

## MIEUX GÉRER LE FLOT D'INFORMATIONS

Lisez-vous toute information écrite que vous recevez ? En jetez-vous sans les avoir lues, et en avez-vous mauvaise conscience ? Et si vous en jetez, comment êtes-vous sûr de ne pas manquer une information essentielle ?

Sur votre table de nuit, combien de livres attendent d'être lus ? Quand vous en lisez un, le lisez-vous en entier, soucieux de tout mémoriser ? Et combien de livres à moitié lus, que vous voulez terminer plus tard, traînent sur vos étagères ?

Comment se fait-il que nous connaissions tous ces situations ?

Nous vivons dans l'âge de l'information – et l'information bénéficie d'une grande valeur aujourd'hui. Le résultat en est que nous sommes dépassés et littéralement submergés par le flot d'informations. Et tandis que l'explosion des informations continue, notre capacité de la gérer est négligée. Aujourd'hui nous ne devons non seulement apprendre des faits, mais en plus trouver de nouvelles manières de les traiter, c'est-à-dire de nouvelles manières de mettre en œuvre nos capacités naturelles d'apprendre, de réfléchir, de mémoriser, d'être créatifs et de résoudre des problèmes.

C'est pour cela que le FlowReading est si efficace: Plus qu'une approche de la lecture, il s'agit d'un système global d'apprentissage : Le FlowReading se base sur les connaissances les plus récentes de la pédagogie, de la psychologie et des recherches sur le cerveau. Il contient des éléments de la lecture rapide, de la lecture photographique, de la PNL et d'autres méthodes d'enseignement holistique telles que Suggestopédie et Kinésiologie (Brain Gym).

Si nous lisions tout ce que nous recevons, il nous faudrait à peu près 20 heures par jour. Dans la réalité, nous investissons à peine une demi-heure.

Comment sélectionnez-vous ce que vous allez lire et ce que vous n'allez pas lire ? Pour cela, vous devez d'abord savoir ce que vous voulez. Si vous allez dans un supermarché et vous ne savez pas ce que vous voulez acheter, vous aurez beaucoup plus de difficultés à choisir parmi les quelques 60'000 articles que si vous savez que ce soir vous voulez cuisiner un « Coq au vin » pour 4 personnes. Ne pas savoir ce que vous voulez, crée du stress. Ainsi la première question ne peut être que : « Dans quel but ai-je besoin de l'information suivante ? » Après avoir survoler le texte une première fois, vous pouvez décider, si l'information est importante *pour vous* – ou pas. Si elle ne l'est pas, la réponse est facile : Jetez-la immédiatement ! Si elle semble être importante pour vous, vous décidez comment procéder. Une compréhension globale, est-elle suffisante ? Ou avez-vous besoin de connaître plus en détail quelques informations ? Ou devez-vous même – dans des cas très rares – comprendre chaque détail du texte entier ? Vous choisissez votre approche du texte d'après votre réponse. Donc, au lieu de lire tout texte à un rythme toujours égal, mot par mot, ligne par ligne, vous augmentez vos choix en variant vos approches de la lecture d'après vos buts : Soit vous lisez comme un « dauphin » - des techniques de lecture rapide qui ont fait leurs preuves, vous permettent de nager à travers le texte plus ou moins rapidement. Soit vous lisez comme un « aigle » - vous scannez le texte avec un champ de vision élargi et vous ne plongez dans le texte que quand vous percevez des passages

significatifs pour vous. Ou alors vous percevez la page entière d'un coup d'œil – Flow-Read. Ceci vous permet de doubler votre vitesse de lecture moyenne (à peu près 200-250 mots par minute), de la tripler, voire de l'augmenter à 25'000 mots par minute.

Beaucoup pensent que nous lisons « avec les yeux ». Pas du tout ! La majorité d'entre nous s'entend parler intérieurement en lisant un texte. Ceci diminue considérablement la vitesse de lecture et la limite en gros à la vitesse de la parole. De plus, cette lecture auditive avec sa structure linéaire et séquentielle ne correspond en rien à notre cerveau, capable de tâches bien plus complexes. Ainsi le cerveau commence à s'ennuyer et à s'évader en rêveries. Nous ne savons plus ce que nous venons de lire. Alors nous relisons le même paragraphe une deuxième fois, voire une troisième fois. A ce stade, nous commençons à nous plaindre de notre mauvaise concentration, et prenons la résolution de mieux nous concentrer – sans vraiment savoir comment faire. Nous nous crispions donc de plus en plus. Trop tard, on est déjà pris dans un cercle vicieux.

Pour éviter cela, il vaut mieux lire « avec le cerveau ». C'est plus rapide, car cela contient aussi des éléments visuels. Vous élargissez votre champ de vision et absorbez plusieurs informations en même temps. Lire « avec le cerveau » veut dire plus : Vous mettez aussi en œuvre des mécanismes inconscients pour assimiler des informations.

Vous l'avez déjà remarqué. Lire veut dire bien plus que simplement « lire ». Lire est une attitude. Lire est un processus actif : assimiler des informations – intégrer dans le savoir existant – mémoriser – rappeler – appliquer. C'est pourquoi après chaque lecture, il faut « activer » ce que vous venez de lire. Comment sinon, voulez-vous que l'information soit présente – consciemment et activement – le moment opportun ? Une des méthodes les plus efficaces est le Mind Mapping – le schéma heuristique – vous réfléchissez activement au texte, vous le résumez, vous structurez les informations importantes pour vous, vous les reliez et vous gagnez une vue d'ensemble.

Un des facteurs décisifs pour lire efficacement, est que vous soyez dans un état optimal pour apprendre – l'état flow – c'est-à-dire le corps est détendu et l'esprit attentif et réceptif. Et plus vous vous amusez en lisant, plus vous êtes sûr d'être sur le bon chemin : Vous avez déjà commencé à assimiler les informations d'une manière plus détendue et plus rapide, et ainsi à optimiser vos techniques de travail et votre gestion du temps.