



COMMENT LIRE PLUS VITE ?

Lire plus vite, comprendre et mémoriser ce qu'on lit, vous pensez que c'est impossible ? Détrompez-vous !

Depuis une quarantaine d'années, François Richaudeau, docteur, ingénieur et éditeur, a mis au point une méthode de lecture rapide, reconnue dans le monde entier.

Ses travaux de recherche, fondés sur l'étude des mouvements de l'œil pendant la lecture, ont prouvé que le lecteur rapide assimile mieux le contenu d'un texte que le lecteur lent. Ainsi, en suivant sa méthode, non seulement vous gagnerez du temps en lisant plus vite, mais en plus, vous aurez mieux mémorisé le texte lut. Epatant, non ?

Sa méthode repose essentiellement sur 3 principes :

- Augmenter le champ de chaque fixation de l'œil pour « attraper le maximum de mots d'un coup d'œil »
- Répartir judicieusement ses points de fixation sur une ligne
- Garder un bon rythme

En 1892, le professeur Lamare a étudié scientifiquement les mouvements de l'œil pendant la lecture. Ses constatations montrent qu'un lecteur habile visualise en moyenne 15 à 20 signes par coup d'œil. Les mots étant généralement composés de 5 à 6 signes, il y a donc 3 ou 4 mots visualisés par coup d'œil. La durée d'une fixation et de son enregistrement par le cerveau varie assez peu d'un lecteur à un autre. Ce qui différencie le lecteur rapide, c'est le nombre d'arrêts de l'œil par ligne de texte.

Savez-vous lire trois ou quatre mots à la fois ? Si ce n'est pas encore le cas, vous pouvez vous entraîner et parvenir à élargir votre champ visuel par des petits exercices présentés ci-dessous.

Aujourd'hui, la plupart des textes des journaux et revues sont imprimés en colonnes étroites. Chaque colonne comprend environ 5 à 7 mots par ligne. Ainsi, deux fixations par ligne suffisent.

Entraînez-vous en réalisant l'exercice 1, puis le 2 quand vous aurez acquis assez d'assurance. Si vous n'êtes pas sûr de vous limiter à 2 fixations par ligne, faites-vous aider par quelqu'un, qui, placé face à vous, vérifiera le mouvement de vos yeux (gauche-droite-gauche-droite...etc).

Essayez aussi de ne pas répéter dans votre tête les mots que vous lisez. Votre cerveau perd alors du temps à reformuler ce qu'il lit. Une lecture globale se fait essentiellement grâce à la mémoire visuelle.

Vous avez peut-être constaté en réalisant ces exercices, qu'un rythme se met en place naturellement, tel un métronome. Vous pouvez d'ailleurs vous aider d'un tel outil pour accélérer la cadence au fur et à mesure de vos entraînements. Ce rythme régulier habituera votre cerveau à rester actif et dynamique lors de vos lectures.

Les livres ne se présentent pas en colonnes comme dans les journaux et revues. Dans un ouvrage standard, le nombre de signes par ligne est de soixante en moyenne pour une dizaine de mots. Il ressort des travaux du professeur Lamare que, si l'œil fait trois fixations dans une telle ligne, il couvre environ trois mots à la fois. Pour la lecture des pages d'un livre, 3 fixations par ligne permettent donc un bon rythme de lecture. A vous de vous entraîner !

Pour aller plus loin : **Méthode de lecture rapide**, F. RICHAUDEAU, éd. RETZ (2005)

Exercice 1 : Vous allez vous entraîner à lire, en deux fixations par ligne, les textes rédigés en colonnes étroites. Pour vous aider à prendre ce rythme, le texte qui suit est écrit en deux groupes de mots par ligne. Chaque groupe est marqué d'un point qui vous indique où votre œil doit se fixer. Lisez ce texte le plus vite possible.

Deux tiers	des ménages
disposent de conteneurs	de tri des ordures
(plastiques, verres,	cartons et papiers).
Mais, quand on le peut,	trie-t-on ?
Selon l'Agence	de l'environnement
et de la maîtrise	de l'énergie (ADEME),
il reste	15% d'irréductibles.
Catherine de Silguy,	ingénieur à l'ADEME,
rappelle qu'il a fallu	deux générations
aux Parisiens	pour utiliser
les conteneurs	imposés en 1883
par le préfet	Eugène René Poubelle.

Source : Selection Reader Digest, Janvier 2002.



Exercice 2 : A présent, vous ne serez plus guidé par un point sous chaque groupe de mots. Continuez cependant à lire chaque ligne en deux fixations centrées au milieu de chaque groupe de mots. Ces groupes se rapprochent peu à peu, et finissent par former les lignes continues habituelles. Lisez-les en gardant le rythme acquis.

La pollution liée à l'extraction
des hydrocarbures contenus dans les
sables bitumineux de la province d'Alberta,
au Canada, serait cinq fois plus
importante que ce que prétendent les industriels.
C'est ce que viennent de démonter
David Schindler et son équipe
de l'université d'Alberta qui ont analysé
des échantillons d'eau et de neige prélevés
durant l'hiver et l'été 2008 dans la rivière
Athabasca et ses affluents. Ces échantillons
ont révélé la présence d'hydrocarbures
aromatiques polycycliques (HAP)
à des niveaux décriés toxiques dans un rayon
de 50 km autour des zones d'exploitation des sables.
Ces composés organiques sont connus pour être
cancérogènes, mutagènes et tératogènes, notamment
chez les poissons. Rejetés dans l'atmosphère lors du
traitement des sables, ils retombent ensuite sur les sols
enneigés et rejoignent la rivière lors de la fonte des
neiges au printemps. Les résultats de cette étude
indépendante viennent contredire les conclusions
rassurantes formulées par les industriels du secteur
qui pratiquent depuis dix ans un suivi des écosystèmes
aquatiques près des installations minières. Selon leurs
propres relevés, la contamination serait bien plus faible,
et d'origine naturelle uniquement.

Source : Science & Vie, février 2010