

COMMENT DEVENIR UN SUPER LECTEUR

Les recherches montrent également qu'il y a un grand rapport entre la vitesse de lecture et la compréhension.

Mais avant de commencer des exercices de lecture rapide, vous devez faire contrôler l'état de vos yeux.

Il faut savoir également qu'il ne suffit pas bien entendu de connaître les techniques pour que vous deveniez un super lecteur, mais qu'il vous faudra consacrer du temps à votre entraînement pour améliorer vos compétences plus rapidement.

Les lecteurs efficaces apprennent à utiliser plusieurs styles de lecture pour des fins différentes, tels que l'écrémage, le balayage, et la lecture critique.

Voici comment procéder:

Cherchez un résumé ou des notes de l'auteur ou de l'éditeur concernant l'article ou le livre que vous étudiez.

Après avoir vu le titre et noté les idées générales, vous pouvez continuer à parcourir les pages et les paragraphes afin d'avoir une idée du sujet abordé par le texte et comment celui-ci est organisé.

Tout d'abord, ciblez votre attention : ne regardez que la première lettre du mot : le premier "s" dans succès.

Deuxièmement, ajustez votre attention : essayez de voir le mot "succès" en entier.

Troisièmement, ajustez encore votre attention pour voir au moins trois mots en même temps.

Il est possible de faire la même chose avec des idées abstraites (qui sont souvent très complexes et multidimensionnelles), mais cela demande beaucoup de pratique, car il n'y a pas d'«images» précises sur lesquelles se rabattre.

Remarquez la manière dont les muscles de vos yeux bougent lorsque vous lisez un texte imprimé.

Essayez de déplacer vos yeux sur le prochain bloc de mots, et continuez ainsi.

Seuls les lecteurs rapides sont entraînés pour faire des mini-mouvements oculaires, alors que la plupart des gens lisent avec des micro-mouvements.

Le premier produit une lecture rapide, car il sollicite la vision périphérique pour voir plusieurs mots simultanément, au lieu d'un seul à la fois ; tandis que le second est automatique, et ajuste constamment

nos yeux pour placer les mots que nous lisons sur notre fovea centralis, le point focal de notre rétine.

Lire plus vite augmente aussi sa compréhension.

C'est dû au fait que l'esprit est occupé à comprendre le sens, et non pas à relire les mots et les phrases.

Les lecteurs expérimentés sont capables de lire un plus grand nombre de mots dans chaque bloc.

Les moins bons lecteurs, quant à eux, passent beaucoup de temps à lire des petits blocs de mots.

Ils vont revenir en arrière assez souvent, entraînant une diminution de leur vitesse de lecture.

Ce mouvement des yeux irrégulier est fatiguant.

Ainsi, augmenter votre vitesse de lecture en éliminant tous ces problèmes peut aussi augmenter votre compréhension.

Il existe plusieurs styles de lecture rapide et la lecture intensive est le style que nous utilisons lorsque nous voulons obtenir une compréhension des

informations contenues dans les documents, notamment éducatifs ou techniques.

Vous pouvez aussi utiliser quelque chose pour vous donner le rythme, comme le doigt ou un stylo pour augmenter votre vitesse de lecture et réduire les retours en arrière si besoin.

Prononcez-vous les mots dans votre esprit lorsque vous lisez? Oui, Non.

Ce phénomène est appelé la subvocalisation: En "prononçant" dans sa tête le texte que l'on est en train de lire, on ralentit considérablement sa vitesse de lecture. Pour lire plus vite il faut absolument se débarrasser de ce réflexe mental et naturel.

Pour ce faire, intensifiez le mouvement des yeux sur la page pour empêcher la voix intérieure de prononcer le texte que vous lisez.

En découpant la phrase «(la) lecture rapide est nécessaire», on obtient : lectureraptideestnécessaire.

Ceci réduit la subvocalisation, car nous devrions prononcer une phrase de quatre mots comme si c'était un seul mot.

L'idée derrière le développement de votre vitesse de lecture n'est-elle pas d'absorber plus de groupes de mots par ligne en une fois?

En résumé, prenez l'habitude de trouver l'idée principale de chaque paragraphe que vous lisez.

Plus vous aurez fait de lien entre les détails et les idées, ainsi qu'entre les idées elles-mêmes, et plus votre étude sera solide.

Ensuite, entraînez vous à lire par groupe de mots au lieu de mot à mot. Au début, quelques minutes d'entraînement par jour suffisent.

Ainsi, la lecture rapide, avec la compréhension totale, vous donne l'occasion d'atteindre votre plus haut potentiel et d'exploiter vos ressources à son maximum. Lire vite et bien, en comprenant et retenant bien, c'est le chemin qui mène inexorablement vers le succès et la réussite et ceci quelque soit le domaine.

[En savoir plus](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Une Formation Gratuite](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente