

3 TRUCS SIMPLES POUR DOUBLER TA VITESSE DE LECTURE EN 15 MINUTES.

6 Comments



On ne s'en rend pas toujours compte, mais on passe un temps fou à lire chaque jour. Quand on réfléchit au temps qu'on passe à la lecture d'articles de blogues, d'infolettres, de revues, de livres, ou juste les heures qu'on peut passer sur Facebook ou Instagram à lire un peu n'importe quoi... On réalise à quel point on est constamment en train de lire quelque chose.

Maintenant, imagine le temps que tu pourrais sauver chaque jour si tu pouvais lire deux fois plus vite...

Lire deux fois plus vite, ça te permettrait d'accomplir plus de tâches dans ta journée, d'apprendre et de t'informer plus rapidement, ou ça pourrait juste te donner le temps qu'il te manquait pour te servir du vélo stationnaire qui prend la poussière dans le sous-sol (Ok, peut-être que je fais un peu de projection ici).

Dans tous les cas, ça te permettrait définitivement d'être plus productif.

En moyenne, un lecteur expérimenté lit entre 200 et 400 mots par minute. Ça équivaut à, plus ou moins, une page par minute. Pour connaître la vitesse de lecture qu'il est humainement possible d'atteindre, des techniques de lecture rapide ont été inventées et testées au fil des ans. Le problème, c'est que les avis sont divisés sur les résultats et sur l'efficacité de ces méthodes.

Par exemple, Tim Ferris prétend avoir développé **une technique** qui permet d'atteindre une vitesse aussi rapide que 3 000 mots/minute, ce qui donne environ dix pages par minute! La fiabilité des résultats aussi extrêmes est souvent mise en doute pour une simple et bonne raison: nos yeux et notre cerveau ont des limites.

Autrement dit, est-ce que c'est vraiment possible de bien comprendre et de se souvenir de ce qu'on lit à une vitesse de 3 000 mots/minute? Ou même 900, ou 600 mots ?

Les experts les plus sceptiques qui critiquent les résultats comme ceux de Tim Ferris admettent qu'il est quand même possible, avec de la pratique, de développer une vitesse de lecture qui peut atteindre un peu plus de 500 mots/minute. Lire plus vite que ça ne serait pas impossible, mais ça poserait des problèmes au niveau de la compréhension et de la rétention de l'information. À mon avis, rendu là, ça défie un peu le but de lire quoi que ce soit!

On l'a mentionné un peu plus haut, les lecteurs expérimentés lisent en moyenne entre 200 et 400 mots par minute. Le plafond d'à peu près 500 mots/minute qu'accordent les études les plus conservatrices nous permet donc quand même de pouvoir améliorer notre vitesse de lecture de beaucoup, et souvent même de la doubler.

Heureusement, même s'il faut beaucoup de pratique pour atteindre notre cadence optimale de lecture, c'est possible de commencer à voir une amélioration dès la première journée. Pour y parvenir, il faut considérer deux facteurs: les conditions optimales de lecture et

optimales de lecture et
l'utilisation de techniques de
lecture rapide.

1-LES CONDITIONS OPTIMALES DE LECTURE

Quand je dis “conditions optimales de lecture”, grosso modo, je veux simplement dire qu’il faut mettre en place les meilleures conditions possible pour favoriser une lecture efficace. On pense ici aux facteurs comme l’état physique et les distractions qui proviennent de l’environnement, dans la mesure où on peut avoir le contrôle là-dessus.

LIRE À TÊTE REPOSÉE

Si tu manques de sommeil, tu as beau boire l’équivalent de ton poids en RedBull (ou Starbuck Doubleshot pour les *fancys*) ne sois pas surpris si je te dis que tu ne seras pas au meilleur de tes performances pour ta vitesse de lecture. Non seulement tu vas manquer de concentration et retourner lire six fois le même paragraphe parce que tu n’étais pas attentif, mais tu vas aussi probablement avoir du mal à te souvenir du contenu que tu as lu. Si tu te prépares à une journée de lecture intensive et que tu veux être le plus rapide et productif possible, fais-toi une faveur et accorde-toi le temps de bien dormir. C’est la règle numéro 1 qui va faire toute la différence.

ÉVITER LES ENDROITS BRUYANTS

Le bruit est un facteur qui a un très grand impact sur notre

très grand impact sur notre concentration quand on lit, et donc sur notre vitesse de lecture. L'idéal, ce serait de lire dans un endroit calme où il ne risque pas d'y avoir de bruits dérangeants. Si ce n'est pas possible et que, par exemple, tu veux lire dans un endroit public, ça peut être pratique d'avoir avec toi ton lecteur de musique et des écouteurs antibruit. Une musique instrumentale ou encore une piste sonore de bruits d'ambiance (comme les sons d'un parc, du bord de la mer, etc.) peuvent t'aider à rester concentré sur ce que tu lis et non sur les conversations qui ont lieu autour de toi.

NE NÉGLIGE PAS LA QUALITÉ DE VISION

Pour vraiment optimiser la qualité de vision, porter des lunettes de lecture ce n'est pas suffisant. D'autres facteurs sont aussi importants à considérer, comme l'éclairage, par exemple. Si tu as un quelconque contrôle là-dessus, ne néglige pas la qualité de l'éclairage de l'endroit où tu lis. Le rôle que ça peut jouer sur la fatigue de tes yeux, ta vitesse de lecture et sur ton endurance est très important.

Pour la lecture sur un support papier (comme un livre, une revue ou le journal), favorise une lampe de lecture avec un faisceau concentré. Si le contenu à lire se trouve sur un téléphone intelligent, une tablette ou encore un portable, c'est plutôt le problème du reflet dans l'écran qui est incontournable.

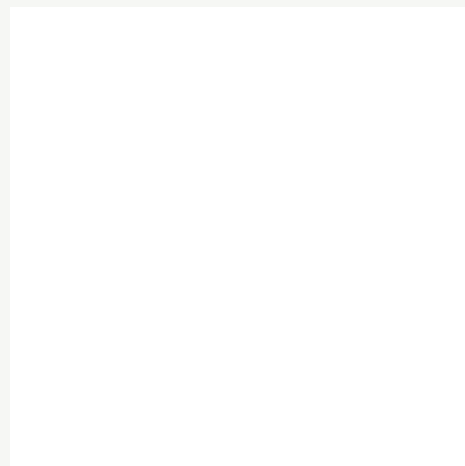
Pour ne pas nuire à la lecture, il faut s'assurer de se trouver à un endroit où il y a suffisamment d'éclairage, mais s'orienter de façon à ce que ça ne cause pas de reflet.

LISEUSE EINK OU TABLETTE AU DEL?

À mi-chemin entre le livre papier et la tablette électronique, la liseuse de livres numériques est une alternative vraiment intéressante.

Mais avant d'aller plus loin, on va tout de suite détruire un mythe qui persiste sur les avantages d'utiliser une liseuse: il est faux que la technologie e-ink est meilleure qu'un écran LCD/DEL moderne contre la fatigue oculaire. C'était vrai à une époque où les écrans n'avaient pas la haute résolution qu'on leur connaît aujourd'hui, mais ce n'est plus le cas.

Ceci étant dit, la liseuse offre plusieurs autres avantages qui peuvent favoriser la lecture rapide.



D'abord, sa technologie d'affichage n'utilise pas de rétroéclairage, mais plutôt la

lumière ambiante pour afficher le contenu qui est présenté sur un écran mat. Ça fait en sorte qu'il ne peut pas y avoir de reflet de lumière déplaisant.

Ensuite, contrairement à une tablette, une liseuse ne contient pas de navigateur Internet. Impossible donc d'aller flâner sur Facebook ou Instagram; tant qu'on tient notre smartphone loin de notre champ de vision on s'assure une lecture sans distractions.

Finalement, une des fonctionnalités les plus appréciées des liseuses est de nous permettre de choisir la police d'écriture avec laquelle afficher nos livres et la taille des caractères. Avec sérif, sans-sérif, taille 9 ou taille 25, on a le contrôle total et c'est très pratique pour assurer notre confort visuel.

2-LES TECHNIQUES DE LECTURE RAPIDE

LIRE EN DIAGONALE

La technique de la lecture en diagonale (nommée *skimming* en anglais) est probablement la mieux connue. Elle consiste à effectuer un balayage visuel rapide du texte sans lire tous les mots. Techniquement, ça ne permet donc pas de lire plus rapidement, mais bien de "passer au travers" du texte plus rapidement.

Ce n'est pas la méthode idéale si le texte est complexe et qu'il est

le texte est complexe et qu'il est important de vraiment bien comprendre tout ce qu'on lit. C'est plutôt une technique à favoriser pour lire des articles de journaux, par exemple, où on cherche plutôt à prendre connaissance des grandes lignes et passer à autre chose rapidement.

RÉDUIRE LA SUBVOCALISATION

En lisant cette phrase, tu devrais normalement entendre ta voix dans ta tête prononcer les mots que tu es en train de lire. C'est ce qui s'appelle la subvocalisation.

L'une des méthodes de lecture rapide consiste à s'entraîner à lire en faisant taire cette voix pour ultimement pouvoir lire plus rapidement. Le problème, c'est qu'en éliminant la subvocalisation, on élimine souvent une bonne partie de la compréhension du texte.

Même si c'est une méthode souvent enseignée dans les cours de lecture rapide, elle ne fait pas l'unanimité. Comme la lecture en diagonale, c'est une méthode à favoriser lorsque le contenu à lire n'est pas trop complexe et ne demande pas un trop grand effort de compréhension.

ÉLARGIR LA VISION PÉRIPHÉRIQUE

Cette technique, au centre de [la méthode de Tim Ferris](#), consiste à exercer nos yeux à lire des blocs de mots plutôt qu'à lire chaque mot individuellement. Selon lui, "Augmenter la vitesse de lecture, c'est le procédé de

contrôler le mouvement de la motricité fine.”

Ne te foule pas le cerveau à essayer de comprendre la citation, faisons plutôt ensemble le petit exercice qu’il propose pour mieux comprendre ce que ça veut dire. D’abord, ferme un œil. Puis, place ton index sur la paupière de l’œil fermé. Maintenant, lis le texte en portant une attention particulière aux mouvements que tu sens avec ton index sur ta paupière. Tu viens probablement de réaliser que la cadence de lecture n’est pas constante et fluide, mais plutôt saccadée. Chaque saccade représente un temps d’arrêt dans notre lecture qui nous permet de prendre une capture visuelle d’un mot ou d’un groupe de mots.

Élargir sa vision périphérique, ça consiste donc à s’entraîner à pouvoir lire de plus gros blocs de mots à la fois pour réduire le nombre de saccades qui nous stoppent dans notre lecture.

Pour y parvenir, il faut d’abord s’entraîner à lire en “relâchant” notre regard, en étant un peu plus “lousse” dans la façon dont on fixe les mots, pour pouvoir élargir la zone perçue par notre œil. Ensuite, il faut essayer de ne pas poser le regard sur les premiers ni les derniers mots de chaque ligne et les inclure dans cette vision périphérique. C’est une méthode qui demande

beaucoup d'entraînement, mais qui, semble-t-il, serait efficace. Jusqu'où peut-on vraiment augmenter notre vitesse de lecture de cette façon sans avoir le même problème de compréhension et de rétention qu'avec les autres techniques? Malheureusement, personne ne semble vraiment s'entendre là-dessus et les résultats peuvent varier beaucoup d'une personne à l'autre. La seule façon de connaître la vitesse que te permettrait d'atteindre cette technique, c'est de la mettre en pratique.

GUIDE ET CADENCE

Peut-être que, quand tu as appris à lire à l'école primaire, ton professeur te faisait utiliser un crayon comme guide pour suivre les mots que tu étais en train de lire sans perdre le fil (du côté de l'efface bien sûr, pour ne rien "beurrer"). Hé bien, cette méthode est efficace pour apprendre à lire, mais est aussi très utile pour aider à lire plus rapidement. Sans blague! Ça permet d'avoir une aide visuelle qui améliore l'efficacité et la justesse de notre lecture.

Utiliser un guide (que ce soit un crayon ou simplement ton index) aide à réduire les distractions et garder le *focus* pour éviter que le regard ne s'égaré sur une autre ligne. Ça permet aussi d'optimiser ton rythme de lecture et de le maintenir.

Évidemment, si le texte à lire se trouve à l'écran d'un ordinateur de bureau, ça devient un peu compliqué d'utiliser ce truc. C'est donc une méthode qui est à favoriser pour la lecture papier, ou encore avec une liseuse ou une tablette (en faisant attention à ne pas appuyer à un endroit qui tournerait la page involontairement). Et sincèrement, c'est tellement simple comme truc qu'il vaut vraiment la peine d'être appliqué au quotidien.

3-LES OUTILS NUMÉRIQUES

LA PRÉSENTATION VISUELLE SÉRIELLE RAPIDE

Le terme “présentation visuelle sérielle rapide” te fait peut-être sourciller en ce moment, mais ça veut simplement dire “montrer des éléments les uns après les autres super vite”. Ce procédé a inspiré des développeurs à élaborer une panoplie de logiciels et d'applications web pour la lecture rapide.

Ces outils fonctionnent tous sensiblement de la même façon: ils déterminent l'endroit où tu

dois fixer et font défiler rapidement à cet endroit les mots d'un texte, l'un à la suite de l'autre. En n'ayant pas à bouger les yeux pour lire, ça réduit le temps nécessaire aux saccades, ce qui améliore de beaucoup la rapidité de lecture.

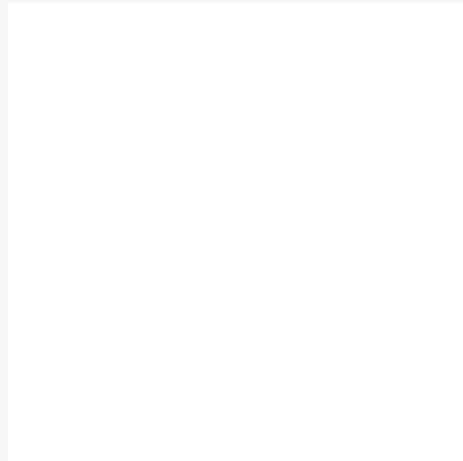
Parmi les applications disponibles gratuitement qui utilisent cette méthode, je te suggère d'essayer l'extension [Spreed](#) pour Google Chrome ou encore [Spritzlet](#), [Readsy](#) ou [ReadMe!](#), qui sont toutes vraiment géniales.

SPREED

Pour les utilisateurs du navigateur Internet Google Chrome, l'activation de l'extension [Spreed](#) permet de lire n'importe quel contenu web très rapidement. La grande force de cet outil, c'est sa polyvalence.

Pour lire le contenu principal d'une page ouverte dans Chrome, on n'a qu'à utiliser le raccourci **Alt+V** et le texte va s'ouvrir automatiquement dans l'application. On peut aussi utiliser l'icône de Spreed à droite de la barre d'URL et sélectionner "Spreed current website". C'est aussi possible de ne lire qu'une section précise du texte. Il faut simplement sélectionner le texte, faire un clique-droit et choisir "Spreed selected text". Et si jamais on veut lire du contenu qui ne se trouve pas sur une page web (comme un document .doc), on peut copier/coller le texte en sélectionnant l'onglet

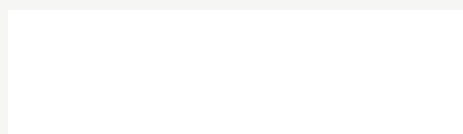
texte en sélectionnant l'onglet
"Paste text into Spreed" dans
l'icône à la droite de la barre
d'URL.




Spreed permet aussi de choisir la
vitesse à laquelle on veut que les
mots défilent en nombre de
mots/minute, d'afficher plus
qu'un mot à la fois (pour ceux
qui ont une bonne vision
périphérique), de choisir la
grosseur de caractères, de
choisir entre différentes palettes
de couleurs d'affichage, en plus
de te donner accès à tes
statistiques de lecture. Que
demander de plus?
Sérieusement!

SPRITZ

De son côté, l'application
Spritzlet (par Spritz) peut être
utilisée dans n'importe quel
navigateur web à l'aide d'un
bookmarklet, ou "signapplet" en
français (je sais, c'est très laid
comme traduction, mais au
moins il en existe une). Pour
l'utiliser, il faut d'abord la glisser
dans la barre de favoris.





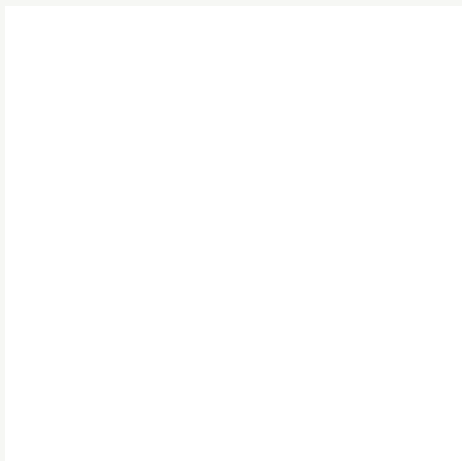
Ensuite, chaque fois qu'on se trouve sur une page web qu'on veut passer en lecture rapide, on n'a qu'à sélectionner le texte et cliquer sur l'icône en favori. L'application va s'ouvrir et le texte mis en surbrillance va commencer à défiler automatiquement.

Ce qui distingue les applications qui utilisent Spritz, c'est qu'au lieu de simplement présenter les mots alignés à gauche ou centrés par rapport au point qu'il faut fixer, l'application utilise un algorithme qui analyse chaque mot pour déterminer où se trouve le point de reconnaissance optimal pour l'œil humain. C'est ce point qui est ensuite présenté au centre de la zone à fixer. Autrement dit, le mot est placé de façon à ce que ton œil puisse le discerner le plus rapidement et efficacement possible.

Plusieurs autres applications utilisent Spritz pour permettre la lecture rapide, comme **Readsy** par exemple. Ce n'est pas une extension comme Spreed, ni d'un *bookmarklet* comme Spritzlet et ce n'est pas une application téléchargeable non plus.

Readsy est un outil tout simple qui permet de lire à peu près n'importe quel contenu textuel à même la page d'accueil de leur site web avec n'importe quel navigateur. On peut y lire du contenu importé d'un document PDF ou TXT, le texte de n'importe quelle page web en inscrivant l'adresse URL dans la barre de recherche, ou n'importe quel autre texte qu'on peut copier/coller dans la boîte de texte. Il s'agit de la principale différence avec Spritzlet qui ne permet que de lire le contenu des pages web.

Finalement, il y a aussi [ReadMe!](#) pour Android et iOS, qui est une application pour lire les ePub et les fichiers PDF et qui offre l'option de lecture rapide avec Spritz. On peut ajouter à notre "bibliothèque" virtuelle les fichiers qu'on a sur notre appareil ou télécharger des livres (dont une quantité astronomique d'ouvrages du domaine public) à partir des bibliothèques d'ouvrages prises en charge comme le Project Gutenberg, Feed Books, Manybooks ou Open Library.



Pour utiliser Spritz dans un livre, une fois qu'il est ouvert, il faut simplement appuyer au centre de l'écran pour faire apparaître une petite loupe, sélectionner le manche de la loupe pour la déplacer dans la page à l'endroit où on veut commencer notre lecture et appuyer sur le verre de la loupe pour débiter. Je t'avoue que, à première vue, le visuel de l'application ne m'a pas tellement accrochée. Mais ne soyons pas superficiels, c'est quand même une application vraiment sympathique et ultra pratique pour lire rapidement des livres et fichiers EPUB ou PDF.

La version gratuite permet de lire autant de fichiers EPUB qu'on veut (avec une limite de 5 ouvertures de PDF), mais la version payante (7.99\$/année) retire la limite d'ouvertures de PDF et permet de synchroniser tous les appareils où l'application est téléchargée. Ça veut dire que tu peux commencer un livre sur ton téléphone et que ta page va être gardée en mémoire pour que tu puisses le continuer sur ta tablette. La version payante permet aussi de lire avec Spritz en mode hors ligne. Donc, pour quelqu'un qui lit beaucoup d'EPUB ou de PDF et qui est adepte de cet outil de lecture rapide, ça peut valoir la peine de s'abonner.

EN RÉSUMÉ

La lecture rapide peut définitivement améliorer ta productivité. Il te reste donc à découvrir quelles techniques sont les plus efficaces pour toi. Dans tous les cas, assure-toi de lire dans les conditions de lecture les plus optimales possible : à tête reposée, dans un endroit silencieux et éclairé adéquatement selon le support que tu utilises pour lire (livre papier, liseuse ou écran ACL/DEL).

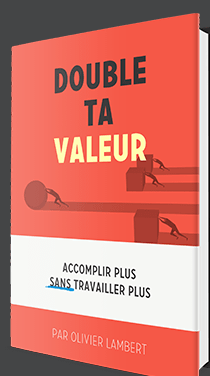
La lecture en diagonale, la réduction de la subvocalisation et l'élargissement de la vision périphérique sont les trois techniques qui demandent le plus de pratique pour obtenir des résultats satisfaisants. Les résultats varient beaucoup d'une personne à l'autre, alors il ne tient qu'à toi d'essayer ces techniques pour trouver ce qui te convient le mieux. Chacune d'entre elles peut être combinée avec l'utilisation d'un guide comme le bout d'un crayon ou encore ton index pour t'aider à maintenir ta concentration et conserver une bonne cadence de lecture.

Les outils numériques qui utilisent la présentation visuelle sérielle rapide, par contre, ne demandent pas vraiment d'entraînement pour être utilisés efficacement. C'est sans doute présentement la méthode qui offre le plus de résultats, le plus rapidement et qui demande le moins d'investissement en efforts. Donc, si tu es un grand

lecteur de contenu numérique, l'extension [Spreed](#) pour Google Chrome ou l'une des applications qui utilisent Spritz (comme [Spritzlet](#), [Readsy](#), ou [ReadMe!](#)) sont des *musts* à essayer.

Finalement, si je peux te donner un dernier conseil pour augmenter ta vitesse de lecture, ce serait de lire fréquemment et de porter une attention particulière à ton intention de lecture. Dans quel but est-ce que tu lis? Quelles sont les informations que tu veux rechercher dans le texte ? En préparant ta lecture avec une idée claire en tête de ce que tu veux en tirer, tu vas être en mesure de repérer plus rapidement les mots-clés qui introduisent les notions qui t'intéressent.

Tu as donc en main tous les outils pour pouvoir augmenter ta vitesse de lecture dès aujourd'hui. Tiens-moi au courant dans les commentaires des méthodes que tu as testées et des résultats que tu as obtenus!



Reçois les 4
premiers
chapitres
gratuitement!


Un guide rempli d'astuces
et de stratégies pour
t'aider à mieux gérer ton
temps, accomplir plus
dans ton quotidien et
maximiser ton impact
dans le monde!

TÉLÉCHARGER



 MÉLODIE LAMBERT

 MARS 9, 2017

 COMPÉTENCES, PRODUCTIVITÉ ET
EFFICACITÉ

LEAVE A REPLY

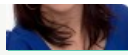
6 COMMENTS



Pascal - mars 9, 2017
Reply

Bravo un des meilleurs
articles sur le sujet en
français.





Mélodie
Lambert - mars

14, 2017

Reply

Merci, j'apprécie le
commentaire!



Mélanie Couture

- mars 13, 2017

Reply

Merci pour cet article.
Un de mes oncles
utilise une méthode de
lecture rapide, mais je
ne connais pas le nom.
On échange à
l'occasion des romans
et je trouvais qu'il
lisait plus vite que moi.
Il m'a conseillé de
sauter les pronoms (le,
la, les, des,...) afin
d'augmenter ma
rapidité. J'ai essayé,
mais je n'ai pas aimé.
L'histoire est moins
poétique.



Mélodie
Lambert - mars

14, 2017

Reply

Très heureuse que
tu aies apprécié
l'article! En
effet, les
différentes
techniques de
lecture rapide ne

conviennent pas
toutes de la même
façon à tout le
monde, alors il
faut souvent en
tester plusieurs
avant découvrir ce
qui fonctionne le
mieux pour nous!
Personnellement
j'utilise beaucoup
la lecture en
diagonale et l'outil
"Spread" qui utilise
la présentation
visuelle sérielle
rapide. Tiens-moi
au courant des
méthodes que tu as
testées et que tu
préfères!



Thomas - mars 15,
2017

Reply

Salut Mélodie,
Bravo pour cet article
très riche ! Je ne
connaissais pas les
outils dont tu parles
mais clairement si ça
peux optimiser le
travail, ça vaut au
moins le coup de les
essayer.

Je connaissais (de nom
seulement) l'outil
Groove Otter dont j'ai
entendu beaucoup de
bien, mais celui à ma
connaissance n'était
pas focalisé sur
l'optimisation du
temps de lecture.
Merci à toi & continue
!

Cordialement
Thomas



Mélodie
Lambert - mars
15, 2017

Reply

Bonjour Thomas!
Merci de ton
commentaire,
contente que tu
aies apprécié
l'article
Je ne connaissais
pas l'outil Groove
Otter (donc je suis
allée investiguer!)
et ça me semble
très intéressant
pour maximiser
l'usage de notre
temps. Cette web-
app utilise la
méthode
Pomodoro (que
j'utilise
quotidiennement),
je vais
certainement en
parler dans un
prochain article!

Au plaisir!

LEAVE A REPLY:

Name *

E-Mail *

Website

SUBMIT COMMENT

BLOGUE

À PROPOS

RECEVOIR LE LIVRE