

JÉRÔME HOARAU  
NICOLAS LISIAK

# DOUBLEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE



# EN 30 JOURS !

PRÉFACE DE MAC LESGGY

ALISIO

# VOUS VOULEZ LIRE DE MANIÈRE PLUS RAPIDE ET EFFICACE POUR GAGNER UN TEMPS PRÉCIEUX ? VOUS SOUHAITEZ VOUS CRÉER DES HABITUDES POUR ÊTRE PLUS PRODUCTIF ET CONCENTRÉ ?

Passez à l'action et suivez ce programme pas à pas.

Au menu : des exercices et défis quotidiens, des conseils et astuces pour doubler votre vitesse de lecture en 10 à 15 minutes par jour !

Avec cette méthode mise au point par deux auteurs experts en lecture rapide et Mind Mapping, vous adopterez un mental de champion et de nouvelles pratiques qui amélioreront rapidement vos capacités cognitives.

Non seulement vous allez apprendre à lire plus vite, mais vous serez aussi en mesure de booster votre concentration, votre auto-discipline et votre mémoire. Votre cerveau a des capacités époustouflantes, ce livre vous offre l'opportunité de les libérer.

---

**JÉRÔME HOARAU** est coauteur de *Les gentils aussi méritent de réussir* (éd. Alisio), *Soft Skills* et *Le Réflexe Soft Skills* (éd. Dunod). Il anime des conférences et des ateliers en entreprise sur les compétences du futur et l'avenir du travail. En parallèle, il co-organise les Championnats du monde de lecture rapide et de Mind Mapping, dont il a été champion en 2018.

**NICOLAS LISIAK** est coauteur de la première étude scientifique sur la lecture rapide dans le milieu de la radiologie interventionnelle (CHU de Marseille). Il est co-organisateur des Championnats du monde de lecture rapide et de Mind Mapping depuis 2017. Il est aussi arbitre international de Mind Mapping et de lecture rapide.

ISBN : 978-2-37935-313-0



21 €  
PRIX TTC  
FRANCE



Rayon : Vie professionnelle

ALISIO

# **DOUBLEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE EN 30 JOURS**

**Et muscler votre cerveau  
grâce à la lecture rapide**

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

**Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Olivia Germande  
Relecture-correction : Anne-Lise Martin  
Design de couverture : Frédéric Belonie  
Graphisme et maquette : Jennifer Simboiselle  
Illustrations page 166 : Béatrice Lhuillier

© 2023 Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris  
ISBN : 978-2-37935-313-0

Jérôme Hoarau et Nicolas Lisiak

# **DOUBLEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE EN 30 JOURS**

**Et muscliez votre cerveau  
grâce à la lecture rapide**

PRÉFACE

Mac Lesggy

ILLUSTRATIONS

Philippe Bruché

A L I S I O



# PRÉFACE DE MAC LESSGY

Nous avons généralement tendance à penser que nous sommes mieux placés que quiconque pour exploiter les capacités de notre cerveau. Qui mieux que nous en effet sait, ou croit savoir, comment fonctionnent nos propres neurones, avec qui nous vivons, apprenons ou rêvons depuis que nous sommes tout petits ?

Prenez la lecture, par exemple : nous lisons chacun à notre rythme depuis notre plus tendre enfance. Nous pensons que ce rythme est naturel, optimal, que c'est celui nécessaire à notre cerveau pour assimiler, comprendre et emmagasiner ce que nous lisons. Et puis, un jour, cette tranquille certitude d'être le bon pilote aux commandes de cette incroyable machine qu'est notre cerveau s'effondre.

C'est ce qui m'est arrivé en 2018, en découvrant, lors d'une expérience de lecture rapide organisée par Nicolas Lisiak, que je pouvais lire un texte 30 % plus rapidement qu'à mon habitude, tout en le retenant aussi bien. Exactement comme un sportif coaché par un entraîneur, mon cerveau, coaché par une personne extérieure, pouvait donc améliorer ses capacités !

Lecture, mais aussi mémoire, concentration, prise de notes, l'entraînement cérébral n'est donc pas une chimère, et j'ai eu la chance, depuis, de le vérifier plus d'une fois. Et si vous aussi, vous décidiez d'améliorer vos capacités cognitives grâce aux conseils de Nicolas Lisiak et de Jérôme Hoarau ?

Bonne lecture... et bonne gymnastique du cerveau !

# INTRODUCTION

## **Jérôme Hoarau**

Le livre que vous tenez entre les mains n'est pas un livre de théorie.

Plus qu'un professeur, voyez-le comme votre coach personnel. Un coach qui entraînera votre cerveau pendant les 30 prochains jours pour que vous puissiez non seulement lire beaucoup plus rapidement et efficacement, mais aussi avoir de nouvelles habitudes qui amélioreront considérablement vos capacités cognitives.

Durant ces 30 prochains jours, vous passerez à l'action, vous ferez des exercices surprenants, parfois même inconfortables. Ce sera durant ces moments que votre cerveau « se musclera ».

Si parfois vous doutez, si vous avez envie d'arrêter, rappelez-vous que le progrès est toujours né des défis et des difficultés. Votre cerveau a des capacités époustouflantes, donnez-lui l'opportunité de libérer son potentiel !

La lecture rapide a pu changer la vie de nombreuses personnes, peut-être que ce sera le cas pour vous aussi ?

Nous vivrons cette expérience ensemble à travers ce livre et sachez que c'est un réel honneur pour moi de partager cette aventure avec vous. Je m'appelle Jérôme Hoarau, et je suis devenu un lecteur rapide alors que je parlais de très, très loin. C'est grâce à mon ami Nicolas Lisiak que j'ai pu découvrir cette discipline qui a changé ma vie.

Vous pourrez vous aussi, tout au long de cet ouvrage, profiter de son expertise grâce à son programme d'entraînement. Pour ma part, je vous partagerai mes découvertes à travers les rubriques « Astuce », « Le saviez-vous » et « Interview d'expert » qui vous permettront d'apprendre à mieux utiliser votre cerveau.

Bonne lecture à vous !

### **Nicolas Lisiak**

C'est en 2010 que j'ai découvert l'existence de la lecture rapide. Assez tardivement d'ailleurs, car j'avais déjà terminé mes études et je travaillais en tant que formateur dans une société d'assurances. Vous ne pouvez pas imaginer le choc que cela m'a fait : jusqu'alors, je ne savais pas que je ne savais pas. J'ai fait toute ma scolarité en tant que lecteur lent. La lecture était pour moi une corvée : je lisais 150 mots par minute, j'avais tendance à partir dans mes pensées et j'avais du mal à rester concentré. Cela ne m'a pour autant pas empêché de finir mes études (bac +5 en Pologne et master 2 en France – car oui, je suis polonais) mais, étant dans une démarche d'« apprendre tout au long de sa vie », la compétence de lire un livre en deux heures s'est avérée incroyable. Pourquoi cet apprentissage n'est-il pas enseigné à l'école ? Je me pose la question...

## **Jérôme Hoarau**

Pour ma part, j'ai découvert la lecture rapide en 2014 grâce à Nicolas. L'idée de pouvoir lire un livre en moins de deux heures me semblait trop belle pour être vraie. Mais, étant de nature curieuse et aimant les nouvelles expériences, je me suis dit « pourquoi pas ? ». Si je pouvais réduire le « supplice » de la lecture de plusieurs semaines, cela me simplifierait la vie.

J'ai alors décidé de participer à sa journée de formation, au cours de laquelle j'ai vraiment eu l'impression d'avoir pris la pilule rouge de *Matrix*. Avant cette formation, j'avais besoin de plusieurs mois pour achever la lecture d'un livre si bien qu'une fois le livre terminé, il m'arrivait souvent d'en avoir oublié la première moitié. La lecture me semblait être une perte de temps. Mais ça, c'était avant ! Depuis, la lecture rapide fait partie de mon quotidien, et non seulement j'en ressens les bénéfices en termes d'efficacité cognitive, mais cette pratique m'a aussi redonné le goût de la lecture.

Ma leçon de cette expérience : la curiosité, l'ouverture d'esprit et l'envie d'apprendre peuvent nous emmener sur un chemin insoupçonné, et même changer notre vie.

## **Nicolas Lisiak**

Étant déjà formateur de compétences liées à la vente (dans une grande société d'assurances) depuis trois ans, j'ai décidé d'ajouter une corde à mon arc en suivant une formation de formateur de lecture rapide et de Mind Mapping en Pologne. Très rapidement, j'ai quitté mon poste de formateur pour me consacrer à 100 % à « apprendre à apprendre ». Ainsi, une nouvelle aventure a commencé. Une aventure qui m'a permis de faire des rencontres

incroyables et de vivre des moments extraordinaires. Ma femme est française et je parle moi-même couramment cette langue, j'ai donc décidé de développer cette activité en francophonie. J'éprouve beaucoup de gratitude envers la France où j'ai pu suivre mes études (à l'université Rennes 2) grâce à une bourse du gouvernement français. Ma famille et moi partageons aujourd'hui notre vie entre la France et la Pologne. Ce contexte est important car la connexion à plusieurs pays permet une ouverture d'esprit et facilite grandement l'apprentissage. Si nous ajoutons à cela le fait que Jérôme, originaire de l'île de La Réunion, vit aujourd'hui à Londres avec sa femme (britannique, d'origine barbadienne), vous pouvez aisément deviner que notre ADN n'est autre que l'ouverture et la créativité.

C'est donc dans cet intérêt d'ouverture et de partage que j'ai organisé, en 2012, l'un des premiers événements en ligne dédié au thème « apprendre à apprendre », appelé *La Semaine du développement*. L'un des experts en *soft skills* invité à la deuxième édition en 2013 était un certain Jérôme Hoarau. Forts de notre très bonne entente, nous avons par la suite tous les deux organisé avec succès une petite conférence sur les *soft skills* à Paris en 2014. Par la suite, j'ai invité Jérôme dans l'organisation de *La Semaine du développement* et c'est ainsi que notre coopération est née.

Depuis cette rencontre, chaque dernière semaine du mois de janvier nous réunissons des experts dans le domaine de l'apprentissage et du développement personnel pour partager des astuces d'efficacité personnelle. Vous pourrez d'ailleurs vous aussi, grâce à ce livre, profiter de l'expertise de certains d'entre eux à travers des interviews sur des sujets liés au cerveau. Dans notre philosophie, il est important d'avoir une vision holistique de l'humain.

## Jérôme Hoarau

L'organisation, chaque année, du sommet en ligne *La Semaine du développement* nous a appris la puissance de ce proverbe africain : « Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin. » Car l'intelligence collective, comme nous travaillions avec des partenaires issus d'univers et de domaines d'expertise différents, nous a montré à quel point l'humain est riche, résilient et complexe. C'est pour cette raison que, comme Nicolas vous l'a expliqué plus haut, cet ouvrage aborde la lecture rapide et l'entraînement cérébral à travers différents prismes et avec l'apport de nombreux experts tels que Yannick Alain (cofondateur de la NeuroBusiness School), Béatrice Lhuillier (experte en pensée visuelle), Vincent Delourmel (expert en techniques de mémorisation) ou encore David Lefrançois (docteur en Neurosciences).

Après plusieurs mois de pratique, je me suis vraiment pris au jeu de la lecture rapide, surtout en découvrant la manière dont la pratique développait des *soft skills* (les compétences comportementales), qui sont le cœur de mon métier. La pratique de la lecture rapide mobilise en effet des aptitudes indispensables dans notre vie professionnelle et personnelle telles que l'autodiscipline, la concentration ou l'esprit de synthèse. C'est pourquoi nous avons créé en 2015 la formation « Praticien en lecture rapide », permettant à tout le monde d'accéder à cette pratique et d'en développer les compétences transversales associées.

Néanmoins, malgré les heures de formation et la communauté active, nous nous sommes rendu compte que plusieurs participants avaient du mal à conserver la motivation nécessaire pour pratiquer avec régularité (ce qui est indispensable pour obtenir des résultats et augmenter sa vitesse de lecture).

Comment faire pour booster la motivation du groupe ? Rien de mieux qu'un défi commun ! C'est ainsi qu'est né le premier championnat de France de lecture rapide que nous avons organisé en janvier 2017 à Paris, à la Sorbonne.

### **Nicolas Lisiak**

Ce championnat a été l'occasion de faire de nouvelles rencontres dont celle de Mohamed Koussa (devenu champion du monde de lecture rapide en 2017) et de Michel Wozniak (représentant Europe de la société de formation de Mind Mapping, mémoire et lecture rapide : Tony Buzan International et vice-champion du monde en 2016 à Singapour), les deux étant devenus amis depuis. Je me souviens, comme si c'était hier, de mon déjeuner avec Michel lorsqu'il m'a dit : « Et si on faisait venir Tony Buzan en France ? » Tony était déjà l'auteur de plusieurs dizaines de livres dont le plus célèbre, *Une tête bien faite*, s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires. Nous avons pu, grâce aux réseaux de Michel, coopérer avec l'équipe de Tony pendant plus d'un an afin de réaliser ce projet. C'était une expérience extraordinaire. Pour ce faire, j'ai dû me rendre à Shenzhen, en Chine, lors des championnats du monde de mémoire, de Mind Mapping et de lecture rapide en décembre 2017 afin de rencontrer Tony Buzan. Nous avons alors réalisé une interview dans le but de promouvoir sa venue en France en 2018. C'était également pour moi l'occasion de participer aux épreuves de lecture rapide, à l'issue desquelles j'ai remporté la médaille de bronze (c'est Mohamed Koussa, formé notamment à notre méthode de lecture rapide, qui m'a « battu ») !

C'est également en 2017 (une année bien riche) que j'ai été invité par le professeur en radiologie interventionnelle,

Vincent Vidal, à coréaliser une étude sur la lecture rapide dans le milieu de la radiologie interventionnelle au CHU de Marseille. Après avoir suivi la formation de Praticien en lecture rapide, Vincent Vidal a remarqué ses progrès très intéressants dans la lecture des imageries des scanners et IRM. Afin de réaliser cette étude, je me suis donc rendu plusieurs fois à Marseille pour comprendre le mode de fonctionnement des radiologues. Vous pourrez découvrir les résultats plus loin dans le livre.

Quant à la venue de Tony Buzan à Paris, ses conférences ainsi que les championnats de France 2018 ont été un moment extraordinaire. L'événement s'est déroulé à la Maison des Océans devant près de 500 personnes. Ce moment nous a aussi permis, à Jérôme et moi, de connaître davantage Tony en passant cinq jours avec lui. Ce sont des rencontres comme celle-ci qui vous marquent et qui vous rassurent sur le fait que ce que vous faites a du sens.

### **Jérôme Hoarau**

Oui, cette expérience a été exceptionnelle et a vraiment changé ma vie ! Pouvoir discuter et travailler avec ce grand personnage (et même faire l'ouverture de sa conférence) a été un moment intense de mentorat. Mais, au-delà de la rencontre avec Tony Buzan, l'organisation d'un événement d'une telle ampleur, de manière bilingue et avec de la traduction simultanée, était extrêmement formatrice (et stressante ; Nicolas ne vous l'a pas dit mais j'ai perdu quatre kilos en trois semaines à cause du stress :-). Ma leçon de cette expérience est donc double :

1. Saisir l'opportunité de travailler avec des personnes qui nous inspirent ou créer ces opportunités.

2. Plus la difficulté est grande, plus l'évolution l'est aussi. Comme dans les jeux vidéo.

### **Nicolas Lisiak**

À la suite de cette réussite, Jérôme est parti aux championnats du monde de lecture rapide et de Mind Mapping 2018 (toujours en Chine). Il m'a dit : « Si j'y vais, c'est pour gagner une médaille ! »

Fort de ses *soft skills* et de sa capacité d'apprentissage efficace, il a donné le meilleur de lui-même et a remporté la médaille d'or en Mind Mapping (une méthode de prise de notes visuelle et créative créée par Tony Buzan\*) ! Alors que son intention était, au départ, de remporter une médaille en lecture rapide.

### **Jérôme Hoarau**

C'est vrai que je m'étais préparé en mode « compétition », comme j'en avais l'habitude dans mon passé de compétiteur en athlétisme et en sports de combat. Néanmoins, les sports du cerveau étaient vraiment nouveaux pour moi, et l'enjeu était grand car Nicolas avait annoncé au monde entier (mailing, Facebook, etc.) que je participerais aux championnats du monde. Le stress augmentait grandement. Alors, comment faire pour ne pas paniquer et réussir à garder mon sang-froid ? Deux éléments m'ont aidé :

1. Changer ma perception de l'enjeu (en me donnant des objectifs qui ne dépendaient pas d'éléments hors de mon contrôle).

---

\* Voir *Développez votre intelligence avec le Mind Mapping*, Alisio, 2018.

- 2.** Développer ma confiance en moi en augmentant mes compétences (*hard skills* ou compétences techniques et *soft skills*).

C'est alors que je me suis donné un objectif de moyens en plus d'un objectif de résultats : pouvoir m'entraîner une heure trente par jour jusqu'à la date du championnat.

Pour cela, je me suis préparé aux trois épreuves de Mind Mapping qui m'attendaient, et ce dans les conditions les plus proches du réel :

- 1.** Mind Mapping d'un discours de 20 minutes en direct ;
- 2.** Mind Mapping d'un magazine qui n'a jamais été publié auparavant ;
- 3.** Mind Mapping créatif sur un sujet au choix, à savoir « les *soft skills* » dans mon cas.

Concernant l'épreuve de lecture rapide qui consiste à lire un roman jamais publié auparavant en moins de deux heures et de répondre à vingt questions de compréhension, je me suis non seulement entraîné à lire plus d'ouvrages de fiction, mais aussi exercé à pouvoir en parler en détail.

À cet objectif d'entraînement cérébral, j'ai ajouté une dose de plaisir : me prendre en photo avec la statue de Bruce Lee à Hong Kong (je pratique les arts martiaux depuis l'âge de six ans)...

... malheureusement elle était en rénovation, je n'ai pas pu me prendre en selfie avec elle...

Enfin, en ce qui concernait la confiance en moi, j'ai décidé de modéliser des champions de disciplines différentes et les champions de Mind Mapping précédents dans le but de comprendre la manière dont ils se sont préparés et celle grâce à laquelle ils sont parvenus à rester performants. Comme vous avez pu le lire, cela a bien fonctionné et j'ai beaucoup de gratitude envers eux pour cela !

### **Nicolas Lisiak**

Nous avons de beaux projets pour le futur avec Michel, Tony et son équipe. Malheureusement, Tony est décédé d'une crise cardiaque au printemps 2019. Cela a été un choc, qui m'a frappé d'une grande tristesse. L'année 2019 s'est avérée très mouvementée mais aussi très riche en apprentissages. Et pour cause, l'un de nos partenaires a décidé de tirer profit de cet événement tragique pour organiser, par surprise, un « contre-championnat » de Mind Mapping et de lecture rapide, créant ainsi la confusion auprès de la communauté. Malgré notre déception, cette infidélité a été une belle leçon de vie, de leadership et d'humanité. C'est en effet dans des moments comme celui-ci que vous apprenez à reconnaître vos vrais amis et à savoir en qui vous pouvez avoir confiance.

### **Jérôme Hoarau**

Oui, 2019, une année mouvementée émotionnellement dans le monde des sports du cerveau. Non seulement l'un des grands mentors du domaine est décédé mais, en plus, une trahison a créé de la division et de la confusion dans la communauté des pratiquants de lecture rapide et de Mind Mapping. Cette période m'a enseigné l'importance de gérer son stress et ses émotions car, même si l'on entraîne son cerveau à être plus efficace et plus rapide, cela devient caduc en situation de stress intense.

Nous sommes malgré tout pleins de gratitude et de compassion face à cet événement extérieur sur lequel nous n'avions pas la main, car cela nous a confortés dans nos valeurs et a renforcé notre conviction que la science croît en se répandant ! Nous avons tous besoin les uns des autres et tel a été son cadeau... Aujourd'hui nous sommes convaincus, plus que jamais, de notre intention de démocratiser la lecture rapide à l'échelle internationale.

### **Nicolas Lisiak**

Malgré ces difficultés, nous avons créé, en 2019, le protocole de 30 jours d'entraînement du cerveau basé sur des exercices de lecture rapide. Ce dernier a été depuis validé par quatre expérimentations scientifiques (à Marrakech, à l'université de Kénitra deux fois, à l'IUT de Valenciennes). Par la suite, l'un de nos clients nous a proposé d'adapter notre protocole sous forme d'application mobile. C'est ainsi que la coopération avec Nicolas Rocq (développeur d'applications mobiles et psychopraticien) est née et que notre application Neoboost, basée sur l'aide à l'entraînement du cerveau par des exercices de lecture rapide, a vu le jour.

En 2020, nos plans ont été mis à l'épreuve, tout comme pour l'ensemble de l'humanité. Les restrictions sanitaires ne nous ont pas permis d'organiser les championnats de manière physique mais cela ne nous a pas empêchés de trouver une solution. Nous avons alors organisé les épreuves à distance via une plateforme digitale spécialement conçue pour cette occasion. Cette innovation nous a conduits à nous lancer un nouveau défi : organiser les épreuves au niveau international (en 2021 et en 2022) avec la participation de vingt-deux nationalités et la traduction du livre de l'épreuve de lecture rapide en une dizaine de

langues (ce qui a permis aux différents participants de lire l'ouvrage dans leur langue natale – une innovation totale !).

### **Jérôme Hoarau**

« Je ne peux pas changer la direction du vent, mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination. »

Cette citation de Jimmy Dean illustre l'état d'esprit dans lequel nous étions en 2020. Oui, un imprévu est arrivé, mais nous savions qu'il y avait toujours une manière de mener à bien notre mission. C'est pour cette raison que nous avons donc décidé de passer à la vitesse supérieure dans le domaine de la lecture rapide en initiant une démarche de recherche scientifique sur le sujet. Car, si nos clients nous confirment tous que la pratique régulière de la lecture rapide leur a permis de non seulement lire deux à trois fois plus vite, mais aussi gagner en efficacité cognitive, en capacité de mémorisation, en concentration et en productivité, nous avons besoin de nous reposer sur des fondations solides et scientifiques pour appuyer nos propos, comme l'a illustré Nicolas plus tôt

### **Nicolas Lisiak**

En 2021 nous avons pu lancer une nouvelle étude sur le protocole de lecture rapide cette fois-ci. L'étude a été menée par deux chercheurs de l'université de Kénitra au Maroc (Mohamed Sebbouh et Fatima Lamrabet) et nous avons organisé plusieurs expérimentations, notamment à l'IUT de Valenciennes. Le protocole de 30 jours que vous allez découvrir dans ce livre est donc un protocole qui a été soumis à la validation scientifique !

Aujourd'hui l'aventure continue avec vous...

## Jérôme Hoarau

Et je dirais même que ce n'est que le début.

Et vous en faites partie maintenant !

Grâce à cet ouvrage, vous allez vous initier à cette discipline qui pourra changer votre vie, non seulement grâce à tous les livres que vous allez pouvoir lire, mais aussi à l'aide d'un cerveau en pleine forme et bien entretenu.

Maintenant, c'est à vous de jouer !



# JOUR 1

## Objectifs d'apprentissage

*« La seule façon dont les choses peuvent changer pour le mieux, c'est lorsque vous changez pour le mieux. On ne souhaite pas quelque chose de meilleur, on le devient. »*

– JIM ROHN

Vous découvrirez que la lecture rapide n'est pas un outil mais une compétence que l'on peut développer. C'est pour cette raison que nous parlons de « sport du cerveau » : grâce à des entraînements quotidiens, vous développerez des compétences en lecture rapide qui vous permettront de devenir un lecteur rapide.

C'est la raison pour laquelle, chaque jour, nous partageons avec vous des exercices, accompagnés d'astuces et d'interviews d'experts. Comme une marathonienne qui s'entraîne à travers des séquences de course à pied, d'étirement et de renforcement musculaire, vous aurez accès à plusieurs types d'exercices dont le but sera de vous aider à développer votre concentration, votre autodiscipline, votre vitesse, etc.

Nous vous invitons tout de suite à démarrer l'entraînement du jour.



# ENTRAÎNEMENT

**J'ai une bonne nouvelle pour vous.** Les exercices que nous vous proposerons tout au long de cet ouvrage ne vous prendront pas plus de 15 minutes par jour. Ce rendez-vous quotidien vous demandera certes quelques efforts, mais croyez-nous, les résultats seront au rendez-vous à la fin du protocole.

Toutefois, vous ne débuterez pas les exercices aujourd'hui mais vous allez simplement commencer par calculer votre vitesse de lecture. Les exercices commenceront dès le jour 2 et se répéteront au fil des jours avec quelques variantes.

Lors de nos expérimentations scientifiques, nous avons pu catégoriser les différents exercices qui impactent le cerveau pour une meilleure lecture et son fonctionnement en général. C'est pourquoi vous ne ferez pas uniquement des exercices de lecture, mais également de concentration, d'agilité mentale, d'attention, de mémoire et de productivité. Tout un programme !

Avant de démarrer les exercices, il est important de connaître votre point de départ. Pour cette raison, nous vous invitons à calculer votre vitesse de lecture actuelle. Pour ce faire, il vous suffit de commencer par chronométrer

votre temps de lecture de l'interview de François Chevigné,  
page suivante.

Êtes-vous prêt ?

*Déclenchez le chronomètre et lisez  
l'interview en entier !*



# INTERVIEW D'EXPERT

## FRANÇOIS CHEVIGNÉ

Formateur et coach, spécialiste des intelligences multiples chez Neuroformateurs.com

### Que sont les intelligences multiples ?

Les « intelligences multiples » sont un modèle théorique comprenant la compétence cognitive comme un ensemble de compétences, de talents et de capacités mentales appelées « intelligences ». Ces habiletés peuvent être développées !

Howard Gardner, psychologue, professeur en cognition et en éducation à Harvard Graduate School of Education, part du postulat que tous les êtres humains sont capables d'élargir le développement de leur intelligence, soutenus dans leurs capacités et leur motivation.

Ses recherches l'amènent à dire que nous possédons tous ces habiletés, ces capacités mentales et ces talents à différents niveaux de développement et que nous les exploitons tous de manière différente !

Il détermine neuf formes d'intelligence :

- > Logico-mathématique (chiffres, calculs, plan détaillé...)
- > Verbo-linguistique (les langues, la grammaire, le vocabulaire, etc.)
- > Visuo-spatiale (pensée en images, sens de l'orientation...)
- > Corporelle-kinesthésique (pratique sportive, mouvements, ressentis corporels...)
- > Musico-rythmique (sens du rythme, chanter, jouer de la musique)
- > Intrapersonnelle (introspection, méditation...)
- > Interpersonnelle (travail d'équipe, enseigner...)
- > Naturaliste (classification, besoin de verdure)
- > Existentielle (philosophie, quête de sens, etc.)

Il s'agit donc ici de « formes d'intelligence » liées à des modes de fonctionnement cognitif que l'on va principalement mobiliser lors des apprentissages, dans ses procédures de travail, lors de ses relations sociales, etc.

On pourrait dire que cela met en évidence les « outils » que nous utilisons pour traduire nos intelligences.

### **Comment peut-on les développer ?**

Partant de ce que l'on appelle la plasticité neuronale, à savoir l'ensemble des manifestations traduisant la capacité des neurones à se modifier et à se remodeler tout au long de la vie en fonction des expériences affectives, psychiques, cognitives que l'on vit, on peut clairement considérer que chacun peut « muscler » ses intelligences.

Chaque apprentissage implique le remaniement des circuits nerveux et c'est à ce moment que certaines connexions et zones neuronales sont renforcées !

Afin de les faire évoluer, il faut d'abord savoir quelles formes d'intelligence privilégiées nous utilisons et la manière dont nous les utilisons.

Un questionnaire permet de les déterminer en dressant une cartographie au moment T ! Il est important alors d'en faire une interprétation pointue avec un professionnel formé, afin d'en tirer les bons enseignements et de permettre à la personne de se sentir parfaitement comprise dans ses façons de faire !



Vous pouvez répondre à  
ce questionnaire ici  
[passiondapprendre.com/sl/6365](https://passiondapprendre.com/sl/6365)



Les intelligences, c'est comme une boîte à outils ! Il y a des séparations et des niveaux différents avec des outils spécifiques pour des usages spécifiques, mais également des outils communs.

On peut donc développer une intelligence particulière en utilisant un outil spécifique lié à celle-ci, mais également utiliser un outil commun à plusieurs intelligences de manière à les faire progresser en même temps !