

Tony BUZAN

# La lecture rapide

*Traduit et adapté de l'anglais  
par Larry Cohen*

© Éditions d'Organisation, 2004  
ISBN : 2-7081-3035-8

**Éditions**  
  
**d'Organisation**

# Évaluez votre vitesse de lecture et votre compréhension



## D'un coup d'œil

- Test d'autoévaluation et de compréhension n° 1
- Vos résultats
- Résumé
- Plan d'action

Toute situation d'apprentissage ou de perfectionnement passe par l'identification de votre véritable point de départ : seule une évaluation précise de vos compétences actuelles définira les bases à partir desquelles vous pourrez vous élaner vers votre but ultime.



Dans ce chapitre, je vais vous demander de faire exactement le contraire de ce que je vous conseillerai dans tous les autres, c'est-à-dire de renoncer pour le moment à lire rapidement. En effet, vous devez calculer votre vitesse actuelle pour pouvoir évaluer avec précision les progrès que vous accomplirez au fur et à mesure de la lecture de cet ouvrage.

Votre niveau de compréhension sera lui aussi évalué à la fin, au moyen de 15 questions à choix multiple, auxquelles vous répondrez par oui ou par non. Pendant la lecture de ce passage, ne visez ni la compréhension superficielle ni la compréhension poussée, mais

celle qui est généralement la vôtre quand vous lisez des textes de ce type.

Ne vous tracassez pas si vous obtenez des scores faibles en vitesse ou en compréhension. Souvenez-vous que ce livre a été écrit pour les lecteurs qui veulent améliorer leurs capacités et qu'un faible niveau de départ est non seulement normal, mais aussi fréquent.

Inutile, donc, de vous efforcer de dépasser votre vitesse habituelle ou de réaliser un score éblouissant en compréhension, et pas d'inquiétude au sujet de vos résultats (la présence d'un tiers qui vous chronomètre ou qui vous observe générerait inévitablement votre compréhension, car elle vous ferait accélérer ou ralentir).

Arrivé à la fin de l'article, relevez l'heure et calculez votre vitesse. Pour ce faire, des instructions complètes vous seront données. Préparez-vous et commencez une lecture normale de la page suivante dès maintenant.



## **Test d'autoévaluation n° 1**

### **La guerre de l'intelligence : quoi de neuf en matière de formation du cerveau ?**

#### **1 • Les dernières tendances à l'échelon mondial**

Dans la Silicon Valley, tels des aigles, les analystes financiers surveillent une dizaine de personnes. Le moindre signe indiquant que l'une d'elles pourrait passer de l'entreprise A à l'entreprise B déclenche des remous boursiers dans le monde entier.

La Commission britannique du travail a récemment publié une étude soulignant que, parmi les 10 % des entreprises anglaises les plus importantes, 80 % consacrent des fonds et un temps considérable à la formation, mais que les 10 % des entreprises les moins importantes n'y consacrent ni temps ni argent.

Dans le Minnesota, le projet Platon de formation informatique a déjà amélioré le niveau de réflexion et les résultats scolaires de 200 000 élèves.

Dans les forces armées de plus en plus de pays, les arts martiaux cérébraux deviennent aussi importants que les capacités physiques de combat.

Des équipes nationales olympiques consacrent près de 40 % de leur temps d'entraînement au développement d'un état d'esprit positif, de la dynamique et de la visualisation mentales.

Dans le classement des *Fortune 500* (les 500 entreprises américaines au chiffre d'affaires le plus important), les cinq entreprises de pointe dans le domaine de l'informatique ont, à elles seules, affecté plus d'un milliard de dollars à la formation de leurs salariés. Le développement du capital intellectuel est devenu l'une des principales priorités, y compris le développement de la monnaie la plus puissante au monde : l'intelligence.

À Caracas, le docteur Luis Alberto Machado est la première personne à avoir reçu le portefeuille de ministre de l'Intelligence. Sa mission politique consiste à augmenter les capacités intellectuelles du pays.

Nous sommes témoins d'un saut quantique dans l'évolution humaine : la conscience que l'intelligence a d'elle-même et la conscience concomitante que cette intelligence peut être considérablement améliorée.

Cette information prometteuse doit être prise en compte dans le cadre des problèmes les plus importants définis par le monde des affaires.

Des études menées au cours des vingt dernières années auprès de 100 000 personnes des cinq continents révèlent que des progrès sont jugés nécessaires avant tout dans les 21 domaines suivants :

1. Vitesse de lecture ;
2. Compréhension de texte ;
3. Compétences générales d'étude ;
4. Gestion de l'explosion de l'information ;
5. Mémoire ;
6. Concentration ;
7. Communication orale ;

8. Communication écrite ;
9. Pensée créative ;
10. Planification ;
11. Prise de notes ;
12. Analyse de problèmes ;
13. Résolution de problèmes ;
14. Motivation ;
15. Pensée analytique ;
16. Techniques d'examen ;
17. Définition de priorités ;
18. Gestion du temps ;
19. Assimilation de l'information ;
20. Capacité à agir sans atermoiements ;
21. Déclin des capacités intellectuelles avec l'âge.

Grâce aux recherches actuelles sur le fonctionnement du cerveau, on peut s'attaquer sans trop de difficulté à chacun de ces problèmes. Ces recherches recouvrent :

1. Les fonctions du cortex cérébral droit et gauche ;
2. Les mind maps ;
3. Les commandos de lecture ultrarapide et de réflexion ;
4. Les techniques mnémoniques ;
5. L'oubli après apprentissage ;
6. Les cellules du cerveau ;
7. Les capacités intellectuelles et le vieillissement.

## **2 • Les fonctions des hémisphères cérébraux**

Tout le monde sait aujourd'hui que les hémisphères droit et gauche du cortex répondent à des fonctions intellectuelles différentes. L'hémisphère gauche se consacre essentiellement à la logique, aux mots, aux nombres, aux séquences, à l'analyse, à la linéarité et à l'énumération, alors que l'hémisphère droit traite les rythmes, les couleurs, l'imagination, la rêverie, les relations spatiales et les dimensions.

On a récemment compris que l'hémisphère gauche n'est pas le côté « intellectuel », pas plus que l'hémisphère droit n'est le côté

« créatif, intuitif et affectif ». On sait désormais, grâce à de multiples recherches, que les deux hémisphères doivent être utilisés conjointement pour obtenir de bons résultats, tant sur le plan intellectuel que sur le plan créatif.

Pour créer leurs chefs-d'œuvre, les Einstein, Newton, Cézanne et Mozart de ce monde, comme les grands génies du monde des affaires, ont associé leurs dons dans le domaine de la langue, des nombres et de l'analyse, à l'imagination et à la visualisation.

### 3 • Les *mind maps*

Ces connaissances élémentaires du fonctionnement du cerveau permettent de former l'individu à la résolution de problèmes divers, formation qui débouche souvent sur des améliorations de l'ordre de 500 %.

L'une des méthodes modernes pour y parvenir est le *mind mapping*.

Dans la prise de notes traditionnelle, qu'elle vise à retenir des informations, à préparer un exposé écrit ou oral, à organiser les idées, à analyser des problèmes, à planifier ou à penser de manière créative, le mode de présentation courant est linéaire : on écrit des phrases complètes, des listes courtes de formules ou des listes par ordre numérique ou alphabétique. Ces méthodes, en raison de leur manque de couleurs, de rythme visuel, de relations imagées ou spatiales, stérilisent les capacités de réflexion du cerveau et empêchent littéralement tous les processus mentaux évoqués ci-dessus.

Au contraire, le *mind map* exploite l'éventail complet des capacités du cerveau en plaçant une image au centre de la page pour faciliter la mémorisation et la génération créative d'idées. Cette configuration permet la formation d'un réseau arborescent d'associations qui reflètent sur le papier les structures internes du cerveau. Grâce à cette approche, on peut résoudre des problèmes plus complètement et pourtant plus rapidement, transformer une mémoire défaillante en outil parfait et, pour le travail créatif, engendrer un nombre illimité d'idées au lieu de listes tronquées.

#### 4 • Les commandos de lecture ultrarapide et de réflexion

En associant le *mind mapping* aux techniques de lecture ultrarapide et de balayage (qui permettent de lire à plus de 1 000 mots la minute avec une excellente compréhension, pour aboutir à une vitesse de lecture efficace d'environ 10 000 mots par minute), on peut constituer des commandos de choc en matière de réflexion.

Grâce à la lecture à ces vitesses de pointe, au *mind mapping* détaillé des grandes idées du livre et de ses chapitres, à l'échange d'informations rassemblées au moyen du *mind mapping* perfectionné et enfin grâce aux techniques de présentation, trois ou quatre personnes sont capables en un seul jour d'acquérir, d'assimiler, de mémoriser et de commencer à mettre en œuvre dans leur vie professionnelle l'équivalent de quatre livres regorgeant d'informations nouvelles.

Ces techniques ont été récemment appliquées dans deux entreprises multinationales : chez Nabisco, un ensemble de 40 dirigeants s'est réparti en quatre sous-groupes ; chez Digital Computers, 120 dirigeants ont fait de même. Tous les participants devaient consacrer deux heures à l'application des techniques de lecture rapide à l'un des quatre livres choisis.

Au bout des deux heures, les membres de chaque sous-groupe ont discuté entre eux de ce qu'ils avaient compris du livre ainsi que de leur interprétation et de leurs réactions. Ils ont ensuite désigné un représentant qui a fait un exposé complet de ces discussions devant les autres sous-groupes. Ce processus a été répété quatre fois et, au moment de quitter la salle de séminaire à la fin de la journée, les dirigeants concernés dans ces deux entreprises avaient non seulement emmagasiné des informations représentant la valeur de quatre livres entiers, mais ils les avaient assimilées, analysées et mémorisées.

Vous pouvez utiliser cette approche à la maison, comme le font des familles dans le monde entier.

C'est ce qu'a fait récemment un couple mexicain avec ses trois enfants âgés de 6 à 15 ans. En l'espace de deux mois, chaque enfant

était devenu le meilleur élève de sa classe, car il avait pu assimiler en deux jours, avec l'aide des autres membres de sa famille, ce que l'élève moyen met une année à acquérir.

## 5 • Techniques mnémoniques

Les techniques mnémoniques furent inventées par les Grecs, qui les considéraient comme des « trucs ». On comprend aujourd'hui que ces procédés s'appuient solidement sur le fonctionnement du cerveau et que, bien utilisés, ils peuvent améliorer de façon spectaculaire la mémoire de leur utilisateur.

Les techniques mnémoniques vous font utiliser les principes de l'association et de l'imagination pour créer dans votre esprit des images fortes, colorées, sensuelles et, par conséquent, inoubliables.

Le mind map est en fait un système mnémonique multidimensionnel qui recourt aux fonctions innées du cerveau pour intégrer plus efficacement des données et des informations.

Grâce aux techniques mnémoniques, des hommes d'affaires ont appris à se souvenir parfaitement de 40 personnes dont ils venaient de faire la connaissance et à mémoriser des listes de plus de 100 produits, ainsi que les données et les faits y afférents. Ces techniques sont aujourd'hui appliquées au centre de formation d'IBM de Stockholm et contribuent pour une grande part à la réussite du programme introductif de formation de dix-sept semaines de cette société. Ces mêmes techniques ont été appliquées au cours des cinq dernières années dans le championnat mondial de la mémoire, en particulier par Dominic O'Brien, le champion en titre actuel.

Le monde de l'entreprise est de plus en plus conscient de la nécessité d'« apprendre à apprendre » avant de s'engager dans toute autre formation. C'est pourquoi nombre des organisations internationales les plus audacieuses font des techniques mnémoniques la première étape indispensable de tous leurs cours de formation. Un simple calcul montre que si l'on dépense 1 million d'euros en formation et que 80 % de ce qui est enseigné est oublié au bout de deux semaines, ce sont 800 000 euros qui ont été gaspillés pendant cette période !



## **6 • L'oubli après apprentissage**

L'ampleur de ce que l'on oublie après avoir appris est impressionnante.

Après une période d'apprentissage d'une heure, il y a une brève augmentation du souvenir de l'information, pendant que le cerveau assimile les nouvelles données. Elle est suivie par un déclin spectaculaire pendant lequel jusqu'à 80 % des détails sont oubliés au bout de vingt-quatre heures.

Cette échelle demeure approximativement la même, quelle que soit la durée d'acquisition des données. Ainsi, le contenu d'un cours de trois jours est plus ou moins oublié deux ou trois jours après sa fin.

Les conséquences sont alarmantes : si une multinationale consacre 50 millions d'euros par an à la formation, en l'absence d'un mécanisme de révision des méthodes d'enseignement employées, 40 % du savoir sera dilapidé – avec une efficacité incroyable – quelques jours après la fin de la formation.

Par la simple compréhension du rythme de la mémoire, il est possible non seulement d'éviter ce déclin, mais également de former les gens de façon à augmenter la quantité de connaissances acquises et retenues.

## **7 • Les cellules du cerveau**

Au cours des cinq dernières années, les cellules du cerveau sont devenues pour l'humanité le nouveau territoire à conquérir dans sa quête du savoir.

Non seulement chaque individu dispose de 1 000 000 000 000 de cellules grises, mais leurs interconnexions constituent un nombre époustoufflant de réseaux et de permutations. Ce nombre, calculé par le neuro-anatomiste russe Pyotr K. Anokhine, s'élève à 1 suivi de 10 millions de kilomètres de zéros dactylographiés les uns à la suite des autres !

Cette capacité inhérente à l'être humain à intégrer et à jongler avec des milliards de données a convaincu les chercheurs travaillant

sur le cerveau qu'une formation adéquate de ce phénoménal bio-ordinateur qu'est notre cerveau (qui peut calculer en une seconde ce que l'ordinateur Cray, capable de 400 millions de calculs par seconde, mettrait cent ans à faire) accélérera et augmentera considérablement notre capacité à résoudre des problèmes, à analyser, à établir des priorités, à créer et à communiquer.

### **8 • Les capacités intellectuelles et le vieillissement**

« Elles meurent ! » Voilà le refrain habituel qu'entonnent en chœur ceux qui répondent à la question : « Qu'arrive-t-il aux cellules nerveuses quand elle vieillissent ? » Qui plus est, ils l'expriment généralement avec un enthousiasme tout aussi extraordinaire que surprenant.

Pourtant, l'une des nouvelles les plus réconfortantes dans ce domaine vient du professeur Marion Diamond de l'université de Californie. Cette chercheuse a récemment confirmé que rien ne prouve qu'un cerveau sain et actif perde des cellules nerveuses en vieillissant.

Au contraire, les recherches actuelles indiquent que si le cerveau est utilisé et entraîné, on constate une complexification des interconnexions sur le plan biologique. Autrement dit, l'intelligence de l'individu augmente.

L'entraînement des personnes âgées de 60, 70, 80 et 90 ans a montré que, dans tous les domaines des performances mentales, on peut arriver à des améliorations statistiquement importantes et durables.

Nous sommes à l'aube d'une révolution sans précédent, d'un saut quantique dans le développement de l'intelligence.

Les informations provenant des laboratoires de psychologie, de neurophysiologie et des sciences de l'éducation sont utilisées aujourd'hui pour résoudre des problèmes sur le plan personnel, dans l'éducation et dans les affaires, qui étaient jusqu'à présent acceptés comme des aspects inévitables du vieillissement.

En appliquant nos connaissances des fonctions séparées du cerveau, en extériorisant nos processus extérieurs sous forme de *mind maps*, en utilisant les éléments innés et les rythmes de la mémoire ainsi qu'en appliquant notre connaissance des cellules nerveuses et des possibilités de perfectionnement mental continu pendant toute la durée de la vie, nous prenons conscience que la guerre de l'intelligence peut effectivement être remportée.

Arrêtez votre chronomètre

Durée : ..... minutes

Ensuite, calculez votre vitesse de lecture par mot et par minute en divisant simplement le nombre de mots du passage (dans ce cas, 2 148) par le temps de lecture.

Formule de vitesse de lecture :

$$\text{Mots par minute (mots/min)} = \frac{\text{nombre de mots}}{\text{min de lecture}}$$

Une fois votre calcul terminé, indiquez votre résultat dans la case mots/min à la fin de ce paragraphe ainsi que sur votre graphique et votre tableau de progression, pages 284 et 285.

Mots par minute :.....



## Test de compréhension n° 1

Pour chaque question, entourez la mention « Vrai » ou « Faux » ou la réponse juste.

1. Parmi les meilleures entreprises britanniques, 80 % consacrent des ressources considérables en temps et en argent à la formation.

Vrai/Faux

2. Les équipes olympiques nationales consacrent :
  - (a) 20 %
  - (b) 30 %
  - (c) 40 %
  - (d) 50 %

de leur temps d'entraînement au développement d'une attitude d'esprit positive, à l'énergie mentale et à la visualisation.

3. La première personne à avoir reçu un portefeuille de ministre de l'Intelligence fut :
  - (a) Marion Diamond
  - (b) Luis Alberto Machado
  - (c) Dominic O'Brien
  - (d) Platon
  
4. Les nombres font essentiellement partie des fonctions de l'hémisphère gauche.

Vrai/Faux
  
5. Si les Einstein, Newton, Cézanne et Mozart de ce monde ont particulièrement bien réussi, c'est surtout qu'ils associaient
  - (a) les nombres et la logique
  - (b) les mots et l'analyse
  - (c) la couleur et le rythme
  - (d) l'analyse et l'imagination
  
6. Dans le *mind mapping* :
  - (a) on place une image au centre
  - (b) on place un mot au centre
  - (c) on ne place rien au centre
  - (d) on place toujours une image et un mot au centre
  
7. Grâce à l'utilisation des techniques de lecture ultrarapide, il est possible d'atteindre des vitesses de lecture normale dépassant :
  - (a) 500 mots par minute
  - (b) 1 000 mots par minute
  - (c) 10 000 mots par minute
  - (d) 100 000 mots par minute

8. Les deux entreprises ayant constitué des commandos intellectuels d'étude de livres sont :
  - (a) IBM et Coca Cola
  - (b) Digital et Nabisco
  - (c) Nabisco et Microsoft
  - (d) IBM et ICL
  
9. Les techniques mnémoniques ont été inventées par :
  - (a) les Chinois
  - (b) les Romains
  - (c) les Grecs
  - (d) Platon
  
10. Après une durée d'une heure, il y a :
  - (a) une brève augmentation du souvenir de l'information
  - (b) un nivellement du souvenir de l'information
  - (c) une chute brève du souvenir de l'information
  - (d) une chute rapide du souvenir de l'information
  
11. Vingt-quatre heures après une période d'apprentissage, le pourcentage suivant de détails est souvent oublié :
  - (a) 60 %
  - (b) 70 %
  - (c) 80 %
  - (d) 90 %
  
12. Le nombre moyen de cellules nerveuses du cerveau est de :
  - (a) un million
  - (b) mille millions
  - (c) un million de millions
  - (d) mille millions de millions
  
13. L'ordinateur Cray a fini par approcher la capacité globale de calcul du cerveau.

Vrai/Faux

14. Le professeur Marion Diamond a récemment confirmé :
- (a) qu'il n'existe aucune preuve qu'un cerveau normal et actif perde des cellules
  - (b) qu'il n'existe aucune preuve qu'un cerveau perde des cellules
  - (c) qu'il n'existe aucune preuve qu'un cerveau, en vieillissant, perde des cellules avant l'âge de 40 ans
  - (d) qu'il existe des preuves qu'un cerveau normal et actif subit une légère perte de cellules avec l'âge
15. À l'aide d'un entraînement adapté, on peut constater des améliorations statistiquement importantes et durables de l'intelligence chez des personnes âgées de :
- (a) 60 ans
  - (b) 70 ans
  - (c) 80 ans
  - (d) 90 ans

Vérifiez vos réponses en consultant la page 281. Divisez votre résultat par 15, puis multipliez le produit par 100 pour calculer votre taux de compréhension.

Résultat de compréhension :..... sur 15  
..... %.

Maintenant, reportez votre résultat sur votre graphique de progression et votre tableau de progression, pages 284 et 285.



## Vos résultats

Maintenant que vous avez terminé votre premier test d'autoévaluation, vous connaissez le niveau par rapport auquel vous ne manquerez pas de vous améliorer. Pour voir comment vous vous situez, consultez le tableau suivant, qui vous donne une idée de l'éventail de vitesses de lecture des lecteurs du monde entier : de faible à supérieur. Vous pouvez l'utiliser pour affiner vos objectifs en cours de lecture de ce livre.

La figure 1 reprend d'autres données intéressantes sur la vitesse de lecture en associant la rapidité au niveau d'instruction.

<b>Lecteur</b>	<b>Vitesse mots/min</b>	<b>Compréhension</b>
1. Faible	10-100	30-50 %
2. Moyen	200-240	50-70 %
3. Lecteur émérite	400	70-80 %
4. 1 sur 100	800-1 000	80 %
5. 1 sur 1 000	1 000 +	80 % +

L'augmentation de la vitesse avec le niveau d'instruction s'explique moins par l'acquisition de meilleures compétences de lecture que par la simple pression que subit celui qui doit lire d'importantes masses de documents en un temps réduit. Autrement dit, la motivation est un facteur crucial, phénomène confirmé par le fait que l'adulte, ayant quitté le circuit scolaire, retourne à son niveau de lecture du temps où il était au collège, essentiellement en raison de la baisse de motivation et de l'absence de pression. Le volume de lectures recule en moyenne à un unique livre par an.

Contrairement aux personnes sondées, vous ne retombez pas dans vos précédentes habitudes quand vous aurez emmagasiné les informations présentées dans ce livre. Au contraire, vous aurez maintenu et dépassé le niveau que vous aurez acquis, quel qu'il soit.

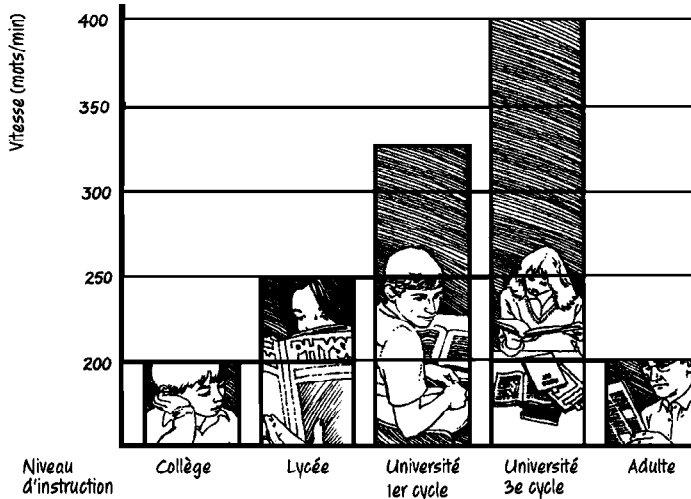


Figure 1. Graphique montrant la vitesse moyenne de lecture au cours de la vie.



## Résumé

- Votre vitesse de lecture actuelle est :
- Votre taux de compréhension est :
- La formule de calcul de mots/min est : 
$$\frac{\text{nombre de mots}}{\text{temps}}$$
- Les vitesses de lecture vont de 1 à 1 000 + mots par minute.
- La vitesse moyenne de lecture est de 200-220 mots par minute.
- En général, plus une personne est instruite, plus elle lit vite, mais uniquement en raison de la pression subie et de sa plus grande motivation, non pas parce qu'elle sait lire plus efficacement.
- Tout le monde (y compris vous-même) peut améliorer sa vitesse de lecture et sa compréhension.



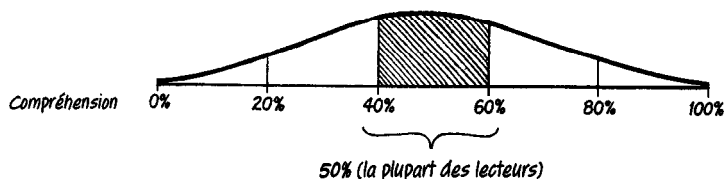


Figure 2. La courbe de compréhension en lecture rapide indique le taux de compréhension pour l'ensemble de la population.



## Plan d'action

1. Assurez-vous d'avoir bien reporté vos résultats de vitesse et de compréhension sur votre graphique et votre tableau de progression, pages 284 et 285.
2. Vérifiez la date de votre prochaine session de lecture rapide sur votre agenda.
3. Augmentez votre motivation : elle augmentera votre vitesse.
4. Avant de lire le chapitre 2, faites-en un survol rapide.

## Et ensuite

Maintenant que vous avez fini l'introduction, parcouru toutes les pages du livre et terminé votre premier test d'autoévaluation, nous vous proposons une esquisse de l'histoire de la lecture rapide qui vous informera des derniers développements en la matière, afin de vous préparer à effectuer votre premier grand saut en avant.

Tony BUZAN

# La lecture rapide

*Traduit et adapté de l'anglais  
par Larry Cohen*

© Éditions d'Organisation, 2004  
ISBN : 2-7081-3035-8

**Éditions**

**d'Organisation**

Alliance des consultants Industriels francophones - <http://www.acifr.org>



# Sommaire

À propos de l'auteur . . . . .	1
Avant-propos de l'auteur . . . . .	5
Introduction - La lecture rapide : mode d'emploi . . . . .	7

## **Première partie Rapidité de lecture**

1 Évaluez votre vitesse de lecture et votre compréhension . .	17
2 Une brève histoire de la lecture rapide . . . . .	33
3 La lecture : une nouvelle définition . . . . .	43

## **Deuxième partie L'œil, ce surdoué**

4 Comment maîtriser les mouvements de l'œil pour améliorer vitesse de lecture et compréhension . . . . .	49
5 En prendre plein la vue... les bonnes conditions physiques et mentales pour la lecture rapide . . . . .	73
6 Une nouvelle technique de lecture rapide . . . . .	81
7 Vers la lecture ultrarapide Le panthéon des champions de lecture . . . . .	97
8 Les métaguides et la lecture assistée par la mémoire photographique . . . . .	111
9 Perfectionnement des techniques de balayage et d'écrémage . . . . .	135
10 Votre cerveau est relativiste Décuplez votre vitesse grâce à l'entraînement au métronome . . . . .	145

### **Troisième partie Concentration et compréhension : vers l'excellence**

- 11 Dépasser les difficultés courantes de lecture –  
Subvocalisation, utilisation du doigt, régressions  
et retours en arrière . . . . . 161
- 12 Améliorez votre compréhension et votre concentration . 173

### **Quatrième partie Perfectionnement des techniques de pointe de lecture rapide**

- 13 Le *mind mapping* – un nouveau paradigme  
de pensée et de prise de notes . . . . . 183
- 14 Déchiffrer la structure du paragraphe pour améliorer vitesse  
et compréhension . . . . . 191
- 15 Votre éclairneur mental la première approche . . . . . 195
- 16 Enrichissez votre vocabulaire (1) – les préfixes . . . . . 199
- 17 Enrichissez votre vocabulaire (2) – les suffixes . . . . . 211
- 18 Enrichissez votre vocabulaire (3) – les radicaux . . . . . 219

### **Cinquième partie Devenez un lecteur chevronné**

- 19 La méthode fonctionnelle d'apprentissage . . . . . 229
- 20 La presse dans tous ses états, au doigt et à l'œil . . . . . 245
- 21 Créez votre banque de connaissances . . . . . 257
- 22 Tirez le meilleur parti de la littérature et de la poésie . . . 261
- 23 Bilan des acquisitions – Les extraordinaires perspectives  
qui s'ouvrent à vous . . . . . 271
- 24 Réponses aux tests d'autoévaluation . . . . . 281
- Remerciements . . . . . 287
- Bibliographie . . . . . 289
- Index . . . . . 293