

*Sortez de votre zone de confort : vous pouvez progresser seulement si vous êtes prêt à vous sentir embarrassé et inconfortable lorsque vous essayez quelque chose de nouveau.*

Brian Tracy

## Avertissement aux acheteurs individuels

N'achetez pas ce cours si à partir de maintenant vous n'êtes pas prêt à toujours lire, en tout temps et en toute circonstance, avec un pointeur. Sinon, vous allez perdre votre argent et votre temps.

Dans les deux prochains jours, essayez ce qui suit : lisez en vous guidant du doigt ou d'un crayon ; à l'écran, utilisez le pointeur de la souris. Même lorsque vous lisez un bon roman pour vous détendre, au lit ou dans le bain, lisez avec un pointeur. (Personnellement, je ne lis jamais dans le bain et jamais plus de cinq minutes au lit.)

Si vous pensez que vous ne serez pas en mesure de devenir confortable avec cet outil : oubliez l'idée de devenir un lecteur efficace !

### **Pourquoi ?**

Parce que c'est l'outil de base en lecture efficace. Celui qui vous permettra d'améliorer votre concentration et, de ce fait, votre rétention, mais surtout de développer votre vitesse et de la maintenir.

**Pourquoi ne pourrais-je pas me contenter de lire avec un pointeur les textes d'étude et les textes au travail, et de lire normalement quand je suis à la maison et que je veux me détendre en lisant un bon roman ?**

Parce que désormais votre lecture « normale » se fera à l'aide d'un pointeur.

Deux habitudes opposées ne peuvent pas coexister. Une nouvelle habitude pour perdurer doit se substituer à l'ancienne, sinon l'ancienne regagnera sa primauté.<sup>1</sup> Lire efficacement est une habitude qui se développe en combattant vos mauvaises habitudes. Si vous persistez à conserver vos anciennes habitudes, vous ne pourrez pas en acquérir de nouvelles de façon permanente. Tranquillement, vos nouvelles habitudes s'estomperont et vous reviendrez à vos anciennes et, au bout du compte, vous aurez tout perdu. C'est une petite brèche qui finira par occuper tout l'espace, puis, un jour, vous vous surprendrez à dire : « Oui, j'ai suivi un cours de lecture efficace, c'était bien, j'ai appris à lire deux fois plus vite avec une meilleure rétention, mais je ne l'applique pas... »

### **Oui, mais si je veux juste lire pour le plaisir, pour me détendre, je n'ai pas besoin de lire vite ni d'être efficace : pourquoi risquer de perdre mon plaisir de lire en cherchant à lire vite ?**

Vous n'êtes jamais obligé de lire vite. Quand vous lisez un roman, ou n'importe quel autre type de texte, vous n'êtes jamais obligé de forcer votre vitesse de lecture ; vous lisez toujours à la vitesse qui vous convient. Il ne faut pas perdre de vue que la principale caractéristique d'un bon lecteur, c'est la flexibilité ; seuls les mauvais lecteurs lisent tous les textes à la même vitesse avec la même approche. Le lecteur efficace varie son approche selon le type de document, selon les circonstances ou selon ses besoins. TOUTEFOIS, SAUF QUE, MAIS, CEPENDANT... vous devrez toujours lire avec un pointeur : le seul fait d'utiliser un pointeur vous permettra, sans avoir besoin d'y penser, d'être plus concentré, vous serez alors plus absorbé par votre lecture, vous embarquerez<sup>2</sup> davantage dans l'histoire, vous aurez plus de plaisir à lire, et, sans en avoir conscience, vous lirez 50, 100, 150 mots plus rapidement qu'avant. L'utilisation d'un pointeur est une simple habitude qui prend trois semaines à acquérir. Après trois

---

<sup>1</sup> Source : Charles Duhigg, *The power of habit*.

<sup>2</sup> **Embarquer** : [Québec] [Familier] Se laisser prendre au jeu; prendre un grand intérêt à quelque chose. Je n'ai pas du tout embarqué dans le suspense du film, ça m'a laissé indifférent. (Source : Antidote)

semaines, vous n’y penserez plus ; il faut juste persévérer au début en combattant vos anciennes habitudes, c’est tout.

## Matériel requis

- ✓ Les ordinateurs doivent être équipés avec FLASH.
- ✓ Les ordinateurs doivent avoir une prise écouteur pour le son (il y a des vidéos de présentation et des exercices avec métronome).
- ✓ Prévoyez de vous procurer des écouteurs si vous ne disposez pas d’un endroit tranquille pour suivre le cours.
- ✓ RECOMMANDATION : Il est préférable d’utiliser un ordinateur avec une souris. Toutefois, bien que les exercices soient plus difficiles avec un pavé tactile, la majorité des élèves y parviennent aisément.

## Des exercices déroutants

Dans la première partie de ce cours, l’accent est mis sur l’entraînement de la vitesse de perception. Cela consiste à parcourir (et non à lire) un texte à une vitesse supérieure à la vitesse d’une lecture « normale », c’est-à-dire à une vitesse supérieure à celle permettant une bonne compréhension. Le but n’est pas de comprendre ; le but est de développer sa vitesse de perception de façon à en arriver à reconnaître plus rapidement les mots et les groupes de mots.

Ces exercices s’accomplissent à des vitesses de 400 à 1200 mots/minute, vitesse à laquelle la compréhension est presque nulle. C’est extrêmement rapide, même difficile à exécuter ; de plus lire sans comprendre, quand on le fait pour la première fois, cela peut être frustrant si on ne saisit pas le sens de l’exercice.

La majorité des étudiants comprennent bien le principe, mais certains réagissent excessivement et se servent de la difficulté pour discréditer l'approche. Il faut alors se rappeler que **s'entraîner à lire rapidement et lire efficacement un texte en vue d'une bonne compréhension** sont deux activités totalement différentes.

Voici une analogie pour illustrer cette différence : « Si vous vous entraînez pour courir le 100 mètres et que votre coach vous demande, pour développer certains muscles d'appoint important en course, de courir à reculons. Allez-vous lui dire que la compétition du 100 mètres ne se fait pas à reculons ? Il risque de vous répondre, surtout s'il est Marseillais : "Mais non fada, il s'agit d'entraîner certains muscles, pas de courir de cette façon". »

S'entraîner à la lecture rapide, ce n'est pas lire, ce n'est même pas de la lecture rapide, c'est un entraînement, point.

Si jamais vous trouvez l'exercice difficile et exigeant, rappelez-vous les bénéfices à long terme de l'entraînement et la difficulté relative des exercices que vous avez à faire. Par exemple : Si vous pratiquez un sport, vous savez que pour progresser il faut s'entraîner sérieusement. Généralement, il faut des heures et des heures d'entraînement pour progresser juste un peu ; dans beaucoup de sports, une fraction de seconde peut faire la différence, mais pour obtenir cette fraction de seconde, il faut des centaines voire des milliers d'heures d'entraînement. La beauté avec la lecture efficace, c'est que cela demande peu d'entraînement. Vous allez faire au maximum une heure d'entraînement par petites tranches de 4 à 7 minutes. Quand on y pense, une heure, une seule petite heure pour augmenter sa vitesse et sa capacité de retenir, c'est peu demander. La majorité des gens qui suivent ce cours jusqu'au bout et persèverent dans l'utilisation du pointeur augmentent leur efficacité en lecture de plus de 50 %. On ne parle pas ici de fractions de seconde, on parle de lire plus, de retenir plus, d'aimer davantage la lecture. La lecture ce n'est pas une petite compétence, c'est la base de la civilisation. Près de 50 % des adultes ont des difficultés de lecture, c'est considéré comme un enjeu de société à travers le monde. Il ne s'agit pas juste d'un loisir : savoir lire détermine notre rapport à la culture et à la connaissance, de même que notre capacité à croître

dans un environnement qui exige de plus en plus qu'on lise davantage et surtout qu'on lise mieux. Alors, cela vaut bien une heure d'entraînement à la vitesse et quelques heures d'entraînement à la rétention.

## De combien de temps disposez-vous ?

Ce cours comprend deux parties majeures. La première partie est consacrée à maîtriser la technique et à développer votre vitesse de lecture, cela prend environ deux heures. La deuxième partie vise à développer votre rétention tout en lisant à des vitesses supérieures de 50 à 150 % à votre vitesse initiale. Dans cette partie, vous êtes invité à lire un roman de 200 pages divisé en 20 chapitres. Chaque chapitre est suivi d'un test et d'un petit texte informatif. Il faut prévoir de 15 à 20 heures pour compléter la dernière partie du cours.

Ce qu'il faut savoir, c'est que vous serez déjà un lecteur plus efficace après trois ou quatre heures. Si vous décidez alors d'arrêter le cours, vous pourrez conserver ces acquis, si bien entendu vous persistez à utiliser un pointeur. Bref, si vous manquez de temps, c'est une option pour vous. Vous n'êtes pas obligé de faire les 20 tests de la partie *Entraînement à la rétention*, les trois, quatre premiers suffiront à vous permettre de maîtriser la méthode. À noter que certaines personnes progressent rapidement puis ne progressent plus du tout (ce fut mon cas) ; à l'opposé d'autres personnes vont tarder à progresser, puis soudainement doubler leur vitesse. On ne peut prédire dans quelle catégorie de personnes vous vous situerez et, si vous vous arrêtez après quatre heures, il y a le risque que vous n'atteigniez pas votre plein potentiel.

Si vous êtes étudiant, cela vaut la peine d'aller jusqu'au bout. Les nombreux tests vous permettront de développer votre rétention, car répondre à des questions après avoir lu un texte, c'est le meilleur moyen d'apprendre à remarquer, à prêter attention et ainsi d'améliorer sa rétention en lecture. Les tests sont suivis de billets, des petits textes informatifs donnant des conseils

relevant de la *métacognition*<sup>3</sup> et de la méthodologie du travail intellectuel, qui contribueront à développer votre efficacité.

Il est suggéré de faire un test par jour jusqu'à ce que vous ayez libéré la princesse, ou si vous préférez, ayez atteint la fin. C'est peu de temps à chaque fois, c'est amusant, l'histoire est intéressante, les billets vous apprendront des choses utiles et au bout du compte vous aurez la satisfaction du devoir accompli.

## Voici un exemple de conseil contenu dans les différents textes informatifs.

### Vaincre la procrastination<sup>4</sup>

Vous êtes plutôt de tendance tire au flanc<sup>5</sup>. Vous avez toujours un bon prétexte pour ne pas vous mettre au travail. Vous remettez toujours à plus tard vos exercices de lecture efficace. Voici comment remédier à ce manque de volonté.

Fixez-vous un moment chaque jour, toujours le même, pour compléter le cours en ligne liremieux.ca. Prévoyez 30 minutes. À l'heure dite, si vous avez tendance à temporiser<sup>6</sup>, dites-vous :

- 1- Je commence\* par m'asseoir devant mon ordinateur.
- 2- Je l'ouvre.
- 3- Je me rends à la page liremieux.ca.
- 4- J'entre mon nom d'utilisateur et mon code.
- 5- Puis, je reste les 30 minutes suivantes devant mon ordinateur à compléter le cours ou à ne rien faire ; je n'ai pas le droit de faire autre chose (lire mes

---

<sup>3</sup> **Métacognition** : Processus par lequel un élève prend conscience de ses facultés et activités cognitives. (Source : Antidote)

<sup>4</sup> **Procrastination** : Remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire au moment présent. (Source : Antidote)

<sup>5</sup> Personne paresseuse, qui cherche à échapper aux corvées. (Source : Antidote)

<sup>6</sup> **Temporiser** : Différer une action sous différents prétextes. (Source : Antidote)

courriels, surfer, jouer, consulter Facebook) tant que les 30 minutes ne sont pas écoulées.<sup>7</sup>

\*Imprimez cette phrase et placez-là bien en vue dans votre chambre :

## **Commencer, c'est avoir à moitié fini. - Horace**

Le seul fait de vous astreindre à vous installer et à ouvrir le dossier que vous avez à travailler vous donnera l'impulsion dont vous avez besoin pour accomplir vos tâches. Si en plus, vous définissez un temps dans la journée où vous vous interdisez de faire autre chose que ce que vous devez faire, vous serez un gagnant. La vie ne récompense pas les temporisateurs, les velléitaires<sup>8</sup>, elle récompense ceux qui accomplissent leur travail.

## **Bref : « *No pain, no gain.* »**

### **Apprendre c'est changer.**

« On connaît contre une connaissance antérieure<sup>9</sup> ». Ce qui veut dire que quelle que soit la nouveauté de l'apprentissage, tout apprenant n'a jamais la tête vide, il n'est jamais une cruche à remplir. Vous avez votre conception de la lecture, votre approche de la lecture. Ce que vous allez apprendre va remettre en question vos représentations et vos façons de faire. Pour apprendre, vous devez donc accepter de changer. Tout changement s'accompagne d'une période d'adaptation marquée par l'inconfort et l'insécurité. Comme le dit Brian Tracy dans la citation en tête de ce texte, vous devez accepter de vivre de l'inconfort pour progresser dans la vie. Comme je vous promets des progrès importants, je vous promets donc aussi... beaucoup d'inconfort.

---

<sup>7</sup> (Source : Beaumeister, *Willpower*)

<sup>8</sup> **Velléitaire** : Qui a une intention peu ferme, dont les intentions ne sont pas suivies de décisions ou d'actes réels. (Source : Antidote)

<sup>9</sup> Gaston Bachelard. *La formation de l'esprit scientifique*. Paris, Vrin, 1970 [1938].

Quoi qu'il en soit, vous vivrez une expérience transformante qui vous amènera plus loin, un événement significatif qui vous fera dire un jour comme beaucoup d'autres personnes avant vous : « Je ne serai pas là où je suis aujourd'hui, si je n'avais pas eu la chance de suivre, au début de ma carrière, un cours de lecture efficace qui a changé ma vie ! »

Que la joie d'apprendre vous accompagne dans ce chemin merveilleux de la découverte et de la connaissance qu'apporte la lecture.

Avec mes meilleurs vœux de succès,

**Daniel Gagnon B.Éd., M.A.**  
**Orthopédagogue**