

1. COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'OEIL

N'importe quel bon lecteur rapide vous le dira: on lit non seulement avec ses yeux mais aussi avec sa tête, son cerveau, ses sensations bref son vécu. L'œil, en lecture rapide, ne sert qu'à percevoir les signes et les transmettre au cerveau, qui les déchiffre. Et c'est là l'essentiel. Contrairement à ce que l'on peut penser, l'œil ne déchiffre pas les signes un à un et il ne se déplace pas de façon continue le long d'un texte.

Des tests scientifiques l'ont démontré : le regard progresse par bonds, saute d'un bloc de mots à l'autre, au rythme de 1/40ème de seconde environ, en s'arrêtant d'abord aux marges. Les spécialistes de la lecture rapide estiment qu'un lecteur doué embrasse d'un seul coup d'œil de 15 à 20 signes, alors qu'un lecteur moyen doit se contenter de 5 à 6.

Mais l'œil, comme toute autre partie du corps humain, est un organe qui s'éduque, s'apprivoise. Il est possible d'agrandir son faisceau visuel tout simplement en pratiquant quotidiennement certains exercices.

Les 7 règles de base

La lecture est un art et, comme tout art, elle mérite d'être pratiquée dans les règles. Quelques conseils de base s'imposent donc.

En effet, sans vouloir présenter la lecture rapide comme une technique difficile, nous ne la pratiquons pas de la même façon que nous nous adonnons à une activité de détente.

En lecture rapide le cerveau entre en **phase active** et pour maintenir cette phase, certaines conditions doivent être respectées.

Règle de base n° 1

Pour lire, ne choisissez pas votre fauteuil le plus confortable. Un fauteuil trop moelleux risque d'entraîner une perte de vigilance de votre part et de diminuer l'impact de vos efforts pour arriver à un prompt résultat. Un siège assez rigide soutiendra votre attention.

Règle de base n° 2

Ne lisez jamais sous un éclairage tamisé ou insuffisant. Ce faisant, vous risquez une fatigue inutile de vos yeux et une perte de vigilance. Entourez-vous de préférence de deux sources d'éclairage. La première peut provenir du plafonnier, de façon à éclairer complètement la pièce ; la seconde, d'une lampe que vous aurez pris soin d'installer à proximité, soit derrière vous, soit sur votre table de travail.

Règle de base n° 3

Pour lire un texte difficile, munissez-vous d'un surligneur et surlignez les passages qui vous apparaissent incompréhensibles. Ne vous attardez pas sur ces passages. Plus tard, lors d'une éventuelle relecture, vous chercherez à en comprendre le sens.

Règle de base n° 4

Si vous vous trouvez en situation de stress, interrompez votre lecture et attendez d'être à nouveau détendu. Le stress est en effet le pire ennemi de la lecture rapide. Il fait perdre la concentration et empêche de comprendre le sens d'un texte.

Règle de base n° 5

Ne lisez pas de trop près. Les yeux ne sont pas prévus pour une vision rapprochée et prolongée. Inconsciemment, vous les fatiguez inutilement à la longue.

En conséquence, maintenez au moins une distance de trente centimètres entre votre visage et la page.

En outre, le fait de lire à une bonne distance favorise le développement de la vision panoramique qui est une des composantes de la réussite en lecture rapide.

Règle de base n° 6

Les bienfaits de la musique - en particulier, classique - ne sont plus à démontrer. En lecture rapide, la musique a aussi sa place. De fait, maints spécialistes recommandent de pratiquer ce type de lecture de préférence dans un environnement musical. Sans parler de son influence sur le système nerveux, la musique aiguisé les facultés perceptives et favorise la concentration.

Toutefois, n'en faites pas une règle absolue. Bien des lecteurs privilégient le calme. A vous de choisir en toute liberté l'environnement dans lequel vous souhaitez poursuivre votre lecture.

Règle de base n° 7

On appelle "fixations" ces blocs de signes ou de mots sur lesquels l'œil s'arrête momentanément pour transmettre l'information au cerveau.

Il va de soi que moins l'œil marquera d'arrêts - de fixations -, plus vite il pourra parcourir un texte. Les fixations ralentissent la lecture, il s'agit donc d'en diminuer le nombre autant que faire se peut.

En ne dépassant pas 3 à 4 fixations par ligne (le nombre idéal étant 2), votre vitesse de lecture sera en mesure de s'accroître de façon notable.

D'après Jacques CROUSSET, *Méthode de Super Lecture*, 2005

2. LA SUBVOCALISATION

Nous avons tous appris à lire de la même manière : en subvocalisant.

C'est-à-dire lire en prononçant mentalement les mots que rencontre notre œil.

Faites un test : posez votre index sur votre gorge et lisez en même temps. Si vous sentez vos cordes vocales vibrer, ne serait-ce qu'imperceptiblement, cela signifie que vous subvocalisez.

La subvocalisation, tout comme les trop nombreuses fixations, ralentit la lecture. Qui plus est, elle nuit à la compréhension car elle vous oblige à faire un effort supplémentaire, à porter une double attention aux mots. On devrait plutôt parler ici de quadruple attention puisque articuler un mot prend 4 fois plus de temps que simplement le percevoir.

La subvocalisation est donc un frein à la lecture active.

RAPPEL

Mettez vos yeux au service de votre cerveau et non votre cerveau au service de vos yeux.

3. LES REGRESSIONS

La meilleure façon de perdre du temps en lisant, c'est de revenir constamment en arrière sous prétexte que l'on n'a pas compris ce que nos yeux ont vu, dans un premier temps. On appelle ce phénomène "régression".

Que ce soit pour vérifier l'orthographe d'un mot, le sens d'un terme ou une idée qui nous a échappé, cette manie constitue un lourd handicap.

Certes, il est des occasions où l'on ne peut éviter de régresser. Ainsi, lorsque vous lisez un texte difficile, émaillé d'embûches tant techniques que stylistiques, il est normal de revenir en arrière pour faire le lien avec ce que l'on vient de lire. Il en va de même lorsque l'on a affaire à un document confus ou à des notes rédigées trop rapidement. Mais le danger est d'abuser de cette tendance lors de la lecture de journaux, de revues, etc. Ce sont souvent des textes faciles, dont on devrait en général saisir le sens au premier coup d'œil, sans qu'il soit nécessaire de faire machine arrière. En régressant, on s'imagine que ce qui n'était pas clair à la première lecture, voire à la deuxième, va tout à coup se révéler signifiant.

Rien n'est plus faux, Vous avez sûrement déjà remarqué que plus on régresse, plus on s'acharne à vouloir saisir rétrospectivement la substance d'un texte, moins on comprend, bien souvent, ce que l'on lit. Cela s'explique aisément. Outre le fait qu'elle ralentit notre lecture, la tendance à régresser crée de la confusion dans notre esprit, entretient le doute, si bien que l'on a beau se croire attentif, on n'en perd pas moins le fil conducteur.

La tendance à régresser se corrige-t-elle ? Bien sûr. Mais pour y parvenir, force nous est d'avouer qu'il n'existe aucune forme d'exercice. La vigilance est la seule arme contre cette habitude néfaste. En lisant un texte, quel qu'il soit, restez constamment sur vos gardes. Ne régressez qu'en cas d'absolue nécessité. Dites-vous que régresser, sauf rares exceptions, ce n'est pas mieux comprendre, mais bien plutôt sombrer davantage encore dans la confusion.

4. LES GRANDS PRINCIPES DE BASE DE LA LECTURE RAPIDE

LE DOIGT, VOTRE OUTIL DE TRAVAIL

Que vient faire le doigt en lecture rapide ? Demanderez-vous. Exactement la même chose que votre œil : vous aider à augmenter votre vitesse de lecture. Le doigt, en effet, est un outil essentiel : il est en quelque sorte votre troisième œil, celui qui vous guide mais qui aussi vous pousse à aller encore

plus loin, plus vite.

Lire avec le doigt, une survivance enfantine ?

A première vue, il semble bien que oui, puisque c'est entre autres de cette façon que nous avons appris à reconnaître nos premiers mots, à déchiffrer nos premières phrases. Mais faites vous-même l'expérience : choisissez un article de journal ou un passage de livre et lisez-le avec vos yeux seulement.

Ensuite, recommencez mais cette fois avec l'aide de votre doigt. Laissez ce dernier courir aussi vite que possible sous les lignes.

Quelle conclusion en tirez-vous ? Que votre vitesse, sans qu'il ait été besoin d'un effort particulier, s'en est trouvée augmentée.

L'explication est simple : le doigt, jumelé à l'oeil, crée un effet de dédoublement qui incite le cerveau à multiplier ses performances, à progresser sans qu'il soit vraiment nécessaire de forcer le rythme.

LE SURVOL : UNE TECHNIQUE INDISPENSABLE

Supposons que vos examens approchent. Une sensation d'urgence s'empare de vous. Vous avez un livre à lire dans le but de compléter un travail de recherche.

Instinctivement, que ferez-vous ?

Vous soupèserez ledit livre, vous le feuilleterez, par curiosité vous parcourrez la quatrième de couverture pour savoir de quoi parle l'auteur, vous jetterez un coup d'œil à la typographie, au nombre de pages, vous consulterez la table des matières s'il s'en trouve une. Bref, vous pratiquerez une forme de ce que l'on appelle en lecture rapide le survol.

Pour qui veut apprendre à lire vite, le survol est une technique incontournable.

C'est une stratégie de lecture visant à s'imprégner, dans un temps relativement court, du contenu d'un texte, de son idée de base et des grands axes autour desquels il tournera.

Son but est simple : nous aider à mieux comprendre notre lecture, à aller à l'essentiel.

Selon que l'on lit un roman ou un ouvrage technique, il existe différentes façons de pratiquer le survol. Néanmoins, elles reposent toutes sur le même postulat : **l'imprégnation**.

Pour lire vite et bien un texte, il faut en effet, dans un premier temps, s'imprégner et de son esprit et de sa matière. C'est la condition sine qua non pour accéder à l'étape suivante, la lecture proprement dite.

5. LES 5 ETAPES DU SURVOL

Etape n° 1 : Identifier le texte

Qui est l'auteur ? Parcourez la page de garde pour connaître ses publications antérieures et lisez éventuellement la notice biographique.

Etape n° 2 : Connaître l'intention

Où l'auteur veut-il en venir ? Quelle est son intention ? Pour le savoir :

- lisez rapidement quelques pages au début.
- lisez la fin.

Etape n° 3 : Anticiper sur le contenu

Pourquoi devrais-je lire ce livre ? Que m'apportera-t-il ? Comment l'auteur traitera-t-il de la question qui m'intéresse ? A-t-il quelque chose de neuf à dire ? A quoi dois-je m'attendre de sa part ? Sa vision des choses est-elle compatible avec la mienne ?

Etape n° 4 : brève analyse du contenu

- vous lirez les titres et les sous-titres de chapitres;
- vous partirez à la recherche des mots-clés que vous avez déjà en tête ou qui servent de pivots à l'auteur;
- vous vérifierez si le déroulement de l'ouvrage correspond à la table des matières;
- vous jetterez, s'il y a lieu, un coup d'œil aux tableaux, de même qu'aux croquis, schémas, etc., pour vous assurer qu'ils sont clairs.

Etape n° 5 : Etablir le bilan

Ici, vous cessez votre lecture et vous vous posez les questions suivantes :

- ce livre apporte-t-il un éclairage neuf aux questions que je me pose ? Répond-il à la plupart de celles-ci ?
- comment s'articule-t-il par rapport aux autres ouvrages traitant du même problème ?
- dois-je en faire la lecture et que pourrai-je en retirer ?

6. LE REPERAGE, LE BALAYAGE ET L'ECREMAGE

Tout comme le survol, le repérage, le balayage et l'écremage sont des stratégies de lecture qu'il est important d'assimiler pour aller plus avant. Chacune d'elles poursuit un but bien spécifique, qui consiste pour l'essentiel à rechercher et à trouver rapidement l'information désirée.

Le repérage

Sans le savoir, nous pratiquons tous ce que les Américains appellent le "skip reading", à savoir le repérage.

Que ce soit en consultant un horaire de chemin de fer, le bottin téléphonique, en parcourant les annonces classées, un guide de télévision, en cherchant un mot dans un dictionnaire, quotidiennement il nous faut partir à la recherche d'informations précises, ponctuelles.

Le repérage est bien entendu une technique qui, pour être efficace, exige une grande agilité visuelle. Il force l'œil à opérer de multiples et rapides déplacements, souvent même à l'intérieur d'un espace très restreint.

Le balayage

On distingue différentes formes de balayage. Pour l'instant, contentons-nous de quelques notions de base sur les deux principales : le balayage vertical et le balayage en diagonale.

On entend par balayage vertical le fait de parcourir un texte de haut en bas, en laissant son doigt courir le long de la marge de gauche. C'est une technique rapide, efficace, que l'on utilise surtout pour repérer un nom, un indice, une statistique dans une colonne ou tout autre forme de texte.

En ce qui concerne le balayage en diagonale, il se pratique sous forme de zigzag. Il est requis

lorsqu'il s'agit de trouver l'idée principale dans un texte ou de mettre le doigt sur les mots-clés. Ainsi que vous le verrez plus loin, on l'applique principalement lors de la phase dite de l'écrémage.

L'écrémage

L'écrémage est aussi une technique que nous employons tous, notamment en lisant les journaux. C'est l'art de retenir seulement ce qui est important dans un texte.

De fait, il est certains textes qu'il n'est pas nécessaire de lire entièrement (un article de journal, par exemple) mais dont il nous faut par contre dégager l'idée principale. Soit pour en faire un résumé, soit pour rédiger un travail, soit encore pour se tenir au courant d'un fait quelconque.

Au moyen de la technique dite du balayage en diagonale, on s'appliquera donc à en tirer l'essentiel.

7. LES 4 FORMES DE BALAYAGE

Sachez que l'œil du lecteur rapide ne se déplace pas avec plus de célérité que celui du lecteur lent. En effet, la durée de fixation (1/4 de seconde) ne varie pas d'un type de lecteur à l'autre. Tout simplement, le lecteur rapide embrasse plus de signes à la fois. Le lecteur lent (ou moyen) arrive à lire simultanément de 5 à 10 signes, alors que pour le lecteur rapide ce nombre passe à plusieurs dizaines de signes.

Un autre atout, non négligeable, du lecteur rapide : l'usage du doigt. Grâce au doigt, en effet, le lecteur rapide augmente sa vitesse et surtout il évite les régressions. Pourtant, il ne confond pas rapidité avec précipitation, comme on a un peu trop tendance à le croire.

D'où l'utilité des techniques de balayage.

Le balayage en diagonale

En balayant un texte en diagonale, l'intention du lecteur n'est pas de tout lire mais de partir "à la pêche" d'informations, de dégager des idées, d'en extraire ce qui est important. La vitesse de lecture peut alors atteindre 2 000 mots/minute.

Le balayage en diagonale se pratique sous forme de zigzags : l'œil tente de repérer les mots-clés uniquement, par un va-et-vient de gauche à droite.

Le balayage vertical

Davantage encore que le balayage en diagonale, le balayage vertical vise à obtenir des informations précises, ponctuelles. L'œil photographie le texte dans son ensemble de haut en bas, en suivant tantôt la marge de gauche, tantôt le centre, tout dépendant de l'information recherchée. Ce type de balayage est surtout approprié pour la lecture de textes en colonnes, tels les journaux, les revues, etc. Il exige un certain entraînement, l'œil ne pouvant tout capter d'emblée. Il est fortement recommandé de le pratiquer quotidiennement avec des journaux.

Le balayage horizontal

Ici, le lecteur désire lire intégralement le texte qu'il a sous les yeux; il veut tout comprendre, débusquer les moindres détails. Le rythme est donc plus lent mais en même temps beaucoup plus

rapide qu'en lecture normale.

Le but visé est double : retirer une satisfaction complète de l'acte de lire et arriver à une vitesse de lecture oscillant autour de 800 mots/minute.

Il est impératif, par conséquent, de diminuer le nombre de fixations.

Pour ce faire, entraînez-vous régulièrement à l'aide, par exemple, d'un roman facile que vous avez déjà lu, à la typographie aérée. Il se peut qu'au début vous éprouviez des difficultés de compréhension, mais persévérez.

Du reste, rappelez-vous cet adage toujours actuel en lecture rapide : **mieux vaut lire plusieurs fois rapidement un texte qu'une seule fois lentement.** Votre intellect retient alors davantage.

Le balayage horizontal élaboré

On n'accède à ce type de balayage qu'après avoir maîtrisé le balayage horizontal classique. Techniquement, le balayage horizontal élaboré consiste à lire une ligne sur deux tout en continuant de rétrécir son parcours visuel. La vitesse atteinte est d'environ 1 000 mots/minute.

A cette vitesse, le lecteur ne perd pas le fil conducteur, mais il doit faire le sacrifice de quelques détails. Son but est de parvenir à dégager le sens premier du texte et non d'en faire une lecture complète et définitive. S'il sent malgré tout que certains détails importants lui échappent, à lui de ralentir. Il n'est jamais bon de livrer une course contre la montre pour le simple plaisir de la performance. **Lire vite, en effet, signifie d'abord, comprendre vite.**

8. AMELIOREZ VOTRE FLEXIBILITE VISUELLE

- **LE METRONOME**

Cet exercice fait travailler les muscles oculaires. Bien qu'il porte le nom de métronome, il ne requiert pas la présence de cet objet. Utilisez plutôt une musique de type syncopé, par exemple une pièce de jazz où les rythmes rapides alternent avec les rythmes lents.

Exercice n°1

Installez-vous à une table sur laquelle vous poserez vos avant-bras, pouces tournés vers le haut. L'écartement de vos bras ne doit pas excéder la largeur de votre carrure.

Asseyez-vous confortablement, dos droit.

Au rythme de la musique, sans bouger la tête, regardez tour à tour votre pouce gauche et votre pouce droit. (5mn)

- **LE PALMING**

Le palming est une technique de détente visuelle. Très simple d'exécution, elle vous apportera soulagement, voire l'impression, comme le disait l'un de ses grands adeptes, le célèbre écrivain anglais Aldous Huxley, de jouir d'une vision plus claire.

Exercice n° 2

Prenez place dans un endroit tranquille, peu éclairé, et couvrez vos yeux avec les paumes de vos mains. Evitez à tout prix d'exercer la moindre pression sur vos globes oculaires. En conséquence, posez vos paumes sur les os de vos pommettes et faites en sorte que vos doigts appuient sur votre front seulement. Aucune source de lumière ne doit pénétrer dans les deux chambres noires que vous aurez ainsi créées. Pour accroître la sensation de détente, entourez-vous de musique. (10mn)

- **LE SHIFTING**

Cet exercice renforcera votre mobilité visuelle. Il requiert un certain effort musculaire mais il s'adresse à tous, en particulier aux myopes, nombreux comme on le sait dans les rangs des lecteurs !

Exercice n° 3

Asseyez-vous dans un endroit calme et bien éclairé. Tout en gardant la tête droite, projetez rapidement vos yeux complètement à votre gauche. Tenez la position pendant 30 secondes. Faites ensuite de même vers la droite, puis en haut et enfin en bas. Répétez l'exercice au complet 3 fois. (6mn)

GLOSSAIRE

Balayage : Technique de lecture consistant à parcourir rapidement un texte, soit pour en trouver l'idée principale, soit pour repérer une information précise. On distingue 4 types de balayage : vertical, diagonal, horizontal, horizontal élaboré

Ecrémage : Technique de lecture rapide ayant pour but de dégager l'idée principale d'un texte.

Fixation : Signe ou blocs de signes (syllabes, voyelles, mots) sur lesquels l'œil s'arrête momentanément pour transmettre l'information au cerveau.

Fixation mentale : Image que le lecteur garde d'un texte après l'avoir survolé.

Flashing : Exercice de mémorisation visuelle consistant à fermer les yeux pendant quelques *secondes* et à essayer de se rappeler une image entrevue rapidement (enseigne de magasin, panneau publicitaire, etc.).

Imprégnation : Action de s'imprégner de la substance et de la forme d'un texte pendant la phase dite de fixation mentale.

Incertitude (théorie de 1') : Théorie décrivant l'attitude du lecteur face à un texte. Il y a incertitude si le lecteur ne comprend pas.

Métronome : Exercice oculaire où l'exécutant regarde alternativement son pouce droit et son pouce gauche sans bouger la tête, au son d'une musique rythmée.

Mind mapping : Technique d'apprentissage visant à résumer un livre, un cours, au moyen de fiches d'aspect holographique (voir leçon 10).

Palming : Exercice de relaxation oculaire se pratiquant les yeux fermés et dans un environnement évoquant une chambre noire (paumes des mains délicatement posées sur les yeux).

Reformulation : Exercice mnémotechnique donnant l'occasion au lecteur de "reformuler" dans ses propres mots ce qu'il vient de lire, soit sous forme verbale, soit sous forme écrite.

Régression : Retour en arrière inutile lors de la lecture.

Repérage : Technique de lecture rapide dont le but est de fournir au lecteur une ou des informations ponctuelles dont il a besoin, au moyen du balayage.

Schéma heuristique : Autre nom que donne l'auteur Tony Buzan au système de "fiches" (mind mapping) dont il a été le propagateur.

Shifting : Exercice dont le but est d'améliorer la flexibilité des muscles oculaires. L'exécutant, dans un mouvement rapide, projette son regard à gauche et tient la pose pendant 30 *secondes*; il fait de même à droite. L'exercice doit être répété trois fois.

Subvocalisation : Action de lire tout en prononçant mentalement les mots que notre œil rencontre. La subvocalisation retarde la lecture.

Survola : Technique par laquelle le lecteur prend acte et de la substance du texte qu'il a à lire (lecture rapide de quelques passages ici et là) et de sa présentation matérielle (Nombre de pages, division des chapitres, titres, etc.).

BIBLIOGRAPHIE

➤ **Méthode de lecture rapide Richaudeau**

de : François Richaudeau, Michel et Françoise Gauquelin
Editions J. M. Villette

➤ **L'art de lire**

de : Philippe Pigallet
Editions ESF - Entreprise Moderne d'Édition

➤ **Les règles d'or de la lecture rapide**

de : M.J. Gourmelin
Guide Marabout

➤ **La Lecture active**

de : Elisabeth Rochefort-Algis
Entreprise Moderne d'Édition

➤ **Une tête bien faite**

de : Tony Buzan
Editions d'Organisation

➤ **Savoir se documenter**

de : Geneviève Lefort
Editions d'Organisation université

➤ **La manière d'être lecteur**

de : Jean Foucambert
Editions MDI

➤ **L'œil et le cerveau. La psychologie de la vision**

de : R.L Gregory
Editions Hachette

ETES VOUS UN LECTEUR EFFICACE ?

RESULTATS :

	QUESTIONS	VRAI	FAUX
1	J'ai du mal à me concentrer quand je lis		
2	Si je lis rapidement, je ne comprends pas et je ne mémorise pas		
3	Pour lire efficacement, il faut avoir un objectif de lecture, des questions		
4	Je ne lis pas tous les textes avec la même stratégie		
5	Pour bien lire, il faut tout lire		
6	Pour trouver l'information qui me convient à un moment donné, je parcours le sommaire afin de sélectionner ce que je dois lire		
7	Il vaut mieux lire rapidement plusieurs fois que lire lentement une seule fois		
8	Je prononce les mots en lisant pour rester concentré		
9	Lorsque je lis vite, je fais des erreurs de compréhension		
10	Revenir en arrière dans le texte me permet de mieux comprendre		
11	Je prends des notes en lisant, j'écris des mots-clés, des phrases synthèses		
12	J'aime échanger mon point de vue à propos de mes lectures. Parler de ce que j'ai lu confirme la mémorisation		
13	Si je lis vite, je ne peux pas apprécier ce que je lis		
14	Etre un lecteur actif, c'est dialoguer avec le texte		
15	Lire mot à mot est la méthode la plus sûre		
16	Lorsque je lis, j'ai l'impression que mon regard file sur la ligne, capte des groupes de mots et le sens m'apparaît		

Comptez 1 point si vous répondez **VRAI** aux questions : 3,4,6,7,11,12,14,16

Comptez 1 point si vous répondez **FAUX** aux questions : 1,2,5,8,9,10,13,15

TEST D'EFFICACITE

1	Vous avez deux minutes pour répondre aux questions de ce test.
2	Lisez tout avant de commencer.
3	Ecrivez votre nom dans le coin droit, en haut de la feuille.
4	Effectuez l'opération $6 \times 17 \dots$
5	Signez de votre nom dans le coin gauche, en bas de la feuille.
6	Tracez trois croix en haut à gauche de la feuille.
7	Entourez ces trois croix d'un seul cercle.
8	Multipliez 7 par 13...
9	Entourez ce résultat d'un cercle.
10	Rayez le mot « droit » de l'inscription 3.
11	Soulignez le mot « gauche » de l'inscription 5.
12	Arrivé là, dites votre nom à haute voix.
13	Entourez votre signature d'un cercle.
14	En bas, à droite, tracez aussi un cercle.
15	Arrivé là, dites « je respecte les instructions ».
16	Entourez votre nom d'un rectangle.
17	Énoncez à haute voix : « j'en suis à l'inscription 17 ».
18	En bas, à droite, tracez un triangle dans le cercle.
19	Entourez le chiffre 9 de l'inscription n°9.
20	Divisez 36 par 12...
21	Annoncez : « c'est moi qui respecte le mieux les instructions. »
22	Ne suivez que les instructions 2, 3, 22 et 23.
23	Une fois terminé, retournez la feuille et notez au dos le temps que vous avez mis.

	TEST VAK	OUI	NON	VAK
1	Le soir, quand je n'ai rien d'autre à faire, j'aime regarder la télévision			V
2	Je me parle à voix haute lorsque je suis en train de résoudre un problème			A
3	J'aime faire de l'exercice			K
4	Je remarque la façon dont les gens s'habillent, en particulier les couleurs			V
5	Je parle à mon chien ou à mon chat			A
6	Les yeux fermés, je peux distinguer un objet au toucher			K
7	J'aime lire des livres ou des revues			V
8	Je préfère m'arrêter pour demander mon chemin plutôt que lire la carte			A
9	Quand il y a de la musique, je ne peux m'empêcher de taper du pied			K
10	Je préfère recevoir des instructions écrites plutôt que verbales			V
11	On m'accuse quelquefois de parler trop			A
12	J'aime être dehors			K
13	Je me fais une liste des choses que je dois faire			V
14	J'aime aller à des concerts			A
15	J'ai tendance à prendre du poids			K
16	Je suis attentif à la décoration des plats lorsque je cuisine			V
17	Je préfère un exposé oral plutôt qu'écrire sur un sujet			A
18	J'ai beaucoup de coordination			K
19	Je peux facilement assembler des maquettes si j'ai noté les instructions			V
20	Je révise en lisant à haute voix ou en parlant avec d'autres personnes			A
21	J'achète certains vêtements pour la sensation du tissu			K
22	Je préfère le puzzle aux jeux de ballon			V
23	Je ne suis pas à l'aise quand ma voiture fait des bruits bizarres			A
24	J'ai tendance à toucher les gens que je connais quand je leur parle			K
25	Je fais très attention à mon apparence physique			V
26	J'achète beaucoup de disques ou de cassettes			A
27	Quand j'apprends quelque chose, j'ai besoin de l'expérimenter			K
28	J'aime aller dans les expositions ou les musées			V

29	Je peux dire beaucoup sur une personne uniquement au son de sa voix			A
30	Quand j'étais enfant, j'étais souvent étreint ou touché			K
31	Je garde un journal ou un mémo de ce que j'ai fait			V
32	Je préfère écouter une cassette sur un sujet plutôt que lire			A
33	J'aime câliner les animaux			K
34	J'admire souvent les photos et les dessins dans les magazines			V
35	Je me parle beaucoup à moi- même			A
36	J'aime plus pratiquer les sports que les regarder			K
37	Je révise en écrivant un résumé de tous les points pertinents			V
38	J'aime plus les entretiens à la radio qu'à la télé			A
39	J'apprécie réellement les massages			K
40	Je trouve facilement mon chemin dans une ville nouvelle si j'ai une carte			V
41	Je préfère savoir les nouvelles par la radio plutôt que par les journaux			A
42	J'aime danser			K
43	J'aime que ma maison ait l'air net			V
44	Je sais écouter, je peux même reconnaître la voix de quelqu'un très facilement			A
45	Je suis sensible aux ambiances			K
46	Je vois deux films par mois au moins			V
47	J'utilise des moyens mnémotechniques, des rimes pour me rappeler des choses			A
48	J'aime me lever pour m'étirer			K
49	Malgré tout, mon opinion sur une personne est moindre si elle ne s'habille pas bien			V
50	Je préfère les explications verbales à un mémo			A
51	Je peux dire beaucoup sur une personne par sa manière de serrer la main			K
52	J'aime observer les gens			V
53	J'aime les longues conversations			A
54	J'aime prendre un bain chaud en fin de journée			K
55	Je fais réparer rapidement les bosses sur ma voiture			V
56	Pour me souvenir du nom de quelqu'un, je me le répète			A
57	Si j'ai eu une mauvaise journée, mon corps devient tendu			K
58	Je pense que des fleurs fraîches égaient vraiment une maison ou un bureau			V

59	Le soir, quand je n'ai rien d'autre à faire, j'aime écouter de la musique			A
60	J'aime l'artisanat, les travaux manuels et/ou construire des choses			K

RESULTATS

Nombre de V : -----

Nombre de A : -----

Nombre de K : -----

EXERCICE 1

Évaluez votre vitesse actuelle de lecture et votre mémoire.

Chronométrez le temps que vous allez mettre pour lire les pages ci-après.

OÙ EST LA REALITE

Le hublot

Il m'est arrivé hier une aventure étrange. J'ai fait des courses dans un supermarché.

Dans le magasin, je ne me suis rendu compte de rien. C'est après, de retour à la maison, que j'ai été surpris. J'avais ramené tout ce qui figurait sur ma liste. Ainsi, parmi les milliers d'articles disposés sur des dizaines de rayons, je n'ai vu que ceux qui m'intéressaient et non les autres, tous les autres, qui ne présentaient pas d'intérêt pour moi. Ma bulle ne disposait pas de hublot pour eux. Une chose me stupéfie. J'ai dû croiser des centaines de gens qui poussaient, comme moi, un caddie devant eux. Je ne me souviens d'aucun d'entre eux. Ils n'existaient pas pour moi. Pas plus que je n'existais pour eux. Et pourtant je sais qu'ils étaient là. Ils avaient leurs préoccupations, leurs centres d'intérêt, leur réalité. Une réalité à laquelle je n'appartiens pas. Sauf si un jour je présente un intérêt quelconque pour l'un d'eux. Alors il développera un nouveau hublot à mon image, ou plutôt à l'image qu'il se fabriquera de moi.

La preuve

Dans un de ses ouvrages, *La Promesse de l'aube*, Romain Gary raconte ses années de guerre. Un jour, il se retrouve à l'hôpital, terrassé par une dysenterie amibienne. Il dépérit rapidement. Les médecins le croient perdu. Épuisé par la maladie, il est tenté de se laisser aller au repos éternel. Une seule chose l'en empêche, un tout petit fil qui le retient à la vie: tous les matins, il reçoit une lettre de sa mère, qui lui dit sa foi en lui, en sa force, en sa volonté de triompher. Ces lettres lui parlent, le touchent au plus profond de lui-même, comme si sa mère avait été présente à ses côtés, lui interdisant de la quitter. Il a lutté contre la mort, il a voulu survivre à tout prix pour revoir celle qui l'aimait tant qu'il n'avait pas le droit de la décevoir. Une fois rétabli et de retour à Paris, il apprend que sa mère est morte depuis longtemps. Avant de mourir, elle a écrit des centaines de lettres, les a confiées à un ami qui devait les envoyer régulièrement à son fils, tout le temps que durerait la guerre.

Quelle formidable ressource ! Il avait lutté pour revoir celle qui le soutenait alors qu'elle avait déjà disparu pour tout le monde, mais pas pour lui. Dans son esprit, elle était bien vivante, elle l'attendait, elle croyait en lui. La preuve ? Une lettre par jour. Comment douter ? Et puis, a-t-on toujours besoin d'une preuve ? Ne vivons-nous pas en fonction de ce qui est vrai pour nous, quand bien même ça ne le serait que pour nous seuls ? Notre monde n'est-il pas fait de ce que nous sommes, de ce que nous faisons, disons, ou pensons ?

UN MONDE DE COMMUNICATION

Un territoire familier mais inexploré Tous nos comportements constituent des réponses que nous fournissons à l'environnement. Ils nous permettent de nous épanouir, de nous protéger, de nous défendre, de nous enrichir, de vivre une réalité qui correspond à ce que nous jugeons satisfaisant, utile, souhaitable ou salubre. Par eux, nous communiquons constamment avec notre environnement immédiat. Nous sommes tous, toujours, en communication. L'action quotidienne la plus banale, comme ces courses que j'ai faites au supermarché, est le résultat d'une série de communications.

La première s'est produite entre moi et mon environnement domestique. J'ai voulu faire du café, il n'y avait plus de filtre. J'ai ouvert le placard, je me suis aperçu que les réserves avaient fortement diminué.

Un certain nombre de messages ont circulé entre mon placard et moi: en haut, un vide, le sopalin est fini ; au centre, presque plus de riz ni de pâtes ; la conclusion s'est imposée à moi, il était temps que je fasse des courses. Une seconde sorte de communication a suivi, qui a pris la forme d'un dialogue avec moi-même. Un dialogue, car effectivement je m'y suis posé des questions et j'ai apporté la réponse :

" Tiens, si je prenais du "" ?

- Non, il en reste.

- Et si j'achetais des..., une ou deux boites ? - Une seule boite, je serai déjà assez chargé. ... etc. "

IMPORTANT

Une troisième forme de communication a pris le relais, sans parole celle-ci, constituée de tous les réflexes sollicités pour faire obéir l'ascenseur, retrouver la voiture, l'ouvrir, s'y installer. Puis, en voiture, une série de communications simultanées. Tout d'abord, celle qui s'est installée entre moi-même et moi-même dans ma tête : je fais référence à toutes ces pensées qui nous viennent au volant. Et, en même temps, toutes les interactions entre mes mains et le volant, le levier de vitesse, les clignotants, les essuie-glaces, entre mes pieds et les pédales. Et puis, de temps en temps, le message d'un feu rouge, d'une nouvelle à la radio ou d'un air de musique qui me sortait de ma rêverie. En bref, tous les signaux auxquels nous réagissons continuellement.

Dans le supermarché, c'était un festival: les promotions sur de grandes affiches accroche l'œil, les produits qui assaillent le regard de toute part, tous ces gens, que je n'ai pas vus, concentrés sur leurs pensées, les rayons, leur petit chariot d'achats. La communication fait partie intégrante de notre milieu naturel. Nous y baignons en permanence. C'est le territoire qui nous est le plus familier, bien qu'il soit inexploré. Le langage y est partout présent : nous mettons en mots tout ce que nous pensons, tout ce que nous percevons, et confondons ces mots avec la réalité. Car leur signification dépend entièrement de ce que nous sommes. Transmettons-les à un autre individu, il les interprétera dans sa réalité à lui, une réalité qui nous est inconnue.

J'avais loué une maison dans un village, au nord de Montpellier. La propriétaire m'avait assuré au téléphone que c'était une petite maison idéale, comportant tout ce dont on pouvait rêver, au cœur du plus beau petit village de l'Hérault.

Je m'y voyais déjà, installé à mon bureau dans une vaste pièce dont les fenêtres dominaient le village et la campagne alentour et donnaient au loin sur une chaîne de montagnes. Les enfants y joueraient à loisir dans un beau jardin intérieur. J'irais tous les jours sur la place en bas, m'asseoir à une terrasse ombragée, en face de l'église, où je pourrais me délecter des récits quotidiens des gens du pays. Je suis arrivé dans un village écrasé de soleil; nulle place ombragée, pas de terrasse de café. La maison était encaissée dans une étroite ruelle, les fenêtres ouvraient sur la maison d'en face. Une seule table, dans une salle à manger, au rez-de-chaussée, si sombre qu'en plein midi il aurait fallu allumer pour lire.

A l'étage, des chambres, encombrées de grands lits, aux volets bien clos pour éviter la chaleur. Pour tout jardin, une minuscule courette en béton entourée de hauts murs.

Et la pauvre femme de me montrer fièrement la salle de bains, le réfrigérateur, la gazinière toute neuve. De louer la fraîcheur des lieux, l'emplacement exceptionnel à deux pas de la supérette. Non, il n'y avait pas de table à l'étage, mais celle de la salle à manger n'était-elle pas suffisante ? Je dus masquer ma déception et taire mes remarques; de toute évidence, nous ne tenions pas le même langage. Après tout, j'étais le seul responsable, j'aurais pu être plus précis au téléphone. Mais il était

trop tard, et malgré mon silence, à mon visage ou dans le ton de ma voix, mon interlocutrice se rendit compte que quelque chose n'allait pas. Ce langage-là, celui qui n'est pas fait de mots, signifie davantage que toutes nos palabres, toutes ces vaines tentatives que nous déployons pour masquer notre pensée.

Gérard BENEJEAN, extrait de " Comment utiliser les pouvoirs de la PNL."

Notez ici votre temps de lecture.

Minutes :..... ..

Secondes :

Ce texte est composé de 1 274 mots.

TEMPS EN MN	VITESSE MOTS/MN
10	127
9	141
8	159
7	182
6	212
5	254
4	318
3	424
2	637

Sans regarder à nouveau le texte, veuillez répondre aux questions suivantes :

1/ Quel est le nom de l'ouvrage de Romain Gary qui est cité :

.....

2/ Qu'est ce que la mère de Romain Gary a fait avant de mourir :

.....

3/ Quand l'auteur a voulu faire du café, que lui manquait-il :

.....

4/ A côté de quelle grande ville l'auteur a-t-il loué une maison :

.....

5/ Cette maison se trouve à deux pas de quoi :

.....

Nombre de bonnes réponses :

EXERCICE 2

Tâchez de lire toutes les phrases suivantes en **deux minutes** ou moins.

Ne vous attachez pas à leur sens, ce sont des allitérations. Evitez de bouger les lèvres et de prononcer les mots mentalement. Faites l'exercice une deuxième fois.

- ✓ *Le rajah ragea d'avoir gagé tous ses gages sur le Gange.*
- ✓ *Glaciale, la glacière glissa glissando sur la glissière.*
- ✓ *Ferme, il ferma la fenêtre et s'en fut vers le fût le long des futaies.*
- ✓ *Cafetier, un café sans caféine et gare à vous si vous cafetez avec mon cafetan !*
- ✓ *Le défendeur se défendit sans se fendre de fadaises avec le fagotier.*
- ✓ *Doucement, les douces ! Doutez-vous de ma douleur ou de ma douceur doublée de doutes ?*
- ✓ *Calmement, sans calculer, elle y alla de quelques calembredaines sur les calendes grecques.*
- ✓ *Assez d'assauts ! Assassins, assassinez mais sans assauts ni arsenaux.*
- ✓ *Les rameurs râlaient et raillaient les rares ramages du rieur riant sans rames.*
- ✓ *A quoi sert l'acide déxoribonucléique sinon à sertir de selles cellules salines de Simon?*
- ✓ *A Bombay, une bombe tomba sur la tombe bombée de la bonne.*
- ✓ *En sifflant, il s'insinua vers la sortie et simula avec solennité un soliloque.*
- ✓ *Tous les haleurs halaient le long de l'eau en ahanant et en anhéant.*
- ✓ *Le dédoublement des doublons se fait en doublant le douanier durant le doublage.*
- ✓ *Trempés et tremblants, ils trinquèrent tranquillement tout en trimant sur leur treillis.*
- ✓ *Le hunier hume le fumet d'une fumeterre et ulule dans une nuée de bulles.*
- ✓ *Anne grimpe sur son âne et ânonne des âneries de toute son âme.*
- ✓ *Un cadavre calciné calait calmement à fond de cale.*

Première lecture : *minutes* *secondes*

Deuxième lecture : *minutes* *secondes*

EXERCICE 3

Lisez le texte suivant en **15 secondes** ou moins et notez le nombre de vos régressions. Parcourez ensuite le même texte mais imprimé de manière continue (*voir page suivante*) et voyez lequel vous a pris le moins de temps et vous a obligé à faire le moins de régressions.

Version 1

Les crapauds de labo

Nouvelle coqueluche des chercheurs, *Xenopus laevis*, ou xénope - petit crapaud originaire d'Afrique du Sud -, est en passe de détrôner la souris blanche comme animal de laboratoire: le professeur Christian le Pench, qui a entrepris de l'élever au Centre de Recherche en Biologie moléculaire de Montpellier, en vend déjà plus de 2 000 par an à de nombreux laboratoires, en France et à l'étranger, et sa production ne cesse de croître. Avantages du xénope : chez la femelle, les ovocytes (des cellules uniques) atteignent la taille "énorme" de 1 millimètre, ce qui facilite considérablement l'observation des mécanismes de division - dont le dérèglement caractérise le cancer. D'autre part, il est relativement facile de modifier ces ovocytes par génie génétique, pour leur faire fabriquer des substances d'intérêt biologique ou pharmaceutique.

Version 2

Les crapauds de labo

Nouvelle coqueluche des chercheurs, *Xenopus laevis*, ou xénope - petit crapaud originaire d'Afrique du Sud -, est en passe de détrôner la souris blanche comme animal de laboratoire: le professeur Christian le Pench, qui a entrepris de l'élever au Centre de Recherche en Biologie moléculaire de Montpellier, en vend déjà plus de 2 000 par an à de nombreux laboratoires, en France et à l'étranger, et sa production ne cesse de croître. Avantages du xénope : chez la femelle, les ovocytes (des cellules uniques) atteignent la taille "énorme" de 1 millimètre, ce qui facilite considérablement l'observation

des mécanismes de division - dont le dérèglement caractérise le cancer.

D'autre part, il est relativement facile de modifier des ovocytes par génie génétique, pour leur faire fabriquer des substances d'intérêt biologique ou pharmaceutique.

A première vue, la version 1, à cause de sa disposition typographique, semble plus facile à parcourir. Dans les faits, comme vous avez pu le constater, il n'en est rien.

Cette disposition fragmentée oblige l'œil à se déplacer plus souvent et provoque des arrêts. Résultat, vous faites davantage de régressions et votre lecture est plus lente.

C'est la version 2, parce qu'elle permet à l'œil d'embrasser plus de signes à la fois, qui se lit le mieux et le plus vite.

Rappelez-vous que :

- . En lisant, ne bougez pas les lèvres, ainsi vous éviterez de subvocaliser.
- . Pour diminuer le nombre de vos fixations, faites régulièrement des exercices d'élargissement du champ visuel.
- . Les retours en arrière (régressions) sont inutiles. Ils retardent la lecture et sèment la confusion dans votre esprit.

EXERCICE 4

Vous avez **15 secondes** pour repérer dans cette colonne de nombres la fréquence d'apparition du chiffre **7**. Inscrivez le résultat obtenu à la fin.

3489
1985
4778
6389
1023
4562
6981
6214
5592
4965
1570
4029
5210
42087
90653
72947
36598
59631
71298
54673
87712
35480
89350
41983
09541
62308
83013
17320
449104
100713
017729
880149
869711
573280
501854
973516
321602
415733
635871
229814
231569
389042

EXERCICE 5

Trouvez le nombre d'apparitions de la lettre **C**. Vous avez **15 secondes**. Ne craignez pas de vous servir de votre index et de **visualiser** la lettre **C** avant de commencer.

éir9zuV9

fgaBpc7w
e_Os8)(j
- _oop2kj
coJoeP
Ccr lh4 zl
ljdsjkCww
jdewlkkhc
lkUY5_ _ s
jirwo = reCx
10lk ;_ erhty
iyfli ;IYHkvjo
NBNBKJ31k
.;lhgtrecyttio
x_ _ woiclklkk
Q- *p0%zc
rLkp_ s0- 5
Mbf01_dg
- - jwkC6e
nmod(R- s
ooyyB4(p ;v
koio89YTda
ifoweroTew
IggfhgRTcsro
_fkqwoYrbqyk
sgtf.-;lcfoo-er
.jklu2io5lkolwj
bfkjc;;;lelkjdl-
94hkhludsgGv
jjhHGuuicoplhd
NhUi,8gopa
Dcxp - y4zX
ioF5c87wm
- alkj_ pu30
ms A =v80
JHpoc18)_-1
5hhgD4-gd
1 kfdsu8 7 kjkja
- - p Atr9+ 1 * &C
kjqwdce)941da
; kqdi u9 6vsHsg
mnckjfcyuybTh

EXERCICE 6

Le texte qui suit porte sur une méthode thérapeutique d'origine japonaise appelée Reiki, qui se pratique sous forme d'imposition des mains. Effectuez d'abord un survol (*pas plus de dix secondes*) et écrémez-le ensuite en *vingt secondes* selon la technique qui vous convient le mieux. Votre lecture terminée, répondez à la question se trouvant à la fin, sans relire le texte.

La méthode Reiki (Tiré de Reiki, force universelle de "vie)

Le traitement de base est, comme son nom l'indique, le premier traitement en Reiki, celui qui s'applique au plan physique; c'est aussi le traitement que l'on peut donner après avoir reçu l'initiation au premier degré.

Il prévoit une vingtaine de positions : six pour la tête, cinq pour le thorax et une dizaine pour le dos et les jambes, de manière à tenir compte de tous les organes. On garde chaque position de trois à cinq *minutes*, en respectant les principes du traitement de base Reiki ; on se place sur la gauche de la personne qui reçoit et on commence par le côté droit.

Pour soigner une maladie ou encore pour traiter une personne qui entre pour la première fois en contact avec le Reiki, nous donnons le traitement de base quatre fois de suite, sur quatre jours consécutifs. Ces traitements répétés ont pour but d'assurer à l'organisme un apport d'énergie suffisant pour rétablir la circulation d'énergie dans les régions bloquées chroniquement. Ils ont aussi pour effet de faire parcourir toutes les phases de la guérison à la personne traitée : avec le premier traitement, elle prend contact avec l'énergie; avec le deuxième, elle reçoit une quantité d'énergie suffisante pour débloquent les stases et l'énergie se met à travailler sur le plan physique d'abord, puis psychique; le troisième traitement est souvent synonyme de crise : les symptômes s'aggravent, des douleurs ou des dépressions se déclarent ; puis, avec le quatrième, qui est un traitement d'intégration, l'équilibre et l'harmonie se rétablissent. Si le patient est satisfait de la manière dont il se sent après la série de quatre traitements de base, le traitement s'arrête là. Mais s'il s'agit d'une maladie grave ou chronique, on poursuivra le traitement à raison d'une ou deux séances hebdomadaires.

Dans ce cas, on aura également recours au traitement à distance. Il n'y a pas de contre-indication pour le traitement de base. (...) Pour les personnes sensibles ou qui souffrent de problèmes de la peau, nous plaçons un mouchoir entre les mains et la peau, plus particulièrement aussi pour la position des yeux.

Le traitement de base peut se faire chez vous dans n'importe quelle pièce, sur un matelas ou, si vous préférez, sur une table de massage ou encore sur une table normale que vous recouvrez d'un matelas. Pendant le traitement, le silence n'est pas indispensable, il contribue cependant à créer une atmosphère méditative et encourage la prise de conscience et l'intériorisation. On peut aussi créer une très belle atmosphère en passant une musique douce.

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer, comme bon vous semble, mais il vaut mieux, au début en tout cas, les garder ouverts, juste pour vous aider à rester là, en contact avec l'autre, conscient de ce vous faites et de ce qui se passe pour l'autre.

Avec les yeux fermés, on risque parfois de se laisser entraîner par ses propres pensées et son imagination.

Question : Quelle est, selon vous, la caractéristique principale de la méthode Reiki ?

Réponse :

EXERCICE 7

Lisez ce texte aussi vite que possible en mettant seulement vos yeux à contribution. Cela fait, recommencez en y ajoutant le doigt. Chronométrez vos deux lectures.

L'intelligence-machine

Le commun langage nomme encore esprit ce qui se moque de l'esprit. Mais qui comprendra tout à

fait ce que signifie l'art comique ? Le rire, comme dit l'autre, est le propre de l'homme. Et il me semble, en effet, que les animaux sont diablement sérieux.

Toutefois les animaux ne sont point ridicules, parce que, autant qu'on peut savoir, ils ne pensent rien du tout. L'homme a le privilège d'être ridicule, et la puissance aussi de se juger tel. Car tout est dans le même homme, l'esprit qui se croit comme l'esprit qui se moque. Les deux ensemble font l'homme. L'homme qui se croit n'est que la moitié d'un homme. Et tout cela revient à dire, ce qui est de tous connu et de tous oublié, que c'est par le doute que l'homme achève ses pensées. D'où l'on voit que les pensées ne s'achèvent pas comme un édifice, où l'on met un petit drapeau, et puis c'est fini.

Ridicule celui qui met un petit drapeau sur le haut de ses pensées, comme s'il se disait : "Maintenant je n'ai plus rien à apprendre."

Sûrement, il y a quelque chose de mécanique dans l'esprit, ou, si l'on veut, d'animal et d'aveugle, comme nous voyons d'instinct. Nous revenons aisément au même trou chercher l'os, comme fait le chien. Le cheval veut prendre le chemin qu'il a une fois pris. J'ai connu un chien de chasse qui allait toujours voir au même buisson, y ayant une fois trouvé un lièvre; et l'animal est presque ridicule en son attitude de déception ; mais le chasseur rit. L'homme rit encore mieux du docteur qui retourne toujours au même buisson; c'est que le docteur a la prétention de penser ; et le ridicule est à croire que l'on sait une fois pour toujours. Polichinelle, dans Liluli, dit bien au jeune enthousiaste, qui veut être tout âme : "Méfie-toi de l'âme; c'est une bête comme une autre." Il faut risquer son âme si on veut la sauver. Et, bref, l'esprit n'est pas une machine bien montée. Dès qu'il est machine, il est plus bête qu'une bête.

Alain

Lecture 1 : mn sec.....

Lecture 2 : mn sec

EXERCICE 8 : parcourez les mots suivants dans chacune des colonnes ***en moins de 15 secondes***. Qu'observez-vous ?

machine	hamecin
travers	starver
ampoule	lompeau
jeunesse	enusseje
malicieux	exilumica
désaccord	crédaccos
primevère	mèrivepre
empathie	hampitee
friselis	serefiles
abricot	trabioc
émolument	multémone
gabardine	brigande
circonstance	costricanne
parapluie	arippalue
ostréicole	trolèosicce

EXERCICE 9 : fixez le 1^{er} mot de la ligne et retrouvez- le *en moins de 10 secondes*

vision	voisin	nivios	vision	vinois
traite	tartie	tairte	atrite	traite
mouche	mouche	mechou	chourme	oumche
format	fromat	tormaf	morfat	format
calebasse	cassebale	calebasse	cabelasse	bassecale
principe	principe	prinpice	pincripe	pinprice
salaison	sasailon	lasaison	salaison	saliason
estivale	evitales	visteale	vestiale	estivale
pogrom	pogrom	porgom	gropom	goprom
statuaire	satutaire	statuaire	tastuaire	astatuire

VISION	NIVOS	VINOIS	VOISIN	VISION
TRAITE	TAIRTE	TRAITE	TARTIE	ATRITE
MOUCHE	MECHOU	OUMCHE	MOUCHE	CHOURME
FORMAT	TORMAF	FORMAT	FROMAT	MORFAT
CALEBASSE	CALEBASSE	BASSECALE	CASSEBALE	CABELASSE
PRINCIPE	PRINPICE	PINPRICE	PRINCIPE	PINCRIPE
SALAISSON	LASAISSON	SALAISSON	SASAILON	SALAISSON
ESTIVALE	VISTEALE	ESTIVALE	EVITALES	VESTIALE
POGROM	POGROM	GOPROM	POGROM	GROPOM
STATUAIRE	STATUAIRE	ASTATUIRE	SATUTAIRE	TASTUAIRE

Quelle est la graphie la plus facile à lire pour vous ? Majuscules ou minuscules?

EXERCICE 10 : trouvez dans le texte suivant le mot « méthode » *en moins de 10 secondes*

abattement, impôt, dépressif, aborigène, méthode, austral, adresse, mémoire d'un discours, aux intentions habiles, méthode, affaires étrangères, preuves d'adultère, méthode, dans une chambre, agonie, méthode, c'est la lutte finale, alternance, changement de signe d'un courant, la valeur reste identique, les amours épistolaires, méthode, une seule lettre vous manque, et tout est dépeuplé, apéritif, verres de contact, qui font voir double, argus, autocritique, atlas, les géants heureux, un baiser, prise de becs, bal masqué, méthode, danses avec les loups, bachotage, navigation de fortune, ballottage, résultat, caractéristique, l'intelligence des candidats, basket, bégaiement, bris de mots, méthode, façon de faire, chambre, à part, big - bang, la une du monde, espèce sonnante et très bûchante, bourses, sacs à grand rayon d'action, bromure, pare faim, de femmes, méthode, calice, il faut le croire pour le boire, campagne, on la bat pour ne pas être battu, canards, accords et à cris, capitalisme, système, méthode d'écriture en majuscule, qui fait forte impression, capricorne, aérobic, cellule, champ, méthode, chapeau.

EXERCICE 11 : trouvez le terme générique dans les séries de mots suivants

1. tomate, fraise, grenade, fruit, pomme, cerise, papaye, kaki, ananas, framboise
2. piano, violon, cornemuse, guitare, tambour, triangle, banjo, instrument, harpe
3. chœur, canon, chant, cantique, fado, blues, lied, hymne
4. safran, aneth, marjolaine, coriandre, cumin, piment, aromates, estragon, capucine
5. clé, hache, ciseau, outil, lime, rabot, scie, pince, gâche, poinçon, varlope
6. chignon, natte, rasta, catogan, frange, coiffure, boucle, brosse, couette
7. boule, couronne, pain, baguette, flûte, tourte, ficelle, campagne, seigle
8. marche, ballet, menuet, tango, java, valse, polka, danse, madison
9. patron, norme, modèle, maquette, moule, original, type, gabarit, étalon
10. bague, solitaire, chaîne, anneau, collier, bijou, gourmette, chevalière, broche

EXERCICE 12 : lisez chaque mot dans la liste suivante et recherchez pour chacun un synonyme dans le tableau ci- dessous

1.lettre – 2. mixer – 3. solution – 4.justice – 5. conflit – 6. escargot – 7. rendre – 8. girolle – 9. fête – 10. machine

Présentation	Billetterie	Chanterelle
Chasuble	Correspondance	Document
Désaccord	Liquide	Fréquence
Prouesse	Stimuler	Colimaçon
Haleine	Équité	Mélanger
Conduire	Cabaret	Alarme
Appareil	Cérémonie	Prohiber
Education	Bagage	Rescousse
Réponse	Autorité	Volontaire
Restituer	Compagnie	Couture

EXERCICE 13 : recherchez les noms de villes dans les colonnes **en moins de 20 secondes**

décathlon	carcassonne	gaucher
bourges	auditorat	bouquin
troyes	avignon	toulouse
siphon	jasmin	estampe
occurrence	faucon	réticence
tabouret	calais	triomphe
glaneur	oblique	tendance
vierzon	tabou	arcachon
barquette	général	prophète
chemise	rennes	javelot
nancy	affaire	annonce

EXERCICE 14 : dans chaque colonne, un numéro est répété *deux fois*. Faites un balayage vertical pour le repérer et mesurez votre temps pour chaque colonne.

54 67 33 26	45 44 34 32	23 67 12 10
57 78 90 66	67 66 55 56	78 56 78 32
32 67 87 00	90 77 56 43	22 56 43 90
67 87 54 44	56 75 44 32	77 56 43 43
90 60 80 99	87 66 56 45	99 84 34 21
86 56 54 53	89 69 54 53	44 89 43 68
80 65 65 44	70 55 38 29	66 56 45 34
51 23 23 67	60 65 43 29	71 12 10 11
50 90 87 64	54 69 90 60	99 44 56 34
32 67 87 00	67 00 89 00	70 56 78 45
54 34 88 23	44 34 12 70	23 34 12 32
68 78 65 45	78 54 67 89	98 85 45 34
32 44 78 78	90 11 23 80	44 89 43 68
66 52 12 10	33 45 34 23	56 54 35 71
96 56 54 34	56 75 44 32	71 56 55 40
80 80 33 11	65 65 40 30	40 67 40 31

EXERCICE 15

Parcourez cette liste en balayage vertical pour trouver :

- le nombre de chansons de Barbara
- le nombre de poèmes de Rimbaud

A LA PROMENADE Paul Verlaine	UNE PETITE CANTATE Barbara
UNE JOLIE FLEUR Georges Brassens	ROMAN Arthur Rimbaud
LES SABOTS D'HELENE Georges Brassens	LA MAUVAISE HERBE Georges Brassens
LES ENFANTS DE NOVEMBRE Barbara	IL FERA LONGTEMPS CLAIR CE SOIR Anna de Noailles
LE DORMEUR DU VAL Arthur Rimbaud	POSTE RESTANTE Guy Béart
LE BOIS DE SAINT AMAND Barbara	PARIS, JE NE T'AIME PLUS Léo Ferré
ON NE VOIT PAS LE TEMPS PASSER Jean Ferrat	AU CABARET VERT Arthur Rimbaud
CLAIR DE LUNE Paul Verlaine	LE JOUR SE LEVE ENCORE Barbara
L'AIGLE NOIR Barbara	EN SOURDINE Paul Verlaine
MES PETITES AMOUREUSES Arthur Rimbaud	C'EST TOUJOURS LA PREMIERE FOIS Jean Ferrat
NOUS DORMIRONS ENSEMBLE Louis Aragon	EXTASE Antonin Artaud
QUE SERAI - JE SANS TOI ? Louis Aragon	LE PLAT PAYS Jacques Brel

EXERCICE 16 : parcourez le texte en balayage diagonal. Combien de fois lisez- vous le mot « réseau » ?

« Le contrat définit les conditions d'abonnement aux services de radiotéléphonie publique de la gamme proposés sur le réseau. Ces services permettent à l'abonné d'émettre et de recevoir des appels nationaux dans la zone de couverture du réseau. L'abonné peut se connecter au réseau, dans les conditions définies par le gestionnaire du réseau. Les tarifs d'accès au réseau et d'utilisation du réseau sont applicables dès la première connexion au réseau. Un code sera proposé à l'abonné pour faciliter son accès au réseau. En cas de non-respect des conditions précisées dans le contrat, l'accès au réseau sera annulé ».

EXERCICE 17 : retrouvez et corrigez les fautes d'orthographe, de grammaire, de syntaxe et autres ... du texte ci- dessous

En 2002, L'euro au quotidien

Beaucoup de Français continuent à compter en anciens francs qui ont pourtant disparus il y a trente- huit ans. Le passage à l'euro représentera un bouleversement encore plus important. Pour le nouveau franc, la conversion était commode. Il suffisait de diviser par cent. Pour la monnaie unique, il faudra jongler avec les décimales. Conscient de cette difficulté, les membres du gouvernement ont lancé un concours d'idées pour la mise au point d'un appareil de conversion simple et pratique que l'on pourrait avoir avec soit pour faire ces courses. L'inventeur de la carte à puce travaille déjà sur une petite calculatrice extraplate de la taille d'une carte de crédit.

L'euro deviendra monnaie courante le 1^{er} janvier 2002 au plus tard. Les pays concernés pourraient devancer l'appel. La décision n'a pas encore formellement été prise. A partir de la date retenue, les billets et les pièces de chacun des pays éligibles à l'euro disparaîtront. Pour permettre aux consommateurs de se retrouver, une période de transition est prévue avec un double affichage en monnaie nationale et en euros.

Les futurs billets dont l'institut monétaire européen (IME) a présentés les maquettes sont au nombre de sept d'une valeur de cinq, dix, vingt, cinquante, cent, deux cent et cinq cent euros. Encore fallait-il des thèmes d'illustration identifiables et acceptables par tous. Un concours a été lancé. Le lauréat a choisi des éléments architecturaux ; au verso, des ponts de toutes les époques accompagnés d'une carte de la grande Europe.

Au recto, des portes et des portiques ornés des douze étoiles du drapeau européen. A noter que quels que soient vingt pour cent de l'espace des rectos sont encore vides : chaque pays pourra y faire figurer un signe distinctif national.

S'agissant des pièces, une compétition séparée est en cours. L'euro sera divisé en centième. La fabrication de ces pièces et de ces billets s'annoncent une œuvre de longue haleine.

Extrait de : « Le journal du Dimanche, 15 décembre 1996 »

EXERCICE 18 : lisez ce texte par ligne et par fixation. Pour cet exercice, appliquez- vous à poser le regard sur le signe positionné sur chaque fixation

Petite fable

« Hélas ! dit la souris,
&
plus étroit
&
Il était si grand
&
que j'ai pris peur,
&
j'ai couru,
&
de voir enfin,
&
des murs surgir
&
mais ces longs murs
&
à la rencontre l'un de l'autre
&
dans la dernière pièce,
&
le piège dans lequel
&
« Tu n'as qu'à changer de
&
en la dévorant.
&

le monde devient
&
chaque jour.
&
autrefois
&
j'ai couru,
&
et j'ai été contente
&
de chaque côté,
&
à l'horizon ;
&
courent si vite
&
que me voici déjà
&
et j'aperçois là- bas
&
je vais tomber ».
&
direction », dit le chat
&

Franz KAFKA, *La muraille de Chine*

EXERCICE 19 : lisez ce texte de façon spontanée

Soeln une éudte d'une uvriseinté agnliase l'odre des
Ittrees dnas un mot n 'est pas ipmrtnaot, ce qui cmptoe
c'est la pmereire et la dinreere lertte. Le rtsee puet erte
n'ipmrote qoui, tu puex qnaud mmee le Irie snas
pbolrmee

EXERCICE 20 : technique d'écémage. Recherchez les mots essentiels du texte suivant. Puis, sélectionnez les mots les plus importants pour les énoncer sous forme de télégramme.

La plumassière

« Plumassière, un très joli mot pour un bien beau métier. Ce métier réclame de nombreux savoir-faire ainsi que la maîtrise de techniques très diverses. La plumassière (dont le travail consiste à savoir manier, traiter et arranger les plumes) et la fleuriste (qui crée et assemble les fleurs en tissus) travaillent souvent en collaboration avec d'autres corps de métiers, comme le styliste ou la modiste. Elles sont amenées à créer des boas de plumes, à composer des parures de fleurs destinées à orner des robes de soirées ou des capelines. Certaines plumassières et fleuristes travaillent à leur compte comme prestataires de services. La plupart, cependant, exerce leurs talents au sein des maisons de coutures ou dans les cabarets pour la confection et l'entretien des costumes de scène. La plumassière doit pouvoir identifier les plumes, savoir les traiter, les teindre et les assembler. Ce métier, à la fois technique et artistique, requiert beaucoup de patience et implique le passage par un apprentissage de plusieurs années. Une plumassière fournit non seulement la haute couture pour la confection de chapeaux de boas ou les robes, mais également le monde du music-hall, du théâtre et parfois du cinéma.

Pascal BONNEMAYRE, Extrait du guide, ***Les métiers de la mode***

SELECTION DES MOTS :

-
-
-
-

-
-
-

ORGANISATION DE LA PRISE DE NOTES

1. Méthode structurée

Situation : Dans le cadre des Journées du patrimoine, on demande au stagiaire de visiter un site de son choix, afin de se sensibiliser au patrimoine de sa région et de réaliser un dossier.

Le stagiaire va donc devoir choisir un site, collecter des informations et prendre des notes lors de la visite. Il prépare un questionnaire pour ordonner les idées.

Exemple : visite d'un musée : exemples de questions (liste non exhaustive)

Site visité :

Date de la visite :

Heure :

1. *En quelle année a été construit l'édifice ?*
2. *Qui en était l'initiateur ?*
3. *A-t-il toujours été un musée ?*
4. *Sinon, quelle est son origine ?*
5. *À qui appartient-il actuellement ?*
6. *Quels sont ses objectifs ?*
7. *Quels sont les jours et heures d'ouverture ?*
8. *Combien reçoit-il de visiteurs par an ?*
9. *.....*

2. Méthode pré-cadrée

Utilisation de fiches d'appels téléphoniques.

- Organiser des simulations téléphoniques et utiliser l'imprimé ci-dessous :

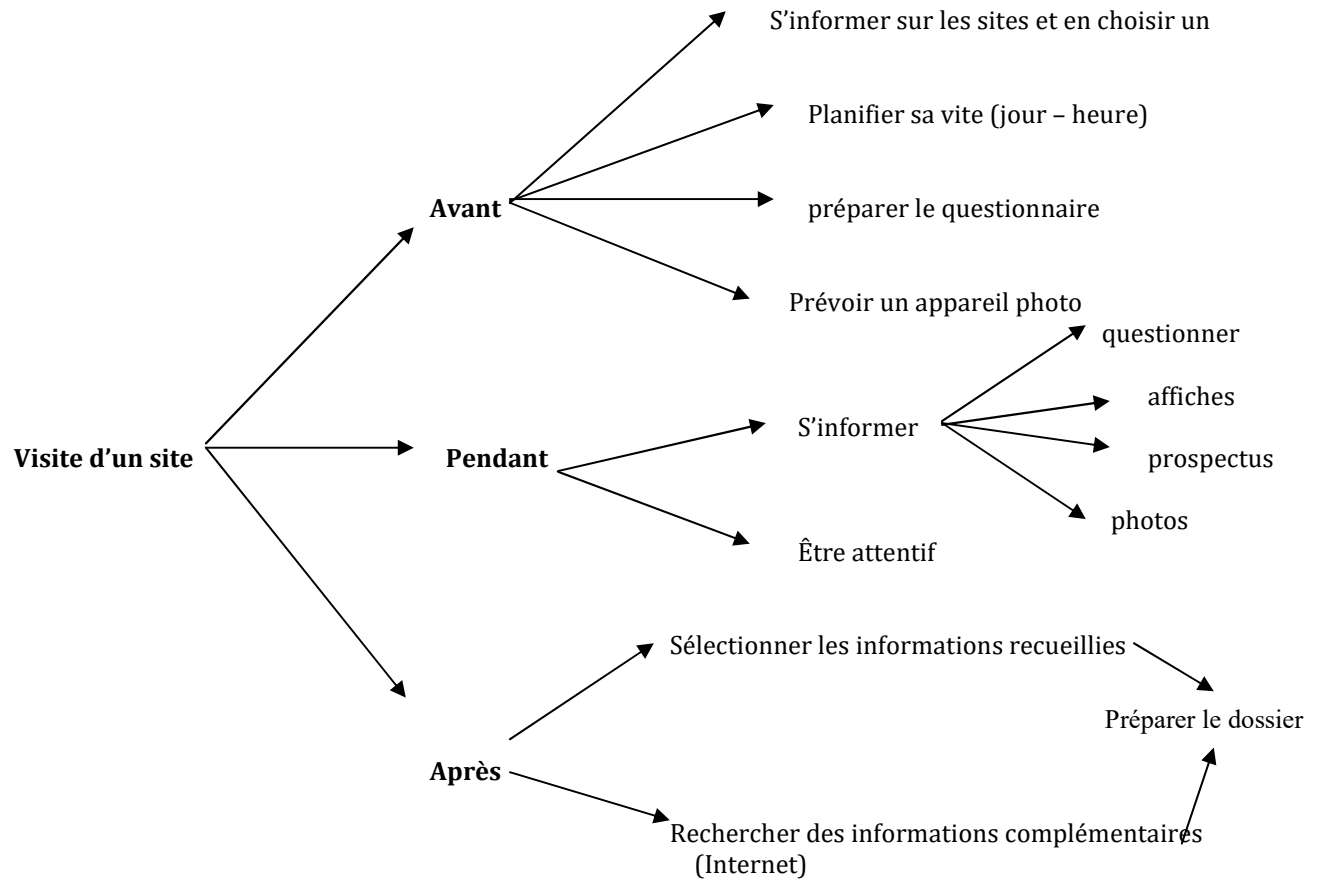
<i>Concerne :</i>	
<i>Date :</i>	<i>Heure :</i>
<i>En votre absence :</i>	
<i>M</i>	<i>De :</i>
<i>N° de tél :</i>	<i>Service</i>
<i>Vous a appelé <input type="checkbox"/></i>	
<i>Demande que vous le rappeliez <input type="checkbox"/></i>	
<i>Vous rappellera <input type="checkbox"/></i>	
<i>Désire un rendez-vous <input type="checkbox"/></i>	
<i>Message :</i>	

- Faire écouter (ou lire) des messages téléphoniques enregistrés sur répondeur et demander au stagiaire de les prendre en notes à l'aide du document ci-dessous :

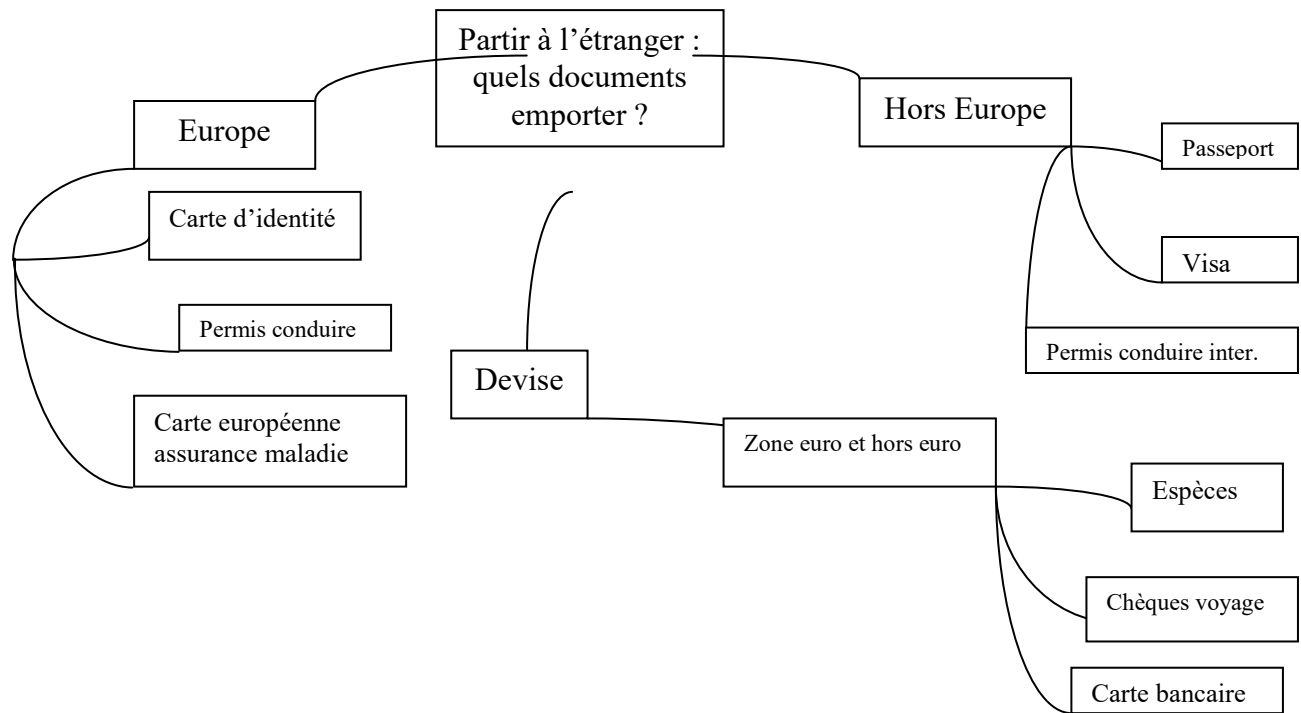
Date	Heure	Nom – Entreprise – Adresse	Téléphone	Adresse électronique	Message	Suite à donner

3. Méthode arborescente

En reprenant la situation «Journées du Patrimoine», faire prendre des notes par le stagiaire sur les tâches à réaliser avant, pendant et après la visite du site choisi



4. Méthode heuristique (qui aide à l'invention)



JE PARS A L'ETRANGER, QUELS DOCUMENTS DOIS-JE PREPARER ?

Partir à l'étranger, même pour quelques jours, ne s'improvise pas. Un certain nombre de formalités doivent être accomplies suffisamment à l'avance.

Afin de ne pas gâcher vos prochaines vacances, assurez-vous que tous les papiers officiels exigés pour séjourner à l'étranger sont bien en règle. N'attendez pas la dernière minute pour effectuer votre demande, les délais pour vous les procurer peuvent se trouver considérablement allongés, notamment à la veille des vacances scolaires.

Pour l'Europe, la carte nationale d'identité

Si vous voyagez dans l'Union européenne et dans quelques autres pays (Andorre, Suisse, Turquie...), une carte d'identité en cours de validité suffit. Elle est valable dix ans et gratuite.

Pour son renouvellement, il suffit de vous rendre à la mairie de votre domicile (pour certaines communes à la préfecture ou à la sous-préfecture et, à Paris, à la préfecture de police ou, selon l'arrondissement, à l'antenne de police, à la mairie d'arrondissement ou au centre de police). Vous devrez compléter et signer un formulaire de demande de nouvelle carte accompagné de deux photos d'identité, au moins un justificatif de domicile (facture de gaz ou d'électricité, quittance de loyer...), un extrait d'acte de naissance avec filiation ou votre livret de famille à jour ou celui de vos parents. Vous devrez aussi présenter votre carte périmée. Son délai d'obtention est variable selon les préfectures.

Hors d'Europe, le passeport

Le passeport sera exigé si vous vous déplacez en dehors de l'Union européenne (Australie, Canada, Chili, Tunisie...). Sa validité est de dix ans. Pour pénétrer sur leur territoire, certains pays (Suisse, par exemple) acceptent un passeport périmé depuis moins de cinq ans. En revanche, d'autres (Égypte, Indonésie, Malaisie...) n'admettent pas les passeports dont la date d'expiration approche, une validité d'au moins six mois pourra être exigée (se renseigner auprès du consulat du pays de destination).

Pour le faire établir, vous devez retirer un formulaire à la mairie de votre domicile (ou à la préfecture ou sous-préfecture -voir formalités de la carte d'identité-). Pour une première demande, vous devrez fournir deux photos d'identité, un timbre fiscal de 60 €, un justificatif de domicile, un extrait d'acte de naissance avec filiation complète ou votre livret de famille à jour ou celui de vos parents (ou, s'il s'agit d'un renouvellement, votre passeport périmé depuis moins de deux ans). Son délai d'obtention est très variable, d'immédiat à deux mois.

Pour une carte nationale d'identité ou un passeport, si vous êtes né à l'étranger ou de parents étrangers ou de deux parents nés à l'étranger, il pourra vous être demandé de fournir un justificatif de nationalité française (décret de naturalisation, certificat de nationalité française...).

Des visas parfois obligatoires

Un visa sera exigé si vous vous rendez dans certains pays (Cameroun, Chine, Côte d'Ivoire, Inde, Russie, Togo, Vietnam...). Il s'agit d'un tampon (gratuit ou payant selon le pays) apposé sur votre passeport en cours de validité qui prouve que vous avez eu l'autorisation d'entrer dans le pays. Il est apposé par le consulat ou le service consulaire de l'ambassade du pays ou vous souhaitez vous rendre. Sa durée de validité varie selon le pays visité.

Pour certaines destinations (Antigua et Barbuda, Bénin...), vous devrez également être en possession d'un billet d'avion de retour valide.

Un passager qui n'a pas en sa possession les documents de voyage appropriés pour le pays de destination (carte d'identité, passeport, visa...) peut être refusé à l'embarquement ou refoulé par les autorités locales.

Conduire une voiture à l'étranger

Votre permis de conduire français suffit pour conduire dans l'ensemble des pays de l'Union européenne. En revanche, hors d'Europe, vous devrez être en possession d'un permis de conduire international valable trois ans. Pour l'obtenir, vous devez le demander à la préfecture ou à la sous-préfecture de police). Vous devez présenter votre permis de conduire national, un justificatif

d'identité, deux photos d'identité. Vérifiez aussi que le pays visité n'est ni rayé ni omis de la liste mentionnée sur votre carte verte.

Le carnet international de vaccination

Selon la destination, certaines vaccinations sont obligatoires ou recommandées : fièvre jaune, choléra, hépatite A et B... renseignez-vous auprès d'un centre de vaccination internationale, seul habilité à délivrer le carnet international de vaccination exigé à certaines frontières. Ces centres se trouvent généralement dans les CHU, services hospitaliers spécialisés ou centres de vaccination de compagnies aériennes. Prévoyez vos vaccins entre 4 et 6 semaines à l'avance et vérifiez que vous êtes en règle pour les vaccinations classiques (tétanos, polio et diphtérie).

La carte européenne d'assurance maladie

Pour tout déplacement en Europe, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) auprès de votre caisse d'assurance maladie. La carte européenne d'assurance maladie atteste de vos droits à l'assurance maladie. Elle vous assure la prise en charge, sur place et selon la législation sociale et les formalités en vigueur dans le pays de votre séjour, des dépenses de soins que vous devez engager. La carte est utilisable dans l'ensemble des pays membres de l'Espace économique européen (EEE) ainsi qu'en Suisse.

Emporter des devises

Dans n'importe quel pays étranger, vous pouvez emporter des espèces ou des chèques de voyage (libellés en euros ou dans une autre devise) sans aucune limitation de montant. Toutefois, à partir de 7 600 €, vous devrez faire une déclaration préalable auprès des services des douanes.

- Les devises

Vous pouvez changer de l'argent auprès de votre banque à condition de commander vos devises à l'avance. Il vous sera facturé des frais selon le cours du change plus une commission fixe (par exemple, 2,75 € par commande pour la BNP Paribas ou 2,85 € par commande pour le Crédit Agricole Ile-de-France).

- Les chèques de voyage

Ils sont émis pour un montant fixe (20, 50, 100 €...) dans une monnaie déterminée (euro, dollar...). Ils sont signés par leur titulaire au moment de leur achat et une seconde fois lors de leur utilisation à l'étranger (ce qui évite qu'ils soient utilisés par d'autres personnes). En cas de perte ou de vol, ils sont remboursés dans de brefs délais. Des frais vous seront facturés à l'achat. Vérifiez que votre carte bancaire est bien utilisable à l'étranger et contrôlez sa date d'expiration. Faites augmenter les plafonds autorisés pour vos retraits et vos dépenses le temps de votre séjour et n'oubliez pas que :

- dans les pays de la zone euro, les paiements et retraits d'espèces portant sur des transactions inférieures à 12 500 € n'entraînent aucun frais ;
- en dehors de la zone euro, vous paierez une commission de service proportionnelle à la transaction à laquelle s'ajoute une commission fixe par mouvement.

D'après un article paru dans Pleine Vie – octobre 2004