

« LA LECTURE EST AU CERVEAU  
CE QUE LA NOURRITURE EST AU CORPS »



CONNAISSANCE  
ILLIMITÉE

UN E-BOOK ÉCRIT PAR  
MOHAMED BOCLET

# POURQUOI LIRE CET E-BOOK



VOUS EN AVEZ MARRE :

- de ne jamais avoir **le temps de lire**
- de ne pas avoir **le temps d'apprendre de nouvelles choses**

**ET QUAND VOUS VOUS DÉCIDEZ DE LIRE,**  
VOUS EN AVEZ MARRE :




- De ne pas **finir vos livres**
- De ne pas être **concentré pendant vos lectures**
- De **penser à autre chose** quand vous lisez
- De ne pas vous **souvenir de vos lectures**
- De ne pas pouvoir **parler de vos lectures facilement**
- De **prendre 5h de votre vie** pour lire un petit livre de 200 pages

SI VOUS VOUS RETROUVEZ DANS UN DE CES POINTS.  
CET E-BOOK VA VOUS REDONNER **LE GOÛT DE LECTURE.**

# DANS CET E-BOOK, DÉCOUVREZ :

---

1. QUI SUIS-JE ?
2. LES 10 RAISONS DE VOUS METTRE À LA LECTURE
3. LES BASES DE LA LECTURE RAPIDE QUE VOUS POURREZ APPLIQUER DIRECTEMENT LORS DE VOS PROCHAINES LECTURES
4. COMMENT ÊTRE PLUS PRODUCTIF ET MOINS STRESSÉ ? ESSAYEZ LE MIRACLE MORNING !
5. BONUS : RÉSUMÉ DE MON INTERVIEW SUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE ET COMMENT JE SUIS DEVENU TRIPLE CHAMPION DE FRANCE DE MIND MAPPING



CET E-BOOK A UNE VALEUR  
INESTIMABLE, IL VA VOUS OUVRIR  
LES PORTES DE **LA**  
**CONNAISSANCE ILLIMITEE**

PRÉSENTÉ PAR MOHAMED BOCLET

# QUI SUIS-JE ?

---

Il y a encore très peu de temps, j'avais une dizaine de livres dans ma bibliothèque, tous entamés de 10 à 30 pages, aucun terminé.

J'avais des projets plein la tête, des ambitions, mais aucune action mise en œuvre.

J'essayais d'apprendre des choses, de changer mes habitudes, mais oubliais tout et retombais dans mes vices à peine quelques semaines plus tard.

Et puis il y a eu un DECLIC ! je me suis retrouvé un peu par hasard dans un atelier de lecture rapide, moi qui n'avais même pas lu UN livre dans l'année passée !! qu'est-ce que je faisais là-dedans?

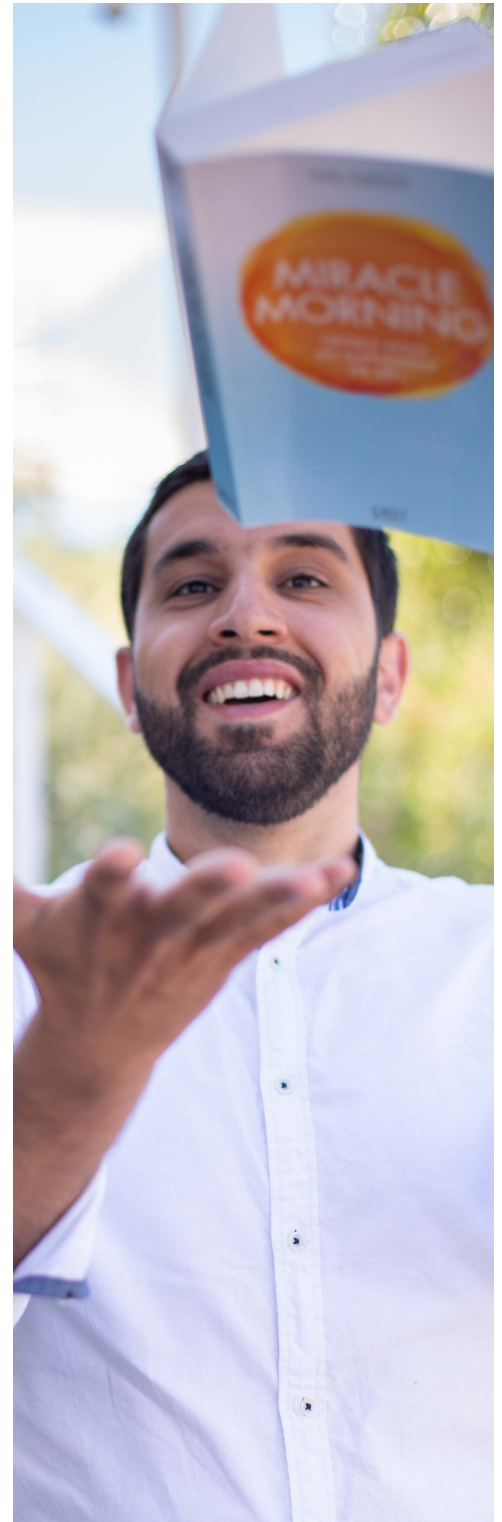
Je pensais être ridicule, ne pas y avoir ma place...

**Et pourtant, ce jour a tout changé ! j'ai appris à lire un livre de 200 pages en 1h, moi, l'ancien élève du fond de la classe !**

Depuis, j'ai lu des centaines de livres, j'ai appris le mind mapping, les techniques de concentration et de mémorisation.

Je me suis formé auprès des meilleurs à ces pratiques devenues une véritable passion et, consécration :

**Je suis devenu TRIPLE CHAMPION DE FRANCE de mind mapping.**



# CONNAISSANCE ILLIMITÉE...

---

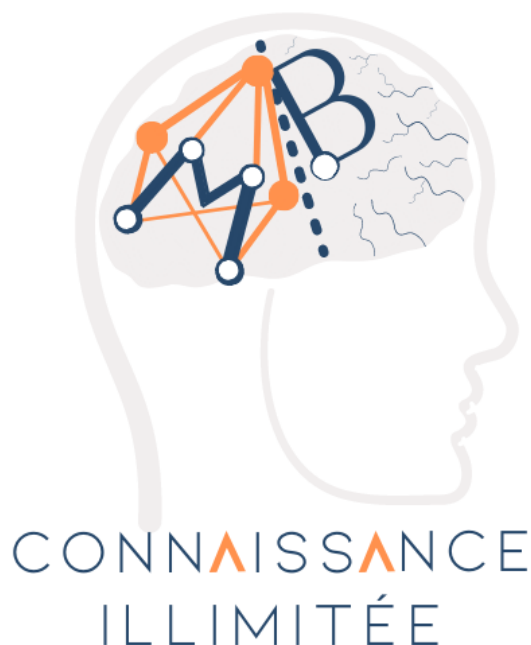
En 2019, j'ai fondé **Connaissance Illimitée**, afin de propager à mon tour mes connaissances au plus grand nombre

Aujourd'hui, j'enseigne et je transmets mon savoir.

**Parce que la connaissance illimitée est à la portée de tous et que chaque personne DOIT savoir qu'elle a toutes les clefs pour réaliser ses rêves.**

Parce que la connaissance a un prix mais que l'ignorance coûte beaucoup plus cher.

Parce que la chose **la plus importante** dans laquelle vous devez investir, c'est **Vous**.



# 10 RAISONS DE LIRE

Si vous faites partie des nombreuses personnes qui n'ont pas l'habitude de lire tous les jours, **vous passez à côté de beaucoup de bienfaits.**

Je vais vous partager **les raisons qui m'ont poussé à lire tous les jours.**

## 1. AMÉLIORE TES CONNAISSANCES

Quand on lit, on **remplit notre cerveau avec des nouvelles informations.** Plus on a de connaissances, mieux on est équipé pour affronter des nouveaux défis. Si vous êtes amené à tout perdre dans votre vie – votre emploi, vos biens, et même votre santé – souvenez-vous qu'on ne pourra jamais vous retirer votre savoir et vos connaissances.



## 2. STIMULE TON CERVEAU

Comme tous les autres muscles du corps, **le cerveau a besoin d'entraînement** pour rester vigoureux et en **bonne santé.** Garder son cerveau actif l'empêche de perdre ses capacités.



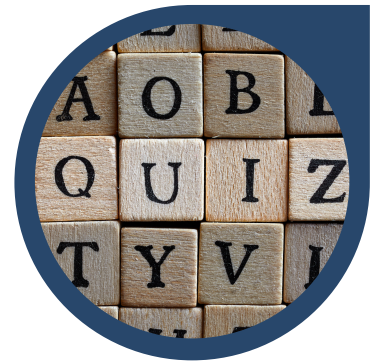
### 3. DIMINUE TON STRESS



La lecture a la capacité **d'alléger notre anxiété et de nous détendre complètement**. Que ça soit du stress lié au travail ou à des soucis liés à votre quotidien, la lecture diminue notre état d'anxiété. Un roman peut tout simplement nous transporter dans une autre dimension.

### 4. ACCROÎT TON VOCABULAIRE

Plus on lit, plus on **découvre de nouveaux mots**, et plus il y a de chances de les employer dans son langage quotidien. S'exprimer de manière éloquente et précise est un précieux atout.



### 5. AMÉLIORE TA MÉMOIRE

Pour comprendre un livre, on doit **se rappeler d'une multitude d'informations** : les personnages, leur passé, leurs intentions, leur vécu, puis les nuances, et toutes les actions secondaires qui s'entremêlent à l'action principale. Ça représente beaucoup d'informations à retenir, mais le cerveau est un organe miraculeux qui va s'en souvenir avec une aisance surprenante. Le plus épatant est que chaque fois qu'on sollicite notre mémoire, on crée de nouvelles synapses (des zones de contacts entre les neurones) et on solidifie les synapses existantes.



## 6. DÉVELOPPE TES CAPACITÉS D'ANALYSE

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de lire un livre et de deviner la fin ?

Si c'est le cas, vous avez fait preuve de **bonnes aptitudes critiques et analytiques**



## 7. AMÉLIORE TA CONCENTRATION

Dans nos sociétés qui gravitent autour d'Internet et du « multi-tâches », notre capacité à nous concentrer est attaquée de toutes parts. L'individu moyen va diviser son temps entre travailler sur 1 tâche, vérifier ses courriers électroniques et échanger des messages avec plusieurs personnes simultanément !

Ce comportement hyperactif génère du stress et ralentit la productivité. Quand on lit un livre, c'est tout le contraire. Toute notre attention est dirigée vers l'intrigue de l'ouvrage. Le matin, essayez un pomodoro de lecture avant de commencer votre journée. Vous allez être surpris par l'effet positif que ça va avoir sur vous.



## 8. AMÉLIORE TA FAÇON DE RÉDIGER

**Mieux écrire va de pair avec enrichir son vocabulaire.**

La lecture va avoir un effet bénéfique sur votre propre style de rédaction.



## 9. TRANQUILISE TON ESPRIT

À la base, la lecture est synonyme de relaxation. Mais au-delà de cette qualité reconnue, la thématique d'un livre peut aussi nous apporter **la tranquillité d'esprit et une paix intérieure considérable** (livre spirituel, développement personnel,..).

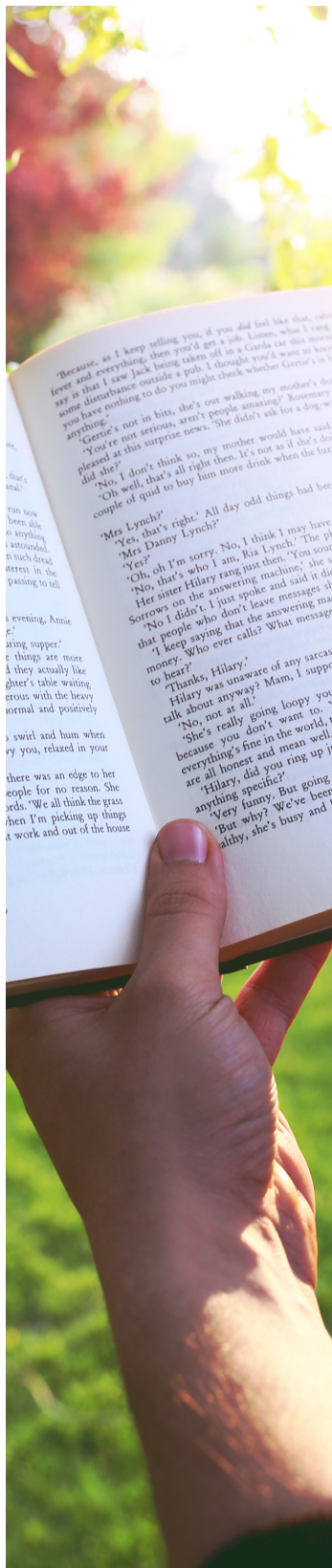


## 10. UN DIVERTISSEMENT GRATUIT

Pour profiter d'un divertissement vraiment peu cher, vous pouvez visiter **votre médiathèque de quartier et découvrir une quantité de livre disponibles, gratuitement.**



# LES BASES DE LA LECTURE RAPIDE



## 1. QU'EST CE QUE LA LECTURE RAPIDE ?

La lecture rapide est une **technique permettant d'accélérer la vitesse de lecture et d'augmenter votre compréhension.**

Elle consiste principalement à éduquer le regard et à limiter la subvocalisation.

Grâce à la lecture rapide, il est possible de **lire un livre de 200 pages en 1 heure.**

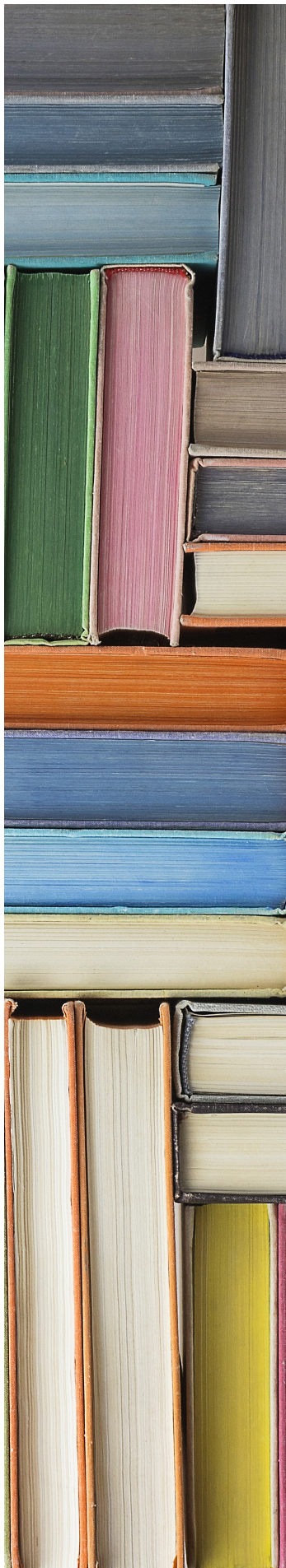
Un lecteur rapide lit à plus de 500 mots/min sachant que la moyenne des gens lise à moins de 200 mots/min.

## 2. CALCULER SA VITESSE DE LECTURE

**La vitesse de lecture est calculé grâce au nombre de mots lus par minute.**

Pour calculer votre lecture cela est très simple :

- 1.a) Calculer le nombre de mots moyen par ligne dans votre livre : Compter le nombre de mots sur les 5 premières lignes d'une page et diviser par 5.
- 2.b) Calculer le nombre de ligne lu par minute : lancer votre chronomètre et
3. lire pendant 2 min. Compter le nombre de ligne lu et diviser par 2.



Multiplier le nombre de ligne lu par minute (obtenu au point b) par le nombre de mot moyen par ligne (obtenu en a).

Voilà, vous connaissez votre vitesse de lecture.

Si vous êtes en dessous de 200 mots/min vous êtes un lecteur lent, entre 200 et 500 vous êtes un lecteur moyen ou un bon lecteur et si vous êtes au-dessus de 500 mots/min vous êtes un lecteur rapide.

### 3. VITESSE BRUTE VS VITESSE NETTE

La méthode ci-dessus vous permet de calculer votre vitesse brute de lecture.

Elle ne prend pas en compte la compréhension.

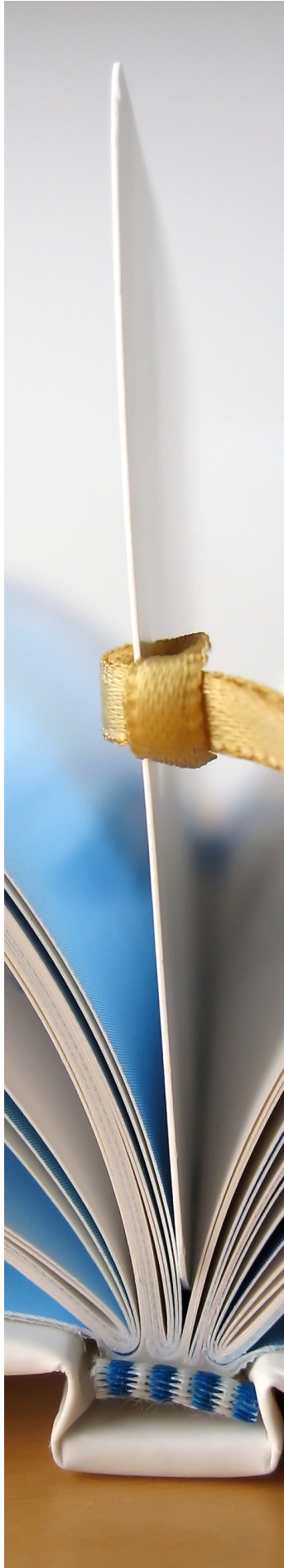
**Or, l'intérêt de la lecture est de comprendre ce qu'on lit afin d'engranger de la connaissance.**

C'est pourquoi on complète la lecture par un test de compréhension.

**Vitesse de lecture brute \* Taux de compréhension = Vitesse de lecture nette**

Vous pouvez retrouver sur internet des tests de lecture ou demander à un ami de vous donner 10 questions sur votre livre afin de calculer votre taux de compréhension.

Exemple : si vous avez une vitesse brute de lecture de 200 mots/min et 8/10 au questionnaire, alors votre vitesse nette est  $200 * 80\% = 160$  mots/min.



#### 4. LA PREMIÈRE QUESTION À SE POSER AVANT DE LIRE.

Avant de commencer à lire, il est essentiel de vous poser cette question **POURQUOI**.

**Pourquoi, ce livre ? pourquoi vous souhaitez passer 2 heures de votre vie à lire ce livre ?**

Si vous n'êtes pas capable de répondre à cette question, inutile de lire ce livre.

Afin d'être focus dans votre livre, il est primordial de vous poser 10 questions sur le livre.

Quelles sont les informations que je souhaite retenir du livre, c'est un peu comme faire sa liste de course.

Pour trouver vos 10 questions, je vous invite à lire la 4ème de couverture, le sommaire, l'introduction et la conclusion du livre. Vous aurez ainsi une vision générale du livre et cela vous permettra de bien définir vos questions.

#### 5. DÉFINIR SON OBJECTIF DE LECTURE

Toujours définir un objectif temps avant de lire. Vous connaissez certainement **la loi de PARKINSON**: Plus on a de temps pour exécuter une tâche, plus la tâche prendra de temps.

Définir un temps va conditionner votre cerveau et vous obliger à respecter votre engagement.

Si vous n'avez pas fini le livre dans les temps, arrêtez et revenir dessus une prochaine fois.



## 6. LES TECHNIQUES D'APPUIS VISUELS

Utilisez un **guide visuel** lors de votre lecture car nos yeux font des saccades. Nos yeux voyagent sur la page, notamment pour revenir lire des mots ou morceaux de pages déjà lus (ce qu'on appelle « régression »).

**a) Le doigt**

**b) Un stylo**

Le guide visuel sert à guider la lecture à un rythme soutenu et constant, et permet de rester concentré en évitant de relire des mots déjà lus. Les yeux sont comme accrochés et peuvent suivre le mouvement sans saccade.

## 7. COMMENT NE PLUS SUBVOCALISER ?

Si vous voulez lire plus vite, il est crucial de se débarrasser de la voix intérieure qui lit avec vous car elle va vous ralentir.

Pour ce faire 3 techniques :

a) Pendant que vous lisez, **répétez mentalement le même mot**. (ex confinement, confinement,..)

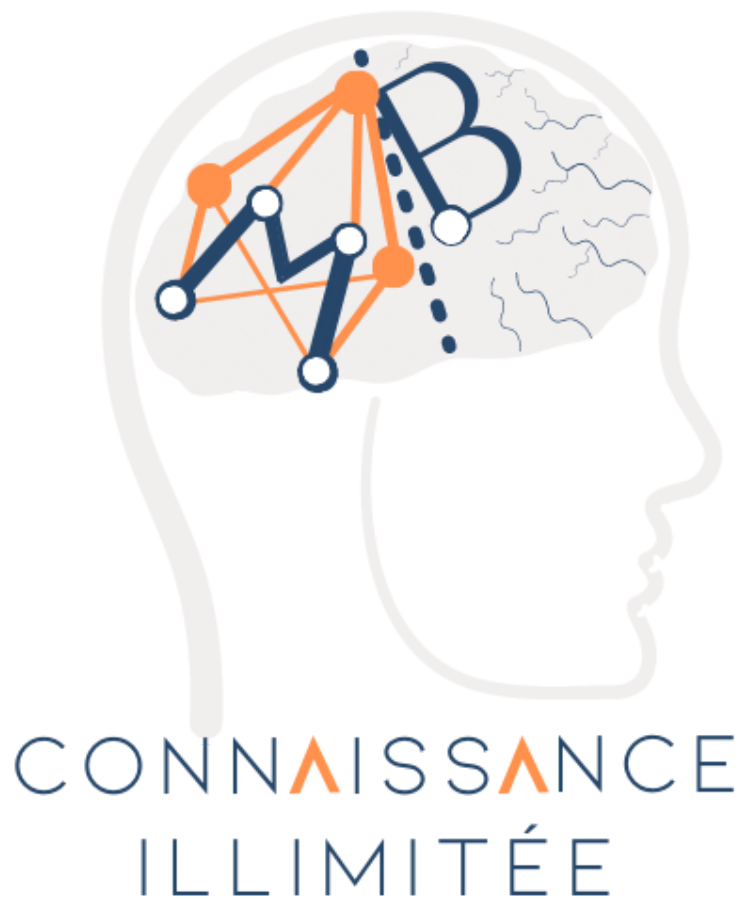
b) **Comptez tout haut pendant la lecture ou mentalement (1, 2, 3, 1, 2,...)**. Ceci a pour objectif de vous faire perdre l'habitude de prononcer les mots.

c) Pendant votre lecture, **prononcez mentalement « hmmm »** un peu comme un moine tibétain en train de méditer

Ceci est un **résumé des techniques de base**, ce n'est donc pas exhaustif.

Plusieurs autres techniques existent.

Ce qui est sûr, c'est que si vous mettez déjà ce qu'on vient de voir en pratique votre **vitesse et votre compréhension** vont forcément augmenter.



# LE MIRACLE MORNING: PLUS PRODUCTIF ET MOINS STRESSÉ

Vous trouvez qu'il n'y a pas **assez d'heures dans une journée pour accomplir toutes vos tâches** ? Vous n'avez pas assez de temps pour vous ? Vous démarrez votre journée de travail déjà fatigué ?

Je vous propose d'essayer le **Miracle Morning** ! Un procédé que j'applique moi-même depuis plusieurs mois et dont je ne peux plus me passer.

LE MIRACLE MORNING, C'EST QUOI ?



Miracle Morning, c'est d'abord l'ouvrage de Hal Elrod. Après avoir lu ce très bon livre (en lecture rapide comme toujours), je vous en ai sorti le nectar, à savoir :

Se réveiller 30 minutes plus tôt, pour accomplir 6 tâches essentielles à votre bien-être et ainsi bien commencer la journée.

## L'ORGANISATION D'UN MIRACLE MORNING

En résumé, si vous avez à disposition 30 minutes pour votre Miracle Morning, voilà le structurer :

- 
- 1 5 MINUTES DE SILENCE
  - 2 5 MINUTES D’AFFIRMATIONS
  - 3 5 MINUTES DE VISUALISATION
  - 4 5 MINUTES D’EXERCICE PHYSIQUE
  - 5 5 MINUTES DE LECTURE
  - 6 5 MINUTES D’ÉCRITURE

## 1. 5 MINUTES DE SILENCE

Le silence permet de **regagner clarté et conscience de soi** dans le monde accéléré et sur-stimulé dans lequel on vit.

Quelques minutes de silence permettent de commencer la journée de la bonne manière et dans la bonne perspective.

**Méditer, prier, réfléchir, respirer profondément, pratiquer la gratitude : voilà quelques manières d'être en silence.**

La méditation permet de mettre sur pause les préoccupations quotidiennes, et d'être pleinement conscient du moment présent.



## 2. 5 MINUTES D’AFFIRMATIONS

Les affirmations vont vous permettre de devenir rapidement la personne que vous souhaitez être pour atteindre tous vos objectifs.

Grace aux affirmations, **vous envoyez un message positif à votre inconscient, vous l’orientez dans la bonne direction.**

Nous pouvons par exemple utiliser des affirmations pour dépasser nos peurs, notre stress, éliminer des mauvaises habitudes et des croyances limitantes.



### 3. 5 MINUTES DE VISUALISATION



La visualisation est un outil très **utilisé par les athlètes de haut niveau pour entraîner leur mental.**

Cela consiste à imaginer dans le détail les situations auxquelles vous devez faire face, d'imaginer le comportement et les actions que vous désirez adopter dans ces situations, ainsi que les résultats attendus et comment vous allez vous sentir une fois ces résultats atteints.

**Imaginez-vous vivre votre journée idéale :** vous réalisez les tâches à faire avec aisance, confiance et plaisir.

### 4. 5 MINUTES D'EXERCICE PHYSIQUE

**L'exercice physique permet de booster significativement votre énergie,** d'améliorer votre santé, de renforcer votre confiance et votre bien-être émotionnel.

Bouger est une excellente manière de développer votre créativité et d'être plus concentré.

Il suffit de quelques minutes par jours d'exercice physique pour observer les bienfaits dans toutes les autres activités de la journée.



## 5. 5 MINUTES DE LECTURE

La lecture est la voie rapide par excellence pour transformer n'importe quel domaine de votre vie. A travers les livres, vous apprenez des experts, **de ceux qui ont déjà réalisé ce que vous souhaitez accomplir.**

Il y a plus de valeur de relire un livre qui contient des stratégies pouvant améliorer votre vie, plutôt que de passer à un nouveau livre sans avoir déjà intégré et adopté les meilleures idées du premier.

Seulement 10 pages par jour vous permettront de lire jusqu'à 18 livres par an !



## 6. 5 MINUTES D'ÉCRITURE

L'écriture permet **mettre à l'écrit vos pensées et de clarifier vos idées.** Les relire de temps à autre vous permet de vous rendre compte de tout le chemin déjà réalisé.

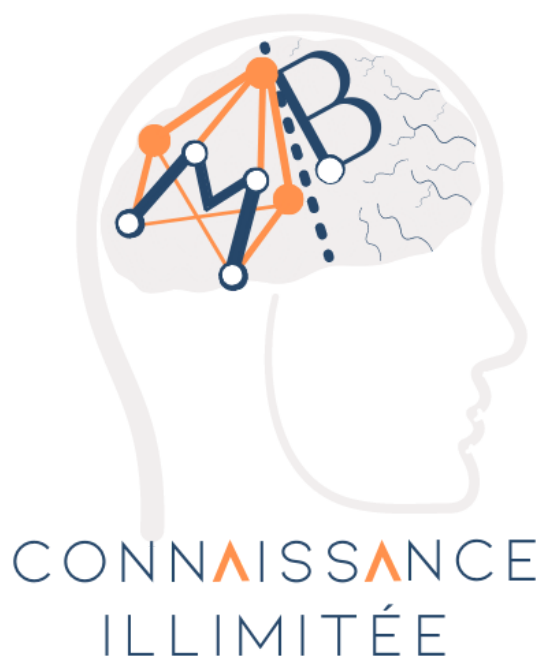
L'idéal est de lister chaque jour les choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude, de marquer vos réussites et vos accomplissements, et d'indiquer les aspects de votre vie que vous souhaitez améliorer, et quelles actions concrètes vous vous engagez à réaliser pour progresser.



## COMMENT LE MIRACLE MORNING A CHANGÉ MON QUOTIDIEN ?

Pour ma part, après avoir fait 30 minutes quotidiennes de Miracle Morning pendant quelques semaines, j'en suis maintenant à 2h tous les matins ! Cette pratique m'a permis :

- De démarrer mes journées sereinement
- De rester positif et motivé au fil de la journée
- De réduire mon stress
- De faire du sport quotidiennement
- De lire beaucoup plus
- D'organiser mes projets
- De dégager du temps de famille quand je rentre du travail
- Je ne peux donc que vous le conseiller !



# COMMENT J'AI GAGNÉ LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MIND MAPPING



*Mon titre de champion de France de Mind Mapping 2020*

## LE MIND MAPPING, QU'EST CE QUE C'EST ?

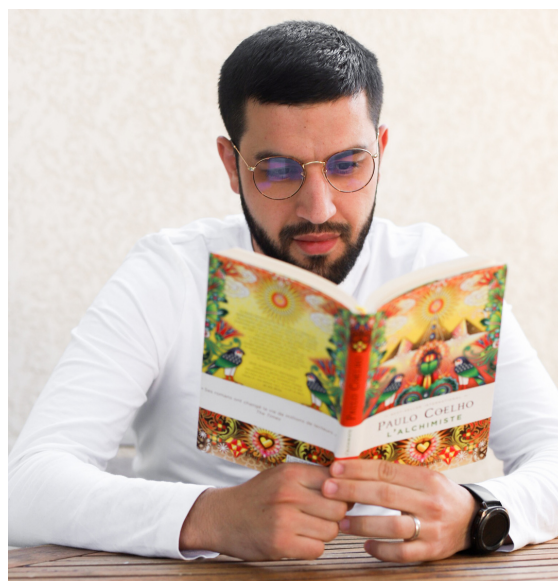
C'est une **méthode de prise de notes sous forme de carte mentale**, qui allie à la fois des mots et des images. La puissance de la technique de Mind Mapping, c'est qu'elle permet **d'utiliser les deux hémisphères du cerveau dans la prise de notes** : le côté gauche (approche rationnel) permet l'analyse logique des faits et la partie droite (l'approche intuitive) permet la synthèse des perceptions par l'image. Cette méthode permet donc en plus de structurer ses idées, d'en faire émerger de nouvelles. Étant en adéquation avec le fonctionnement naturel du cerveau, associée avec la lecture rapide **cette technique fluidifie tout simplement l'apprentissage.**

## COMMENT S'EST DÉROULÉ LE CONCOURS ?

Je pratique le Mind Mapping et la lecture rapide depuis maintenant 1 an et demi. J'ai appris la technique et j'ai transformé cet outil en compétence pérenne grâce à la pratique. À force de me perfectionner, j'ai découvert qu'il y avait des championnats de France dans les deux disciplines. Je voulais **me challenger et tester mon niveau** alors j'ai saisi l'occasion et j'ai intégré une équipe pour y participer.

- *ÉPREUVE DE LECTURE RAPIDE*

Il s'agit de lire un livre de 200 pages le plus rapidement possible et de répondre, par la suite, à 20 questions précises sur son contenu. Le classement final se détermine par le produit entre la vitesse de lecture et le taux de compréhension (le nombre de bonnes réponses). J'ai, pour ma part, lu ce livre de 200 pages (LM. De Véronique REDON ) en 43 minutes (contre 4 H pour un lecteur lambda) et j'ai eu 18 bonnes réponses sur 20, ce qui m'a hissé à la 8ème place.







# CONNAISSANCE ILLIMITÉE



## MOHAMED, PARLE NOUS DE CONNAISSANCE ILLIMITÉE...

Quand j'ai découvert ces techniques, j'ai trouvé ça tellement puissant, ça m'a tellement été bénéfique d'un point de vue personnel, que je ne pouvais tout simplement pas garder ça juste pour moi. Aujourd'hui c'est un savoir qui se répand de plus en plus mais qui demande à être démocratisé. Suite à mon premier concours, en octobre 2019, je me suis dit qu'il fallait partager. Du coup, j'ai fondé Connaissance Illimitée ([www.mohamedboclet.com](http://www.mohamedboclet.com)). Notre **objectif c'est d'apprendre à apprendre grâce à la lecture rapide, les techniques de mémorisation et de Mind Mapping**. Aujourd'hui, je suis fier de pouvoir dire qu'on a formé plus de 200 personnes, des jeunes et des moins jeunes, dans un contexte de travail ou d'école, ou même de reprise d'études. **Pour moi, le plus de ces techniques, c'est qu'on apprend sans apprendre !** De l'apprentissage ludique sans s'en rendre compte.

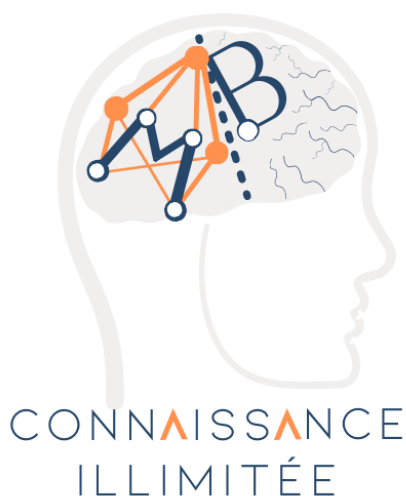
## EN QUOI CES DIFFÉRENTES TECHNIQUES TE SONT UTILES DANS TON TRAVAIL ?

Ce que j'utilise le plus dans mon travail c'est la lecture rapide. En moyenne un salarié lit entre 4 et 5 heures par jour, que ce soit des mails, des notes de synthèse, des CCTP, des rapports, etc. La lecture rapide permet de réduire de moitié ce temps, un temps supplémentaire que tu peux consacrer à la relation clients par exemple, aux discussions avec les fournisseurs. Le Mind Mapping m'aide surtout à travailler mon esprit de synthèse et l'optimisation de mon temps de travail, j'organise bien mieux mes journées.

## QUE RETIENS TU DE CETTE EXPÉRIENCE?

Ce que j'ai retenu c'est que le travail et la persévérance payent. Cette expérience m'a permis d'apprendre beaucoup de choses. Je partais de loin et ça a forgé la personne que je suis aujourd'hui. Je me suis lancé dans le concours en sachant que dans tous les cas j'étais gagnant parce que je le faisais.

**L'important c'est de ne rien lâcher et prendre tout ce qu'il y a à prendre.**



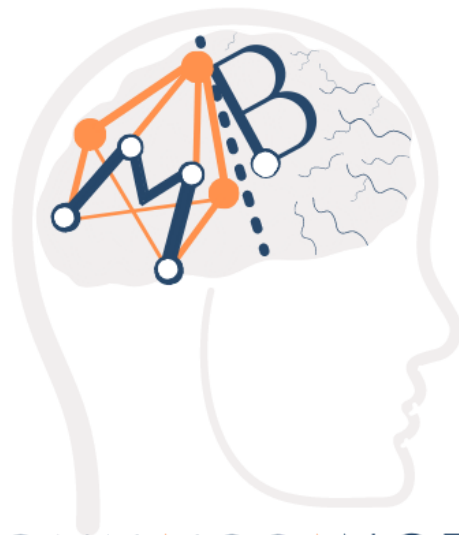
## QU'EST-CE QUE CES TECHNIQUES ONT CHANGÉES DANS TA VIE ?

Je suis devenu quelqu'un de beaucoup plus organisé, j'optimise bien mieux mon travail et je vais à l'essentiel ce qui me fait gagner un temps fou. Je lis énormément, donc j'apprends beaucoup de choses qui m'aident dans mon travail, dans les relations que j'entretiens au quotidien. Je vois aussi les choses avec un autre regard, j'analyse et résous les problèmes plus efficacement. Grâce à tout cela, j'ai eu la possibilité de faire un TEDX pour Enedis. Je ne m'imaginai pas pouvoir parler devant 300 personnes, mais je l'ai fait. Désormais, quand je suis confronté à une situation stressante, je relativise parce que je compare avec tout ce que j'ai accompli et ça me met en confiance. Et le plus fantastique dans tout ça c'est que j'ai encore énormément à apprendre !

## UN MOT POUR CONCLURE ?

Même trois, les trois valeurs de Connaissance Illimitée :

- **L'EXCELLENCE** (pas dans l'optique d'être le meilleur mais de donner le meilleur de soi-même),
- **L'ENTRAIDE**, et le **PARTAGE**, c'est d'ailleurs pour ça que Connaissance Illimitée s'appelle ainsi. On prône l'apprentissage, la pratique et le partage des connaissances et c'est cette dernière étape qui permet d'entrer dans l'illimité, parce qu'il n'y a pas de limite à la diffusion du savoir. C'est d'ailleurs le manque de connaissances qui laisse la place aux conflits et à l'émergence de pensées extrêmes. Contribuer à diffuser le savoir c'est contribuer à l'ouverture d'esprit.



CONNAISSANCE  
ILLIMITÉE

UN E-BOOK ÉCRIT PAR  
MOHAMED BOCLET

[WWW.MOHAMEDBOCLET.COM](http://WWW.MOHAMEDBOCLET.COM)

[CONTACT@MOHAMEDBOCLET.COM](mailto:CONTACT@MOHAMEDBOCLET.COM)