

SOCIÉTÉ TENDANCE

Lire un bouquin en 5 minutes

C'est la promesse du "PhotoReading", une nouvelle technique de lecture

Passer une heure sur son syllabus au lieu de dix, le rêve pour tous les étudiants en blocus en ce moment! Il existe une formule presque magique: le "PhotoReading", qui permet de photographier des pages entières dans sa mémoire.

"Ah la la, si j'avais connu cette technique quand j'étais étudiante", regrette Brigitte Hansoul. Ingénieur civil de formation, M^{me} Hansoul est aujourd'hui psychothérapeute et formatrice en "PhotoReading" ou "Photolecture". Cette nouvelle technique de lecture rapide débarque en Belgique, sous forme de séminaires de deux jours. Le prochain se tiendra les 14 et 15 mai, à Bruxelles (infos: www.therapeutia.com ou au 02/640.60.69).

"C'est une technique de lecture rapide mise au point aux Etats-Unis au milieu des années 80, mais qui commence seulement à être utilisée en français, en Europe", précise-t-elle. "On apprend à bouger les yeux différemment, en balayant les lignes de texte plutôt que de les lire comme on nous l'a appris à l'école, pour envoyer toute l'info inconsciemment dans le cerveau". Nous avons testé la méthode (400€

le stage, 325€ pour les étudiants). Elle exige concentration et entraînement régulier, mais elle fonctionne! Après les deux jours de formation, on lisait déjà trois fois plus vite. On se demande pourquoi on ne l'apprend pas à tous les élèves, comme c'est le cas dans certains pays scandinaves.

"Souvent, on prend un livre et on le lit de A à Z parce qu'on a appris comme ça et on ne sait pas faire autrement", explique M^{me} Hansoul à sa "classe", une quarantaine

LE PRINCIPE? PHOTOGRAPHIER LE TEXTE AVEC SON INCONSCIENT

de personnes dont la moitié sont des étudiants du supérieur qui désirent gagner du temps en blocus. Mais la technique intéresse aussi toutes les professions qui doivent engloutir une masse de paperasserie, comme les avocats, les médecins, les hommes d'affaires. Dans ce séminaire, il y a aussi quelques personnes qui, comme Didier (de Dilbeek), voient désespérément la pile de bouquins à côté de leur lit

grimper sans avoir le temps de tous les éplucher!

EN ÉTAT D'AUTO-HYPNOSE

"L'objectif est de lire non seulement deux fois plus vite, mais surtout de retenir dix fois plus pour avoir l'info dont on a besoin", ajoute la formatrice. Inutile de "photolire" le dernier Guillaume Musso: le Photoreading ne sert qu'aux bouquins qu'on ne lit pas pour le plaisir. Soit, typiquement, un syllabus de 300 pages, qui ne va prendre que 5 minutes à "photolire" pour ensuite "l'activer" (cf. ci-dessous) et retrouver les infos pour l'examen plus aisément.

"Le truc consiste à utiliser la vision périphérique. Elle enregistre tout dans notre environnement, partout où notre regard se pose, mais on ne se souvient pas de tout. Et heureusement, sinon on deviendrait fou." Ces infos, stockées dans notre inconscient, peuvent refaire surface grâce à l'hypnose. C'est cet état, sous une forme "light", qui est utilisé dans le PhotoReading. Exactement comme quand on a un mot "sur le bout de la langue" et qu'il finit par revenir quand on n'y pense plus. «

C.V.



Le "Photoreading", une grande aide pour les students. ■ NEWS

La technique

AUTO-HYPNOSE: COMME SI ON ÉTAIT "DANS LA LUNE"

> Avant de "photographier" le livre, il faut mettre son cerveau en condition: détendu, mais concentré mentalement. On atteint cet état idéal en se mettant en "auto-hypnose". Concrètement, ça signifie qu'on diminue la fréquence des ondes cérébrales (sous 15 hertz, au lieu de 16 à 30Hz en état normal) grâce à la relaxation: on est comme "dans la lune", et notre cerveau va pouvoir enregistrer les pages du livre dans notre inconscient. La photographie mentale absorbe jusqu'à 25.000 mots par minute, contre 200 lors d'une lecture normale. L'objectif n'est pas de lire les

lignes mais de les balayer des yeux, en vision floue, en tournant les pages au rythme d'une page par seconde. On peut même le faire avec le livre à l'envers... le cerveau capte aussi! Étonnant, non?

Le lendemain, après avoir dormi une nuit dessus, on "active" le contenu pour le faire remonter à la conscience, grâce à différentes techniques plus classiques de lecture rapide. Vous voulez savoir pourquoi votre boss vous a demandé de lire ce bouquin? Posez-vous la question, votre inconscient va vous guider jusqu'au chapitre clé qui contient la réponse.

Pierre, 14 ans: "Je compte dessus pour mon interro de flamand"

«Je me suis inscrit au séminaire pour améliorer mon rendement en lecture. Et j'ai pris mon fils avec moi afin qu'il puisse en profiter dans ses études: j'espère qu'il pourra retenir plus, pour un effort moindre», explique ce papa de Bruxelles, accompagné de Pierre, 14 ans. Le fiston, en 3^e humanité en immersion néerlandais, est venu avec son bouquin de flamand: il

a un contrôle le lendemain, et il compte bien sur le Photoreading pour mieux répondre aux questions, voire "trouver des réponses aux questions que je n'aurais pas prévues, grâce à mon inconscient", ajoute Pierre avec sérieux. "Ce qui m'étonne le plus, ce sont tous ces exercices de relaxation que l'on doit faire... Mais j'y arrive", sourit-il. La technique peut effective-

ment servir à l'apprentissage des langues, "à condition d'en connaître les bases, comme la phonétique, afin que le cerveau reconnaisse les mots", précise Brigitte Hansoul. "On peut même photographier le dictionnaire et la grammaire d'une langue: ça permet d'avoir plus de vocabulaire, ou de retrouver plus facilement un mot qu'on a sur le bout de la langue." (C.V.)