

Photolecture :

lisez ce livre en 25 minutes

CE LIVRE EST SPÉCIALEMENT CONÇU pour vous permettre de le lire dans le laps de temps que vous pouvez lui consacrer.

25 minutes (niveau 1) – Pour retenir l’essentiel en 25 minutes seulement. Tout d’abord, parcourez l’ensemble de l’ouvrage, lisez la table des matières, les titres et les sous-titres des différents chapitres. Parcourez ensuite le livre une deuxième fois en repérant les icônes représentant Einstein sur un vélo. Lisez alors le paragraphe situé en face de ces icônes. S’il vous reste du temps, passez au niveau 2.



Une ½ heure supplémentaire (niveau 2) – Pour assimiler suffisamment les concepts de base de manière à pouvoir en discuter. Parcourez à nouveau le livre en repérant maintenant les icônes d’Einstein en train de courir. Lisez les paragraphes situés en face de chacune d’elles.



¾ heure à une heure et demie en plus (niveau 3) – Pour intégrer tous les outils de la PhotoLecture®. Parcourez encore une fois le livre en repérant les icônes d’Einstein avec une ampoule électrique au-dessus de la tête. Lisez les paragraphes situés en face. Tout en cherchant les icônes, souvenez-vous de ce que vous avez déjà lu en revoyant les titres et les sous-titres.



Quand les icônes sont reliées par un filet vertical, lisez tous les paragraphes concernés. De temps en temps, une note sous l’icône peut indiquer « Lire les puces » ; il faut alors lire le texte à droite des puces.

Résistez à la tentation de lire tous les paragraphes en face de toutes les icônes lors de la première lecture. Vous comprendrez mieux si vous effectuez plusieurs lectures.

Vous pouvez avoir envie de lire ce livre en entier la première fois. C’est possible, pourtant vous en retirerez plus si vous suivez les différents niveaux indiqués.

Nous vivons à l'époque...

...du comptable et non celle du poète, du politicien et non du baladin, du fonctionnaire et non de l'explorateur. Nous vivons donc dans un monde en déséquilibre et *toutes les nouveautés pouvant contribuer à redresser ce déséquilibre sont les bienvenues.*

La PhotoLecture est un mode de lecture utilisant toutes les potentialités du cerveau, initialement développé par Paul R. Scheele, et participe au redressement de ce déséquilibre. Son apport revêt de multiples aspects, parmi lesquels je citerai :

- Un système commode d'acquisition d'une catégorie importante de compétences d'apprentissages rapides.
- Une amélioration significative de la lecture, activité particulièrement importante et omniprésente – Paul, en particulier, a décomposé la lecture en un continuum de choix. Ce faisant il a identifié et formalisé un processus de coopération entre les deux hémisphères du cerveau. Ceci rend accessible, à quiconque est volontaire et discipliné, un jeu de choix qui sont en fait des dons naturels (bien que souvent méconnus) de tous les êtres humains.
- L'introduction d'une méthode d'apprentissage qui tient ses promesses et ouvre en même temps la voie vers un nouvel équilibre entre le conscient et le non-conscient de l'utilisateur.

Bien joué, Paul R. Scheele !

*John Grinder
Co-développeur de la PNL
(Programmation NeuroLinguistique)*

Paul R. Scheele

Lire à toute vitesse

et bien mémoriser
avec la PhotoLecture
(PhotoReading)

Postface de Thérèse de Laboulaye

2^e édition

INTEREDITIONS

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux Etats-Unis par Learning Strategies Corporation, Minnetonka, Minnesota sous le titre *PhotoReading*.

Copyright © 2007 by Learning Strategies Corporation Minneapolis, Minnesota, USA

(First Edition Copyright 1993)

Learning Strategies Corporation is a Private Vocational School licensed by the Higher Education Services Office of the Minnesota Department of Education.

Mail@LearningStrategies.com

www.LearningStrategies.com

"PhotoReading," "Paraliminal," "Personal Celebration," "EasyLearn," "Natural Brilliance," and "Accelements" are worldwide registered trademarks of Learning Strategies Corporation. "Spring Forest Qigong" is a registered trademark of Chunyi Lin. "Diamond Feng Shui" is a registered trademark of Marie Vyncke-Diamond.

"Mind Mapping" is a trademark of Tony Buzan.

Traduit de l'américain par Christian Faivre Delord
avec la supervision technique de Thérèse de Laboulaye

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autori-

sation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2016

InterEditions est une marque de Dunod Editeur

5 rue Laromiguière 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1609-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction : Pour avoir enfin la possibilité de traiter toute l'information désirée ou nécessaire... ..vii

Partie 1 : Comment est née la PhotoLecture et pourquoi elle peut transformer votre façon de lire et de traiter l'information

- 1) Les origines de la méthode 2
- 2) Anciennes habitudes ou nouveaux modes de lecture 10

Partie 2 : Apprendre la PhotoLecture, étape par étape

- 3) Préparation 24
- 4) Prise de vue 33
- 5) Photolecture 37
- 6) Préactivation 49
- 7) Activation 53

Partie 3 : Développer et intégrer ses compétences en PhotoLecture au quotidien

- 8) Intégrer la photolecture dans sa vie quotidienne 74
- 9) Échanger des informations 84
- 10) Enrichir son expérience 91
- 11) La lecture de synthèse 102
- 12) Réponses aux questions du débutant 110
- 13) Découvrir son potentiel 126
- 14) Le secret de la méthode 133

- Guide rapide d'utilisation 136
- Postface 140
- Bibliographie 143
- Index 145

Introduction

Pour avoir enfin la possibilité de traiter toute l'information désirée ou nécessaire...

BIENVENUE DANS LA MÉTHODE DE LECTURE la plus innovante qui existe. La PhotoLecture va plus loin que la seule rapidité de lecture, c'est une expérience d'apprentissage faisant appel aux vastes ressources du cerveau. Elle explore et développe votre potentiel personnel.

On vit à une époque où on reçoit trop d'informations et on a trop peu de temps pour les traiter. Pour réussir il faut de nouvelles compétences pour les gérer et les intégrer. La PhotoLecture utilise le moyen de traitement de l'information le plus puissant, c'est-à-dire l'esprit humain.

Dans ce livre vous allez acquérir des techniques pour utiliser la totalité de votre esprit. La PhotoLecture vous enseignera en effet à lire et aussi à *apprendre* beaucoup plus vite qu'auparavant.

Quand vous aurez acquis les outils, vous ferez l'expérience de ce qui paraît impossible. Vous lirez en PhotoLecture plusieurs pages à la seconde, en intégrant les informations grâce à vos capacités développées de compréhension. Elles se combineront alors avec ce que vous savez déjà pour atteindre vos objectifs. Vous lirez dans le temps qui vous est imparti, au niveau de compréhension qui vous est nécessaire.

Avec la PhotoLecture vous allez développer un mode de communication extraordinaire avec votre cerveau. La PhotoLecture vous permet de dépasser les limites de votre esprit conscient et de laisser le champ libre à votre génie.

Régulièrement mise à jour, la méthode aide à :

- Améliorer le fonctionnement du cerveau en facilitant la compréhension et la mémorisation ;
- Limiter les interférences du conscient pour améliorer la vitesse et la confiance ;
- Étendre l'application à tous types de documents écrits, et plus spécialement les textes électroniques, pour vous permettre une utilisation facile sur tout ce que vous avez à lire.

PARTIE 1

**Comment est née
la PhotoLecture et
pourquoi elle peut
transformer votre façon
de lire et de traiter
l'information**

1

Les origines de la méthode



Photolire à 25 000 mots à la minute signifie que vous pouvez « photographier mentalement » ce livre en moins de trois minutes. Même si cette idée paraît très novatrice, ce concept existait plus de cent ans avant que j'invente le terme Photolecture. Ce processus mental existe et a été utilisé dans plusieurs domaines tels que l'entraînement militaire ou à certains arts martiaux, ainsi que dans des religions anciennes.

Le défi n'est pas de décider si c'est possible, c'est plutôt comment vous apprendre à utiliser cette compétence naturelle de manière quotidienne en lisant des rapports, des revues, des journaux, des livres, des pages sur le web, ou tout ce que vous désirez.



Mon expérience en Programmation NeuroLinguistique et en apprentissage accéléré m'a permis de relever ce défi. La Photolecture a été apprise par un grand nombre de personnes dans le monde entier, et maintenant votre tour est arrivé. Voici comment tout a commencé.

Sept ans après avoir obtenu une licence de biologie à l'Université du Minnesota, j'ai passé un test de lecture rapide. J'ai atteint 170 mots/minute avec 70 % de compréhension. J'ai été gêné en réalisant que plus de 16 années d'études ne m'apportaient qu'une capacité médiocre dans l'art de la lecture et que j'étais, par contre, devenu expert dans celui de la procrastination.



Je croyais que la lecture consistait à commencer au premier mot d'un texte et à le déchiffrer lentement jusqu'à la fin. Qu'il fallait se forcer à voir tous les mots, comprendre leur sens et s'en souvenir. Je pensais aussi que l'efficacité reposait sur la mémorisation totale et l'analyse critique du sens.



Je ne remettais pas en cause ma méthode de lecture, je m'estimais limité à des vitesses lentes. Je savais que plus je lisais vite et moins je comprenais.

Après sept ans d'activité professionnelle comme consultant en développement de ressources humaines, je n'avais pas du tout amélioré ma lecture.

En 1984, la solution logique qui m'est apparue a été de m'inscrire à une formation à la lecture rapide. Au bout de cinq semaines, j'atteignais 5 000 mots/minute avec 70 % de compréhension.

Pendant une séance de formation, une jeune femme assise à côté de moi s'est plainte de n'arriver qu'à 1 300 mots/minute au bout de dix semaines de formation. Je lui ai alors suggéré, « Imagine ce que ce serait si tu pouvais lire beaucoup plus vite tout de suite ». Sur le livre suivant, elle a dépassé 6 000 mots/minute avec une compréhension qu'elle n'avait jamais atteinte.

Même si ça paraît génial, la lecture rapide ne m'attirait pas. Pousser mon regard jusqu'au bas de la page était très vite devenu une corvée ingrate. Trois mois après la fin de la formation, j'utilisais rarement les techniques enseignées, pourtant j'étais toujours intrigué par le potentiel de l'esprit à traiter l'écrit.

J'ai alors compris mon problème – je m'étais coincé entre deux croyances opposées. La première venait du modèle de lecture de l'école élémentaire. La deuxième de la réalisation que l'esprit humain peut atteindre des résultats bien meilleurs. C'est le même ressenti de confusion et de blocage que j'ai connu quand j'ai appris à piloter un avion.



Je me souviens du jour où mon instructeur m'a fait monter à 3 000 mètres et m'a dit de réduire la vitesse comme à l'atterrissage. J'ai alors ralenti le moteur et tiré sur le manche pour maintenir l'altitude.

Très rapidement le nez de l'appareil a pointé vers le ciel. La vitesse de l'air sur les ailes ne créait alors plus suffisamment de portance pour le maintenir en l'air. Et comme il ne pouvait plus voler, il est tombé comme une pierre, piquant droit vers la terre.

Terrifié, j'ai tout de suite tiré sur le manche, essayant désespérément de relever le nez de l'avion pour le faire voler à nouveau. Cela n'a fait qu'aggraver la situation et mon instructeur semblait s'amuser de ma panique.

Pourquoi ça ne marchait pas ? Pourquoi l'avion ne se remettait-il pas à voler ? Piquant vers le sol à une vitesse qui augmentait, mon instructeur m'a calmement dit, « Pousse le manche vers l'avant ».

J'étais persuadé qu'il ne savait plus comment s'en sortir. En effet, alors que j'essayais de redresser l'avion avec le manche, il me disait de piquer encore plus vers la terre ? Il était évident qu'il avait perdu l'esprit

L'avion s'est mis en vrille et la terre est devenue une masse floue qui tournoyait et se précipitait vers nous. Tous mes muscles résistaient alors qu'il insistait, « Pousse dans la vrille ».

Finalement mon instructeur a dégagé le manche de l'étreinte de mes mains crispées et l'a poussé vers l'avant. Ceci a immédiatement stoppé le mouvement de rotation des ailes et a rétabli leur portance. L'avion s'est stabilisé et mon instructeur a lentement tiré le manche pour retrouver la position horizontale. Je ne savais plus où j'étais.

Quel lien avec la lecture ? Toute ma vie j'avais lu aussi vite que je pouvais comprendre. Chaque fois que j'allais trop vite, j'avais peur et je tirais le manche. Je craignais de ne pas bien lire si je ne comprenais pas tout. Mes stratégies pour lire plus vite et mieux ne faisaient que dégrader le résultat. J'étais pris dans la vrille et la lecture ressemblait pour moi à piquer du nez vers le sol.

N'avez-vous jamais espéré qu'un mentor arrive et vous sorte d'un piqué en flèche ? C'était mon cas. Malheureusement je n'ai pas compris à ce moment-là que je pouvais résoudre ce problème en développant une compétence spécifique. Heureusement les miracles existent, plusieurs événements au cours des années suivantes m'ont aidé à évoluer.

À l'automne 1984, je me suis inscrit à l'université pour étudier les caractéristiques de l'apprentissage de l'adulte ainsi que les technologies du développement de l'être humain. Learning Strategies Corporation, mon entreprise, avait plus de trois ans et cela pourrait ainsi me permettre de transmettre le fruit de mes études à de nombreux clients. J'étais aussi très motivé pour améliorer mes capacités de lecture.

Au cours de plusieurs séminaires et conférences, j'ai entendu parler d'un instructeur dans une école de lecture à Phoenix, Arizona. Il avait proposé une expérience bizarre à un de ses cours. Après avoir feuilleté les pages d'un livre à l'envers et de la fin vers le début, pour acquérir le processus de fixation de l'œil, il a fait passer à ses élèves un test de compréhension, juste pour s'amuser. Les résultats ont été les



meilleurs jamais obtenus par ce groupe. Était-ce le fait du hasard ? Les instructeurs ont émis l'hypothèse d'un stimulus subliminal de traitement de l'information.

Quand j'ai entendu parler de cette hypothèse, je suivais un atelier avec Peter Kline, un expert de l'apprentissage accéléré. Je lui ai parlé de mon intérêt pour les recherches dans le domaine de la lecture et il m'a proposé un défi. Un de ses clients, IDS/American Express, cherchait une application de l'apprentissage accéléré à la lecture rapide. Tout à coup, un poste de consultant, mes études de maîtrise et ma passion pour l'apprentissage se concrétisaient en une belle mission.

À l'automne 1985 j'ai entrepris une recherche de fond dans le domaine de la perception subliminale et du fonctionnement du non-conscient. Certaines expériences démontraient que l'être humain a une fonction non-consciente de son esprit qui récupère des informations visuelles sans faire appel au conscient. J'ai réalisé plusieurs expériences utilisant uniquement les yeux et cette fonction non-consciente, de différentes manières sur plusieurs documents écrits. J'ai intitulé PhotoLecture ce concept de « photographie mentale » d'une page écrite.



Je me suis consacré à plein-temps à la conception d'un séminaire basé sur le modèle de l'apprentissage accéléré, les stratégies expertes de lecture rapide, la technologie de Programmation NeuroLinguistique pour le développement de l'être humain, et les études sur le traitement non-conscient de l'information. Et le séminaire de PhotoLecture a rapidement vu le jour.



Une des vérifications de son efficacité a consisté à retourner à l'école de lecture rapide que j'avais fréquentée. J'ai demandé à l'instructeur plusieurs livres et les tests. Après avoir photolu un des livres à 68 000 mots/minute, j'ai obtenu un taux de compréhension de 74 % sur les tests mêmes que j'avais utilisés quelques années auparavant.

Comparé à de la lecture ou de la lecture rapide c'était trop beau pour être vrai. La PhotoLecture n'est ni l'une ni l'autre. Il se passait quelque chose de différent et l'école a confirmé les résultats.

En janvier et février 1986 j'ai animé les six premiers séminaires expérimentaux - l'un à IDS, les autres chez certains de mes clients. Les participants m'ont fait part pendant ces séminaires de résultats positifs immédiats tels que : réduction du niveau de stress, amélioration impressionnante de la mémoire, compétences fluides pour la lecture, notes maximales à des examens scolaires, meilleures négociations pour des commerciaux et plus de procès gagnés pour des avocats.

Poussé par l'enthousiasme des participants, j'ai amélioré le programme et les supports d'enseignement avec mes associés. Le 16 mai