

René-Louis Comtois

En collaboration avec Bernard Deloge

Lire vite & mieux

à l'ère du numérique



LES ÉDITIONS

Québec-Livres

CHAPITRE 1

À PROPOS DE L'ÉCRITURE ET DE LA LECTURE

CONTES OU COMPTES ?

Imaginons la scène. Des archéologues entrent dans la salle de réunion du département de linguistique d'une université et se retrouvent devant des faces de carême. Ils sont venus pour savoir ce que racontent les tablettes d'argile vieilles de 5000 ans découvertes dans un désert en Irak. Les linguistes n'ont pas de bonnes nouvelles : il n'y a rien de littéraire sur ces tablettes !

On peut comprendre leur déception. Les peintures rupestres trouvées plus tôt (dans les grottes de Lascaux, entre autres) et bien plus anciennes que ces tablettes provenant d'Irak étaient éblouissantes de beauté. Ces dernières devaient forcément contenir des histoires merveilleuses.

Eh bien, non. Selon les éminents linguistes, l'une d'elles signifiait : *29 086 mesures orge 37 mois Kushim*. Nous ne pouvons reproduire cette tablette ici, mais vous pouvez la voir sur le Web en effectuant la recherche « *tablette Kushim* ».

« Il est significatif que le premier [ou l'un des premiers] nom attesté de l'histoire appartienne à un comptable [ou à un exploitant agricole], plutôt qu'à un prophète, un poète ou un conquérant. »

ANDREW ROBINSON

Oui, ce sont des bases de données qui ont mis fin à la préhistoire ! L'histoire écrite de l'humanité commence vers 3400 à 3000 avant notre ère avec des inventaires écrits par un exploitant agricole ou son comptable. Wikipédia précise que 16 tablettes portaient le nom de Kushim parmi les dizaines de milliers de tablettes découvertes dans le désert d'Irak.

Pour mieux comprendre l'origine et le développement de l'écriture (et de la lecture), voyons, en résumé, ce qu'en relate l'auteur Yuval Noah Harari, dans *Sapiens : une brève histoire de l'humanité*¹ qui explique l'origine de l'écriture. Si le thème vous intéresse, je vous encourage à lire cet ouvrage.

Homo scribus

Selon Harari, l'écriture a été inventée pour résoudre un problème de mémoire. Le cerveau humain est vaste, mais limité. Il a évolué pour stocker uniquement certains types d'informations, typiques des sociétés de chasseurs-cueilleurs. Pire, ses connaissances sont périssables : ce qu'il contient disparaît avec la mort.

Ces contraintes limitaient la quantité de données accumulables, ce qui restreignait à son tour l'essor des royaumes qui tentaient de s'étendre. En somme, les sociétés plus complexes issues de la révolution agricole avaient besoin de stocker de plus grandes quantités de données. Mais

1. Yuval Noah Harari, *Sapiens : une brève histoire de l'humanité*, Paris, Éditions Albin Michel, 2015.

comme le cerveau n'est pas adapté au stockage et au traitement des « chiffres », il fallait trouver un moyen de séparer ces données des cerveaux où elles résidaient jusqu'alors. Une sorte d'externalisation, de support externe.

Des génies sumériens inconnus inventèrent donc un système élaboré permettant de traiter de grandes quantités de données. Il s'agissait de signes, surtout cunéiformes, gravés dans des tablettes d'argile fraîche. L'empire mésopotamien² pouvait maintenant prendre son essor grâce aux inventions réalisées dans sa capitale, Sumer.

Au départ, ce n'était qu'une écriture partielle : des symboles représentant des personnes, des animaux, des objets, des lieux, des dates, etc. Bref, tout ce qu'il faut pour bâtir des bases de données, mais rien d'autre ! L'écriture était limitée aux faits et aux « chiffres ». Écrire prenait du temps et le lectorat était infime : pourquoi s'en servir pour autre chose que l'essentiel ?

Mais l'écriture sumérienne n'est pas restée figée. Ses symboles s'étendant progressivement, elle a su exprimer une portion de plus en plus grande de ce que les gens se disaient, la langue parlée. Il faudra attendre ces écritures ultérieures, qualifiées d'écritures complètes, pour réussir à consigner par écrit tout ce qui se disait. Entre 500 et 1000 ans seraient nécessaires pour y parvenir.

Homo admin

Des inventaires bien tenus invitent forcément une taxation. Les lois fiscales ont sans doute été les premiers ajouts. Et l'humanité a enfin eu la possibilité de produire des déclarations d'impôt ! La religion, la philosophie, la poésie, les légendes, les épopées et la littérature suivraient au fil des générations.

Mais les registres d'impôts et les bureaucraties complexes étaient nés avec l'écriture partielle et y demeureraient inexorablement liés jusqu'à ce jour, comme des frères siamois.

Cependant, il ne suffit pas de consigner des informations sur une tablette pour en garantir le traitement efficace, précis et commode. Il

2. Correspond à peu près à l'Irak d'aujourd'hui.

faut les organiser en créant un système de classement, des rubriques et des catalogues. Élaborer de telles méthodes s'est révélé bien plus difficile que d'inventer l'écriture. Nous connaissons aujourd'hui certaines des bases sociales en vigueur à Sumer, dans l'Égypte pharaonique, la Chine ancienne et l'empire inca parce que ces cultures ont mis au point de bonnes techniques d'archivage, de catalogage et de récupération des archives écrites. Pour y parvenir, elles ont dû fonder des écoles de scribes, d'employés de bureau, de bibliothécaires et de comptables. Ces gens ont inventé les catalogues, les dictionnaires, les calendriers, les formulaires et les tableaux que nous utilisons encore de nos jours.

La naissance de l'écriture, sous cette forme-là, est à l'origine non seulement de la bureaucratie, mais aussi de la *pensée* bureaucratique – c'est-à-dire d'une façon de penser complètement nouvelle. Pour gérer ce système de tiroirs, ces spécialistes se sont reprogrammés de façon à se mettre à penser comme des bureaucrates et des comptables. C'est sans doute l'un des impacts les plus importants de l'écriture sur l'histoire humaine. Nous ne pensons, ne voyons et ne vivons plus le monde de la même façon !

Il faut aussi souligner l'invention d'une écriture partielle que nous utilisons encore aujourd'hui : les chiffres. On estime que celle-ci a eu lieu entre 700 et 800 de notre ère. Des quantités étaient exprimées sur les tablettes de Kushim et leurs semblables, mais dans un autre système que nos chiffres actuels. Voilà l'humanité dotée d'un outil révolutionnaire permettant de traiter efficacement des données mathématiques (ce que les représentations numériques précédentes ne faisaient pas). Écriture partielle peut-être, mais elle est devenue le langage dominant du monde, universellement compris et utilisé.

Homo abstractus

Les premières écritures figuratives étaient des symboles qui représentaient des objets : une chaise, de l'orge, une maison.

Avec le temps, elles ont été remplacées presque partout par des lettres qui sont des symboles abstraits. Désormais, il faut décoder C+H+A+I+S+E pour savoir qu'il s'agit d'une chaise. Tout le monde a

alors une représentation précise de ce dont il est question : un objet concret sur lequel on s'assoit.

Puis sont venus des concepts plus abstraits comme E+S+P+O+I+R. À noter que ceux-ci peuvent porter des sens différents pour diverses personnes.

Notre cerveau a suivi cette évolution grâce à son incroyable souplesse. Il faut aller à l'école pour apprendre à lire et à écrire, mais presque tout le monde y parvient.

IA scribus

Depuis la démocratisation des ordinateurs, nous sommes entrés dans une tout autre réalité : le monde numérique. Quand vous tapez « A » sur votre clavier, le processeur de l'ordinateur reçoit « 01000001 ». Une instruction préalable lui a indiqué que ce qui suivait serait du code ASCII, donc des lettres, des chiffres ou des signes de ponctuation. Il reçoit « 01000001 » et affiche un « A » sur votre écran. Ce traitement est extrêmement rapide parce que les ordinateurs fonctionnent sur une base binaire : c'est « 0 » ou c'est « 1 ».

À sa naissance, l'écriture était la servante de la conscience humaine ; de plus en plus, elle en est la maîtresse, affirme Harari. *Homo sapiens* est en train d'apprendre à parler, à sentir et à rêver dans le langage des chiffres que comprend l'ordinateur.

Nous sommes maintenant à créer une nouvelle forme d'intelligence exclusivement fondée sur l'écriture binaire. De quoi s'agit-il ? De l'intelligence artificielle (IA), bien sûr ! Elle utilise des algorithmes et des apprentissages basés sur le *big data* pour déclasser la prise de décision humaine trop lente et inefficace. C'est un nouveau mode de pensée en grande partie fondée sur des analyses statistiques. Seuls quelques spécialistes y comprennent quelque chose. Ça vous fait penser à Sumer ?

Aujourd'hui, les bases de données valent une fortune. Le *big data* sert à nous dire ce que nous devrions lire ou de quoi nous pourrions avoir envie. Et bien d'autres choses, volontaires ou non.

La boucle est désormais bouclée : ce qui a débuté comme des bases de données au service du monde des affaires revient nous hanter : vol et commerce de données, extorsion, espionnage et systèmes de

surveillance. Et seule une infime partie de la population comprend ce qui se passe.

Nous pourrions être tentés de nous en alarmer. Est-ce que la polarisation croissante que nous constatons dans le monde pourrait être associée à la domination d'une nouvelle écriture partielle essentiellement binaire ? Étant un grand optimiste, je suis convaincu que non. Nous constatons d'ailleurs que, parallèlement à la montée de l'IA, l'acquisition de ce qu'on appelle les *soft skills* (des compétences humaines telles que le sens de l'organisation, la capacité de travailler en équipe, l'adaptabilité, etc.) est de plus en plus valorisée.

DES EXPLOSIONS : DE LA RARETÉ À L'INFOBÉSITÉ

Nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs vivaient dans une mer d'information vivante. Depuis, la quantité d'information à laquelle les êtres humains ont accès a considérablement augmenté en cinq bonds importants que je qualifie d'explosions.

Première explosion : invention de l'écriture

L'écriture constitue une première hausse de l'information disponible, puisqu'elle s'ajoute à la tradition orale sans complètement s'y substituer. Bien sûr, le nombre de livres (ou ce qui en tenait lieu) était très faible au début. Il est difficile de savoir combien de titres et d'exemplaires ont existé au cours des premiers millénaires, la plupart ayant été détruits sans laisser de trace.

Deuxième explosion : avènement de l'imprimerie

La deuxième explosion de l'information survient avec l'imprimerie. Jusque-là, les livres étaient transcrits à la main par des copistes, évidemment un à la fois. En 1483, aux Pays-Bas, un livre produit par un copiste coûtait 300 florins, mais s'il était imprimé, il coûtait 1 florin³ !

Cette baisse du prix des livres permettra une plus forte alphabétisation. Auparavant, la lecture et l'écriture étaient réservées à des initiés,

3. Max Roser, « Books », *Our World in Data*, Université d'Oxford, 2013, <https://ourworldindata.org/books> (Consulté le 12 novembre 2020).

des lettrés. Le reste de la population devait leur faire confiance. À partir de 1454, ce ne sera plus le cas.

Pour vous donner une idée de la production actuelle, en écrivant ce livre, je contribue modestement aux 2 210 000 nouveaux titres publiés chaque année dans le monde. Les tirages de ces ouvrages oscillent entre quelques dizaines et quelques millions d'exemplaires chacun. Donc, des milliards d'exemplaires sans doute.

Les livres imprimés ne se vendent pas entièrement, mais beaucoup le sont tout de même. Comme nous n'avons pas de chiffres récents pour le Canada, considérons ceux des États-Unis pour que vous vous fassiez une idée : 675 millions d'exemplaires vendus en 2018, selon Statista, soit 2 livres par personne. Toujours d'après Statista, 74 % des adultes aux États-Unis ont lu au moins un livre au cours de l'année. Mais la meilleure nouvelle, c'est que 98 % d'entre eux en ont lu un par plaisir !

En plus de l'imprimerie qui a permis l'essor des livres, on pourrait aussi parler d'une explosion 2b : celle de la machine à écrire en 1839. Elle est (ou était) en quelque sorte un scribe accéléré qui donnait la possibilité de produire quelques copies simultanément. Qui se souvient des papiers carbone ?

Troisième explosion : arrivée d'Internet

Avec Internet, plus besoin d'aller dans une librairie ou une bibliothèque pour obtenir une information contenue dans un livre imprimé. Tout le monde le sait, de plus en plus de connaissances deviennent disponibles. Les informations sont souvent difficiles à trouver et pas toujours fiables, mais nous assistons à une explosion évidente depuis 30 ans. Et à un rythme qui augmente exponentiellement ! Nous savons tous que le volume d'information est gigantesque, mais quelques chiffres méritent d'être mentionnés.

En 1989, lorsque le grand public a commencé à avoir accès à Internet, on dénombrait environ 500 000 usagers. Selon l'International Telecommunications Union, 81 % de la population des pays développés utilise aujourd'hui Internet, soit 48 % de la population de l'ensemble de la planète.

En 1993, Internet transportait 1 % de l'information bidirectionnelle en télécommunications (ce qui exclut les diffuseurs unidirectionnels comme la radio et la télé). En 2007, c'était 97 %⁴ ! Aujourd'hui ? On peut dire que pratiquement tout passe par Internet. Notez que la majeure partie de ce trafic, en volume de données, est composée de vidéos.

Pendant ce temps, la croissance des courriels ralentit en raison de la migration des plus jeunes vers les textos (18 millions envoyés chaque minute dans le monde⁵). Malgré tout, on expédie environ 300 milliards de courriels par jour sur la planète. Chaque employé de bureau en reçoit en moyenne 121 quotidiennement⁶.

Malgré des lois plus sévères et des filtres plus performants, l'ombre indésirable des courriels que sont les pourriels (*junk mail*) continue de sévir : de 30 % de tous les courriels en 2003 à 59 % en 2017.

Mais, comme le disent certaines publicités, attendez, ce n'est pas tout ! Il y a 200 millions de sites actifs en ce moment, dont certains comptent des centaines de pages. Même en excluant les sites d'achat en ligne, on parle de milliards de pages Web.

Comme on l'a vu plus haut, cette nouvelle source d'information s'ajoute aux livres sans complètement les remplacer, tant s'en faut.

Une explosion 3b mérite également d'être mentionnée : l'ordinateur personnel. Grâce à lui ou à cause de lui, les collègues et autres parties prenantes peuvent plus facilement produire et envoyer quantité de documents. Il suffit de quelques habiles copiés-collés et des ajouts qui leur prendront moins d'une heure, et voilà un tout nouveau document qui aurait nécessité des jours de travail auparavant.

4. Martin Hibert et Priscila Lopez, « The World's Technological Capacity to Store, Communicate, and Compute Information », *Science*, n° 332, 2011, p. 60-65.

5. Jeff Desjardins, « What Happens in an Internet Minute en 2018 ? », *Technology*, 14 mai 2018, <https://www.visualcapitalist.com/internet-minute-2018/> (Consulté le 12 septembre 2020).

6. vmsands@gmail.com, « 19 Fascinating Email Facts », *Lifewire*, <https://lifewire.com/how-many-emails-are-sent-every-day-1171210>, 15 mars 2020 (Consulté le 12 septembre 2020).

Quatrième explosion : moteurs de recherche

Les moteurs de recherche sophistiqués, tels qu'ils existent aujourd'hui, ont, à mon avis, créé une réelle révolution. En effet, s'ils n'existaient pas, toute l'information colligée serait largement inutile. Ils ont certainement contribué aussi à la diffusion de l'information.

Google fait maintenant partie de notre vie. À table récemment, durant un repas de famille, nous essayions de nous souvenir de la traduction, en anglais, d'un mot courant. Une puce de quatre ans m'a alors dit spontanément : « Cherche sur ton téléphone, René-Louis ! »

La puissance démesurée d'une entreprise comme Google démontre bien, par ailleurs, l'importance que l'humain accorde à l'information et à la communication.

Et nous googlons... Une multitude de personnes aujourd'hui cherchent toutes les informations dont elles ont besoin à l'aide d'un moteur de recherche. Je serais d'ailleurs le premier à ne pas vouloir m'en passer.

Les moteurs de recherche nous exposent à de nombreuses sources d'information. Cette avancée, cependant, a son revers. Elle rend impératif le développement de la lecture critique dont je parlerai plus loin. Sans elle, il est très facile de passer de l'information à la désinformation.

Cinquième explosion : logiciels de gestion documentaire (GD)

Qu'en est-il de la gestion documentaire au sein des organisations ? Les logiciels de GD constituent une nouvelle explosion d'informations, parce que ces outils vous placent devant beaucoup plus de documents pertinents que vous n'en auriez trouvé en faisant des recherches dans les répertoires informatiques ou dans l'antique salle des archives. Vous devrez considérer des documents que vous n'auriez jamais pensé chercher !

Les explosions précédentes n'ont pas nécessité d'explication sur leur nature et leur fonctionnement. Par contre, la gestion documentaire, utilisée dans les organisations, en exige un peu plus. La formation que je dispense sur le sujet dure une journée. Je me limiterai ici à l'essentiel pour répondre à ces deux questions. Qu'est-ce que c'est, réellement ? Pourquoi s'agit-il d'une explosion ?

Il n'y a pas si longtemps, tous les documents à classer étaient des documents papier. La plupart du temps, une ou deux personnes étaient responsables du classement. L'utilisation généralisée des nouvelles technologies a eu des conséquences sérieuses sur le classement des documents. Les outils informatiques ayant une bien plus grande capacité de stockage que les classeurs traditionnels, les documents y prolifèrent et les erreurs se multiplient.

Voyons ce qu'il en est des capacités d'archivage.

- Un gigaoctet de documents numériques représente entre 70 000 et 80 000 pages.
- Un ordinateur portable moyen peut contenir 500 gigaoctets, soit entre 35 millions et 40 millions de pages.
- Un tiroir de classeur latéral de 1 mètre peut contenir 6000 pages.
- Une boîte de carton contient environ 2000 pages⁷.

Imaginez maintenant ce que peut contenir un serveur !

Selon l'Association Information et Management (AIM), un employé passe en moyenne 7,5 heures par semaine à chercher une information, papier ou numérique, *sans la trouver*. L'AIM note aussi qu'en cas d'audit (procédure de contrôle de la comptabilité et de la gestion), une entreprise sur quatre estime à au moins un mois le temps requis pour rassembler l'ensemble des documents demandés. Pire, le temps consacré à la recherche de documents ne peut qu'augmenter : chaque année, une organisation ajoute 50 % de documents papier et 60 % de fichiers numériques. Et plusieurs de ces documents sont des doublons...

La GD veut résoudre ces problèmes avec l'indexation utilisant les métadonnées (*tags* en anglais). Les métadonnées sont un ensemble structuré d'informations décrivant une ressource quelconque. Dans un logiciel de GD, cela peut représenter le nom du fichier, le type de document, le service, le projet, des numéros de documents, des dates, des noms de personnes internes ou externes à l'entreprise, etc. Les

7. Michel Roberge, *La gestion intégrée des documents d'activité (GID) technologiques et en format papier*, Québec, Éditions Michel Roberge, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
1. À propos de l'écriture et de la lecture	11
Contes ou comptes ?	11
<i>Homo scribus</i>	12
<i>Homo admin</i>	13
<i>Homo abstractus</i>	14
<i>IA scribus</i>	15
Des explosions : de la rareté à l'infobésité	16
Première explosion : invention de l'écriture	16
Deuxième explosion : avènement de l'imprimerie	16
Troisième explosion : arrivée d'Internet	17
Quatrième explosion : moteurs de recherche	19
Cinquième explosion : logiciels de gestion documentaire (GD)	19
Et les vidéos ?	21
Ce que nous apportent l'écriture et la lecture	22
En résumé	24
2. Des yeux et un cerveau pour lire	25
Collaboration entre les yeux et le cerveau	25
100 000 ans !	26

Parcours des yeux pendant la lecture	27
Processus de la lecture	28
La touche de Bernard	30
Quatre conséquences du processus naturel de lecture	31
Le cerveau doit travailler en double	31
Le champ de vision claire est restreint	32
Les mots parviennent trop lentement au cerveau	32
La mémoire à long terme est moins sollicitée	32
Résultat : un potentiel amputé de moitié	34
En résumé	35
3. La lecture rapide	37
La reconnaissance des mots	37
Une course à obstacles	38
Les lacunes de l'enseignement traditionnel	39
Des écoles pour lire plus vite	39
La méthode Richaudeau	40
La méthode d'Evelyn Nielsen Wood	41
Les préjugés sur la lecture rapide	41
La subvocalisation	42
La touche de Bernard	44
L'apport de Steve Harris	45
En résumé	45
4. Ma méthode accélérée, simplifiée et globale	47
Augmenter le champ visuel en vision claire	47
Mieux diriger le parcours des yeux	48
Atteindre les limites de la subvocalisation et les dépasser	48
Utiliser le rythmeur	48
Le rythmeur en détail	49
Pour lire rapidement, il faut persévérer !	50
21 jours pour changer une habitude... Mythe ou réalité ?	51
En résumé	51

5. Programme d'entraînement à la lecture rapide	53
Le temps nécessaire	53
Les outils dont vous aurez besoin	54
Clés de la réussite	55
Cent fois sur le métier	55
Acceptez de changer	55
Faites un acte de foi	56
Amusez-vous !	56
Mesurez votre vitesse de départ	56
Premier test : <i>La cupidité</i> de Léon Tolstoï	57
Deuxième test : Extrait de <i>La mémoire : l'entretenir</i> <i>et la développer</i> de Marie-Paule Dessaint	62
Quelle vitesse de lecture visez-vous ?	66
À retenir	68
Donnez-vous du temps	68
Au début, ne favorisez que la vitesse	68
N'oubliez pas le métronome	68
Utilisez toujours votre rythmeur	69
Les exercices	69
Première semaine	70
Deuxième semaine	71
Troisième semaine	71
Quatrième semaine	72
Cinquième semaine	73
Sixième semaine (optionnel)	74
En résumé	75
6. Des variantes du mouvement du rythmeur	77
Le mouvement de base	78
Variante 1	79
Variante 2	80
Variante 3	81
Variantes 4a et 4b	82
Variante 5	83

Variante 6	84
Variante 7.	85
7. Prendre soin de ses yeux	87
<i>L'influence de notre état mental sur les yeux</i>	87
Les besoins naturels des yeux	90
Détente	90
Mouvement	91
Lumière naturelle et obscurité	91
Des exercices pour les yeux	92
<i>Palming</i>	93
Variante de l'exercice du <i>palming</i>	94
Clignements et relaxation dynamique.	94
<i>Sunning</i>	95
<i>Swinging</i> (ou balancement court)	95
<i>Pencilswing</i>	96
Exercice du métronome.	97
En résumé	98
8. La lecture critique	99
Ma démarche.	100
Vrai ou faux	103
Rudiments de la méthode scientifique	103
Mots clés à retenir	105
Rudiments de l'éthique journalistique	105
Rencontre de la science et du journalisme	106
Rudiments de protocoles d'enquête	108
Étapes d'une lecture critique.	109
Validation générale	109
Validation des sites Web	110
Validation des auteurs et des documents.	110
Analyse de certains éléments particuliers.	111
Logique tordue et sophismes	111
Chiffres trompeurs.	114
Mots tendancieux	118

Graphiques menteurs	119
Photos truquées	121
Un ennemi redoutable : le biais cognitif	123
En résumé	125
9. Quelques stratégies de lecture	127
La liberté du lecteur	129
Pratiquer le lâcher-prise	130
Le repérage	131
Premier exercice de repérage.	132
Deuxième exercice de repérage	134
L'écémage	135
La touche de Bernard	136
Méthode	136
Exercice d'écémage.	137
<i>Des érythrones au printemps</i>	138
Le survol	140
Reconnaissance des informations	142
Méthode	142
Détermination des objectifs de lecture	143
Sélection des éléments et ordre de lecture	143
Lecture de l'introduction et de la conclusion	143
Validation du plan de lecture et de l'angle d'attaque	144
Bilan	144
À propos de la méthode du survol	145
La touche de Bernard	145
Quelques cas particuliers	146
Illustrations et tableaux	146
Termes techniques	146
Mots inconnus	147
Lecture de romans	147
En résumé	148
10. La lecture sur les écrans	151
La lecture à l'ordinateur	152

Précisions sur les tablettes et les tablettes hybrides	154
Sauvegarder ses lectures sur tablette	155
Sauvegarder ses lectures avec un logiciel de prise de notes . .	155
Lecture et gestion des bulletins, des infolettres et de divers quotidiens	156
Travailler avec deux écrans	157
Attention à l'ergonomie !	158
<i>Lire en tout confort</i>	159
La liseuse	161
Un choix écologique ?	163
En résumé	164
11. Mieux gérer la charge de lecture au travail	165
Les principes clés de la gestion du temps	166
Planifiez vos lectures	166
Regroupez-les par catégories	166
Luttez contre les interruptions	167
Tenez compte de vos cycles d'énergie	168
Respectez une durée idéale	169
Préparez-vous mentalement	169
La lecture assistée	171
Livres audio et balados	171
Résumés de lecture	172
Logiciels de synthèse vocale	173
En résumé	174
12. La mémoire	175
Fonctionnement de la mémoire	175
Mémoire perceptive	176
Mémoire à court terme	177
Mémoire à moyen terme	178
Mémoire à long terme	178
L'importance des émotions	182
Mémoriser ou oublier ?	185
Les quatre piliers de la mémorisation	187

Pilier 1 : Être attentif	187
Pilier 2 : S'engager activement	192
Pilier 3 : Se mettre à l'épreuve	196
Pilier 4 : Consolider les acquis	198
La métamémoire	200
Pot-pourri sur la mémoire	201
Musique et concentration	201
Pauses	202
Le cerveau mémorise pendant le sommeil	203
Alimentation et hygiène de vie	204
En résumé	205
13. Méthodes pour conserver les informations importantes . . .	207
Annotations sur un document matériel	208
Annotations sur un document numérique	209
Word et Google Docs	209
PDF	210
Pages Web	210
Livres électroniques	211
Prise de notes sur support matériel ou numérique	211
La touche de Bernard	211
En résumé	215
Conclusion. Devenir un lecteur compétent	217
Annexe – Corrigés	221
Solutions du premier test de vitesse : <i>La cupidité</i> de Léon Tolstoï	221
Solutions du deuxième test de vitesse : <i>La mémoire :</i> <i>l'entretenir et la développer</i> de Marie-Paule Dessaint . .	222
Solutions du troisième test de vitesse : <i>L'influence</i> <i>de notre état mental sur les yeux</i>	223
Solutions du premier exercice de repérage	223
Solutions du deuxième exercice de repérage	224
Remerciements	225