

# Les yeux et la lecture rapide

Dernière mise à jour : 05-10-2009

## Les yeux et la lecture rapide

La vue d'une personne utilisant la lecture rapide est surprenante et impressionnante. Cette personne suit d'un doigt le contenu et tourne les pages d'un livre à une vitesse incroyable. La vitesse est telle qu'il est difficile d'imaginer que cette personne retienne une grande partie du texte et à un niveau de compréhension qui peut être plus élevé que la majorité des « lecteurs normaux ». Certaines personnes qui lisent lentement ont même de la peine à se rappeler ce qu'il vient de lire, alors il vous est peut être difficile de concevoir que certaines personnes peuvent lire 2 à 4 fois plus rapidement tout en mémorisant aussi bien si ce n'est pas mieux qu'un lecteur moyen.

La première étape pour pouvoir lire plus rapidement vient des yeux et plus particulièrement la vision. Peu importe les techniques apprisez vous devrez avant tout vous assurer que votre vue est bonne en consultant régulièrement un ophtalmologue. Si vous avez besoin de lunettes assurez que la correction soit adaptée avec le temps. Une fois cette étape terminée vous êtes maintenant prêt à apprendre quelques techniques de lecture rapide.

La lumière est un facteur important pour la lecture rapide. Une croyance dit qu'il est meilleur de lire avec une lumière intense que douce. C'est faux ! Notre vision s'adapte mieux à une lumière légère qu'à une lumière intense qui pourrait vous éblouir.

Les yeux et une bonne vision est essentielle pour atteindre une bonne vitesse de lecture tout en obtenant une compréhension identique ou supérieure. Si vous avez des problèmes de vue faites en sorte d'avoir les lunettes ou lentilles de contacts adéquates. Il vous faudra vos pleines capacités visuelles pour obtenir une lecture rapide. Cela va de vue en passant par les mouvements oculaires et un éclairage raisonnable.