

Réussir à lire un livre de non-fiction par semaine!



Aubin Heudou Tchihikou

juillet 17, 2020

Table des matières



1. C'est quoi le problème ?
2. Etape 1 : La préparation mentale
3. Etape 2 : L'action rapide
4. Etape 3 : Le maintien de la régularité

"Ne devais-tu pas lire ce livre sur la **procrastination** aujourd'hui après être rentré du travail ?"

"T'inquiètes, je le lirai demain à la pause", mon cerveau **procrastinateur** a répondu.

Le lendemain au boulot durant la pause à midi.

"N'as-tu pas dit hier que tu t'y mettrais finalement aujourd'hui? " me rappela une voix interne.

" Je suis trop fatigué, en plus le boulot recommence bientôt. Je n'aurai pas assez de temps. Je veux m'y mettre d'une seule traite. On sera mieux à la maison posé sur le canapé." **L'esprit procrastinateur** a renchérit.

Le soir à la maison,

"Nous voici arrivés, tu n'as plus d'excuses maintenant. On doit s'y mettre" la voix intérieure a relancé

"Laisse-moi au moins enlever ma veste et me reposer"

"Et puis merde, ce n'est pas si important. Qu'est ce qui se passera si je ne le fais pas?"

C'est ce que je me disais il y a quelques heures après être passé une énième fois devant la pile de livres de ma bibliothèque sans la toucher.

Pourtant, je sais bien que ces livres contiennent une mine d'or d'informations, mais je n'arrive pas à me lancer.

Alors, comment lire un livre de non-fiction lorsque l'on n'aime pas lire ?

C'est quoi le problème ?



La plupart des conseils pour vaincre la procrastination se focalisent sur la surface du problème sans donner les solutions concrètes.

Ils mettent en avant les raisons logiques de l'utilité de la lecture : intelligence, culture, découverte.

Cependant, ce n'est pas suffisant, car les blocages sont beaucoup plus profonds. Ils se passent au niveau des **émotions**, au niveau **des croyances**.

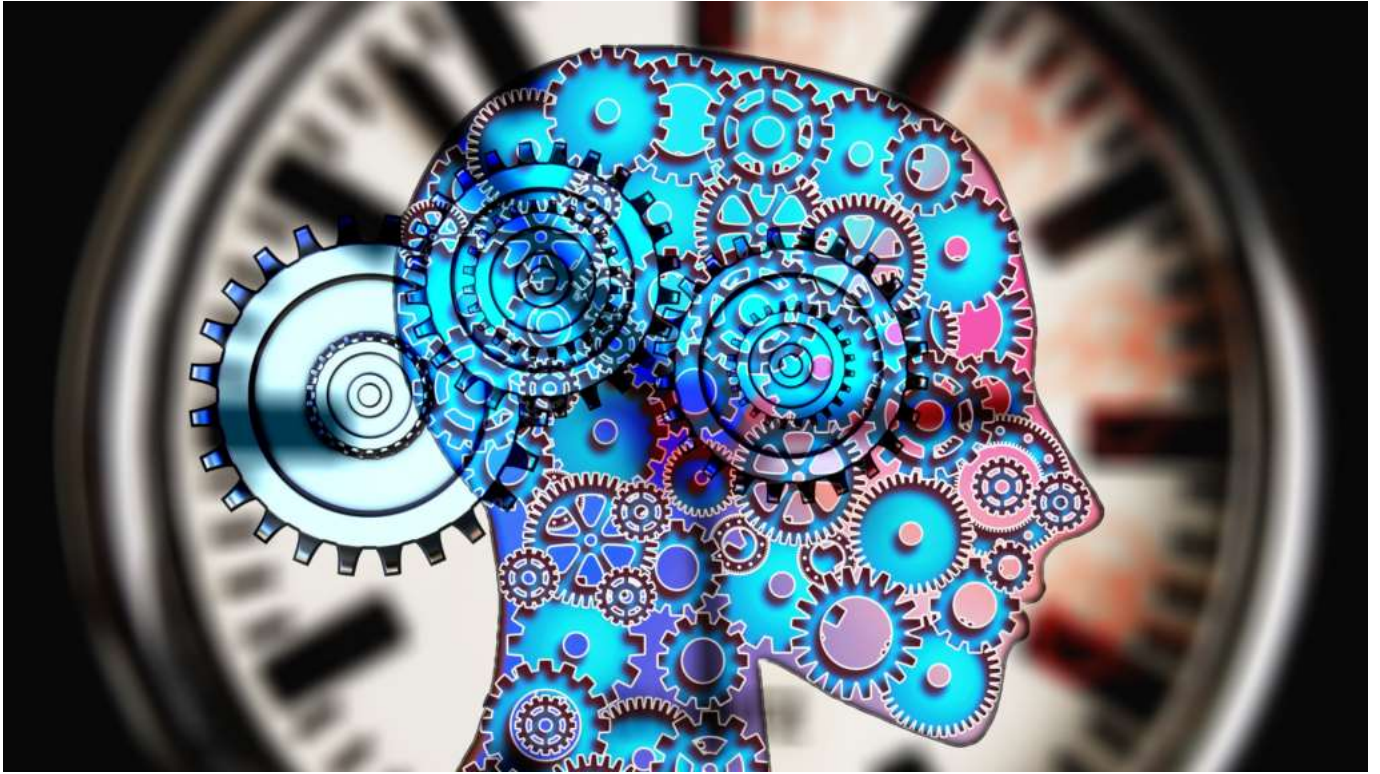
Ils se matérialisent par une résistance à passer à l'action avec des pensées rapides en arrière-plan du type : "***lire me sert à quoi***", "***c'est fait pour les autres, ce n'est pas fait pour moi***", "***c'est ennuyeux***" "***j'ai mieux à faire***", "***je n'ai pas besoin de ça***".

Ainsi, la **procrastination** vis à vis de la lecture n'est donc ni un problème de gestion du temps ni d'organisation.

Pour passer à l'action, il faut attaquer la racine du mal.

Cela peut se passer en plusieurs étapes

Etape 1 : La préparation mentale



La préparation mentale

De loin l'étape la plus importante quand on débute, c'est pourtant la plus négligée. Elle permet de **réduire la résistance psychologique** et prépare le terrain pour simplifier l'action.

Voici quelques techniques simples et rapides qui vous permettront de vous mettre dans le bain en quelques jours

Tactique 1 : La visualisation



Visualiser la scène permet de réduire **la peur de souffrir** mentalement (ennui, complexité) par anticipation.

Vous êtes en vacances, imaginez-vous arriver à la plage, sortir le livre de votre sac aussitôt arrivé et lire la première page sur laquelle vous tombez.

Vous êtes en transport en commun, imaginez-vous être assis, sortir votre livre de votre sac, ouvrir une page quelconque et commencer à la lire

Tactique 2 : La programmation par la consommation de contenu intéressant



Ecouter des podcasts sur la lecture concernant un thème que vous aimez. Lisez des blogs sur des thèmes qui vous intéressent naturellement.

Cela va progressivement construire l'idée selon laquelle *"lire n'est pas si mal que ça", "si vous le faites sur ce thème, pourquoi ne pourriez-vous pas le faire sur un autre"*

Cela participe à réduire la **résistance psychologique** à lire ce livre de non-fiction que vous **devez** lire.

Exemple : si vous aimez les jeux vidéo, lisez les magazines et les blogs qui parlent de ces sujets.

Si vous aimez la mode, lisez les magazines féminins et autres blogs sur le vestimentaire

Tactique 3 : Ayez une idée claire de votre attendu avant même d'ouvrir le livre



Qu'espérez vous que ce livre vous apportera ? Quel est votre objectif ? Est-ce juste de vous divertir ? Pour acquérir plus de connaissances théoriques sur un thème donné ? Ou pour trouver un astuce qui peut vous débloquer et l'appliquer de suite ?

C'est très important de garder en tête la fin, car ça va vous permettre d'être efficient. Vous n'investirez pas de l'énergie à vouloir lire tout, tout de suite.

Il y a une perception fautive selon laquelle l'on est obligé de tout lire.

Cette perception émane généralement du fait que l'on veut être capable d'argumenter avec les autres. Et comme on ne sait pas d'avance où on sera interrogé, on se dit qu'il faut être calé partout. Cela génère du stress supplémentaire et augmente grandement notre comportement de procrastination: le parcours semble si difficile et la fin si lointaine.

Bien que cet objectif soit louable, c'est une motivation de l'ego.

Le plus important c'est de **commencer d'abord par lire pour vous.**

Etape 2 : L'action rapide



Plus vite j'agis, moins je procrastine

Tactique 1 : Récompensez-vous avant de commencer, mais ne finissez pas la récompense avant de terminer

Vous avez prévu de lire un passage à 15h, mais le moment venu vous n'en avez pas envie. Au lieu de vous forcer mentalement en vous répétant de nombreuses fois " je devrais le faire, je vais m'y mettre bientôt », pivoter comme ceci :

Allez prendre une récompense que vous aimez (café, thé, boisson, biscuit), commencer à la consommer sans la terminer. Votre manque d'envie de lire disparaîtra temporairement.

Revenez-vous poser et ouvrez la page que vous devez lire.

Continuer ainsi en alternant entre lecture et récompense sans jamais finir la récompense. Vous pouvez lire près de 10 pages avec cette méthode.

Tactique 2 : La règle de " ...A un mouvement près"



Cette règle stipule que le document à lire doit être accessible en un seul mouvement, en une seule intention. Elle permet de **réduire l'effort d'activation**. Moins vous mettez de barrières entre vous et le livre, moins vous changerez d'avis quand le moment de lire viendra.

De plus, elle augmente le nombre d'occasions de lire, même de façon inconsciente. Le simple fait de savoir que vous avez un livre à disposition rapidement, déclenche une envie soudaine de passer à l'action plusieurs fois dans la journée.

Exemple :

Si vous êtes à la maison, le livre doit être sur la table visible.

En déplacement, il doit être dans la poche la plus rapidement accessible en 1 ou 2 gestes maximum.

A la plage, veillez à le sortir du sac et le mettre en évidence aussitôt arrivé.

Tactique 3: Insérer le moment de lire juste avant une activité que vous aimez déjà faire



L'association négative que vous avez par rapport à la lecture participe au frein que vous éprouvez. En la positionnant juste avant une activité déjà bien ancrée (dans vos habitudes), vous allez créer un ancrage plus positif.

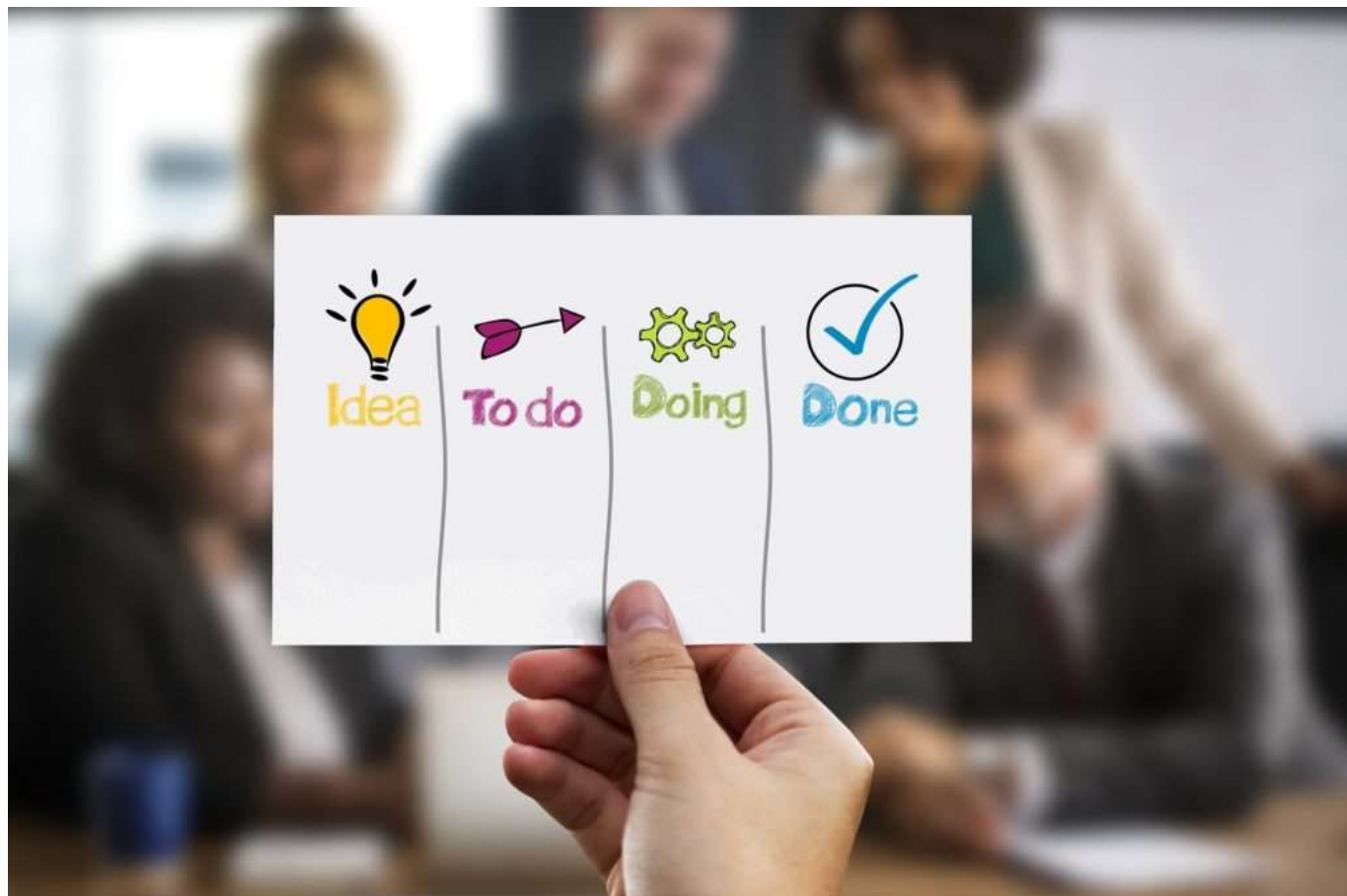
Exemple : *Vous aimez nager, lisez 3 minutes avant d'aller plonger.*

Vous aimez courir, lisez 3 -5 minutes avant d'aller courir.

Si vous êtes plutôt piano , lisez 3 -5 minutes avant d'aller jouer.

Vous aimez chanter, lisez 3-5 minutes avant de chanter.

Etape 3 : Le maintien de la régularité



Tactique 1 : Être toujours actif quand on lit



C'est une erreur grave que nous avons tous faite. On lit un livre et après quelques pages, on est incapable de se remémorer quoi que ce soit parce qu'on a "subit" la lecture au lieu de "participer" à la lecture. La raison est que nous fuyons la difficulté de devoir rester concentré.

Or en injectant un minimum de notre attention dans l'action, on construit une empreinte plus solide de ce qu'on lit ET ON RETIENT UNE FOIS.

Le tout c'est de rendre ce processus fun

Exemple :

Lire chaque ligne en accompagnant notre regard d'un stylo ou d'un crayon

Avoir un post-it près de soi, résumer chaque page lue en 3 -5 expressions clés et coller le post-it sur la page correspondante.

Tactique 2 : Définir une fréquence de lecture fixe et flexible



Une erreur dramatique que nous avons tous faite, c'est de se mettre trop de pression. Quand vous réussissez déjà à lire quelques pages régulièrement, il faut se projeter sur le long terme et admettre que vous aurez des contraintes de temps à autres et que c'est normal de ne pas pouvoir lire tous les jours.

Une fréquence moyenne d'une fois tous les deux jours est donc plus adaptée. Cela vous évitera de générer du stress et de la culpabilité inutilement parce que vous avez "sauté" un jour.

Vous pourrez compenser en lisant quelques pages en plus, car à ce moment vous aurez déjà déclencher l'habitude.

Tactique 3 : Utiliser des techniques "coup de poing" si vous perdez le rythme trop longtemps



Il arrivera des moments de démotivation où vraiment l'envie de lire diminuera drastiquement. Cela peut arriver parce que vous avez mis trop longtemps (plus de 3 -5 jours) sans plus ouvrir votre livre. Vous aurez beau tenter les techniques précédentes, elles ne suffiront pas, car la résistance qui provoque l'inertie sera redevenue très forte.

Aux grands maux, les grands remèdes.

Un des moyens simples de la diminuer c'est d'évacuer les émotions que vous avez accumulées en arrière-plan. Ça peut être un mélange de peur de la difficulté, d'ennui, de manque d'intérêt, d'incapacité à comprendre.

Voici la technique : **Ecriture automatique**

Prendre un stylo et une feuille de papier

a) lister ce que vous voulez faire et ce que vous faites à la place

Exemple : je souhaite lire, mais je finis toujours aller sur YouTube ou sur Netflix malgré mes nombreuses trntatives de me concentrer.

b) lister au feeling l'ensemble des émotions qui vous en empêchent (répéter chaque phrase 12 fois)

Exemple:

- j'ai peur de l'effort de concentration que cela me demande*
- j'ai peur d'investir mon temps pour rien, car je trouve ça terriblement ennuyeux*
- je suis en colère que l'on nous ait donné un livre si ennuyeux*
- je n'aime pas réfléchir pour essayer de comprendre les bouts de texte*
- J'ai peur de la complexité qu'il y a dedans*

Cet exercice peut vous prendre 15 à 25 minutes, mais il vaut le coup.

Dans la journée même, vous allez commencer à lire par un concours de circonstances, sans même l'avoir planifié.

Ne me croyez pas tester.

Alors dites moi, quel est livre vous a le plus donné du fil à retordre, mais que vous avez lu et dont vous étiez le plus fier ?

Auteur : Aubin HEUDOU

Éditeur : Ghislain ABBEY

Share this on:

Related Articles

mars 16, 2020

[Comment réussir à se lever plus tôt le matin ?](#)

avril 14, 2020

[Par des procrastinateurs pour des procrastinateurs](#)

mars 23, 2020

[Comment sortir de l'angoisse quand on se sent submergé?](#)

Post a comment

Comment

Laisser un commentaire

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)

[GrillageMind](#)

Adresse : 59 RUE DE PONTHEIU 75008 PARIS | Phone: +33 695073347 | Email: aubin.heudou@grillagemind.com