

CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER
VOTRE MÉMOIRE
DES TEXTES

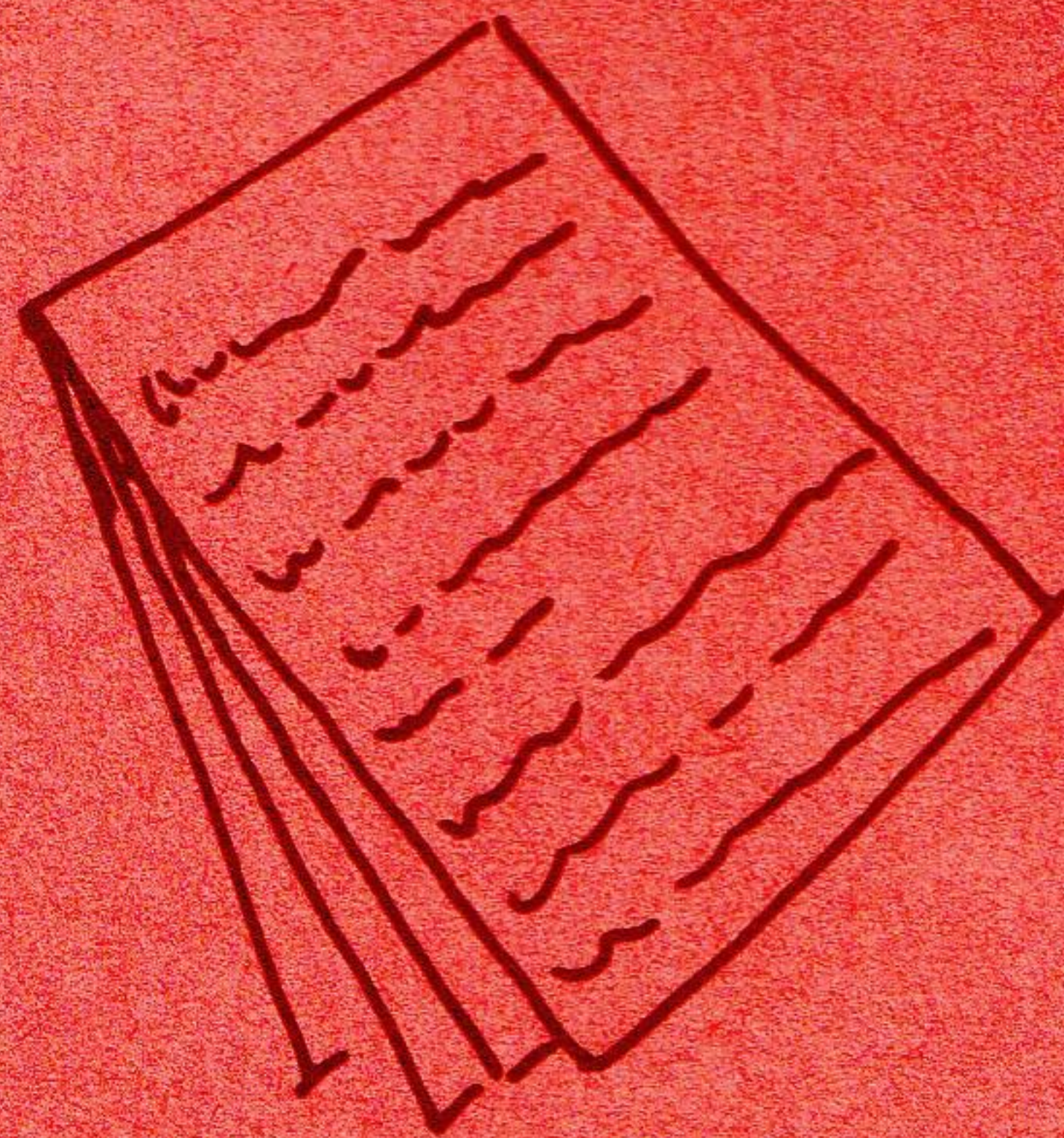
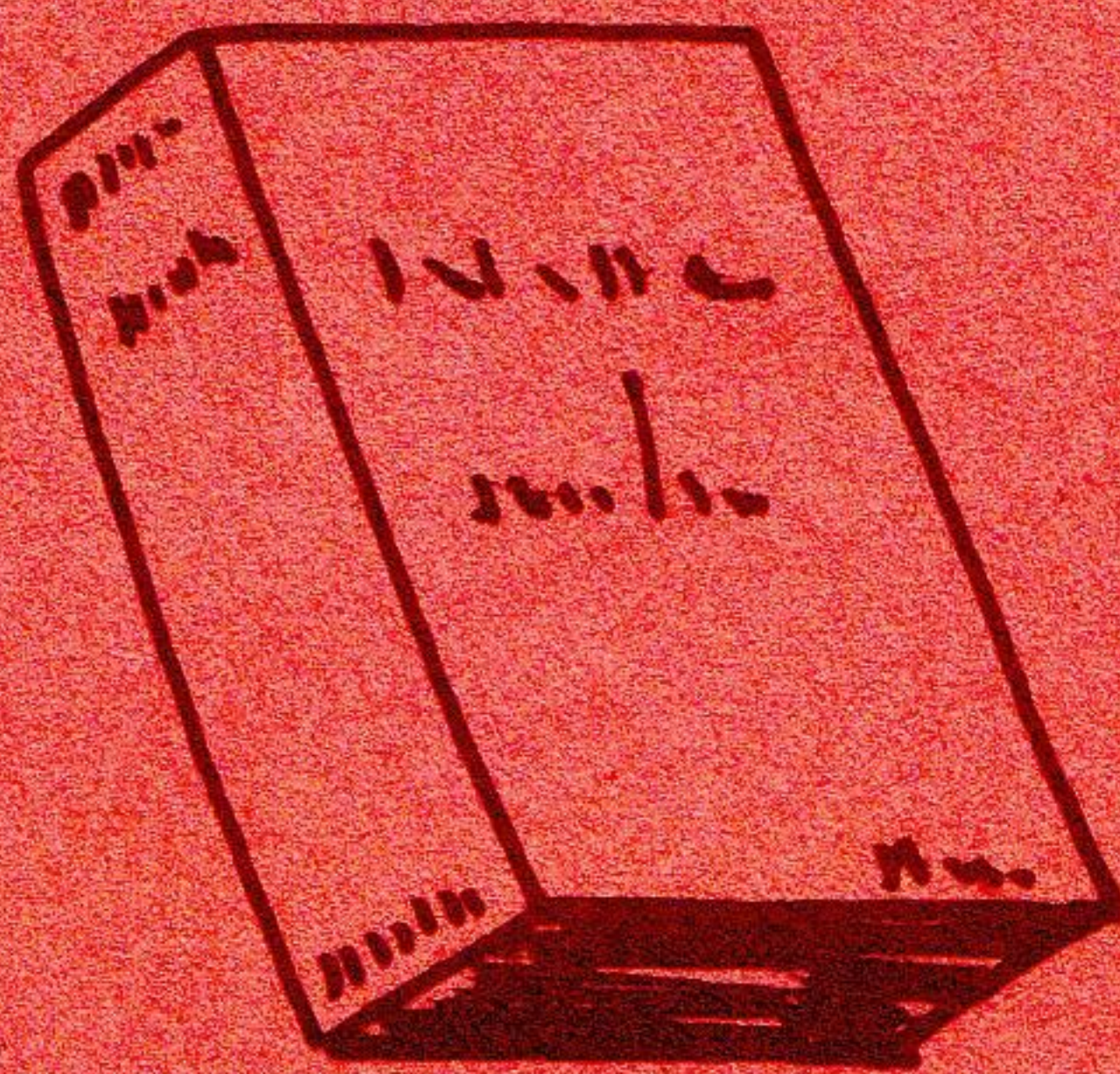
RETENIR UN TEXTE

Vous devez tout d'abord vous poser cette question :

- Quel degré de mémorisation dois-je atteindre ?

En effet, la technique de mémorisation sera différente si vous désirez retenir les idées directrices, l'ensemble d'un ouvrage ou seulement les grandes lignes (l'idée générale) ou bien au contraire si vous avez besoin de connaître par coeur l'ensemble du texte.

— Encore une question : s'agit-il d'un livre ou d'un texte de moins de 10 pages ?



DANS LE CAS D'UN LIVRE

1/ Si vous avez besoin de retenir l'ensemble d'un ouvrage en ayant une connaissance assez approfondie de cet ouvrage, nous vous recommandons de suivre attentivement le plan de travail exposé dans le chapitre : COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL.

Pour répondre à l'exigence d'une connaissance approfondie, vous consacrerez un temps plus important à l'étape n° 3 : Recherche analytique de ce plan. De plus, la synthèse que vous constituerez à la fin de votre lecture sera relue pendant au moins 3 jours de suite le matin immédiatement au réveil (pas un quart d'heure après) et le soir, une fois couché et immédiatement avant l'endormissement. Puis révisez-la une dizaine de jours après. Vous serez surpris de la netteté de vos souvenirs.

Si vous avez besoin d'aller encore plus loin dans la mémorisation, vous pouvez utiliser votre synthèse dans le cadre de la relaxopédie(1).

2/ Si votre souci est de retenir seulement les idées générales ou les grandes lignes d'un ouvrage : suivez le plan du chapitre : COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL ; mais supprimez l'étape n° 3 : recherche analytique. Il faut néanmoins respecter les deux suivantes (4 et 5).

[Et souvenez-vous de toujours référencer et conserver vos résumés.

(1) Cette technique vous est exposée dans le chapitre XII.

DANS LE CAS D'UN TEXTE DE MOINS DE 10 PAGES

1/ Si vous avez besoin d'une connaissance approfondie

Il faut d'abord comprendre le texte.

Lisez-le en entier sans recherche particulière mais en soulignant spontanément les mots ou passages qui vous surprennent ou vous paraissent importants.

Revoyez ensuite ces derniers en essayant de les comprendre. Aidez-vous d'un dictionnaire ou atlas (ces derniers doivent d'ailleurs être constamment à portée de votre main).

Faites ensuite une lecture à haute voix en vous arrêtant en fin de chaque paragraphe. A ce moment, faites mentalement un résumé de ce dernier sans vous aider du texte. Relisez-le une seconde fois avant de passer à la lecture du paragraphe suivant.

[A la fin, faites mentalement un résumé de l'ensemble.

LA TECHNIQUE DU DECOUPAGE

Découpez le texte "en morceaux" adaptés à votre souffle. Fractionnez-le en petites étapes plus faciles à mémoriser et à relier à des images (mentales).

Exemple : (Extrait de Quatre-Vingt-Treize de V. HUGO, les péripéties de la guerre civile).

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois, le fourré se remplit de fusils, de bayonnettes et de sabres, un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre, le cri Lantenac ! éclata à son oreille, et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent. Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois. Il voyait à peine ceux qui criaient son nom, mais il était vu de tous. S'il y avait mille fusils dans le bois, il était là comme une cible. Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois // le fourré se remplit de fusils, de bayonnettes et de sabres // un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre // le cri Lantenac ! éclata à son oreille // et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent. Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois // Il voyait à peine ceux qui criaient son nom // mais il était vu de tous // S'il y avait mille fusils dans le bois // il était là comme une cible // Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

[Pour chacune de ces fractions de texte, conservez quelques instants l'image qu'elle fait naître dans votre esprit.

Arrêtez-vous à la fin de chaque paragraphe pour en refaire une 2ème lecture à haute voix et en procédant de la même façon. En ayant soin de retrouver les mêmes images mentales que précédemment.

A la fin, refaites une lecture de l'ensemble toujours à haute voix.

Refaites une lecture complète le soir immédiatement avant de vous endormir et le matin au réveil pendant 3 jours. Laissez passer 4 à 5 jours sans toucher au texte puis recommencez le même travail matin et soir pendant 3 jours.

Si besoin est, vous pouvez renforcer la mémorisation par la relaxopédie (1).

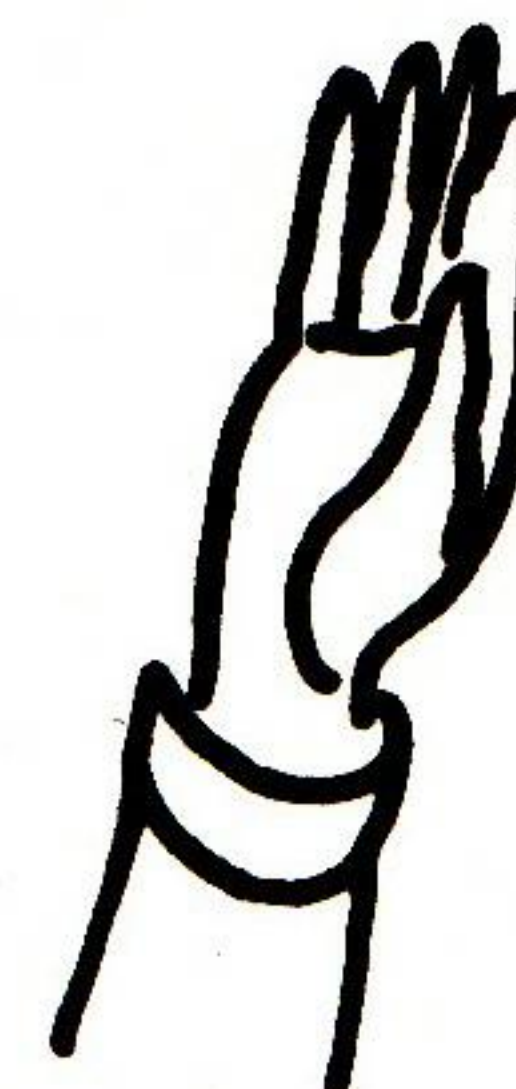
2/ Si vous ne devez retenir que l'idée générale ou les grandes lignes

Procédez simplement comme indiqué précédemment mais sans utiliser la technique du découpage ni celle bien sûr de la relaxopédie.

(1) Cette technique vous est exposée dans le chapitre XII.

TABLEAU SYNOPTIQUE

| SUPPORT BESOIN | LIVRE | TEXTE MOINS DE 10 PAGES |
|---------------------------------|--|--|
| <i>Connaissance approfondie</i> | Suivre plan de travail "Comment mieux étudier seul" + insister sur l'étape n° 3. Lisez la synthèse matin et soir pendant 3 jours puis la réviser une dizaine de jours après. | Faire une lecture en soulignant mots ou passages particuliers. Comprendre le texte. Faire une lecture à haute voix en s'arrêtant à la fin de chaque paragraphe pour en faire mentalement un résumé. Relire le paragraphe et passer au suivant. A la fin, faire mentalement un résumé de l'ensemble + technique du découpage. |
| <i>Par coeur ou Presque</i> | idem +Relaxopédie (seulement pour la synthèse du livre). | Idem + Relaxopédie |
| <i>Connaissance générale</i> | Suivre le plan de travail "Comment mieux étudier seul" mais supprimer l'étape n° 3 (recherche analytique). | Suivre le même plan mais sans utiliser la technique du découpage ni la Relaxopédie. |



Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MÊME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

*CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST COMPLETEMENT DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.*

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

VOTRE RÉSUMÉ
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES TEXTES

- N'APPLIQUEZ PAS LA MEME TECHNIQUE POUR UN LIVRE OU QUELQUES PAGES

- POUR UN LIVRE : SUIVEZ LE PLAN EN 5 ETAPES :
"COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL"

- POUR QUELQUES PAGES : SOULIGNEZ LES PASSAGES IMPORTANTS, FAITES UNE LECTURE A HAUTE VOIX,

A LA FIN DE CHAQUE PARAGRAPHE, FAITES MENTALEMENT UN RESUME, RELISEZ LE MEME PARAGRAPHE AVANT DE PASSER AU SUIVANT.

FAITES MENTALEMENT UN RESUME DE L'ENSEMBLE

- UTILISEZ LA TECHNIQUE DU DECOURPAGE EN CREANT UNE IMAGE MENTALE POUR CHAQUE FRACTION DE TEXTE,

8

CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR
UNE CONFÉRENCE
SANS PRENDRE DE NOTE

Bien sûr, il faut prendre le mot conférence dans son sens le plus large. Ce qui suit peut s'appliquer à tous les exposés sous forme orale.

* FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES

Avant la conférence, il est recommandé de faire mentalement le point de vos connaissances sur le sujet qui va être traité. Ainsi, vous trouverez pendant l'exposé des points de comparaison qui serviront de support à une nouvelle mémorisation.

"Les mots s'envolent, les écrits restent".

Si vous avez la possibilité de prendre des notes faites-le en suivant les conseils du chapitre "Comment prendre des notes pendant un cours".

Sinon, suivez les conseils suivants :

- * - Essayez d'être installé le plus confortablement possible. Détendez-vous. Faites quelques respirations profondes (1).
 - Immédiatement avant le début, lorsque l'orateur fait son entrée, fermez les yeux, coupez-vous de votre environnement, concentrez-vous quelques instants jusqu'au moment où le conférencier commence. A ce moment, ouvrez les yeux, fixez l'orateur et ne le quittez plus jamais des yeux jusqu'à la fin.
- [Agissez comme si il n'y avait plus que lui et vous et le néant tout autour.

(1) Voir le chapitre XV.

- Soyez attentif dès le début de l'exposé car l'orateur indique souvent à ce moment là le plan qu'il va suivre.
- Répétez à voix basse (du bout des lèvres) les parties importantes, les exemples, les comparaisons qui sont généralement de bons supports de mémoire.
- Soyez également attentif à la fin de l'exposé. Souvent l'orateur fait une conclusion qui résume l'essentiel.
- Lorsque la conférence est terminée, ne bougez pas tout de suite de votre place.
Concentrez-vous encore quelques instants pour faire mentalement un résumé de ce que vous venez d'entendre. "Revoyez" le plan, les différents exemples cités, les passages qui vous ont éventuellement surpris etc... Faites, une seconde fois, se dérouler devant vous la conférence.

Rassurez-vous, vous constaterez que le cerveau a la capacité de faire défiler les images et les mots à une vitesse prodigieuse.

Une conférence d'une heure peut être révisée mentalement en moins de 30 secondes.

Cette phase est importante, si vous ne la respectez pas (ou seulement 1/4 heure après) vous perdrez 50 % des informations. Elle doit être exécutée immédiatement après l'exposé.

Refaites une révision "mentale" le soir même et à ce moment prenez des notes si nécessaire.

L'EMPILAGE

Les images se mémorisent mieux que les chiffres ou les mots. Les mots ne se retiennent bien que lorsqu'ils sont générateurs d'images.

Efforcez-vous d'illustrer les mots que vous voulez retenir par des images.

La technique de l'empilage est étonnamment simple et efficace. Elle vous permettra d'ancrer solidement dans votre mémoire une liste de mots ou d'idées.

Imaginons que vous vouliez retenir la liste des mots suivants : (cette dernière n'a rien de cohérent, pour l'instant, elle n'a valeur que d'exemple)

- Table, saucisse, faux, trône, canard, montre, stylo, chaussette, téléphone, soleil.

Quand vous connaîtrez la technique, vous serez capable d'apprendre cette liste en moins d'une minute et de la réciter dans l'ordre en commençant par le début ou la fin.

La méthode consiste à créer pour chaque mot une image et cette image s'enchaîne avec celle du mot suivant.

Les images que vous allez créer doivent répondre à une ou plusieurs des exigences suivantes :

EXCESSIVE

L'image doit sortir
des dimensions habituelles.

HUMORISTIQUE

Elle doit de préférence
décrire une situation
drôle ou au moins
inattendue.

CLAIRE

Dans le sens où elle ne
doit prêter à aucune
confusion dans sa
représentation. Evitez
trop de subtilité.

COLOREE

Utilisez des couleurs vives,
voire violentes.

SONORE

Ajoutez des sons,
des bruits pour
renforcer l'image.

VIVANTE

Une image dynamique
qui inspire un mouvement
reste plus longtemps
"vivante" à l'esprit.

HARDIE

N'ayez pas peur de défier
les conventions de la
politesse ou les usages.

Comme nous l'avons vu chaque image doit répondre à l'une ou mieux à
plusieurs de ces caractéristiques.

*En plus, la liaison entre les images doit être surprenante,
humoristique ou ridicule.*

Revenons à notre liste :

(On arrive plus facilement à former ces images en fermant les yeux et en les projetant sur un écran imaginaire).

1/ Table

Imaginez une minuscule table rectangulaire en fer.

Cette table est rouillée et sale.

Sur cette table est écrasée une énorme

2/ Saucisse

Cette saucisse est rouge et à moitié déchiquetée. De cette bouillie de saucisse qui s'étale sur la table sort une

3/ Faux rutilante dont on devine que la lame qui scintille est un véritable rasoir. Sur cette faux repose en équilibre sur un pied un énorme

4/ Trône magnifique et majestueux.

Sa couleur rouge est éblouissante.

Ses deux accoudoirs sont remplacés par deux véritables bras humains coupés aux poignets et encore sanguinolents.

Sur le trône est assis un petit

5/ Canard bleu et blanc, ce canard sans complexes, fait ses besoins sur le siège du trône en lisant son journal. Ce canard porte autour du cou une énorme

5/ Montre qui fait un TIC-TAC épouvantable. Les aiguilles de couleur bleue marchent chacune dans un sens différent. Le remontoir de cette montre est en fait un très long

7/ Stylo noir terminé par une splendide plume en or qui scintille de mille éclats. L'extrémité très pointue de cette plume traverse une petite

8/ Chaussette de laine blanche sale et trouée à son extrémité. Cette chaussette sent très mauvais. Du trou de cette chaussette sort un gigantesque

9/ Téléphone noir qui est entrain de fondre à cause du cadran qui est remplacé par un

10/ Soleil chaud et resplendissant d'un magnifique jaune vif.

Faites une révision de ces images. Concentrez-vous quelques secondes sur chacune d'elles pour vous en imprégner. ET VOUS ETES CAPABLE DE RECITER la liste par coeur et dans l'ordre.

Sans effort, demain vous vous en souviendrez encore et si vous la révisez de temps en temps vous vous en souviendrez très longtemps.

Il n'y a aucune difficulté à avoir en permanence plusieurs listes en mémoire.

UTILISATION PRATIQUE

Il est nécessaire de symboliser les idées abstraites que vous voulez mémoriser par des objets concrets.

La liste que vous venez d'apprendre pourrait très bien correspondre au résumé des points clés d'une conférence sur la faim dans le monde.

- Table : Thème de la Conférence : La Faim
- Saucisse : Nourriture gâchée
écrasée
- Faux : La mort qui frappe tous les jours
- Trône : Puissance souveraine des pays riches
- Canard : Alerte de l'opinion publique
(Journal)
- Montre : Le temps est compté
- Chaussette : Nous devons économiser
(de laine
ou bas de
laine)
- Téléphone : Il doit exister une communication entre les
peuples
- Soleil : Pour que naisse un jour nouveau.

Cette liste pourrait également correspondre aux différents chapitres d'un livre. Il suffit de trouver un symbole concret de l'idée à retenir.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTES

- FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES SUR LE SUJET
- INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET DETENDEZ-VOUS
- SOYEZ TRÈS ATTENTIF AU DEBUT ET A LA FIN DE L'EXPOSÉ
- AVANT DE QUITTER VOTRE PLACE, FAITES MENTALEMENT UN RÉSUMÉ
- FAITES UNE REVISION LE SOIR MEME
- POUR VOUS AIDER, UTILISEZ LA TECHNIQUE DE L'EMPILAGE. NE CRAIGNEZ PAS DE CREER DES IMAGES EXTRAVAGANTES.

REVISEZ

LES

CHAPITRES

7 ET 8

9

CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER
VOS DIFFÉRENTES
MÉMOIRES

Mémoire visuelle, mémoire auditive, mémoire du geste. Il s'agit toujours de la même mémoire ; ce qui diffère ce sont les sens (vue, ouïe ou toucher) qui vont vous servir pour enregistrer les informations.

Pour connaître la forme de mémoire qui vous convient le mieux, choisissez un mot difficile comme "pronominalement", "porphyrogénète" ou "prépaphaélisme".

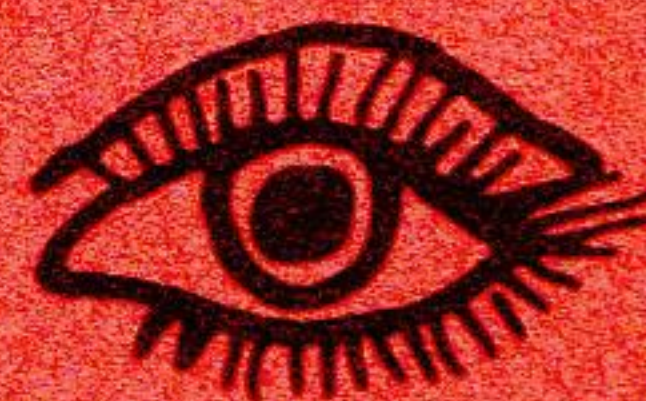
Si vous sentez le besoin de le lire à haute voix, votre mémoire est plutôt auditive. Si vous sentez le besoin de l'écrire, votre mémoire est visuelle mais aussi gestuelle.

LA MEMOIRE VISUELLE :

Elle joue un rôle très important dans l'apprentissage. Les informations sont captées par les yeux pour être stockées dans la mémoire.

Compte tenu du rôle de la vue, vous vous devez de respecter les règles d'hygiène citées à son sujet (éclairage, toilette, relaxation)

informations



..... mémoire.

POUR LA FAVORISER :

Utilisez des images, transposez le texte en spectacle, faites travailler votre imagination. Portez votre attention sur les schémas, dessins, figures ou symboles.

Utilisez la technique de l'empilage et du découpage de texte.

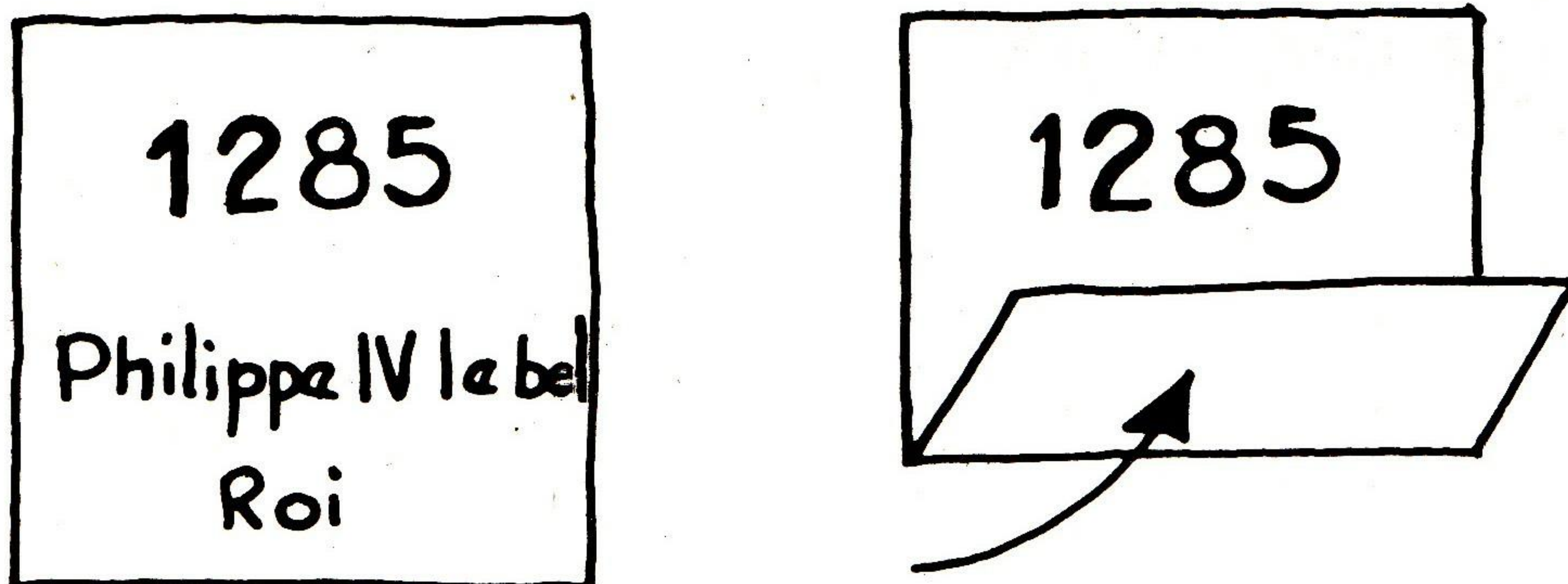
Faites vous-même des dessins, schémas et tableaux. Utilisez la couleur. Ceci vous permettra de clarifier votre travail et surtout de le rendre plus agréable à consulter.

LA TECHNIQUE DES FICHES

Découpez dans du papier des fiches du format d'une carte à jouer, dessinez (en couleur) des schémas ou figures se rapportant à la matière que vous désirez renforcer. Vous pouvez également reporter sur ces fiches une date, un nom ou un lieu.

Notez (brièvement) dans le bas de chaque fiche sa signification.

Repliez sur lui-même le bas de la fiche afin de ne pas voir la réponse lorsque vous regardez le dessin ou le nom.



Conservez ces fiches et dès que vous avez quelques minutes de libre, utilisez-les de la façon suivante :

Retournez toutes vos fiches afin de ne pas voir les dessins ou symboles. Tirez-en une au hasard, regardez le dessin et trouvez à quoi il correspond.

Si vous ne trouvez pas la réponse, dépliez le bas de votre fiche pour la connaître, mais n'ayez recours à cette solution qu'après avoir vraiment cherché.

Cette façon de procéder est excellente pour la mémoire, de plus elle ressemble à un jeu ce qui la rend agréable. Vous pouvez d'ailleurs compter le nombre de bonnes réponses que vous obtenez en cherchant chaque fois à améliorer votre score précédent.

Quand nous vous disons de dessiner ce que vous voulez retenir, il ne s'agit pas d'exécuter une oeuvre d'art. Il ne faut pas que cela vous fasse perdre votre temps, de plus vous devriez fournir un effort plus grand pour le retenir.

Faites des choses simples mais faites-les. Ce principe vous aidera considérablement. Vous constaterez que cela simplifie votre travail. Les informations seront définitivement gravées dans votre mémoire surtout si vous les revisez de temps en temps.

LA MEMOIRE DU GESTE RENFORCE LA MEMOIRE VISUELLE

➤ Le fait de dessiner vous-même comporte un avantage supplémentaire : la mémoire du geste viendra renforcer la mémoire visuelle.

Voici des schémas qui vous montreront le rôle de l'écriture ou du dessin dans la mémorisation.

1ère phase

Vous êtes d'abord obligé d'enregistrer ce que vous voulez reproduire.

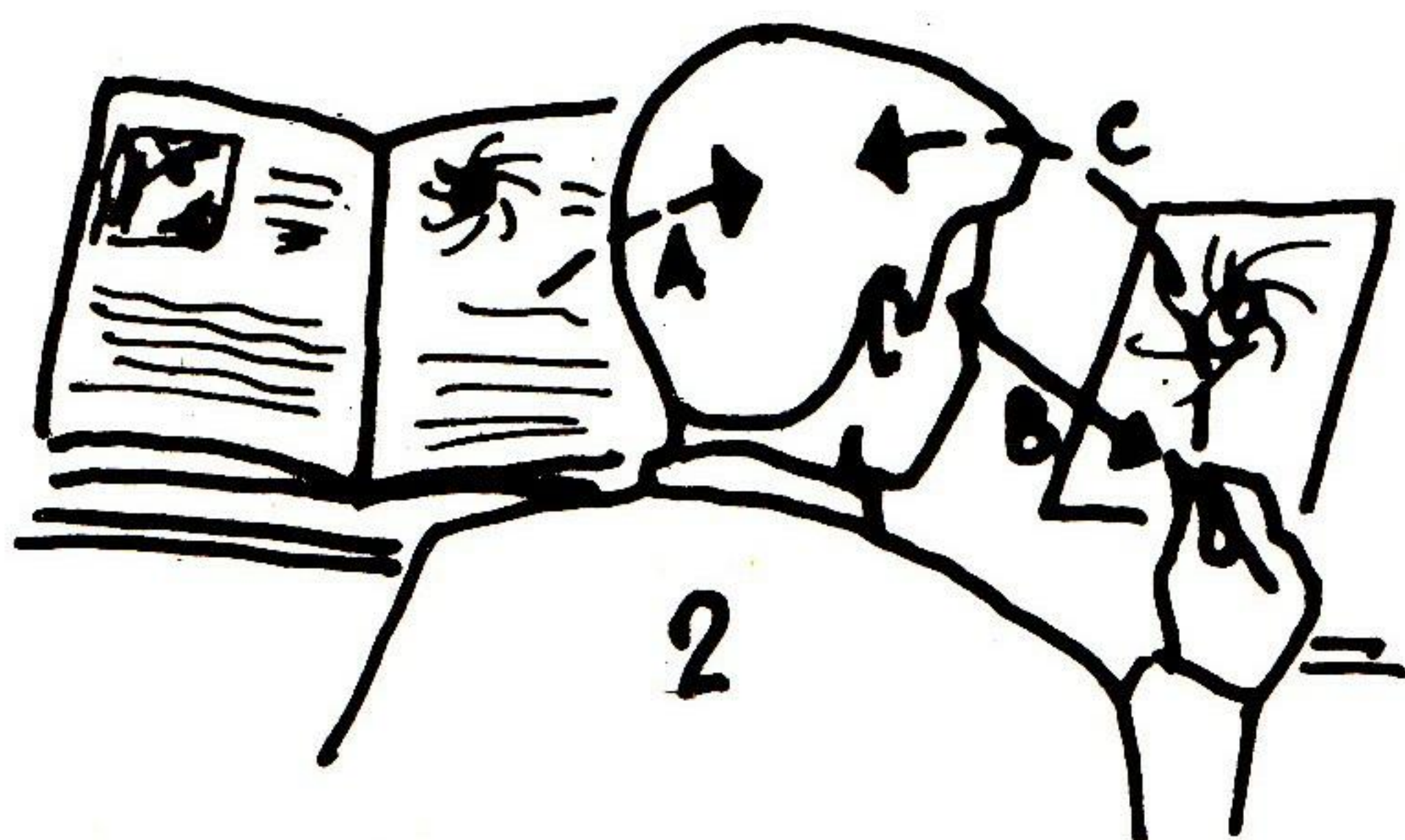


A- Lecture

B- Enregistrement
des informations lues.

2ème phase

Pour dessiner, vous êtes obligé d'évoquer ce que vous venez de voir. Ceci provoque une deuxième phase d'enregistrement.



- A- Evocation des informations précédemment lues en phase 1.
- B- Lecture des informations que l'on écrit (simultanément et automatiquement à l'écriture, il y a lecture).
- C- Nouvel enregistrement des informations écrites.

Ces schémas nous font comprendre tout l'intérêt des dessins et des résumés par écrit. En effet, on constate que pour faire un résumé, il faut d'abord avoir lu et enregistré les informations (c'est la phase 1). Ensuite, il faut les évoquer pour les écrire, et en les écrivant il y a lecture, ce qui provoque un nouvel enregistrement (c'est la phase 2).

LA MEMOIRE AUDITIVE :

Elle fait appel à l'écoute. Savoir écouter est une qualité essentielle pour l'apprentissage. Ici, c'est notre oreille qui va transmettre les informations à notre mémoire :

informations



..... mémoire

Certains élèves arrivent en classe sans connaître leur leçon et pourtant ils savent répondre s'ils ont la chance d'être interrogés les derniers car ils ont appris en écoutant les autres.

L'apprentissage des langues étrangères enregistrées sur disques ou sur cassettes repose sur l'efficacité de la mémoire auditive.

COMMENT AMELIORER VOTRE MEMOIRE AUDITIVE

— Utilisez le magnétophone.

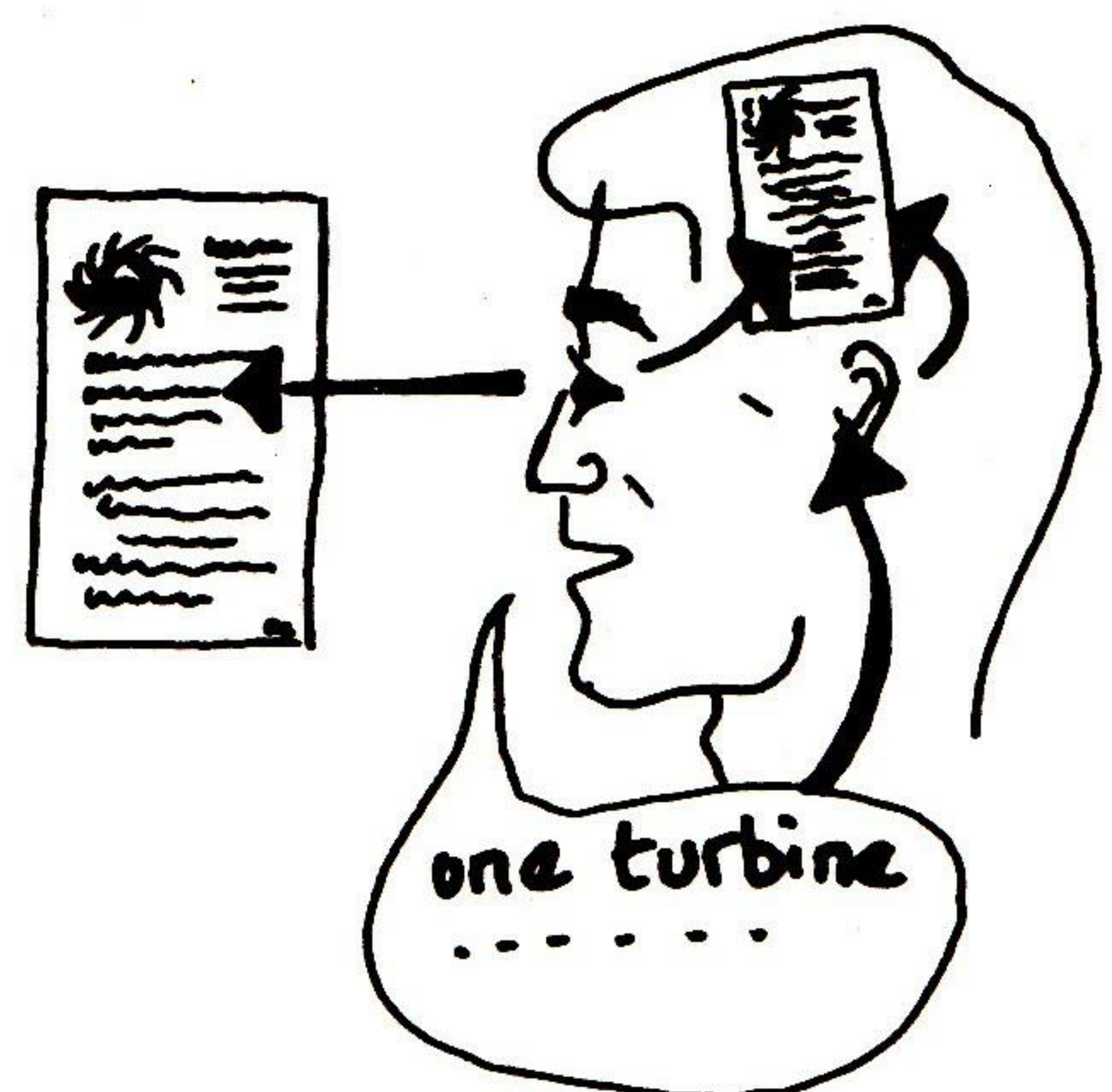
Enregistrez les parties importantes ou difficiles de votre étude sur un magnétophone pour pouvoir ensuite les écouter quand vous le désirez.

Vous pouvez aussi écouter l'enregistrement dans un état de relaxation qui est particulièrement propice à l'apprentissage (cette technique est exposée au chapitre Relaxopédie).

Lisez à haute voix

Cette méthode vous permet de renforcer votre mémoire visuelle par la mémoire auditive.

Le grand LINCOLN dont la mémoire était prodigieuse utilisait ce principe de la lecture à haute voix. Faites comme lui, servez-vous de tous les moyens pour augmenter vos chances.



Toutes les personnes qui professionnellement ont besoin de leur mémoire, se servent de ces principes, notamment les acteurs et les conférenciers. Ils apprennent leur texte en le lisant à haute voix. Souvent, ils se servent d'un magnétophone.

LA MEMOIRE DU GESTE

Elle renforce la mémoire auditive.

Quand vous apprenez un texte en le lisant à haute voix, ponctuez ce dernier par des gestes. Surtout si celui-ci décrit une action.

COMMENT NE PAS OUBLIER CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

CONSERVATION ET EVOCATION

Entre le moment où vous apprenez quelque chose (enregistrement) et le moment où vous vous servez de ce que vous avez appris (évocation), il se passe un certain temps. Pendant ce temps, votre mémoire conserve ce que vous avez appris.

COMMENT AMELIORER LA CONSERVATION

Si vous avez appris l'anglais, vous risquez d'avoir des difficultés si vous n'avez qu'une fois par an l'occasion de le parler. Par contre, cela sera bien plus facile si vous avez régulièrement l'occasion de le parler.

Le meilleur moyen de conserver des informations est de les évoquer souvent.

Qu'est-ce que l'évocation ?

- C'est lorsque l'on se rappelle volontairement (ou involontairement) une information enregistrée antérieurement.

Plus on évoque une notion, plus la mémorisation en est durable et fidèle.

Evoquez le plus souvent possible les notions que vous voulez retenir. Par exemple : vous avez quelques minutes d'avance et vous attendez un ami, exploitez ces minutes pour évoquer ce que vous avez étudié la veille.

Vous pouvez aussi vous poser des questions et essayer d'y répondre. Essayez cela le plus souvent possible, vous avez dans la journée de nombreuses possibilités de le faire.

Lorsque vous disposez ne serait-ce que de 3 ou 4 minutes de liberté, utilisez-les à ce petit entraînement. Cela ne vous demande pas un gros effort et ce n'est pas très difficile à réaliser. Par contre vous serez étonné des résultats que vous obtiendrez.

Vous pouvez aussi imaginer qu'une personne se trouve à vos côtés et vous lui racontez mentalement ce que vous venez d'apprendre.

A PROPOS DE L'ÉVOCATION

Nous avons tous été l'objet d'un phénomène curieux : on a un mot sur le bout de la langue et on n'arrive pas à le retrouver, on sait qu'on le connaît mais on n'arrive pas à se le remémorer, et plus on s'efforce de le trouver plus il semble que l'on ait des difficultés.

Nous n'allons pas décrire le jeu des mécanismes psychologiques qui pourrait expliquer ce "trou de mémoire" mais voir ce que l'on peut faire pour ne pas en être la victime. L'attitude de la plupart des gens dans ce cas est de se concentrer. Mais se concentrer sur quoi ? sur le mot qu'ils cherchent ? impossible puisqu'ils ne l'ont pas encore trouvé. Alors sur quoi ? Et bien sur rien du tout, ce qui évidemment ne les fait pas avancer.

Il est inutile d'augmenter votre tension intellectuelle, essayez au contraire de vous détendre.

Pour cela, faites 1 ou 2 respirations profondes (voir le chapitre XV) ou bien comptez intérieurement jusqu'à 5 sans penser à rien d'autre qu'à compter, puis cherchez des notions similaires ou qui se rapprochent de l'information que vous voulez retrouver. Ayez, dans ce cas encore, recours aux questions.



Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MÊME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE



Step

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE. ESSAYEZ FAITES EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIV.
FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.
NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

RESUME DU CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER FACILEMENT VOS DIFFERENTES MEMOIRES

- MEMOIRE VISUELLE : UTILISEZ LE PLUS SOUVENT DES IMAGES MEME MENTALES. TRANSPOSEZ LE TEXTE EN SPECTACLE ,
- UTILISEZ LA TECHNIQUE DES FICHES.
- DESSINEZ VOUS-MEME.
- MEMOIRE AUDITIVE : UTILISEZ UN MAGNETOPHONE, LISEZ A HAUTE VOIX LES CHOSES IMPORTANTES.
- MEMOIRE DU GESTE : EN LISANT, PONCTUEZ LE TEXTE PAR DES GESTES.
- EVOQUEZ LE PLUS SOUVENT LES NOTIONS QUE VOUS APPRENEZ.

"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE
LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ÉCHOUEZ, VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION
LA RAISON DE VOTRE ECHEC.

SOUVENEZ-VOUS DE LA PREMIERE REGLE QUI VOUS FERA REUSSIR.
LE RESPECT DE CETTE REGLE EST PRIMORDIAL.
ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE L'ELEMENT FONDAMENTAL
DE VOTRE FUTUR SUCCES.
ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.

CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX :

- 1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.
- 2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.
- 3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.

CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE
PLUS VITE
ET MIEUX

QU'EST-CE QUE LA LECTURE

"Je me félicite toujours plus du hasard qui nous a portés à aimer la lecture C'est un magasin de bonheur toujours sûr et que les hommes ne peuvent nous ravir".

STENDHAL (Lettre à sa soeur Pauline, 1810).

LA LECTURE COMPORTE 5 PRINCIPALES ETAPES :

1/ Perception sensorielle

Il s'agit du déroulement d'actions physiologiques par lequel l'oeil perçoit l'image des lettres et des mots.

2/ Transmission

Transmission de ces images au cerveau par l'intermédiaire du nerf optique.

3/ Identification

Le cerveau identifie ces images en tant que lettres et ensemble de lettres.

4/ Compréhension

Reconnaissance du mot dans sa signification par rapport aux connaissances acquises.

5/ Mémorisation

On peut distinguer 2 types de mémoire, une à court terme et une à long terme.

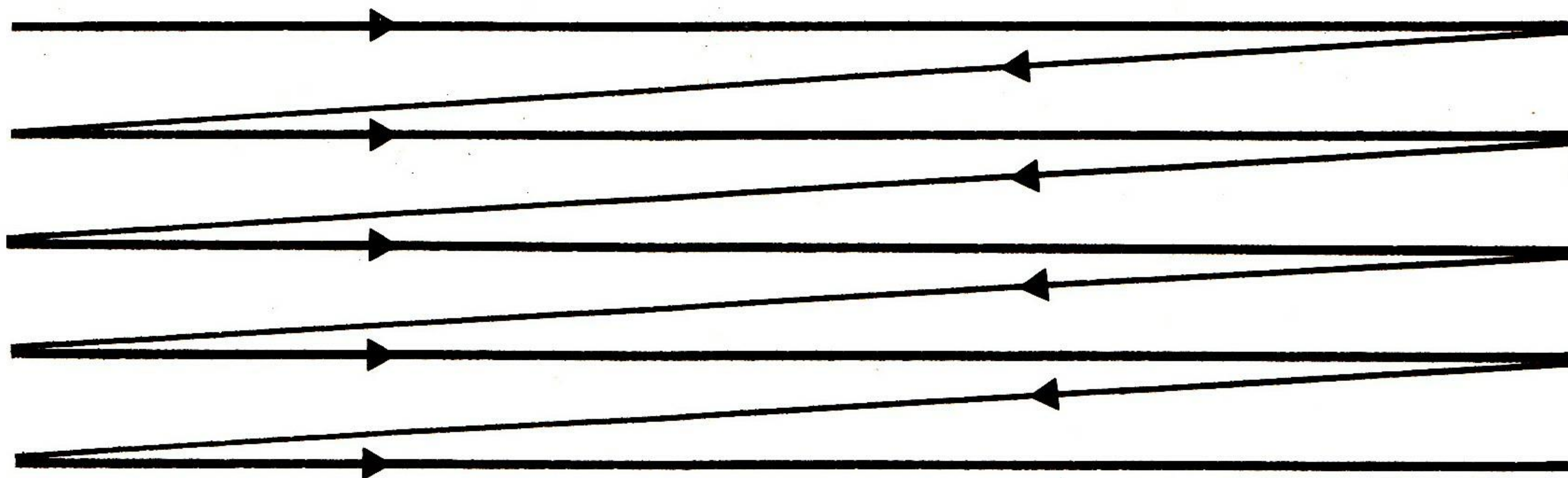
Il faut forcément passer par la première pour atteindre la seconde.

La première est une sorte de mémoire tampon qui sert entre autres de filtre pour la mémoire à long terme.

Les mots ne sont généralement pas mémorisés comme tels. Ils ne servent qu'à créer un concept, une idée qui, elle, est mémorisée.

L'OEIL

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, pendant la lecture, l'oeil ne se déplace pas d'un mouvement continu le long de la ligne d'écriture.

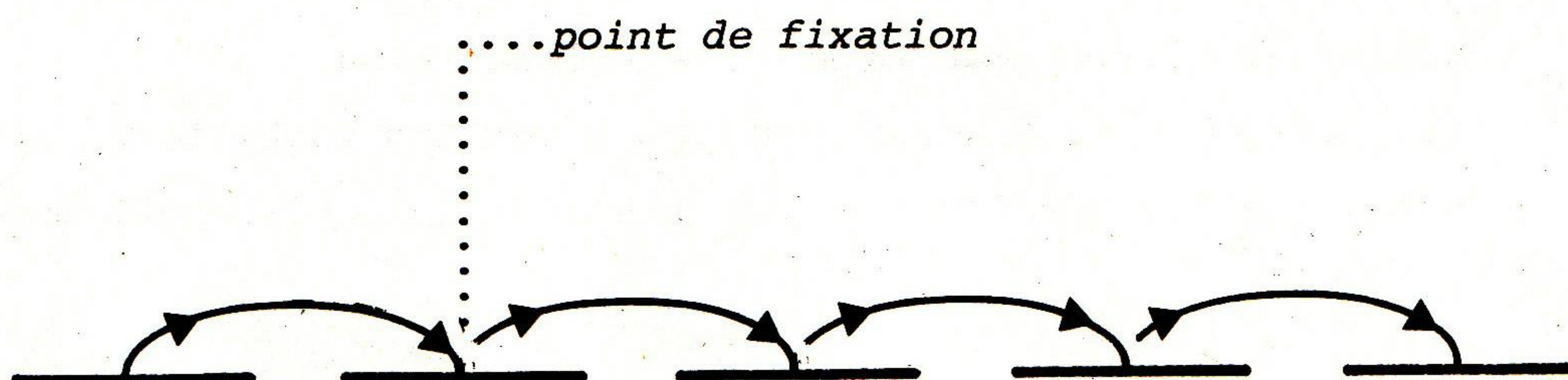


Quand nous lisons, nous avons effectivement l'impression que nos yeux se déplacent le long de la ligne dans un mouvement régulier.

En réalité, il n'en est rien car :

L'oeil ne peut voir que s'il est immobile.

Pendant la lecture, l'oeil se déplace par bonds successifs. Il s'arrête pour enregistrer une portion de ligne puis saute plus loin etc...



L'oeil se fixe pendant 1/4 de seconde et se déplace en 1/40e de seconde.

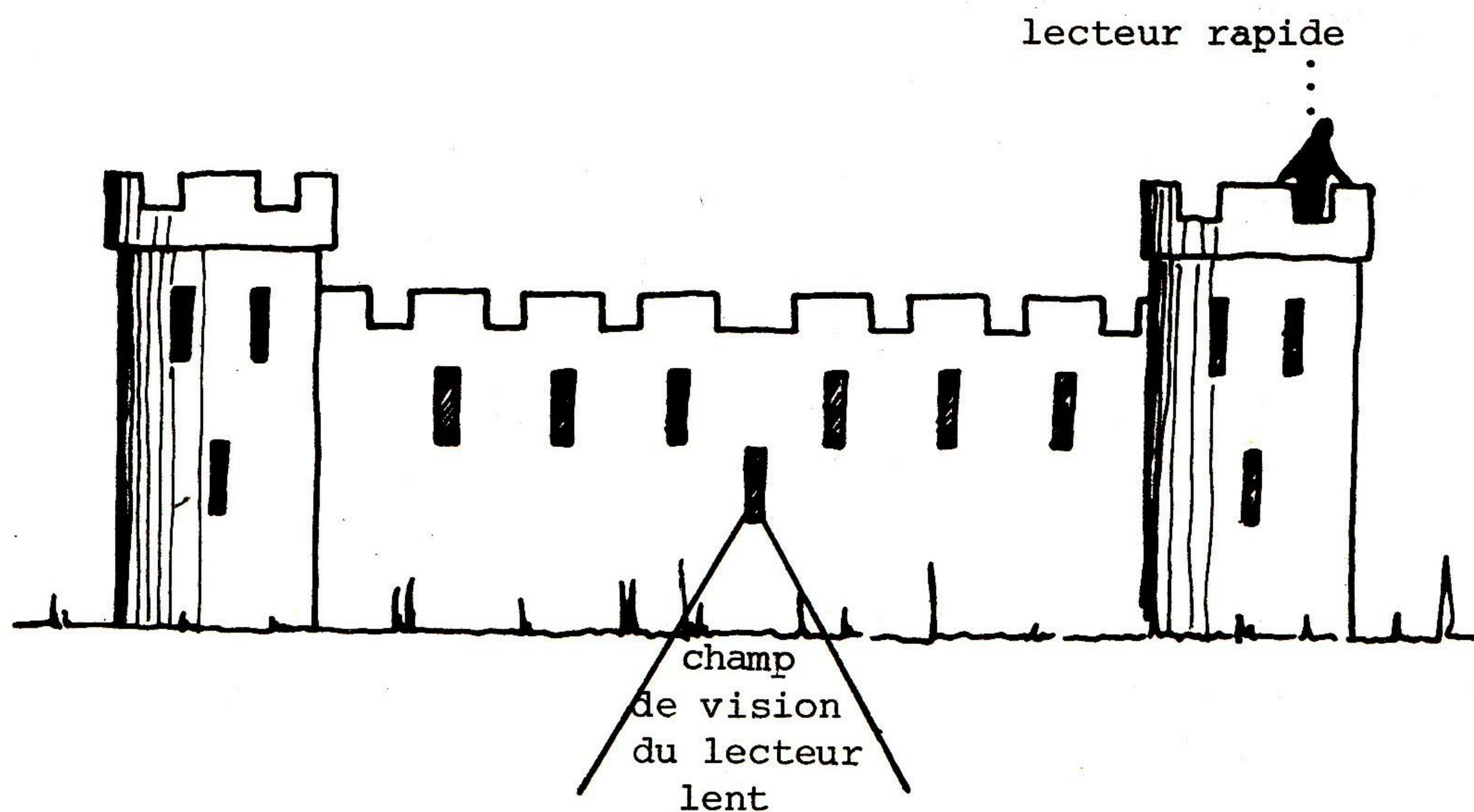
LES VIEILLES HABITUDES

LE MOT A MOT

Ces habitudes viennent souvent de l'enfance lorsque l'on suit lentement le texte du doigt mot à mot, syllabe par syllabe.

En lisant de cette façon, le lecteur réduit considérablement sa vitesse mais également sa compréhension.

Cette mauvaise habitude réduit également son champ de vision, sa perception. Ce type de lecteur est comme un observateur qui se placerait dans des fortifications derrière une meurtrière pour regarder le paysage.



Ce champ de vision étroit oblige le lecteur lent à revenir en arrière pour comprendre ou vérifier (consciemment ou inconsciemment). Ces régressions (retour en arrière) ne sont en réalité d'aucune utilité à la compréhension.

LES CONFUSIONS

Un mot confondu suffit pour faire perdre son sens à la phrase et le lecteur est obligé de revenir en arrière ce qui disperse son attention.

Un manque d'attention même d'un très court moment suffit à provoquer cette confusion.

Si vous avez constaté que vous êtes obligé de faire souvent des retours en arrière par manque d'attention, nous vous recommandons de suivre la méthode du Dr VITTOZ (1).

Si cette confusion de mot est fréquente, il s'agit alors de dyslexie. Cette mauvaise compréhension des mots est constatée dès les premières années scolaires chez un nombre important d'enfants.

Ce défaut subsiste néanmoins chez des personnes qui n'ont suivi aucun entraînement correcteur.

Si c'est votre cas, il est nécessaire d'y remédier au plus vite en consultant un psychologue spécialisé dans ce domaine.

(1) Voir chapitre IV.

VOCALISATION ET SUBVOCALISATION

Encore une habitude qui vient de l'enfance, lorsque l'on apprend à lire, on prononce les mots à haute voix.

Malheureusement, beaucoup de lecteurs ont conservé cette habitude qui ralentit considérablement leur vitesse de lecture. Prononcer un mot prend environ quatre fois plus de temps que sa lecture.

D'autres ne lisent plus à haute voix mais ont pourtant conservé cette habitude sans qu'ils s'en rendent compte. Ils articulent les mots mentalement sans que le larynx bouge, c'est la subvocalisation.

On peut chez certains détecter ce défaut en observant leurs lèvres qui bougent légèrement quand ils lisent.

Pour savoir si vous subvocalisez, placez le bord d'une feuille de papier ou la pointe d'un mouchoir entre vos lèvres. Quand vous lisez, il ne doit pas bouger encore moins tomber.

Lisez les phrases suivantes :

Voici six chasseurs se séchant, sachant chasser sans chien.

Un jour, un vieux fat aborda Bassompierre en disant :

- Bonjour, gros gras gris !

Bassompierre répondit :

- Bonjour, peint teint feint !

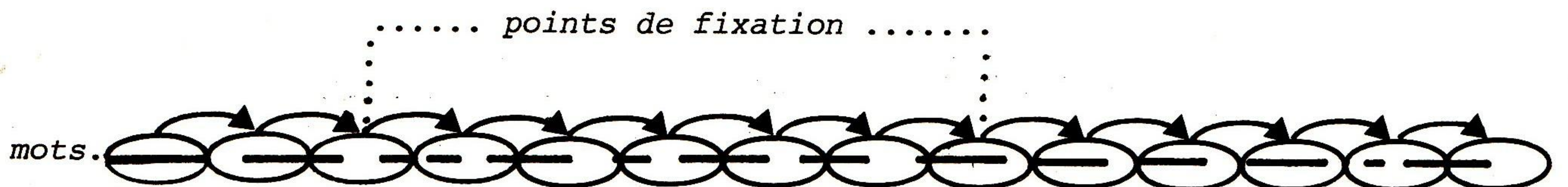
Si vous constatez que vous subvocalisez, remédiez rapidement à ce défaut en vous surveillant constamment au cours de vos lectures.

LES NOUVELLES HABITUDES

VOIR PLUS DE MOTS

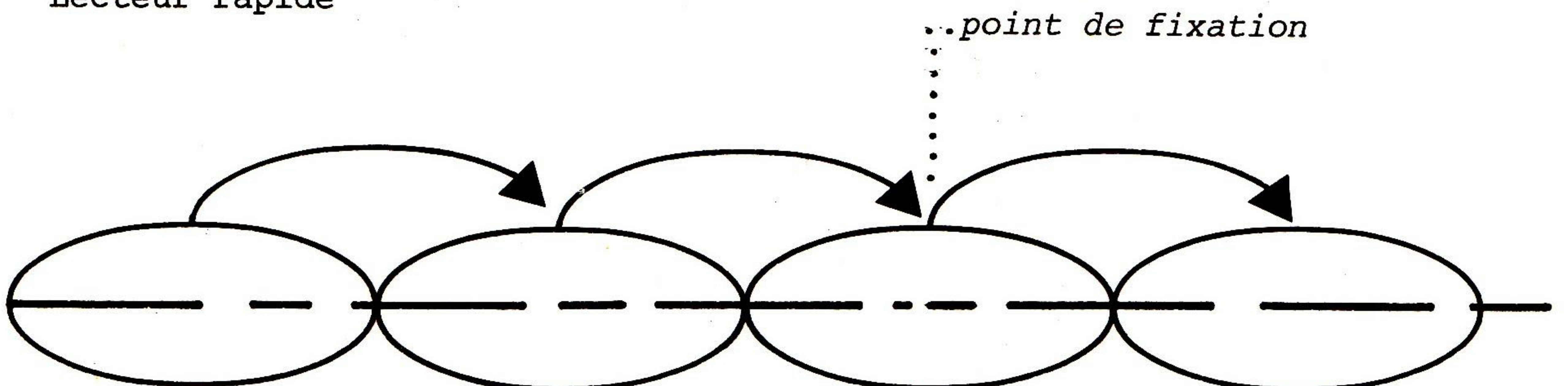
Pour lire vite, il est nécessaire que le champ de perception de l'oeil à chacun de ses arrêts soit le plus large possible.

Lecteur lent



On constate que le nombre d'arrêts par ligne est important et que le champ visuel est étroit et qu'il se recouvre abondamment.

Lecteur rapide



Le champ visuel est large, il englobe plusieurs mots ce qui fait que le nombre de points de fixation par ligne est moins important.

La durée d'une fixation et de son enregistrement varie peu d'un lecteur à l'autre.

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre réduit de fixation par ligne de texte.

Lecteur lent :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Lecteur moyen :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Lecteur rapide :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Combien faut-il voir de mots par fixation ?

Le Professeur LAMARE qui a étudié scientifiquement les mouvements de l'oeil a constaté qu'un bon lecteur perçoit en moyenne 15 à 20 signes par fixation. Un mot étant composé de 5 à 6 signes en moyenne, un bon lecteur perçoit 3 à 4 mots par fixation.

Essayez d'y parvenir dans vos lectures de tous les jours.

Faites cet exercice en entraînant votre oeil à se poser à l'endroit du petit rond.

"Dans les derniers jours de mai 1793, un des bataillons parisiens amenés en Bretagne par Santerre fouillait le redoutable bois de la Saudraie en Astillé. On n'était pas plus de trois cents, car le bataillon était décimé par cette rude guerre. C'était l'époque où après l'Argonne, Jemmapes et Valmy, du premier bataillon de Paris qui était de six cents volontaires, il restait vingt-sept hommes, du deuxième trente-trois, et du troisième cinquante sept.

Temps des luttes épiques.

Les bataillons envoyés de Paris en Vendée comptaient neuf cent douze hommes. Chaque bataillon avait trois pièces de canon. Ils avaient été rapidement mis sur pied. Le 25 avril, Gohier étant ministre de la Justice et Bouchotte étant ministre de la Guerre, la section du Bon-Conseil avait proposé d'envoyer des bataillons de volontaires en Vendée ; le membre de la commune Lubin avait fait le rapport ; le 1er mai, Santerre était prêt à faire partir douze mille soldats, trente pièces de campagne et un bataillon de canonnières."

Le bois de la Saudraie. V. HUGO.

Entrenez-vous à ne faire que 3 fixations par ligne. Commencez par des textes simples, aérés et aux lignes courtes (pas plus de 60 signes car 20 signes par fixation constituent un bon entraînement).

Depuis la première page la méthode que vous avez entre les mains est écrite de façon à répondre aux normes d'entraînement que vous venez de voir.

En effet, vous remarquerez que chaque ligne compte en moyenne soixante signes et que chacune d'elle est bien distincte "aérée" de la suivante.

[Ceci vous permet de vous entraîner, dès cet instant, en continuant votre étude mais aussi lorsque vous reviendrez à la première page pour réviser.

Pour vérifier que vous appliquez correctement cette technique, vous pouvez demander à quelqu'un de s'asseoir en face de vous et d'observer le déplacement de vos yeux pendant que vous lisez.

UN OBSTACLE A VOTRE PROGRESSION

Un des principaux freins à la lecture rapide sont les retours en arrière continuels. Ce défaut consiste à revenir en arrière pour relire un mot, une phrase, un nom à tout propos. Ceci est une perte de temps importante et dans 90 % des cas elle est INUTILE.

Lorsqu'un texte est difficile, il est normal d'être obligé de revenir en arrière de temps en temps pour effectuer une vérification. Il faut à tout prix éviter que cela devienne une habitude.

Les deux causes principales de ce défaut sont : l'anxiété et le manque d'attention.

L'anxiété provoquée par la peur de se tromper, de n'avoir pas compris.

Le besoin de revenir en arrière pour vérifier, pour se sécuriser.

C'est souvent par manque de confiance en soi (inconsciente).

Si c'est votre cas, le fait d'en prendre conscience peut déjà vous aider à supprimer ce défaut.

La Relaxation Dirigée devrait également vous être très profitable. (Toutes les indications à ce sujet vous seront fournies dans les prochains chapitres).

✕ Votre faculté d'attention pourra être considérablement améliorée en suivant les exercices de la méthode du Dr VITTOZ.

LA LECTURE RAPIDE

"Le problème de la lecture courante est admirable et difficile. Tant qu'il n'est pas résolu, ne distinguez pas ceux qui savent lire et ceux qui ne savent point. La lecture qui ânonne ne sert à rien. Tant que l'esprit est occupé à former des mots, il laisse échapper l'idée.

On dit que nous vivons maintenant dans la vitesse, et emportés aux trains des machines. N'exagérons pas ; la promenade du dimanche se fait toujours du même pas ; et il ne manque pas de flâneurs, de pêcheurs à la ligne, ni d'amateurs qui s'arrêtent pour un tableau ou un vieux meuble. Mais nous avons gagné ceci, de faire vite ce qui ne mérite point qu'on s'arrête. Epeler un écriteau, cela est ridicule : il faut le saisir du regard ; et la plus grande partie d'un journal doit être saisie à la course. Les titres et quelques mots d'importance cela suffit bien. Bref, il faut savoir lire l'imprimé comme le musicien exercé lit la musique.

Au lieu que celui qui ânonne, et qui bute sur un mot difficile, rompt la pensée en petits morceaux ; c'est former des esprits bègues qui se querellent à la porte avant d'entrer".

Alain, Propos sur l'éducation, 1932.

Il est souhaitable de dénoncer tout de suite quelques affirmations totalement erronées à propos de la lecture rapide.

On ne peut apprécier ce qu'on lit vite :

L'expérience prouve exactement l'inverse. On saisit et on apprécie mieux une peinture lorsqu'on en saisit l'ensemble dans un seul coup d'oeil. A l'inverse, il est difficile d'apprécier un tableau lorsqu'on le regarde de près centimètre par centimètre. Il en est de même entre la lecture mot à mot et la lecture rapide.

Il n'en demeure pas moins que chacun conserve la liberté d'accélérer ou de ralentir son rythme selon son humeur et le temps dont il dispose. L'essentiel est qu'il puisse lire vite un maximum d'informations dès qu'il en ressent le besoin.

On doit essayer de toujours lire à la même vitesse :

Cette remarque n'a aucun fondement. Pourquoi habituer le cerveau à travailler toujours à la même vitesse. Ceci pourrait encore être valable si cette vitesse constante était constamment élevée. Dans le domaine de la lecture c'est malheureusement souvent l'inverse que l'on rencontre.

On se souvient moins bien de ce qu'on a lu vite :

Tous les tests réalisés avec des lecteurs rapides démontrent que la mémorisation est meilleure qu'avec des lecteurs lents. Une des raisons en est que le lecteur rapide a une capacité d'attention et de concentration bien plus grande que le lecteur lent. De plus, le lecteur rapide a confiance en lui, dans ses capacités, ce qui renforce encore le processus de mémorisation.

Lire vite fatigue les yeux :

Là encore, c'est exactement l'inverse qui se produit et c'est très facile à démontrer.

Pour lire une page qui comporte 200 mots, l'oeil du lecteur lent effectuera environ 200 fixations (y compris les retours en arrière) et donc 200 déplacements.

L'oeil du lecteur rapide effectuera pour la même page 40 fixations (une pour 5 mots) donc 40 déplacements. L'effort musculaire réalisé est donc 5 fois moindre.

LES VITESSES DE LECTURE

On considère un lecteur comme très lent quand il lit environ 35.000 signes par heure. Soit en moyenne 6.500 mots.

Un lecteur est lent quand il lit 60.000 signes par heure. Soit 11.000 mots.

Un lecteur moyen lit 80.000 signes/heure. Soit 14.500 mots/heure.

Un bon lecteur lit entre 80.000 et 120.000 signes/heure. Soit entre 14.500 et 22.000 mots/heure.

Un lecteur est considéré comme rapide à partir de 200.00 signes/heure. Soit 36.000 mots/heure.

Un lecteur entraîné aux techniques de la Lecture Rapide atteint facilement 300.000 à 350.000 signes/heure. Soit entre 55.000 et 64.000 mots/heure.

Des statistiques montrent que la moyenne des Français est de 65.000 signes/heure. Soit 12.000 mots.

Lire vite devient rapidement une habitude, on découvre qu'on lit deux fois plus vite sans s'en apercevoir.

C'est un peu comme sur une autoroute lorsque l'on roule longtemps à 130 kms/h. Quand on quitte l'autoroute pour entrer dans une agglomération on croit rouler à 60 kms/h alors que l'on constate au compteur que l'on est encore à 90. On s'habitue à la vitesse et il en est de même avec la lecture.

Vous constaterez que non seulement vous lisez plus vite mais ce qui est aussi important, vous lisez mieux. C'est-à-dire en ayant une meilleure compréhension et mémorisation des textes.

LES TECHNIQUES

Nous avons vu dans les pages précédentes les défauts qui pouvaient entraver votre progression, nous allons voir maintenant les différentes techniques qui vous aideront à lire plus vite et mieux.

LA LECTURE SELECTIVE

La majorité des lecteurs pratique la lecture intégrale, chaque mot est lu. Cette façon de faire demande beaucoup de temps et est parfois inutile. De plus, elle encombre la mémoire de nombreux détails sans importance.

La lecture sélective consiste à sélectionner les informations intéressantes.

La lecture sélective ne s'applique pas à tous les textes. Quand on lit Jacques PREVERT, on lit chaque mot. Par contre ceci est tout à fait inutile quand on cherche un nom de l'annuaire du téléphone.

Voici un exemple de texte dans lequel les informations intéressantes ont été soulignées :

"Tout Chef de Service est responsable de l'efficacité de l'organisation dont il dispose. Cette efficacité dépend essentiellement de la compétence et de la motivation des personnes qui composent cette organisation et de la manière dont ces éléments fondamentaux sont améliorés et développés par :

- les possibilités de promotion ou de transfert permettant d'élargir l'éventail des qualifications professionnelles des personnes concernées ;
- l'occasion offerte à chaque personne de réaliser des tâches à la mesure de ses possibilités en lui fixant des objectifs lui permettant d'améliorer sa performance, grâce à une analyse régulière des travaux qu'elle a accomplis, soit avec succès, soit imparfaitement.

L'appréciation qui est le moteur des éléments sus-mentionnés est une prise de conscience complète et approfondie des phénomènes, pour la plupart subconscients et subjectifs, qui entraînent souvent des difficultés ou des erreurs de jugement sur les personnes (attentes perceptives, projections, stéréo-types, effets de halo) et cela même de la part d'appréciateurs entraînés.

Elle permet au supérieur hiérarchique d'exercer un contrôle sur l'efficacité de l'activité passée de l'employé et indique les moyens de l'accroître dans l'avenir.

Elle fournit aussi à l'employé des indications précises sur la manière dont il satisfait aux exigences de son poste et lui permet de reconnaître les actions à entreprendre pour améliorer sa performance."

La lecture sélective permet de saisir par quelques mots, le sens global du texte.

L'auteur ajoute souvent autour des faits principaux quantité de détails destinés à expliquer, démontrer ou enjoliver.

Il est important de reconnaître l'information principale afin de ne pas se perdre dans les détails. Ces passages importants sont souvent mis en valeur par l'auteur. Il les souligne, les met entre guillemets, en italique. Ces passages importants se trouvent fréquemment au début et en fin de paragraphe.

Il est alors nécessaire à ces passages de ralentir la vitesse de lecture et de réaccélérer ensuite pour la recherche d'un nouveau passage important.

La lecture sélective comprend 2 techniques essentielles :

- La technique d'écrémage ou *skimming*
- La technique de repérage ou *scanning*.

L'ECREMAGE

Il s'agit de réduire le nombre de mots lus sans que la compréhension du texte en soit diminuée.

Cela permet de se concentrer sur les passages importants tout en éliminant un inutile travail de lecture intégrale.

On applique en fonction des besoins et des textes différents degrés d'écrémage. Un degré peu sélectif, à la limite de la lecture intégrale et à l'inverse un écrémage très sélectif.

Voici l'exemple d'un écrémage moyen.

Nous avons mis en grisé les mots qui sont sans importance pour la compréhension du texte.

épisode

"L'histoire d'aujourd'hui n'est qu'un épisode. La malade a eu autrefois des attaques hystériques tout à fait classiques. Voilà son histoire actuelle. Elle est mariée à un sergent de ville. Son mari travaille beaucoup de son côté et elle travaille énormément du sien : elle fait des petits souliers d'enfants et y enfonce des clous avec un marteau tenu de la main droite, le genou droit servant d'enclume. A ce métier, son bras et sa jambe ont été très fatigués. En même temps, elle a éprouvé une très grande lassitude générale, d'autant plus qu'elle passait les nuits au travail et qu'en même temps elle allaitait son enfant. Ce qui est intéressant dans le cas présent, c'est de voir une hémiplégie hystérique, avec anesthésie cutanée et profonde, perte de la notion de position, être accompagnée d'une assez vive douleur et d'un sentiment de fourmillement très pénible. Ce n'est pas le cas habituel : les paralysies hystériques sont le plus souvent non douloureuses. Vous n'ignorez pas que les hémianesthésies les plus absolues restent, dans la règle, le plus souvent ignorées des malades, ainsi que Lassègue l'a montré".

J.M. CHARCOT "Les Leçons du mardi à la Salpêtrière".

Voici les 3 principes de l'écrémage :

- 1 - Déceler très vite les phrases ou passages importants.
- 2 - Lire ces derniers avec soin.
- 3 - Survoler les phrases ou passages de détails.

COMMENT DECELER TRES VITE L'IMPORTANT ?

Pour un livre, cela commence par l'étude de la table des matières.

Dans un texte, plusieurs moyens sont à retenir :

- Lisez le début et la fin des paragraphes
- Identifiez les graphiques, tableaux ou schémas
- Soyez attentif aux titres, sous-titres, mots en gras, en italique ou entre guillemets.

A l'intérieur du texte, l'oeil peut adopter différentes méthodes :

- Lire le début ou la fin de chaque ligne (2 ou 3 mots)
- Lire en diagonale.

Dans un texte moderne l'auteur expose l'idée principale dès le premier paragraphe et la résume dans le dernier. Commencez donc par lire ces deux paragraphes.

Dans l'écrémage, les yeux se promènent très vite et partout, tout y est permis les retours en arrière y sont même les bienvenus. L'essentiel est d'aller vite et de trouver rapidement ce qu'on cherche.

Par contre, dès qu'on a trouvé le passage important, il faut :

Lire ce dernier avec soin.

Il est nécessaire de prendre le temps de comprendre ces passages afin de bien les enregistrer de façon durable. Ce sont uniquement ces derniers qui vous serviront.

L'écrémage est plus fatigant que la lecture intégrale car l'attention est constante.

Si vous parcourez un texte avec quelques coups d'oeil distraits en espérant trouver la phrase clé qui vous fera tout comprendre, vous risquez de grosses déceptions. Si vous perdez le fil de l'auteur trop souvent, c'est que vous allez trop vite.

La lecture d'écrémage est comme la conduite automobile à grande vitesse, elle exige une concentration de tous les instants. Mais que de temps gagné !

Entrenez-vous le plus souvent possible.

LE REPERAGE

La première différence avec l'écrémage est qu'ici, le lecteur sait le renseignement qu'il cherche. Le repérage ne s'utilise pas pour toutes les lectures, mais uniquement lorsqu'on a besoin d'un renseignement ou connaissance sur un point précis.

L'exemple type d'une lecture de repérage est la recherche d'un mot dans un dictionnaire. L'objectif est de trouver le plus rapidement l'endroit où se trouve le mot. Il en est de même pour un annuaire. Ce type de lecture ne s'applique pas qu'aux dictionnaires et annuaires.

COMMENT REPERER ?

La première phase consiste à s'interroger sur ce que l'on cherche. Il est important d'en avoir une idée claire et précise. Sinon vous risquez de vous perdre dans des informations parasites.

Ensuite il faut organiser la recherche.

Rechercher le ou les ouvrages susceptibles de contenir l'information souhaitée.

Puis chercher dans la table des matières le ou les mots-signaux.

Chaque fois que vous rencontrez le mot-signal, reportez-vous à la page indiquée.

Il est quelquefois nécessaire de former plusieurs mots-signaux pour un même thème.

Exemple : si vous cherchez des informations sur l'hypnose, votre mot-signal sera bien évidemment hypnose. Mais on n'a pas toujours employé le même terme pour désigner cet état. En effet, au début du 19ème siècle, on parlait de magnétisme, puis de sommeil provoqué par suggestion. Il est bon dans ce cas d'avoir à l'esprit ces 4 mots-signaux : hypnose, magnétisme, sommeil, suggestion.

Il est astucieux de chercher des synonymes de ces mots-signaux. L'auteur n'a pas forcément le même vocabulaire que vous.

Une fois les mots-signaux formés, il est important de bien s'en imprégner l'esprit afin qu'ils vous sautent aux yeux dans les textes que vous parcourez.

Certains ouvrages comportent à la fin un index des noms et mots importants avec la page où ils sont mentionnés. Il est toujours intéressant pour le repérage de le consulter.

La technique du repérage peut être enrichissante, on obtient souvent et en très peu de temps une quantité importante d'informations sur un thème précis.

Mais lorsque vous faites du repérage, ne faites pas autre chose.

Soyez rigoureux

Ne vous laissez pas "piéger" par des passages du texte parfois passionnants mais sans rapport avec ce que vous cherchez.

ORGANISEZ VOS LECTURES

En fonction des techniques que vous venez de voir, décidez de celle que vous appliquerez avant de commencer une lecture.

Et ce, en fonction de la nécessité et du temps dont vous disposez.

CHOISIR LE MOMENT

Isolez-vous et ne vous laissez pas déranger (ni par un ami, ni par le téléphone).

"Ce n'est pas lire que de parcourir une page, de s'interrompre pour répondre au téléphone, de reprendre le livre alors que l'esprit est ailleurs, de l'abandonner jusqu'au lendemain". A. MAUROIS

FAIRE UN PLAN

En fonction de vos objectifs, établissez un plan de lecture pour la semaine par exemple.

Répertoriez vos moments disponibles et fixez-vous un budget de temps pour chaque ouvrage. Pour des objectifs plus lointains, vous pourrez établir un plan à long terme (sur plusieurs mois).

Si vous lisez 30 pages par jour, cela fera près de 11.000 pages en un an soit plus de 50 ouvrages.

ALTERNER VOS LECTURES

Pour éviter l'ennui, variez vos lectures. Ne lisez pas tout Balzac à la suite. Alternez l'histoire avec les sciences, la géographie avec la poésie etc...

Alternez également les lectures difficiles avec les lectures faciles, les lectures de formation avec les lectures de détente.

Et surtout, ne vous croyez pas obligé de finir absolument un livre commencé.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX

- ② - ENTRAINEZ-VOUS A VOIR LE MAXIMUM DE MOTS A CHAQUE FIXATION.
- ② - SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTES D'ATTENTION, SUIVEZ LES EXERCICES DU DR VITTOZ (VOIR CE CHAPITRE DANS LE 1ER VOLUME).
- L'ÉCRÉMAGE PERMET DE RÉDUIRE LE NOMBRE DE MOTS LUS SANS QUE LA COMPREHENSION EN SOUFFRE.
POUR CELA, IL S'AGIT DE DÉCELER TRES VITE LES PHRASES OU PASSAGES IMPORTANTS, LIRE CES DERNIERS AVEC SOIN, SURVOLER LE RESTE.
- LE REPÉRAGE S'APPLIQUE LORSQUE VOUS CHERCHEZ UN RENSEIGNEMENT DANS UN TEXTE.
POUR CELA, CONSTITUEZ-VOUS DES "MOTS-SIGNAUX".
AYEZ CES MOTS-SIGNAUX ET LEURS SYNONYMES BIEN A L'ESPRIT PENDANT VOTRE RECHERCHE.
- ORGANISEZ ET ALTERNEZ VOS LECTURES.
- ② - FAITES-VOUS UN PLAN DE TRAVAIL AVEC LES TECHNIQUES DE LECTURE A APPLIQUER.

RESUME DU CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX

REVISEZ

LES

CHAPITRES

7 , 8 ET 9

REVISEZ

LES

CHAPITRES

9 ET 10

CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DÉFINITIVEMENT
L'APPRÉHENSION DE L'EXAMEN,
LE TRAC,
LA TENSION NERVEUSE

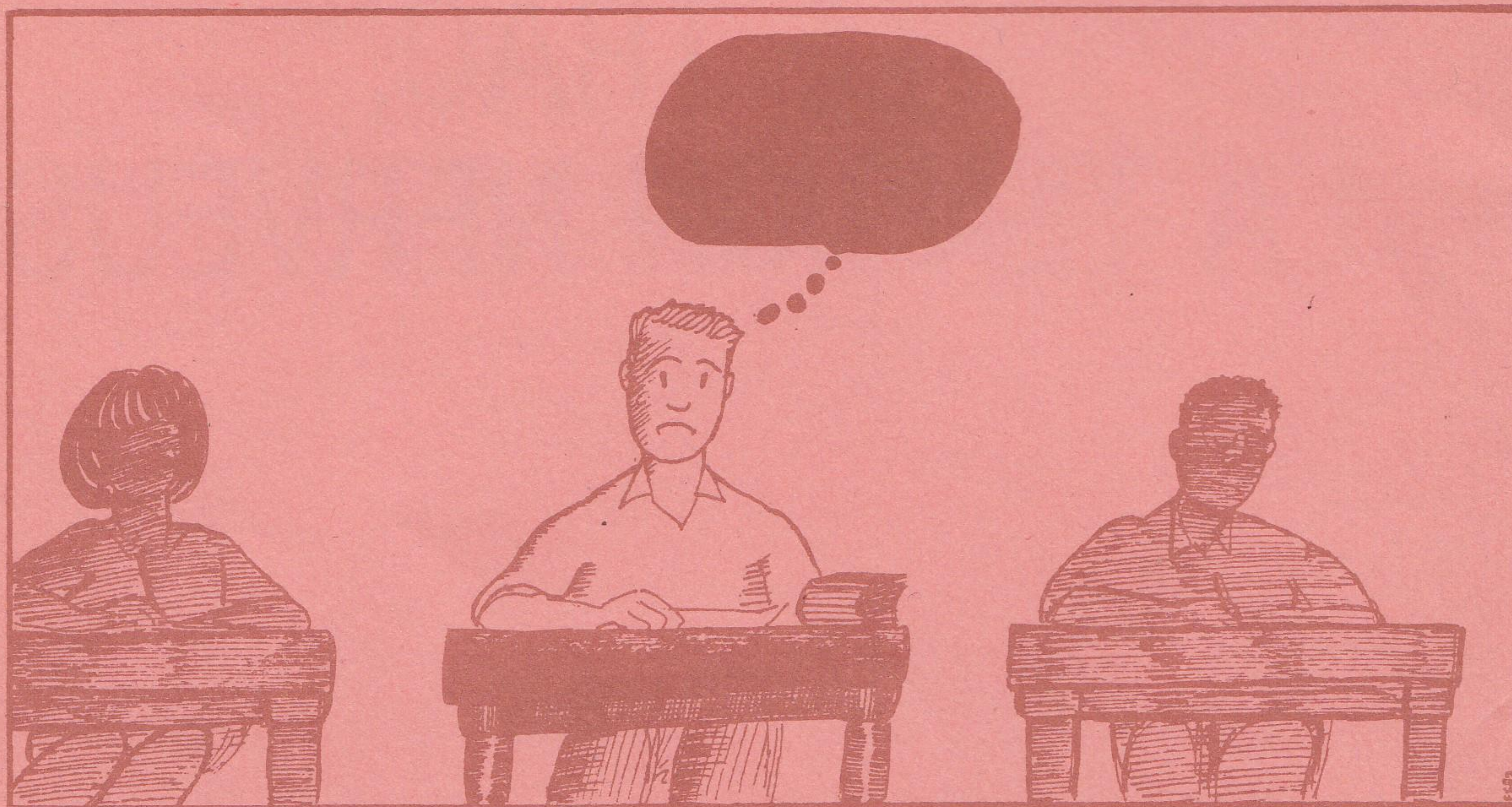
I COMMENT ARRIVER PARFAITEMENT CALME ET DETENDU A L'EXAMEN

Un grand nombre des échecs aux examens sont dus à l'appréhension, à l'anxiété, à la tension nerveuse.

Que vous ayez étudié sérieusement ou pas, que vous ayez travaillé ou non, que vous soyez sûr de vous ou anxieux, vous n'êtes pas à l'abri de ce fléau.

Un récit à lire et à méditer.

"Dès que je suis entré dans la salle, je me suis senti impressionné comme juste avant un événement extraordinaire. J'étais là et je me sentais absent, j'agissais comme un automate. Lorsque l'on m'a donné le sujet, mon coeur battait plus vite, j'avais chaud aux joues et mes mains tremblaient un peu.



J'étais très étonné de ces réactions car je connaissais le sujet et dans l'ensemble j'avais plutôt fait une bonne année scolaire. Il n'y avait donc aucune raison pour que je panique. Je lisais et relisais le sujet de l'épreuve comme si je n'arrivais pas à le comprendre. Je l'avais étudié, je savais que j'étais capable d'en parler pourtant c'était le néant, rien. C'est comme si on rentrait chez soi un soir comme les autres, que l'on ouvre la porte et que l'on découvre des pièces entièrement vides, inhabitées et vidées de tous les meubles, bibelots et objets. C'est terrible comme sensation ; on refuse d'y croire, on sait que c'est impossible et pourtant la réalité est là : RIEN !

Alors à ce moment le trac se transforme en panique.

On écrit de façon automatique quelques bribes qui reviennent, on essaye de se concentrer, de se calmer. Après quelques instants, cela va un peu mieux, mais combien de minutes ou de dizaines de minutes se sont-elles écoulées ? C'est là qu'on découvre qu'il ne reste presque plus de temps et que l'on n'a pas fait grand chose. Cette dernière découverte évidemment n'arrange rien.

Et voilà ... c'est le mauvais résultat, la mauvaise note, l'échec."

Cette première sensation d'échec ne fera qu'augmenter le trac et le défaitisme pour les autres épreuves.

C'est un véritable cercle vicieux.

Le trac paralyse
le bon fonctionnement
des facultés intellectuelles.

cette constatation
fait pressentir l'échec
et renforce la tension
nerveuse.

de ce fait, il est très
difficile d'aligner ses
idées correctement et de
sortir un bon travail.

NUL ne peut savoir à l'avance s'il aura ou non le trac au moment de l'examen.

Même (et surtout) ceux qui sont habituellement très décontractés (on le constate tous les jours).

Plus l'examen que vous allez passer est important pour vous, plus vous avez de chances de connaître ces troubles.

Mais attention, ce n'est pas 2 minutes avant l'examen que l'on peut apprendre à supprimer ces troubles, car il est alors trop tard et les regrets n'arrangent rien.

C'est dès maintenant.

2 LA RELAXATION DIRIGÉE

Nombreuses sont les personnes à qui elle a permis d'augmenter leur capacité de travail, leur concentration, leur faculté d'attention et surtout d'être parfaitement calmes et détendues pendant l'examen.

Un cas vécu :

Voici pour exemple le cas typique de cette jeune fille qui des mois à l'avance appréhendait l'arrivée de son examen.

Elle l'avait déjà raté une fois et, de peur de se retrouver dans la même situation, elle envisageait d'arrêter ses études avant la fin de l'année scolaire.

Dans l'ensemble, ses résultats scolaires étaient bons et des élèves moins doués avaient réussi là où elle avait échoué.

La principale raison de son échec fut l'anxiété, la nervosité en un mot le trac.

Elle avait vécu le récit décrit en début de ce chapitre.

Nous lui avons remis une cassette magnétique sur laquelle nous avons enregistré notre méthode de relaxation dirigée (ce procédé, sans être vraiment indispensable, est beaucoup plus facile et efficace pour les débutants). Nous lui avons conseillé de pratiquer une séance de 15 mn environ chaque jour ou au moins une fois tous les 2 jours compte tenu du fait que la date de son examen était assez proche.

Cette jeune fille était de nature émotive, bilieuse et s'énervait facilement.

Voici les résultats de son expérience, mais nous préférons qu'elle vous l'explique elle-même :

"Au début, on est un peu surpris, c'est agréable mais on ne se rend pas compte des changements immédiatement.

C'est vers la 5ème séance que je suis parvenue à me détendre plus profondément, j'ai senti que je me relaxais vraiment.

A partir de ce moment, j'ai également senti que j'étais plus calme, plus sereine dans ma vie de tous les jours. Ce qui m'a fait vraiment prendre conscience de cela, c'est une de mes amies qui m'a dit que je semblais plus sûre de moi.

J'ai continué de faire régulièrement des séances de relaxation dirigée jusqu'à la date de mon examen.

D'ailleurs, ce jour là, tout s'est bien passé. Je n'ai pas connu le "trou noir" comme la dernière fois ni les tremblements et autres manifestations nerveuses.

J'ai été reçue et vais pouvoir poursuivre mes études".

Ce récit reflète bien les bénéfices que l'on peut tirer de la relaxation dirigée.

Il montre également, que l'on ne prend conscience des changements bénéfiques opérés qu'après plusieurs séances.

Ce nombre varie en fonction des personnes, pour certaines il faudra 5 ou 6 séances et pour d'autres une dizaine.

LES BIENFAITS DE LA RELAXATION DIRIGÉE

Une analyse menée par des psychologues et des physiologistes démontre qu'une vingtaine de minutes de relaxation dirigée repose autant que les trois dernières heures de notre sommeil.

La relaxation dirigée est particulièrement recommandée, car elle repose physiquement et intellectuellement. Elle est indispensable pour les surmenés.

De plus, elle permet d'atteindre une parfaite maîtrise de soi, c'est-à-dire du corps et des pensées. Le fait de ressentir les événements avec plus de calme, de sérénité et d'objectivité permet de prendre des décisions plus appropriées donc plus efficaces.

[La relaxation dirigée apporte un meilleur épanouissement de la personnalité.

Les bénéfices de la relaxation dirigée ne se font pas sentir uniquement pendant la seule durée des séances, fort heureusement d'ailleurs car ce serait dans ce cas une technique très limitée. Bien au contraire, outre les quelques minutes de plaisir que l'on s'offre pendant une séance, la relaxation dirigée pratiquée régulièrement a des répercussions tout au long de la journée et de la vie.

Avant de vous expliquer comment faire de la relaxation dirigée, il est nécessaire de répondre à quelques questions que vous vous posez peut-être :

QU'EST-CE QUE LA RELAXATION DIRIGÉE ?

La relaxation dirigée est un relâchement volontaire, physique et mental dirigé vers un but précis.

Elle provoque un état particulier de la conscience, l'activité des principales fonctions est ralentie, l'activité cérébrale est réduite mais n'échappe pas au contrôle volontaire. Le sujet est toujours conscient de ce qu'il fait et il peut à tout moment décider d'arrêter ou de poursuivre sa séance. C'est ce qui fait sa principale différence avec l'hypnose.

Le terme relaxation est souvent employé pour définir des formes de détente qui n'ont aucun rapport avec des techniques de relaxation dirigée. La relaxation dirigée ne se confond pas avec la sieste ou le sommeil. Regarder la télévision installé confortablement dans un bon fauteuil, est peut être une certaine forme de détente, mais cela n'a rien à voir avec la relaxation dirigée.

Voici la définition du Larousse Médical :

Relaxation : "Méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse, l'anxiété, en obtenant du sujet une décontraction, un relâchement musculaire par une éducation, un entraînement progressif. Il existe diverses techniques de relaxation, le sujet étant allongé, on lui apprend en quelque sorte à se détendre pendant de courtes séances renouvelées plusieurs fois par semaine. A la longue, on constate un changement de comportement du sujet lorsqu'il est en face d'une émotion, et il n'a plus les réactions exagérées qu'il avait avant le traitement.

Indications : Etats de fatigue, insomnies, inquiétudes, troubles sexuels, tics, bégaiements, tremblements émotifs, certains troubles endocriniens (hypertyroïdie), cardio-vasculaire (hypertension), digestifs (spasmes fonctionnels), etc ...".

Cette définition nous fait déjà entrevoir toutes les possibilités de cette technique.

1/ Que ressent-on pendant une séance

C'est assez difficile à définir à qui ne l'a pas expérimenté. C'est comme essayer d'expliquer le goût du chocolat à qui n'en a jamais mangé.

Néanmoins, on peut la comparer à ce que l'on ressent lorsque l'on est sur le point de s'endormir, c'est-à-dire juste au moment où l'on ne dort pas encore mais où l'on n'est plus tout à fait éveillé.

2/ Quelle est la durée d'une séance ?

La durée d'une séance de relaxation dirigée est comprise entre 10 mn et 40 mn.

Ces 2 chiffres ne représentent pas des limites à ne jamais dépasser. On peut très bien pratiquer de courtes séances de 7 mn, mais ces dernières sont plutôt réservées à des initiés qui avec l'entraînement peuvent se mettre très vite en relaxation profonde.

En règle générale, 20 minutes représentent une durée satisfaisante.

3/ Quelle périodicité ?

Au minimum 2 séances par semaine, mais il n'y a aucun inconvénient à en pratiquer 2 par jour. Il est souhaitable de ne pas trop espacer les 3 ou 4 premières séances. Vous pourrez commencer par 1 séance par jour pendant les 3 ou 4 premiers jours, puis 1 séance tous les 2 ou 3 jours pour les suivantes.

Pour les débutants, il est préférable de pratiquer chaque jour ou tous les 2 jours une séance de relaxation dirigée de 15 à 20 mn environ. Une fois par semaine on pourra faire durer une séance plus longtemps, par exemple 30 à 35 mn. Bien évidemment on peut faire varier ces chiffres en fonction de son plaisir et du temps dont on dispose. De plus, il n'y a aucune contre-indication, au contraire, à pratiquer 2 voire 3 séances de 15 mn chaque jour.

Plusieurs petites séances rapprochées sont préférables à de longues séances trop espacées.

[D'une manière générale, après les 5 ou 6 premières séances, on pourra se contenter de faire 2 séances par semaine.

4/ *Quel est le meilleur moment de la journée pour se relaxer ?*

Pour se relaxer, surtout au début, il est nécessaire d'être tranquille et donc de s'isoler. Le moment le plus favorable sera celui où vous pourrez vous isoler le plus facilement. On peut pratiquer la relaxation indifféremment avant ou après le repas, à l'exception peut-être de la relaxation différentielle (que nous décrivons un peu plus loin), les contractions musculaires qu'elle nécessite risquent de gêner la digestion.

5/ *Où se relaxer ?*

Il est indispensable surtout au début de ne pas être dérangé, il est donc utile de vous isoler. Si la pièce où vous vous isolez comporte le téléphone, débranchez-le : il est en effet extrêmement désagréable d'être sorti de l'état de relaxation par une brusque sonnerie. Il est préférable au début de faire la pénombre dans la pièce mais pas nécessairement le noir. Vous pouvez laisser une veilleuse allumée.

Par la suite, avec de l'entraînement vous pourrez vous relaxer en pleine clarté au milieu du bruit et même les yeux ouverts.

6/ Combien de séances faut-il faire au total ?

Pour atteindre notre objectif (votre réussite aux examens), il est nécessaire de faire au moins une douzaine de séances avant le jour de l'examen. Si vous disposez de suffisamment de temps pour faire 20 ou 30 séances cela n'en sera que mieux.

De plus en plus de gens pratiquent la relaxation dirigée régulièrement tout au long de leur vie. Nous sommes persuadés que vous aussi vous continuerez après vos études soit pour votre santé, soit pour votre épanouissement personnel.

7/ Y a-t-il des contre-indications ?

La relaxation entraîne une légère dilatation des vaisseaux sanguins ainsi qu'un léger abaissement du rythme cardiaque, c'est un phénomène normal.

Pour cette raison les personnes souffrant de maux de tête dus à une vasoconstriction tireront un profit particulier de la relaxation. Mais les personnes souffrant de troubles graves dans ce domaine devront demander conseil à leur médecin.

Notre organisme possède de merveilleuses facultés : il se répare, se cicatrice, s'équilibre lui-même, fabrique des anti-corps pour combattre les microbes, répond aux diverses agressions, etc... etc... Pour cette tâche il a besoin d'énergie, or nous utilisons une bonne part de cette énergie pour répondre aux soucis, au stress de la vie quotidienne, etc... Cette quantité d'énergie est volée à notre organisme, il ne peut donc en disposer pour se maintenir en bonne santé.

Par contre, plus nous nous relaxons, plus nous reconstituons cette énergie et mieux elle se répartit là où elle est nécessaire contribuant ainsi à maintenir notre santé physique et mentale.

Une tribu les "Hunza" installée aux limites de l'Afghanistan et du Tibet, pratique la relaxation plusieurs fois par jour. Il n'est pas rare que les "Hunza" atteignent l'âge de 130 ans.

Avant de commencer la description des exercices de relaxation dirigée, nous voulons vous prévenir de certaines petites réactions que vous pourrez peut-être noter et qui risquent de vous surprendre. Il s'agit de légères décharges musculaires ou émotionnelles :

pendant la relaxation, vos muscles se détendent, vos tensions musculaires se déchargent, risquant de provoquer des petits mouvements incontrôlés des bras ou des jambes. Il se peut que certaines de vos émotions s'expriment au cours de votre séance notamment les émotions refoulées ou bloquées. Ces diverses réactions (pleurs, rires, etc...) sont tout à fait normales et elles sont même très saines.

Il se peut aussi que vous éprouviez des sensations de chute ou de tournoiement.

Ne vous alarmez surtout pas, ces petits phénomènes s'ils se produisent s'estomperont très vite au fil des séances. Mais il est probable que vous ne ressentirez rien de tout cela. La relaxation dirigée est une méthode naturelle et douce, l'état qu'elle provoque est un état normal.

Vous trouverez dans les pages suivantes les instructions détaillées de ce que vous devez faire pendant 1 séance de relaxation dirigée. Pour en tirer le meilleur profit, suivez les conseils ci-dessous.

CONSEILS PRATIQUES

Comme il est difficile de faire de la relaxation en lisant un texte, nous vous suggérons 3 solutions :

1ère solution

Lisez les instructions 2 ou 3 fois, puis faites une séance. Ensuite, relisez encore une fois le texte pour bien constater que vous n'avez rien oublié.

Vous pouvez aussi vous faire lire le texte par une autre personne pendant la séance.

2ème solution

Enregistrez sur un magnétophone le texte de la relaxation.

Cette formule est plus facile et plus profitable que la précédente car il vous suffit de vous laisser guider par l'enregistrement.

De plus, cela vous évitera en cours de séance soit la sensation désagréable de vous être trompé, soit de ne plus savoir où vous en êtes et ce qu'il faut faire ensuite. Vous pouvez aussi faire enregistrer le texte par une autre personne. Pour l'enregistrement la voix a une très grande importance dans le succès de la méthode.

Il faut parler doucement, mais pas trop lentement, car à l'écoute cela finirait par vous agacer (ce qui est tout de même le contraire du but recherché).

Articulez bien les mots.

[La voix doit être parfaitement calme, détendue et légèrement grave.
Elle doit inspirer la détente.

Aussi, avant de commencer l'enregistrement, reposez-vous quelques instants. Lisez le texte au moins 2 ou 3 fois avant de commencer afin de bien le connaître et éviter ainsi les hésitations ou erreurs de mots qui sont très désagréables à l'écoute (surtout en état de relaxation).

3ème solution :

Le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle a conçu spécialement à votre intention un enregistrement sur cassette magnétique.

Sur cette audio-cassette est enregistrée, par un spécialiste, la méthode de Relaxation Dirigée N° 1 sur une face et la méthode de Relaxation Dirigée N° 3 sur l'autre face.

Cette solution permet de tirer le meilleur profit de la Relaxation Dirigée avec un entraînement très réduit.

C'est comme si vous aviez, chez vous, un spécialiste qui vous guide.

De plus, sur ces audio-cassettes une musique spéciale renforce encore l'effet désiré.

Cette musique a été élaborée par le groupe de "recherche musicale et relaxation".

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible par correspondance au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.

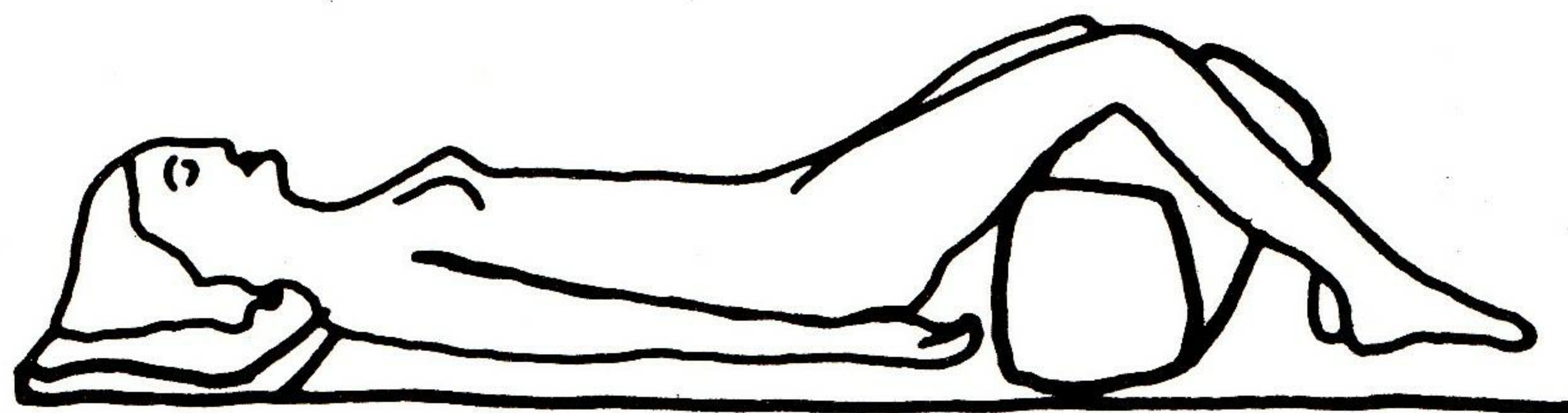
Vous pourrez également utiliser cette cassette pour la Relaxopédie et/ou la Désensibilisation.

Ces 2 techniques sont abordées aux chapitres XII et XIV.

Choisissez une position confortable, allongée si possible.

Vous pouvez mettre un coussin sous votre nuque et vos épaules et éventuellement sous vos pieds ou vos genoux. Les bras sont posés naturellement le long du corps et les jambes allongées sont écartées de 20 à 30 cm l'une de l'autre. La position "allongée sur le dos" est la plus utilisée. Mais ce qui compte avant tout est que vous vous sentiez bien dans la position que vous adopterez. La paume des mains peut être tournée soit vers le ciel soit vers le sol. La respiration se fera de préférence par le nez, la bouche peut être fermée ou légèrement entrouverte mais les lèvres ne doivent pas être serrées.

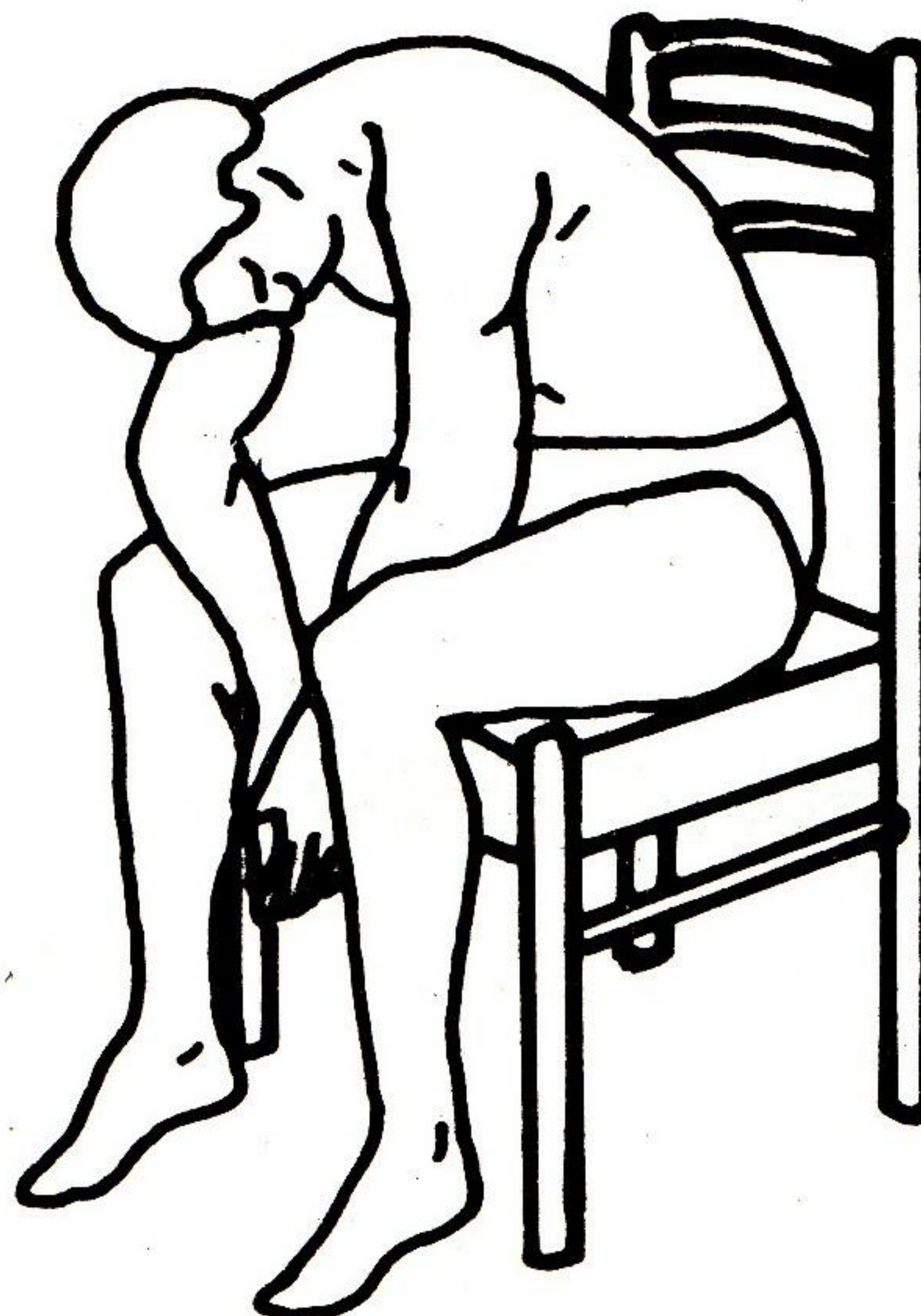
Nous le répétons, il faut que vous vous sentiez particulièrement bien dans la position que vous adopterez. Essayez en plusieurs. Augmentez l'épaisseur du coussin sous votre nuque et vos épaules si vous vous sentez mieux ainsi, ou au contraire diminuez la. Il est important de chercher la meilleure position avant de commencer. Veillez à ce que rien ne vous gêne : montre, ceinture, cravate, etc...



POUR SE DETENDRE PARTOUT OU L'ON NE PEUT S'ALLONGER

Posture dite du "Cocher de fiacre" indiquée par un médecin allemand, le Docteur SCHULTZ.

Le tronc est fléchi en avant, les coudes prennent appui sur les cuisses près des genoux, la tête tombe en avant.



Dans les pages qui suivent, vous trouverez 3 méthodes de Relaxation Dirigée : N°1, N°2 et N°3.

Vous pouvez les essayer toutes les 3 et choisir celle qui vous convient le mieux.

Néanmoins, nous vous recommandons la méthode N°1 (surtout pour débiter) et la méthode N°3 lorsque vous manquez de temps.

La méthode N°2 s'adresse particulièrement aux personnes très tendues et qui n'arrivent pas à se relaxer facilement.

3 RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 1

En position allongée si possible.

Fermez les yeux.

Etape N° 1 : Respirations profondes

- Commencez par faire calmement quelques respirations profondes (une dizaine).
- Concentrez votre attention sur les petits muscles autour des yeux, les muscles oculaires, détendez-les.

Etape N° 2 : Relâchement des muscles

- Relaxe votre front, les muscles de votre mâchoire, votre visage tout entier.
- Cette détente qui part de votre visage s'étend ensuite à votre cou et vos épaules.

Etape N° 3 : Sensation de lourdeur

- Maintenant, portez votre attention sur votre bras droit, pensez à votre bras, imaginez-le devenant lourd, votre bras droit s'alourdit.

- Pensez : mon bras droit devient lourd, de plus en plus lourd, il est pesant, mon bras droit est en plomb, il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Une fois que cette sensation de lourdeur est bien ressentie, vous faites de même avec le bras gauche en concentrant votre pensée sur ce dernier.
- Comme précédemment, pensez : mon bras gauche devient lourd, de plus en plus lourd, mon bras est en plomb, il s'enfonce, etc ...

Vous serez peut-être obligé (notamment au début) de vous répéter plusieurs fois ces mots avant de ressentir une sensation de lourdeur, mais après quelques séances, elle se fera sentir assez rapidement.

- Une fois cette sensation de lourdeur ressentie dans vos bras, passez à la jambe droite.
 - Concentrez votre pensée sur votre jambe droite.
 - Sentez-la qui s'alourdit, votre cuisse, votre mollet deviennent lourds.
 - Pensez : ma jambe droite devient lourde, de plus en plus lourde, elle est pesante, pesante, très lourde, complètement et totalement lourde, etc ...
 - Ensuite pensez à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
 - Puis à tout votre corps.
 - Pensez : mon corps tout entier est lourd et pesant, mon corps est une masse pesante, il est lourd, lourd, par sa lourdeur il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
 - Abandonnez complètement et totalement votre corps.
- Laissez vous aller.

Etape N° 4 : Sensation de chaleur

- Reportez maintenant votre attention sur votre bras droit pour y ressentir une sensation de chaleur.

- Pensez : mon bras droit devient chaud, une chaleur douce et bienfaisante envahit mon bras droit. Mon bras droit est chaud, de plus en plus chaud, il est chaud, tout chaud...
- Ensuite concentrez votre attention sur votre bras gauche.
- Sentez la chaleur l'envahir, votre bras gauche devient chaud, de plus en plus chaud.
- Pensez : mon bras gauche est chaud, une douce chaleur l'envahit tout entier, mon bras gauche est chaud, tout chaud...
- Pensez ensuite à votre jambe droite, puis à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
- Puis ensuite à votre corps tout entier.
- Pensez : cette onde de chaleur envahit mon corps tout entier, mon corps est chaud. Mon coeur pulse un sang chaud, cette chaleur me détend complètement.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles. Laissez aller cette détente.

Etape N° 5 : Sensation de paix

- Pensez au mot, Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête au pied. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.

Etape N° 6 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.

- Faites maintenant un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).
- Vous commencez donc par 12 puis 11, 10, 9, 8 etc... jusqu'à 1.
- A 1 imaginez-vous dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.
- Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite vous pouvez vous transporter au bord de la mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où ailleurs pourvu que ce paysage vous soit agréable.
- Donc quand vous compterez 1, vous vous imaginerez dans le paysage choisi.
- Essayez de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.
- Touchez ou sentez une fleur s'il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main etc...

Quoiqu'en se relaxant on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 7 (facultative) : Dialogue intérieur, visualisation mentale

Cette étape ne constitue qu'un point de repère pour ceux qui pratiquent la dynamique mentale décrite dans un prochain chapitre).

Etape n° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendus. Puis vous comptez de 1 à 5.

- A 1 : Pensez à votre corps, pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.
- A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.
- A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Vous sentez vos muscles.
- A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.
- A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant : je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé. Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 1 DE RELAXATION DIRIGEE

- 1 : Respiration profonde.
- 2 : Relâchement des muscles du visage, du cou et des épaules.
- 3 : Sensation de lourdeur du bras droit, puis gauche, de la jambe droite, puis gauche et du corps tout entier.
- 4 : Sensation de chaleur dans les mêmes parties du corps et dans le même ordre.
- 5 : Sensation de paix et de sérénité.
Lumière blanche et brouillard.

- 6 : Décompte de 12 à 1. Scène ou souvenir agréable.
- 7 : Eventuellement dialogue intérieur et visualisation mentale.
- 8 : Reprise de conscience.

4 RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 2

(APPELEE DIFFERENTIELLE)

Nous allons utiliser le phénomène physiologique suivant : lorsqu'un muscle est amené à sa tension maximale pendant quelques instants, il lui faut, obligatoirement et immédiatement après, se détendre complètement.

Cette période de récupération automatique peut être sentie, approfondie et contrôlée. C'est ce que vous allez faire.

Il est possible qu'après les premières séances, vos muscles soient un peu douloureux, comme lorsque l'on reprend une activité sportive délaissée. C'est normal, ne vous en inquiétez pas. Par contre, si cela vous est vraiment pénible, ou que les efforts physiques vous soient déconseillés, choisissez les méthodes de relaxation N° 1 ou N° 3. Nous vous rappelons qu'il est préférable d'éviter cette méthode après un repas.

- Pratiquez cet exercice uniquement en position allongée, les paumes des mains tournées vers le sol.
- Fermez les yeux.
- Détendez-vous.

- Faites quelques respirations profondes.
- Puis concentrez votre attention sur les différentes extrémités de votre corps : le sommet de votre crâne, vos doigts de pieds, vos mains.

Etape N° 1 : Tension des mains

- Maintenant, inclinez vos mains en arrière au niveau des poignets, puis serrez les poings, serrez les très fort, de toutes vos forces. Sentez cette tension dans vos mains, vos doigts, vos poignets. Serrez de toutes vos forces pendant au moins 5 secondes puis relâchez pendant le même temps.
- Puis recommencez, serrez de nouveau les poings très fort pendant environ 5 secondes, sentez bien la tension, puis relâchez.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit cet effort.

Etape N° 2 : Tension des bras

- Ensuite, serrez les poings en contractant vos bras tout entiers. Tendez vos bras, serrez les poings fort, très fort et relâchez complètement. Chaque tension doit durer environ 5 secondes.
- Puis recommencez, tendez vos bras, serrez les poings le plus fort possible et relâchez. Vous devez sentir une légère douleur dans vos mains et vos bras.
- Recommencez encore une fois, serrez les poings, tendez tous les muscles de vos bras, maintenez cet effort jusqu'au tremblement puis relâchez vos muscles. Détendez vos bras, relâchez les complètement.

- Sentez la lourdeur de vos bras.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit l'effort. Sentez la circulation du sang, la chaleur qu'il véhicule.

Etape N° 3 : Tension des pieds

- Maintenant, étendez les pieds dans le prolongement de vos jambes et contractez vos orteils, tendez les muscles de vos orteils, fort, très fort et relâchez.
- Recommencez à nouveau, tendez les muscles de vos orteils le plus fort possible et relâchez vos muscles. Sentez bien cette sensation de récupération qui suit l'effort, la lourdeur, la chaleur.

Etape N° 4 : Tension des jambes

- Maintenant vous allez tendre les muscles de vos jambes toutes entières.
- Commencez par tendre vos orteils, puis les mollets, les cuisses, vos jambes tout entières.
Vos jambes sont tendues au maximum.
- Maintenez cet effort, tendez-les très fort et relâchez.
- Sentez la sensation de détente.
- Détendez-vous, relâchez tous vos muscles.
- Recommencez encore une fois, tendez tous les muscles de vos jambes encore plus fort que la première fois, relâchez et détendez-vous.
- Recommencez une troisième fois. Tendez très fort les jambes et relâchez.
- Détendez-vous.

Etape N° 5 : Tension du corps

Maintenant vous allez tendre tous les muscles de votre corps : les mains, les bras, les orteils, les jambes mais aussi les muscles du visage, des épaules et du dos.

- Tendez tous vos muscles, tous les muscles de votre corps, très fort, de toutes vos forces, le plus fort possible et relâchez.
- Recommencez une deuxième fois. Tendez très fort tous les muscles de votre corps et relâchez-les.
- Maintenant détendez-vous, relâchez bien tous vos muscles, laissez vous aller.
- Laissez cette sensation de détente vous envahir.
- Sentez bien cette sensation de lourdeur et de chaleur, laissez-la se propager dans tout votre corps. Retrouvez votre calme.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles.
- Laissez vous aller à cette détente.

Etape N° 6 : Sensation de paix

- Pensez au mot : Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement , SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête aux pieds. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.
- Vous allez maintenant faire un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).

Etape N° 7 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.

- Commencez par compter 12 puis 11, 10, 9, 8 etc ... jusqu'à 1.

A 1, vous vous imaginez dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.

Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite, vous pouvez vous transporter au bord de mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où pourvu que ce paysage vous soit agréable.

- Donc quand vous compterez 1 vous vous imaginerez dans le paysage choisi.

- Vous devez essayer de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.

- Touchez ou sentez une fleur si il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main, etc...

- Quoiqu'en se relaxant, on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendus. Puis comptez de 1 à 5 :

A 1 : Pensez à votre corps.

Pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.

A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

- A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Sentez vos muscles.
- A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.
- A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant :
Je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé.
Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 2 DE RELAXATION DIRIGEE

- 1 : Tension des muscles des mains et relâchement (2 fois)
- 2 : Tension des bras et relâchement (3 fois)
- 3 : Tension des pieds et relâchement (2 fois)
- 4 : Tension des jambes et relâchement (3 fois)
- 5 : Tension de tous les muscles du corps (2 fois)
- 6 : Sensation de paix et de sérénité - Lumière blanche et brouillard
- 7 : Décompte de 12 à 1 - Scène ou souvenir agréable
- 8 : Reprise de conscience.

RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 3

- Installez-vous confortablement.
En position allongée si possible.
- Fermez les yeux.
- Détendez bien votre front, votre visage, votre cou et vos épaules.
- Commencez par faire quelques respirations (une dizaine au moins) elles doivent être calmes et profondes.
- Concentrez-vous sur votre respiration, imaginez le circuit de l'air qui vous pénètre.
- Respirez lentement et profondément.
- Ensuite vous pouvez utiliser 2 méthodes pour vous détendre : Le Pantin désarticulé ou les ballons de baudruche.
- Choisissez celle qui vous relaxe le plus. Mais vous pourrez utiliser les 2 l'une après l'autre.

I : LE PANTIN DESARTICULE

- Imaginez que votre corps est un pantin suspendu par des fils.
- Chacun des fils est relié à une partie de votre corps : jambes, bras, tête.
- Soulevez et laissez retomber mollement l'une après l'autre chaque partie de votre corps, comme si vous étiez un pantin désarticulé.

2 : BALLONS DE BAUDRUCHE

- Imaginez que votre corps est constitué d'une série de ballons de baudruche.
- Enlevez le bouchon de la valve d'une de vos jambes, sentez-la se dégonfler doucement. Puis passez à l'autre jambe, puis au bassin, au bras droit, au bras gauche, puis successivement à toutes les parties de votre corps.

Ensuite pour approfondir votre relaxation, reprenez à l'étape N° 6 de la méthode n° 1.

Nous vous rappelons que vous pouvez vous procurer auprès du C.E.R.E.P. (1) une audio-cassette de relaxation.

Sur une face est enregistrée la méthode n° 1 et sur l'autre face la méthode N° 3.

Cet enregistrement réalisé par notre relaxologue accélère votre entraînement et vous évite les erreurs des débutants.

[De plus une musique spécialement élaborée pour la relaxation renforce encore l'effet de la voix de notre spécialiste.

(1) Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle
27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

SUPPLÉMENT À LA COMPREHENSION DE L'EXAMEN

LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE

L'ANXIÉTÉ DE NOUVEAU DÉBUT DE L'EXAMEN
SACHÉZ VOUS PRÉPARER POUR L'ÉCHÉC.

LA RELAXATION EST UNE TECHNIQUE PRIVILÉGIÉE
POUR LE TRAITEMENT DU TRAC, DE L'APPREHENSION
DE LA TENSION NERVEUSE ET DE LA FATIGUE.

PRATIQUÉES AU MOINS 3 SEANCES PAR SEMAINE

ESSAYEZ LES 3 METHODES ET CHOISISSEZ CELLE QUI
VOUS CONVIENT LE MIEUX.

UTILISEZ UN ENREGISTREMENT.

QUAND VOUS AUREZ RÉUSSI VOTRE EXAMEN, CONTINUEZ
DE PRATIQUER LA RELAXATION. VOUS EN TIREREZ DE
NOMBREUX BÉNÉFICES, NOTAMMENT DANS L'ÉPANDUISSEMENT
DE VOTRE PERSONNALITÉ.

RESUME DU CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE

- L'ANXIETE NE MONTE QU'AU MOMENT DE L'EXAMEN. SACHEZ VOUS PREPARER POUR L'EVITER.
- LA RELAXATION EST UNE TECHNIQUE PRIVILEGIEE POUR LE TRAITEMENT DU TRAC, DE L'APPREHENSION, DE LA TENSION NERVEUSE ET DE LA FATIGUE.
- PRATIQUEZ AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE.
- ESSAYEZ LES 3 METHODES ET CHOISISSEZ CELLE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX.
- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT.
- QUAND VOUS AUREZ REUSSI VOTRE EXAMEN, CONTINUEZ DE PRATIQUER LA RELAXATION. VOUS EN TIREREZ DE NOMBREUX BIENFAITS, NOTAMMENT DANS L'EPANOUISSEMENT DE VOTRE PERSONNALITE.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
JUSQU'A PRESENT ?

- RÉVISEZ LES 9EME ET 10EME CHAPITRES

REVISEZ

LE 1ER

VOLUME

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE VII

| | |
|---|-------|
| TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES TEXTES | P. 4 |
| - Retenir un texte | P. 5 |
| - La technique du découpage | P. 7 |
| - Tableau synoptique | P. 10 |

CHAPITRE VIII

| | |
|--|-------|
| COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTE | P. 14 |
| - Faites le point de vos connaissances | P. 15 |
| - L'Empilage | P. 17 |

CHAPITRE IX

| | |
|--|-------|
| COMMENT UTILISER VOS DIFFERENTES MEMOIRES | P. 25 |
| - La mémoire visuelle | P. 26 |
| - La technique des fiches | P. 27 |
| - La mémoire auditive | P. 30 |
| - Comment ne pas oublier ce que vous avez appris | P. 32 |

CHAPITRE X

| | |
|--|-------|
| APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX | P. 40 |
| - Qu'est-ce que la lecture | P. 41 |
| - Les vieilles habitudes | P. 44 |
| - Les nouvelles habitudes | P. 47 |
| - La lecture rapide | P. 52 |
| - Les techniques | P. 56 |
| ↳ Organisez vos lectures | P. 63 |

CHAPITRE XI

| | |
|--|-------|
| SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE | P. 69 |
| - Comment arriver parfaitement calme et détendu à l'examen | P. 70 |
| - La relaxation dirigée | P. 72 |
| - Méthode N° 1 | P. 84 |
| - Méthode N° 2 (appelée différentielle) | P. 89 |
| - Méthode N° 3 | P. 95 |