

Méthode de lecture : Comment retenir plus de choses en lisant

Écrit Par

Nassim Zaidi

www.ExcellencePersonnelle.Net

Le meilleur moyen de progresser et d'acquérir des connaissances dans n'importe quel domaine est la lecture.

La lecture nous permet de voyager, de percevoir des horizons qui n'auraient pas été accessibles autrement, de connaître des choses dont on n'aurait jamais pu soupçonner l'existence.

La simple lecture d'un livre peut vous pousser à vous interroger, à vous poser des questions, à réfléchir...

La simple lecture d'un livre peut vous pousser à entreprendre des actions, à prendre un chemin qui semblait invisible, à apercevoir une lumière au bout du tunnel...

Ainsi, pour moi, la lecture est devenue quelque chose de sacré, c'est devenu presque une religion.

« La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps. »

J. Addison

Cependant, on a tous connu ce sentiment étrange à la fin de la lecture d'un livre de n'avoir rien retenu, c'est comme si on ne l'avait jamais lu. Cela peut vite se transformer en une véritable frustration.

Aujourd'hui je vous propose quelques techniques pour optimiser le processus d'apprentissage par la lecture. Ces mêmes techniques que j'utilise moi-même à chaque fois. Bien sûr là on parle de livres de non-fiction, pour les livres de fiction c'est une tout autre histoire.

Vous êtes prêt ? C'est parti...

#1 : Détendez-vous

La première chose que vous devriez savoir c'est que, à moins que vous soyez un extraterrestre doté de super facultés, **il est IMPOSSIBLE de lire un livre et de se souvenir de tout ce que l'on a lu.**

Alors, ne vous mettez pas la pression. Détendez-vous, et ce avant d'entamer la lecture et pendant cette dernière. Prenez votre temps, allez-y doucement, à votre rythme, sans pression sans prise de tête.

La clé est de ne pas essayer de tout retenir et de se souvenir de tout à tout prix. Parce qu'en faisant ça, vous obtiendrez à coup sûr l'effet inverse. Parce qu'en vous forçant, vous diminuez votre concentration, ainsi, au lieu de vous concentrer sur le passage que vous êtes en train de lire, votre cerveau lui essaye de se souvenir de ce que vous avez lu avant. Résultat, vous ne retenez ni l'un ni l'autre.

Vous ne vous êtes jamais demandé pourquoi l'on se souvient de plus de choses lorsqu'on lit un roman ou une histoire ? Tout simplement parce qu'on le fait sans pression, sans prise de tête. C'est aussi simple que ça.

Premier conseil : *détendez-vous et n'essayez pas de mémoriser quoi que ce soit.*

#2 : Établissez un plan d'action

Si vous ne savez où vous allez, vous n'arrivez nulle part. C'est pour cette raison que vous devez définir au préalable le but de votre lecture. Que recherchez-vous réellement dans ce livre ? Quelle est l'information que vous voulez avoir ?

C'est simple, mais en même temps très puissant. En définissant l'objectif de votre lecture, vous donnez inconstamment à votre cerveau l'ordre de chercher une information bien précise. Ainsi, vous serez plus attentif quand vous la trouvez.

Si vous lisez par exemple un livre de développement personnel, c'est que vous voulez changer quelque chose dans votre vie, vous voulez l'améliorer. Définissez précisément ce que vous voulez améliorer. Vous pouvez par exemple lire un livre sur la photographie, l'architecture ou l'écriture pour apprendre une nouvelle technique ou une façon de faire qui vous permettra de progresser et de passer au niveau supérieur.

Second conseil : définissez le but de votre lecture avant même de l'entamer.

#3 : Prenez le temps de parcourir le livre

Nous arrivons maintenant à la partie lecture. Habituellement lorsqu'on lit un livre, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, de quoi ça va parler. On est dans le mystère. C'est très bien pour les livres de fiction (il ne faut pas gâcher le plaisir de la découverte ;)). Cependant pour les livres de non-fiction, ce n'est pas très pratique.

Avant d'entamer la lecture de votre livre, prenez 5 à 10 min pour le parcourir histoire d'avoir une idée de ce dont il va parler.

Commencer par la page de couverture, lisez le titre du livre, le nom de l'auteur. Après, vous passez à la quatrième de couverture où vous trouvez un résumé qui va vous donner une première idée sur le contenu du livre.

Je vous conseille aussi de lire la biographie de l'auteur. Vous pouvez aussi faire quelques recherches sur internet pour en savoir un peu plus sur lui, pour connaître un peu mieux la personne avec qui vous allez passer du temps à travers la lecture.

Une fois que c'est fait, vous passez-en vu le sommaire. Ce dernier vous permettra de dresser une carte mentale du livre que vous vous apprêtez à lire. Prenez le temps de le parcourir.

Ensuite, vous passez au différent chapitre. Regardez un peu la structure du livre, la longueur des chapitres, l'organisation et la présentation de l'information... etc.

Cet exercice est simple et ne prend pas plus de 5 à 10 min, mais fera une réelle différence quant à votre concentration. Cette simple action vous donnera une idée précise sur quoi vous allez vous aventurer.

Troisième conseil : Prenez le temps de vous familiariser avec le livre.

#4 : Prenez des notes

Une des meilleures techniques pour vraiment vous concentrer et pour vous immerger complètement dans le livre est de prendre des notes. Vous pouvez utiliser un surligneur ou un crayon pour marquer les passages que vous trouvez les plus intéressants. Cela peut être une citation inspirante, une réflexion, une technique, une méthode... etc.

La prise de notes devrait devenir votre meilleur allié. Cependant, il ne s'agit pas de prendre des notes juste pour prendre des notes, non. À la fin de chaque chapitre, passez en revue ces notes que vous avez prises.

Ces notes vous serviront pour la prochaine étape...

Quatrième conseil : Cultivez l'art de prendre des notes.

#5 : Faites un résumé

Une des meilleures techniques pour vraiment vous concentrer et pour vous immerger complètement dans le livre est de prendre des notes. Vous pouvez utiliser un surligneur ou un crayon pour marquer les passages que vous trouvez les plus intéressants. Cela peut être une citation inspirante, une réflexion, une technique, une méthode... etc.

La prise de notes devrait devenir votre meilleur allié. Cependant, il ne s'agit pas de prendre des notes juste pour prendre des notes, non. À la fin de chaque chapitre, passez en revue ces notes que vous avez prises.

Ces notes vous serviront pour la prochaine étape...

Cinquième conseil : Faites un bref résumé de ce que vous venez de lire (pas plus de deux pages).

#6 : Pratiquez, pratiquez, pratiquez

La pratique rend parfait, et ce, dans n'importe quel domaine. Suivez les étapes que j'ai partagées avec vous lors de vos prochaines lectures. Faites-le plusieurs fois et vous constaterez que vous devenez meilleur à chaque fois.

Non seulement vous allez apprendre et retenir plus de choses, mais en lisant de façon active, et en prenant le temps de réfléchir à ce que vous lisez vous développer vos connaissances et vos compétences et surtout votre capacité d'analyse. N'oubliez surtout pas, un bon livre peut changer une vie.

Alors, n'hésitez pas à pratiquer jusqu'à ce que ça devienne véritablement une seconde nature pour vous...

.Votre ami, Nassim