14 JANUARY 2018 | Arnaud

Comment lire un livre par jour ?

Lire un livre rapidement peut être une expérience divertissante, amusante et éducative. Malheureusement, beaucoup d'entre nous n'ont tout simplement plus le temps de s'engager à lire. Ne vous inquiétez pas! Lire un livre par jour est à la portée de tous avec la bonne méthode.



Voici quelques astuces qui vous aideront à lire plus vite.

Astuce #1 pour lire un livre par jour : Se préparer à la lecture

Choisissez un livre que vous apprécierez. Le livre que vous lisez a beaucoup à voir avec la motivation que vous aurez pour le finir. Si vous n'avez pas un livre parfait, ou si vous voulez trouver un livre que vous aimerez vraiment, faites une liste de vos passe-temps, sujets et genres préférés. Utilisez cette liste pour vous guider lors de la sélection du livre que vous lirez.

• Solliciter des suggestions d'amis et de la famille. Vous pouvez également visiter votre bibliothèque publique et parler à un bibliothécaire.

• Quel que soit le livre que vous choisissez, assurez-vous qu'il convient à vos préférences et à vos capacités de lecture. Ne choisissez pas un livre difficile à comprendre, ou un livre que vous trouvez ennuyeux.

• Si vous ne choisissez pas votre livre, trouvez un moyen de vous réjouir du livre qui vous a été attribué. Essayez de vous connecter avec un personnage ou l'environnement. Laissez-vous transporter à l'heure et à l'endroit décrit dans le livre. Imaginez ce que vous feriez dans la peau du protagoniste.

Vous pouvez aussi vous référencer à Bill Gates, j'ai fais la liste des 6 livres à lire selon lui.

Astuce #2 pour lire un livre par jour : Considérez la longueur de votre roman

Si votre but est simplement de lire plus vite n'importe quel roman en un jour, vous trouverez plus facile de lire un best-seller de 200 à 300 pages qu'un livre plus long. Un livre plus court peut généralement être lu dans un délai plus court.

En devenant un lecteur plus rapide et plus ciblé, vous pourrez commencer à lire des romans plus longs et plus difficiles en un jour.

Astuce #3 pour lire un livre par jour : Trouvez la zone de lecture parfaite

Le lieux de votre lecture peut avoir un effet profond sur la qualité de votre lecture. Choisissez un endroit calme et confortable sans distractions. Éteignez votre tablette et votre téléphone. Évitez les espaces surpeuplés, occupés ou bruyants.

• Ne lisez pas dans un endroit où vous serez trop détendu. Les lits, les hamacs et autres font de mauvais environnements de lecture parce que vous risquez de vous endormir. Votre zone de lecture doit être organisée pour faciliter la concentration sur votre livre.

• Faites savoir à votre famille ou à vos colocataires que vous essayez de vous concentrer sur votre lecture. Demandez-les de pas ne vous distraire ou vous interrompre.

Il existe plusieurs façons de créer un environnement de lecture idéal. Vous pouvez jouer de la musique douce en arrière-plan pour vous détendre. Au besoin, utilisez des boules quiès pour noyer les bruits des voisins ou camarades bruyants. Faites tout ce qui vous rend le plus confortable et qui profitera le plus à votre expérience de lecture.

• Où que vous soyez, maintenez une posture droite avec les deux pieds sur le sol. Cela assure une circulation sanguine adéquate et même une bonne respiration.

• Assurez-vous que votre espace de lecture est bien éclairé pour éviter de fatiguer vos yeux.

Astuce #4 pour lire un livre par jour : Prenez une collation et un peu d'eau

La collation aidera à réduire votre besoin de mettre votre livre de côté pour un gros repas quand vous avez faim. Choisissez une collation nutritive comme des fruits ou des carottes – quelque chose que vous pouvez manger d'une main – et placez-la à portée de votre point de lecture. Vous aurez également besoin d'une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.

• La malbouffe est un mauvais choix pour une collation de lecture. Les chips, gâteaux, sodas et les bonbons ne contiennent pas les nutriments dont vous avez besoin pour garder votre cerveau au repos et en alerte. Ils créeront plutôt une sensation de faim et donneront encore plus envie de grignoter.

Astuce #5 pour lire un livre par jour : Fixez-vous des objectifs

Prenez des pauses seulement après avoir atteint un objectif prédéterminé. Vous pouvez définir un objectif en fonction du temps de lecture ou du nombre de pages lues. Par exemple, peut-être que vous décidez de lire 100 pages avant de faire une pause. Ou vous pourriez décider de lire pendant trente minutes, puis vous récompensez avec une pause de 5 à 10 minutes avant de revenir à votre roman.

Astuce #6 pour lire un livre par jour : Éliminer la régression

La régression consiste à relire des parties du livre que vous avez déjà lues. Vous pouvez éliminer la régression en utilisant des trackers et en prenant des notes.

• Les trackers (parfois appelés pacers) vous aideront à suivre précisément une ligne de texte. Par exemple, suivre une ligne de texte avec un stylo ou un doigt pendant que vous lisez peut vous aider à maintenir votre position dans le livre.

• Prendre des notes est aussi un bon moyen d'éliminer la régression. Prendre des notes sur vos réactions aux événements ou aux personnages du livre vous aidera à rester concentré. Si vous avez des questions sur le texte, écrivez-les aussi. L'atmosphère du livre ou le ton de l'auteur peuvent aussi mériter l'attention.

• Lire un paragraphe entier ou une page avant de prendre des notes pour limiter la perturbation.

• Vous pouvez aussi écrire des notes dans les marges du livre ou dans un bloc-notes.

Astuce #7 pour lire un livre par jour : Pratiquez la lecture rapide

La lecture rapide est l'acte d'absorber une plus grande quantité d'informations textuelles dans une période de temps plus courte. Il existe un certain nombre d'astuces pour lire un livre rapidement. Vous pouvez en savoir plus sur les idées reçues sur la lecture rapide dans cet article.

• Regardez plus d'un mot à la fois. L'œil peut être entraîné à absorber des lignes entières ou des paragraphes de texte ainsi que des mots simples.

• Ne vous arrêtez pas pour chercher des mots qui ne vous sont pas familiers. Il est probable que le mot en question n'aura qu'un faible impact sur la signification globale du texte. Essayez d'utiliser des indices de contexte pour raisonner sur la définition du mot inconnu.

• Visualisez tout en détail. Plus vous pouvez voir clairement les personnages, les lieux et les événements de votre livre, plus ils seront faciles à retenir. C'est simplement parce que vous allez lire avec la

partie de votre cerveau qui gère l'information visuelle, ainsi que la partie qui traite l'information linguistique.

Astuce #8 pour lire un livre par jour : Prenez le livre avec vous

Si vous devez quitter votre zone de lecture idéale pour une raison quelconque, vous n'avez pas besoin d'arrêter de lire. Vous pouvez écouter un livre audio ou lire un livre électronique dans le train, l'avion ou le bus.

Alors que certaines personnes sont attachées à la forme physique du livre, si vous possédez un lecteur de livre électronique, vous pouvez l'utiliser pour lire plus facilement lors de vos déplacements. Prenez votre e-book avec vous quand vous devez sortir. Il prend moins de place dans votre sac qu'un livre ordinaire. D'ailleurs Amazon propose souvent les livres en reliés ET en e-book, donc moins cher !

• Écoutez des livres audio : Apportez une copie de l'édition audio de votre roman avec vous lorsque vous quittez votre coin de lecture. Écouter votre roman pendant que vous conduisez ou marchez est un excellent moyen de continuer à progresser lorsque vous ne pouvez pas vous asseoir pour un temps de lecture de qualité.

• N'essayez pas de remplacer le livre audio par un vrai livre. "Lire" un livre audio à la fin prend beaucoup plus de temps que de lire le texte de votre livre.

Astuce #9 pour lire un livre par jour : Prenez de courtes pauses

Après une période de temps raisonnable, donnez-vous un bref repos. Rafraîchissez-vous et mouillez votre visage. Rafraîchissez votre esprit pour une autre série de lectures ciblées.

• Le temps passé à lire avant de prendre une pause varie selon les personnes. Un lecteur expérimenté peut passer une heure ou plus avant de faire une pause; un lecteur plus lent pourrait vouloir se reposer après seulement 30 minutes.

• Si vous commencez à vous sentir distrait, un peu fatigué, mettez le roman de côté et faites une pause. Marcher autour de la maison

pendant quelques minutes ou prendre une collation et un verre d'eau est un excellent moyen de se "réveiller".

Astuce #10 pour lire un livre par jour : Profitez-en

Essayez de vous laisser prendre dans l'action et oubliez où vous en êtes en ce moment. Cela peut vous donner envie de lire plus et accélérer le processus de lecture. Concentrez-vous sur l'histoire et soyez excité par ce que vous lisez.

Avec votre roman complet, réfléchissez à ce que vous avez lu et partagez votre expérience avec un ami.

Comme vous l'avez vu lire plus vite demande de l'organisation (respect des pauses, choisir des livres intéressants, environnement sain.....) et de la méthodologie. En respectant ces différentes étapes, vous prendrez de plus en plus de plaisir à lire et réussirez à atteindre votre objectif de lire un livre par jour.

Partage l'article avec tes amis !

- Facebook
- Twitter

Viewed using Just Read