

## Comment je retiens ce que je lis

Eh bien salut, chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan. Aujourd'hui, nous allons parler d'un sujet qui vous intéresse en général, c'est-à-dire l'apprentissage. Oui, Français Authentique, c'est une communauté d'apprentissage du français mais, bien sûr, pas seulement. Quand on aime apprendre les langues, bien souvent, on aime aussi apprendre d'autres choses et c'est une des missions du podcast de Marcher avec Johan que de t'aider à mieux apprendre. Je vais te dire, je vais partager avec toi une petite technique que j'utilise pour retenir ce que je lis, parce que je lis beaucoup et c'est très intéressant de retenir ce qu'on lit, de retenir ce qu'on apprend, sinon il y a pas un gros gros intérêt. Donc je vais partager avec toi quelques astuces.

Avant ça, laisse-moi te rappeler que la liste d'attente ou que... pardon... que les inscriptions à l'[Académie Français Authentique](#) vont bientôt ouvrir. Elles sont fermées 90 % de l'année, les inscriptions, tu m'entends très souvent en parler, et elles seront ouvertes le 7. Le 7 avril, tu pourras nous rejoindre, tu auras quelques jours. Donc l'idée, c'est vraiment que tu ailles dès maintenant jeter un œil à la page de présentation, que tu découvres tous les contenus, les modules, les réunions Zoom avec les tuteurs etc. que tu rejoignes la liste d'attente. Comme ça, dès que les inscriptions ouvrent, eh bien tu es là pour en profiter avec nous.

Oh, la pluie commence à se mettre à tomber. Super ! C'est pas grave. Je serai peut-être un peu mouillé. J'espère que ça gênera pas l'enregistrement. J'ai eu des enregistrements où on entendait la pluie tomber très très fort, j'espère que ce ne sera pas le cas aujourd'hui.

Alors, il y avait un épisode de Marchez avec Johan dans lequel je t'expliquais [comment j'applique ce que je lis](#). Donc c'était un Marchez avec Johan de mai 2020, me semble-t-il. Donc tu peux rechercher ça sur le site de Français Authentique. Et on a aussi un module de l'académie... donc là, je m'adresse plutôt aux membres de l'académie... le module 34, « comment j'apprends ? » J'ai partagé un certain nombre d'astuces sur la façon que j'ai d'apprendre.

Ce que je te disais tout à l'heure, c'est que quand on lit beaucoup, eh bien on a souvent le problème de retenir tout ce qu'on lit. Hein, on lit, on lit, on lit et on oublie tout ce qu'on a lu, on oublie une grande partie. Et ça, c'est normal, c'est le fonctionnement de notre cerveau hein. Notre cerveau est fait comme ça. Ça a été étudié par des scientifiques, ils ont nommé ça « la courbe de l'oubli ». Donc, on oublie. C'est comme ça. Sinon, notre cerveau, si on retenait tout ce qu'on lisait, toutes les choses qui entrent dans notre cerveau, on aurait forcément des difficultés, parce qu'on n'aurait plus de place comme un disque dur qui serait

saturé. Et donc, il peut être difficile de se souvenir des choses qu'on a lues ou qu'on a tenté d'apprendre.

À moins, à mon avis, de lire pour se détendre, c'est pas constructif de ne pas retenir. Bien sûr, si tu lis un roman et que tu lis pour te détendre, c'est OK, tu oublies, c'est pas grave. Moi, j'ai lu des romans que j'avais adorés, notamment quelques romans de... comment il s'appelait... Raymond Khoury, je crois, des romans à suspense, j'ai oublié l'histoire, vraiment. Par contre, j'avais pris un grand plaisir en les lisant. Mais ça, c'est OK. Pas besoin de se souvenir des livres de fiction. La fiction, c'est pour se détendre, donc si on oublie, c'est pas grave.

Par contre, pour des livres de développement personnel ou des livres vraiment de non fiction, des livres qu'on lit pour apprendre des choses, eh bien c'est dommage de ne pas retenir ou c'est dommage de vraiment oublier.

Et moi, j'ai testé plein de choses. Au début, je faisais ce que beaucoup de monde fait, donc j'avais tendance à surligner partout. Tu sais, je prenais des Stabilo, des fluos, et je surlignais beaucoup. Je le fais toujours, mais je le fais d'une façon beaucoup plus élaborée, beaucoup plus travaillée, parce que si tu ne fais que surligner et que tu reviens jamais dans les livres pour voir ce que tu as surligné, ben ça sert à rien en fait. C'est un peu comme... Tu peux le faire sur Kindle, si t'as plein de notes Kindle ou si tu as surligné plein de choses et que tu ne les revois jamais, eh bien ça sert à rien, c'est inutile. Donc ça, je l'ai fait.

J'ai pris plein de notes aussi. Donc je prenais plein de notes de lecture que je mettais dans l'application Evernote. J'ai, pendant un moment, fait des fiches comme à l'école où je notais sur des fiches les différentes choses que j'avais envie d'apprendre, envie de retenir. Et bien sûr, j'ai aussi parfois écrit dans mon journal. Donc tu vois, j'ai testé, testé plein de choses sur le fait de retenir, d'avoir un système pour retenir ce que je lisais.

Et aujourd'hui... bon ça fait un moment maintenant, c'est assez proche du système que j'utilisais en 2020 et dont je parle dans le podcast de Marchez avec Johan de... qu'est-ce que j'ai dit tout à l'heure... de mai 2020 dans lequel je te... 'fin, le titre, c'est comment j'apprends... non, comment j'applique ce que je lis... eh bien, j'ai un process en fait en cinq étapes.

La première étape, c'est... elle est importante, ça commence avant la lecture en fait... c'est le choix du livre. Je me demande : Que va-t-il m'apporter ? Pourquoi je lis ce livre ? Quelles sont mes attentes ? Parce que je me suis aperçu que, parfois, je commandais un livre un peu sur un coup de tête ou parce qu'on me l'avait recommandé, et finalement, j'avais pas de vrais objectifs. Et encore une fois, c'est OK quand c'est un livre de fiction, si tu as juste envie de te détendre, mais si c'est un livre de non fiction, eh bien tu attends quelque chose. Donc la première étape, le choix du livre est important : Que va m'apporter ce livre ?

La deuxième étape, c'est ce que j'appelle « la lecture intelligente », c'est de prendre un Stabilo, de prendre un stylo, et de surligner les parties intéressantes, les parties que tu penses pouvoir appliquer, les choses que tu aimerais retenir et appliquer. J'ai aussi un stylo pour parfois écrire des notes dans la marge. Alors des notes, j'écris pas énormément, mais je sais que beaucoup d'auteurs le faisaient, beaucoup de personnes célèbres le faisaient. Mark Twain notamment écrivait sur ses livres. Et en fait, ça permet de pouvoir faire des liens avec ta vie en fait.

Donc parfois, je vais lire quelque chose, je vais le surligner, parce que ça va me parler, et dans la marge, je vais écrire en petit, je vais marquer deux-trois mots, un prénom par exemple ou un moment, un truc qui va me parler au moment où je vais vouloir relire ça. Donc la lecture intelligente, on surligne, on écrit, c'est une sorte d'interaction qu'on a avec l'auteur.

Troisième étape, l'incubation, ce que j'appelle l'incubation, et ça, je vais le faire maintenant que pour les meilleurs livres. Avant, je me disais : « Allez, je fais de l'incubation pour tout. Ce livre, je l'ai lu, je le mets à la bibliothèque, je reviendrai le revoir plus tard ». Maintenant, je réserve ça aux meilleurs livres ou aux livres qui m'apportent quelque chose. Et l'incubation, c'est tout simplement de se dire : « J'ai lu le bouquin, et maintenant, pendant une à deux semaines, eh bien je vais oublier. Je pose le livre de côté et je vais laisser travailler mon inconscient ». C'est ça, l'idée. La partie de notre cerveau inconsciente, elle est très très puissante. Et quand tu lis, c'est conscient, eh bien je vais laisser mon cerveau trier, je vais laisser mon inconscient décider des choses qu'il a envie de retenir. Donc c'est ce que j'appelle « incubation ».

Ensuite, peut-être deux semaines après, je reprends le livre et je vais noter les points clés dans mon journal. Donc je vais faire une entrée de journal à la date du jour et je vais écrire des points clés, des choses très très intéressantes, des choses que j'ai envie de retenir. Et je vais écrire... ça, c'est tout nouveau, mais ça m'aide parce que j'avais un problème de structure auparavant, mais je vais écrire la date, en fait la date à laquelle j'ai fait ça dans mon journal. Donc si on est le... je sais pas, on est le 15 mars, ben je vais écrire en première page du livre « 15 mars ». Comme ça, je sais que... 'fin, puis je vais marquer mon numéro de journal, parce que j'ai plusieurs journaux maintenant. Je vais écrire « journal 4, 15 mars ». Donc je sais que si je reprends ce livre, j'aurai une sorte de résumé, mon résumé personnel dans mon journal au 15 mars. Donc ça, c'est une chose qui marche très très bien.

Alors ça, c'est une chose que j'ai, qu'on m'a suggérée récemment et que je commence à faire pour des anciens livres, c'est de faire une sorte de fiche de lecture ou fiche de lecteur. Tu te souviens, quand tu étais à l'école, tu faisais les fiches de lecture. Après avoir lu un livre, on te demandait de faire une sorte de rédaction ou une fiche de lecture. C'est ce que fait Tom par exemple, mon fils Tom qui est en CM2. Quand ils lisent un livre, ils doivent

faire une fiche de lecteur. Emma, qui est en cinquième, doit aussi rédiger une fiche de lecteur.

Donc j'essaie de faire ça, je me liste trois clés, donc trois choses que je trouve importantes dans le bouquin, dans le livre, et trois choses que j'aimerais appliquer. Je choisis trois parce que ça oblige en fait à sélectionner que le meilleur. Sinon, on ferait une liste de 10 points et ça n'a plus de sens. Donc je sélectionne trois choses vraiment clés et trois choses que j'aimerais appliquer. Et quand ça se prête à ça, je fais ce que j'appelle « une fiche process ». Donc là, pour le coup, c'est une note sur ordinateur. C'est vraiment un process que je peux appliquer.

Donc par exemple, j'ai lu un livre qui s'appelle *Crucial Accountability*. Donc c'est dur à traduire mais, en gros, c'est un livre qui t'aide à lever des désaccords. Quand tu es en désaccord avec quelqu'un ou quand quelqu'un a agi d'une façon qui n'est pas conforme à tes attentes, eh bien tu dois discuter avec cette personne. Donc il y a un process dans le livre et je me suis fait une petite liste. Et à chaque fois que j'ai un désaccord avec quelqu'un, ça peut être quelqu'un de l'équipe dans le travail ou ça peut être quelqu'un, un ami ou... je me fais une petite... je suis ce process et c'est vraiment devenu un réflexe.

Donc ça, c'est un exemple. J'en ai d'autres comme cela. Quand un gros problème m'arrive, par exemple un problème technique sur le site, où j'ai vraiment un gros coup de panique, où j'ai mon cœur qui bat vite, où j'ai des petites brûlures d'estomac, où je sens que je suis très stressé, eh bien plutôt que de me dire : « Ah qu'est-ce que j'ai appris déjà dans les livres sur le stoïcisme, dans Dale Carnegie ? Qu'est-ce que j'ai appris ? » Non, je vais ouvrir ma fiche process et je vais suivre les différentes étapes que j'ai notées. Et bien sûr, ça, tu peux pas le faire pour tout, mais j'ai maintenant un certain nombre de fiches process que j'utilise, que j'affine. Parfois, je me dis : « Tiens, je peux ajouter ça, je peux enlever ça » et ça me permet d'évoluer.

Donc voilà comment je retiens ce que je lis :

Premièrement, je choisis bien mes livres et je me demande ce qu'ils vont m'apporter avant même de les acheter.

Ensuite, je fais une lecture intelligente. Je surligne, je note, j'interagis avec l'auteur.

Ensuite, pour les meilleurs livres, je vais les laisser incuber une à deux semaines dans ma bibliothèque. J'ai une section dans ma bibliothèque qui est prévue pour ça.

Ensuite, je vais noter les points clés dans mon journal. Et pour certains livres... Donc je vais aussi faire une fiche de lecture dans mon journal. Et pour certains livres, je me fais une fiche process pour réussir à vraiment retenir et surtout appliquer cette fois ce que j'ai lu.

Donc voilà un petit peu mon process. Tu peux l'utiliser tel quel ou tu peux l'adapter à tes besoins. En tout cas, je t'invite vraiment à te poser la question de savoir comment tu veux avancer sur ces sujets.

Merci de m'avoir suivi. N'oublie pas d'aller suivre le premier lien dans la description, [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie), et tu pourras découvrir tout ce que l'académie fera pour toi, parce que tu vas nous rejoindre. Les inscriptions sont fermées 90 % de l'année et elles ouvrent le 7 avril. Ce sera un plaisir pour moi d'y faire ta connaissance en personne. Merci de m'avoir suivi et je te dis à très bientôt pour un nouvel épisode de Marchez avec Johan. Salut !