu'elle peut être utile.

Je suis plutôt du 2e avis.

Supprimer la subvocalisation aide clairement à **accélérer**.

Mais des études ont prouvé que la subvocalisation active dans le cerveau des zones utilisées pour l'**écoute**. C'est-à-dire que tu lis et "entends" simultanément, ce qui renforcerait la **compréhension**.

C'est la raison pour laquelle je ne suis pas d'avis d'essayer de la supprimer totalement, car c'est impossible, mais plutôt de la **suspendre** et la "rallumer" à volonté, quand il faut approfondir.

Jour 3 – Gérer la subvocalisation

Difficulté : 2/5

Reprends ton livre d'entraînement et ton chrono. Ne t'occupe pas pour le moment de ton guide visuel dont on a parlé à la leçon précédente.

Pendant deux minutes, tu vas continuer la lecture de ton livre, tout en comptant dans ta tête. "1-2-3-4", ou juste "1-2-3", ou jusqu'à 5 ou plus, peu importe. Le but est que tu prononces autre chose que le texte que tu lis.

Si c'est plus facile pour toi, tu peux murmurer "mmmmmm" au lieu de compter. Personnellement je préfère cette manière de faire.

N'essaie pas d'aller vite. Tu peux même aller plus lentement que d'habitude. Le but est de **comprendre** le texte que tu lis sans le prononcer mentalement.

Alors, comment tu le sens?

Entraînement bonus + vitesse de lecture

Je ne veux pas trop charger ton esprit en ajoutant une difficulté. Mais si tu veux un entraînement bonus, je te propose ça :

Reprends ton livre d'entraînement et ton chronomètre.

Pendant deux minutes, tu vas lire à l'aide de ton guide visuel, comme à la leçon précédente, tout en évitant la subvocalisation en appliquant la technique que tu viens d'essayer juste avant !

Ensuite, consacre une minute supplémentaire au calcul de ta **nouvelle vitesse moyenne** de lecture comme dans la première leçon.

Ça te permettra de garder une trace de ta progression.

Alors, ça accélère ? Pas de panique si tu rames un peu. Petit à petit, tu iras de plus en plus vite.

Cette leçon était un peu plus courte, pour ne pas t'envoyer trop d'infos à la fois, mais pour les plus gourmands j'ai proposé un exercice bonus. Evidemment, je te conseille de le faire.

Tout comme je conseille de recommencer plusieurs fois les exercices. Mais le simple respect des consignes de bases, c'est déjà très bien pour commencer.

Dans la prochaine leçon, on verra une nouvelle technique simple pour économiser 20% de temps de lecture. Et tu verras, c'est tout bête.

Jour 4 – La vision périphérique

Tu as déjà entendu parler de vision périphérique?

En ce moment-même, tu regardes ton écran. Mais tu es capable de percevoir ce qu'il se passe autour. L'image n'est pas nette, mais tu vois le paysage.

De la même manière, si je te demande de fixer la lettre "h" du mot "périphérique", tu vas voir tout le mot et pas seulement la lettre "h". Même si c'est la seule lettre que tu fixes.

Il n'est pas possible d'élargir le champ visuel, contrairement à ce qu'on peut parfois lire sur internet. Par contre, il est possible de s'entraîner à mieux l'utiliser!

Tu te rappelles la leçon sur le guide visuel?

Dans cette leçon, je t'avais expliqué que les yeux avançaient par saccades, et pas dans un mouvement fluide. D'où l'utilité d'un guide.

Et bien même si avec un guide la lecture est plus fluide et les retours en arrière éliminés, les yeux effectuent toujours des fixations.

Si les lecteurs lents ont besoin de fixer un mot à la fois, les plus rapides arrivent à voir plusieurs mots par fixation. Car ils se sont entraînés à utiliser leur vision périphérique.

C'est un entraînement plus difficile, qui demande de la répétition, c'est pourquoi je ne le propose pas dans la formation gratuite qui ne dure qu'une semaine.

Je t'orienterai vers une formation beaucoup plus poussée, à la fin de ce livre.

Par contre, on va déjà utiliser notre vision périphérique pour gagner 20% de temps facilement...

Exercice des marges

Difficulté : 1/5

Prends ton livre d'entraînement et ton crayon. Pas de chrono pour le moment.

Sur la page que tu t'apprêtes à lire, trace une ligne verticale qui part du 2e mot de la première ligne vers le bas de la page. Cette ligne verticale devrait couper approximativement le 2e mot de chaque ligne. Pour certaines lignes, ce sera le 3e, ou le 1er, peu importe. L'idée est de couper en moyenne au 2e mot.

Et tu vas faire pareil à l'avant-dernier mot de la ligne.

Tu devrais donc avoir 2 marges verticales : une à hauteur du 2e mot, l'autre à hauteur de l'avant-dernier mot.

Ce que tu vas faire maintenant, c'est lire toute ta page en commençant chaque ligne à partir de la marge de gauche, et en terminant chaque ligne au niveau de la marge de droite.

C'est clair pour toi? Vas-y, je t'attends ici.

Bien sûr, tu ne vas pas tracer 2 marges sur chaque page de ton livre. C'est pour te guider au départ.

Ce que tu vas faire, c'est tout simplement commencer chaque ligne au 2^e mot et la terminer à l'avant-dernier.

Ton guide visuel t'aidera (retour à la leçon 2 si tu as oublié!).

C'est fait?

Magnifique.

-20% de temps de lecture

Dans un livre de poche moyen, il y a environ 9 à 10 mots par ligne. Grâce à cette petite technique, tu "économises" 2 mots par ligne.

En ne lisant pas 2 mots sur 10, tu sautes donc 20% de la ligne sans perdre en compréhension.

Et donc 20% d'un livre ! C'est-à-dire 40 pages d'un livre qui en compte 200 !

Pour terminer, calcule ta nouvelle vitesse moyenne de lecture en utilisant cette nouvelle technique, et en lisant à l'aide de ton guide visuel.

Si tu es motivé, intègre même la technique anti-subvocalisation de la 3e leçon. Mais si c'est trop, pas de souci.

Chaque chose en son temps.

Alors, ça donne quoi ? Tu as progressé ?

Dans la prochaine leçon, je t'embêterai moins avec la théorie. On va pratiquer un peu plus, pour accélérer le rythme!

Jour 5 – Comment progresser rapidement?

La lecture rapide, c'est comme un sport. On ne progresse pas rapidement.

Quand j'ai commencé à m'y intéresser, je me suis jeté sur une formation en "PhotoLecture" qui promettait d'apprendre à lire un livre en 5 minutes.

Cette formation durait deux week-ends. Donc j'espérais qu'en deux week-ends, j'allais apprendre à lire 100 fois plus vite...

C'est seulement quelques mois plus tard que je me suis intéressé à la lecture rapide comme je la connais aujourd'hui.

Mais là encore, je me suis dit que j'allais apprendre des techniques qui allaient me faire passer à la vitesse supérieure rapidement.

J'ai lu le livre "La lecture rapide" de Tony Buzan. Puis j'ai fait connaissance avec la "Méthode de lecture rapide" de François Richaudeau. Ces deux livres sont des références en la matière.

Mais il y a quelque chose que je n'avais pas saisi.

Si la lecture est rapide, son apprentissage ne l'est pas. On n'apprend pas à dessiner ou à jouer de la musique en 2-3 jours, tout comme on n'apprend pas un sport en deux week-ends.

Alors oui, j'ai amélioré ma vitesse de lecture. Mais ce que je n'avais pas compris, c'est que pour vraiment accélérer, il faut de la pratique et de la régularité.

Ça demande du temps et de l'auto-discipline.

Je peux te donner les bases dans une mini-formation comme celle-ci, mais tu devras continuer l'entraînement pour aller encore plus loin.

Comment retenir ce qu'on lit

Là aussi, il faut s'entraîner. Mais il y a des pistes...

Pour retenir ce que tu lis, il faut prendre des notes et expliquer à quelqu'un ce que tu as lu.

Transmettre ta connaissance, avec tes propres mots, est le meilleur moyen de l'assimiler pour toi-même.

La prise de notes est indispensable pour ça, car elle permet de structurer l'info et surtout d'être actif pendant ta lecture.

Lire passivement ne sert pas à grand chose si ton but est de retenir de la matière.

J'ai pris conscience très tard de l'importance de la pratique régulière et de la prise de notes.

Il y a des tas de vidéos sur YouTube sur ce sujet.

Maintenant, place à l'entraînement.

Entraînement + Calcul de la vitesse

Reprends ton livre, ton chrono, ton guide visuel et ton crayon.

Cette fois, tu vas lire pendant 5 minutes à l'aide des 3 techniques apprises jusqu'à présent :

- Le guide visuel
- L'anti-subvocalisation
- Les marges (commencer par le 2e et terminer par l'avant-dernier-mot)

Tu vas utiliser les 3 techniques et te forcer à lire un tout petit peu plus vite que ta vitesse confortable.

La clé de progrès de cet exercice est celle-ci : reste **à la limite de l'inconfort** et de la perte de compréhension.

Ne force pas trop mais fais en sorte que cet exercice ne soit pas confortable.

Au bout des 5 minutes, il faut que tu souffles de soulagement.

Fais une pause d'une minute.

Ensuite, tu vas mettre ton chrono sur 1 minute et calculer ta nouvelle vitesse moyenne de lecture, tout en appliquant les 3 techniques apprises.

Cette fois, lis le plus vite possible MAIS de manière confortable.

A toi de jouer.

Alors ? Où en es-tu par rapport à ton calcul du premier jour ?

Dans la prochaine section, je te parlerai d'une technique que j'aime beaucoup. Ce sera probablement l'exercice le plus éprouvant de cette mini-formation, mais c'est l'un des plus efficaces. Suspense...

Jour 6 – La technique de l'autoroute

Difficulté : 4/5

Ce que j'appelle la technique de l'autoroute, c'est une manière de lire **trop vite** pour ensuite ralentir et avoir l'impression d'être à l'aise à une vitesse supérieur à ta vitesse de base.

Je m'explique.

Quand tu sors de l'autoroute où tu roules à plus de 100km/h, tu dois ralentir. A ce moment, tu vas entrer dans un village ou sur une route nationale. La vitesse autorisée est inférieure.

Mais si je suis à côté de toi en voiture, et que je te demande, sans regarder le compteur, de rouler à 50km/h juste après la sortie de l'autoroute, tu vas sans doute rouler à 70 en ayant l'impression d'être à 50.

Ton cerveau s'est habitué à la vitesse, et en te demandant de reprendre une vitesse normale, tu avances finalement à une vitesse supérieure à la normale, qui est tout aussi confortable.

C'est la même idée pour la lecture.

Sans plus attendre, on va passer à l'exercice.

Mais d'abord, reprends ton livre, ton chrono et ton crayon.

Cet exercice est plus long que les précédents. Prévois au moins 16 minutes. **N'oublie pas ton guide visuel, les marges imaginaires, ...**

Lis l'entièreté des consignes d'abord, pour avoir une vue d'ensemble :

1. Prépare-toi à lire une nouvelle page de ton livre. Dessine une croix à l'endroit où tu vas commencer.
2. Lis pendant 5 minutes, à vitesse normale, confortable. N'essaie pas d'aller vite, lis pour comprendre.
3. A la fin des 5 minutes, mets une croix où tu t'es arrêté.
4. Retourne au début du passage que tu viens de lire, et cette fois, lis ce même passage en 4 minutes. Ça devrait être confortable, mais il faut accélérer un petit peu.
5. Relis le même passage en 3 minutes. Ça devrait commencer à se corser...
6. Pareil en 2 minutes. Cette fois, c'est quasiment impossible sans sauter quelques lignes. Pas grave, ne fais plus attention à la compréhension, parcours les lignes le plus vite possible.
7. Enfin, relis ce même passage une 5e fois, mais en 1 minute. Ce n'est pas grave si tu ne comprends plus rien, de toute façon tu l'as déjà lu plusieurs fois. Le but est de parcourir les lignes super vite.

Important : on passe directement à la suite (le calcul de ta vitesse moyenne) ... sans pause !

Vitesse moyenne

Tu vas calculer ta nouvelle vitesse moyenne de lecture. Pour ça, ne relis pas le même passage que tu viens de lire 5 fois. Tu vas lire un **nouvel extrait**.

Commence là où tu t'es arrêté, c'est-à-dire à la dernière petite croix.

Démarre ton chrono, lis pendant 1 minute à l'aide de ton guide visuel et calcule ta vitesse comme tu l'as déjà fait plusieurs fois.

Alors, tu en es où?

Normalement, à ce stade, ta vitesse moyenne est largement supérieure à celle que tu avais au début de cette formation.

Je te laisse respirer un peu, on se "voit" dans la prochaine section pour terminer cette petite formation !

Jour 7 – Entraînement combo

Avant de commencer, petite note importante ...

Tu es libre de rester sur les acquis de cette formation de 7 jours si ça te convient. Tu peux continuer à t'entraîner par toi-même, ce que je te conseille, et c'est déjà très bien.

Mais si tu veux aller plus loin et :

- Approfondir ton apprentissage de la lecture rapide,
- Acquérir des techniques avancées de mémorisation pour retenir ce que tu lis,
- Apprendre le Mind Mapping pour prendre des notes qui s'imprimeront dans ta mémoire à long terme...

... alors, je te propose d'aller jeter un oeil à la [formation de Mohamed Boclet, vice-champion du monde de lecture rapide 2021 et triple champion de France de Mind Mapping.](#)

Ce qui est plutôt sympa, c'est que tu peux l'essayer pendant 15 jours et si tu n'es pas satisfait, il te rembourse.

Bon, assez de promo, je t'en reparle plus en détails après le prochain entraînement !

Entraînement du jour !

Difficulté : 3/5

Pas de surprise ici. Tu as assez de cordes à ton arc, pas besoin d'encre encombrer ton cerveau.

Déjà, la technique que je t'ai apprise à la leçon précédente n'est pas sensée être dans cette formation car elle n'est pas vraiment axée "court-terme". C'est un exercice à répéter pour avoir de bons résultats.

Mais ça devrait t'avoir apporté un petit plus!

Dans cet entraînement, tu vas refaire plus ou moins la même chose qu'hier. **Tu vas combiner tout ce que tu as appris jusqu'à présent !**

- Guide visuel
- Commencer la ligne au 2e mot et terminer à l'avant-dernier
- Faire taire la petite voix
- Tout ça en pratiquant la technique de l'autoroute.

Prends ton livre, ton chrono et ton crayon, ton guide visuel, et ton bagage de techniques !

1. Tu vas entamer un nouveau passage, encore **non lu**, de ton livre. Dessine une croix où tu vas commencer.
2. Lis pendant 5 minutes à vitesse normale et confortable, pour comprendre. N'essaie pas d'aller trop vite.
3. Après 5 minutes, mets une croix où tu t'es arrêté.

4. Retourne au début du passage lu, et relis ce même passage en 4 minutes. C'est toujours confortable, tout en accélérant un peu.
5. Relis une 3e fois, en 3 minutes. Oui, c'est difficile, mais c'est le but. Ce n'est pas grave si tu dois sauter des infos.
6. En 2 minutes cette fois! C'est presque impossible mais ne fais plus attention à la compréhension, parcours les lignes le plus vite possible.
7. Une dernière, en 1 minute! Peut-être que tu ne comprends plus rien, ce n'est pas grave. Le but est d'habituer tes yeux à aller vite.

Calcul de la vitesse moyenne

Pour la dernière fois, calcule ta vitesse moyenne de lecture en lisant la suite de ton livre pendant 1 minute.

Reprends où tu t'es arrêté, après la dernière petite croix.

Puis tu sais comment ça marche :

- Chrono 1 minute
- lis vite, mais sans forcer. Privilégie la compréhension. Ta vitesse doit paraître presque normale et confortable
- Compte le nombre de mots par ligne en moyenne
- Compte le nombre de lignes lues en 1 minute
- Tu as ta vitesse moyenne de lecture au dernier jour de cette petite formation!

Tu peux maintenant officiellement comparer ce résultat à celui que tu as obtenu au premier jour.

Car la seule personne à qui tu dois te comparer, c'est toi-même.

Alors, ça donne quoi ? Pas mal, hein ?

Après 7 jours – Approfondir l'apprentissage

Je te conseille de t'entraîner régulièrement.

Si ça devient trop confortable, commence tes lignes au 3e mot et termine les 3 mots avant la fin de la ligne.

Utilise la technique de l'autoroute comme échauffement. Après l'échauffement, lis pendant 20-25 minutes sans t'arrêter. Tu devrais savoir lire plus d'une page (d'un livre de poche) par minute, puis 2...

Tu as tout ce qu'il faut entre tes mains !

Pour te remercier d'avoir suivi cette formation jusqu'au bout, je t'ai préparé une [petite infographie récapitulative](#) en cadeau.

Et remercie-toi aussi. Car même si nos chemins se séparent ici, tu auras sans doute appris quelque chose qui te servira encore.

Bonne continuation !

Kevin.

Rappel : Pour approfondir, prendre de meilleures notes et mieux mémoriser, je te conseille la [formation de Mohamed Boclet, vice-champion du monde de lecture rapide 2021 et triple champion de France de Mind Mapping](#).