

## INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide pratique, où vous allez découvrir 5 solutions radicales pour **gagner 1 heure de temps par jour** sans vous faire aider.

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est sûrement parce que vous avez un emploi du temps très chargé.

Et vous avez peut-être aussi des rêves que vous n'arrivez pas à concrétiser aujourd'hui, et que vous aimeriez bien arriver à caser dans vos journées.

Sur mon blog C'éclair, on me demande souvent comment j'arrive à accomplir tout ce que je fais :

- Ecrire des articles
- Faire des formations
- Animer des ateliers
- Exercer aussi mon poste de salarié à temps plein en tant que chef de projet
- et bien d'autres choses invisibles au visiteur.

A travers les plus de 10 ans d'existence du blog "C'éclair ! L'efficacité au quotidien", j'ai eu le temps de réfléchir à la question.

Et dans ce guide pratique, j'ai voulu réunir pour vous **5 solutions concrètes et rapides** pour vous offrir le cadeau du temps.

Pour gagner du temps, il y a une recette qui marche toujours.

Vous souhaitez la savoir ?

Il s'agit d'acheter du temps en déléguant une tâche.

Mais ce n'est pas l'objet de ce livre.

L'idée, c'est de voir ce que vous pouvez faire en vous débrouillant seul, **sans vous faire aider**.

Vu que ce que j'écris est inspiré de ma vie, le lecteur idéal de ce guide pratique est quelqu'un qui gère lui-même son ménage, tout comme moi.

Mais la plupart des solutions sont également valables si vous êtes en couple.

Simplement, si vous vous faites déjà aider par votre conjoint (par exemple pour les repas), ce sera votre conjoint qui sera le bénéficiaire de certaines de ces solutions.

Autre détail : quand je dis "gagner une heure de temps par jour", comprenez bien mon message.

Cela ne veut pas dire forcément aujourd'hui même.

Mais en moyenne dans la semaine, vous allez économiser une heure par jour.

Certains jours davantage, d'autres jours moins, suivant vos activités.

Sachez aussi que ce livre est le résultat d'un **focus de plus de 10 ans sur l'efficacité**.

J'ai donc bon espoir que cela vous ouvre les yeux, mais si vous êtes déjà un chasseur de temps confirmé, évidemment vous avez peut-être déjà appliqué certaines astuces.

Dans ce cas, voyez simplement ce livre comme une malle aux trésors.

Et prenez les pépites qui vous semblent les plus utiles pour votre cadre de vie.

Enfin, dernier chose : tout comme je l'ai précisé dans le titre, ces solutions sont plutôt radicales, dans le sens où elles vont vous sortir de votre zone de confort.

Autrement dit, tout n'est pas romantique ou des plus élégant dans ce qui s'y trouve.

Mais quand on veut gagner du temps, il faut aussi faire quelques sacrifices.

Et si vous pensez que ce n'est pas pour vous, réfléchissez simplement à la lumière au bout du tunnel.

Imaginez le bonheur d'accomplir ce fameux projet qui vous tient tant à coeur.

Est-ce que ça ne vaut pas un peu d'efforts de votre part ?

Si vous me demandez mon avis, je vous répondrai : "Oh que oui !"

Mais c'est à vous de voir :)

Ok, il est temps de découvrir chacune de ces 5 solutions en détail.

Vous êtes prêt ? Allez go !

## SOLUTION 1 : AUTOMATISEZ VOS REPAS

La première solution est surtout utile pour vous si vous préparez vous-même vos repas ou ceux de votre famille.

Mais vu que quasiment tout le monde cuisine occasionnellement, j'ai bon espoir qu'elle vous serve dans tous les cas.

En 2008, l'entrepreneur *Robert J. Wang* se fit licencier de la société de logiciels pour messagerie mobile qu'il avait co-fondée.

En quête d'une nouvelle idée de business, il chercha l'inspiration chez lui.

Il avait 2 jeunes enfants. Et c'était toujours un gros défi de préparer de vrais dîners équilibrés.

C'est pourquoi il imagina un mécanisme pour cuisiner rapidement n'importe quel repas.

Et en 2010, il accoucha de l'**Instant Pot**.

Un **multi-cuiseur 7-en-1**, à la fois fait tout, mijoteuse, chauffe-plat, cuiseur à vapeur, yaourtière et cuiseur à riz, héritier high-tech de la fameuse cocotte minute des années 70.

Wang avait recruté des ingénieurs des télécommunications et a investi plus de 300 000 dollars provenant de ses économies pour résoudre le défi technique.

Pendant 18 mois, ils ont affûté l'appareil, pour aboutir à un système anti-brûlé qui maintient le bas du récipient à la température idéale, entre 130 et 140 degrés.

L'entreprise est devenue profitable en 2012, et a doublé son chiffre d'affaire tous les ans les années suivantes.

En 2017, l'Instant Pot est même devenu **un des 5 articles les plus vendus au monde sur Amazon pendant le Black Friday**.

Du côté de la France, c'est le Cookéo de Moulinex qui a pris son envol en mai 2012.

Et au pays phare de la gastronomie, même carton.

En 2017, il s'était vendu plus d'un million de cookéo.

Et autant de fans arpentent désormais les groupes facebook respectifs.

Ceux-ci ne tarissent pas d'éloges.

"J'ai complètement abandonné mon four en faveur du cookéo" annonce Poonam, la créatrice de la chaîne youtube anglophone "Instapottin' With Poonam" qui enseigne comment faire des plats indiens avec le Instant Pot.

Et puisqu'ils n'utilisent plus leur gazinière, certains installent même leur cookéo au-dessus de la plaque, pour gagner de la place.

Bien sûr, si vous êtes un puriste de la bonne chair, vous serez peut-être perplexe devant la folie des cookéo.

Dans le groupe Whatsapp de ma famille, il a suffi qu'une de mes cousines fasse un peu de d'évangélisation pour entraîner tous les jeunes adultes dans la tendance.

Mais les plus âgés ont regardé ça d'un air abasourdi.

La question à mon avis, c'est : "Etes-vous prêt à changer vos habitudes pour gagner beaucoup de temps ?"

Vous savez, je ne suis pas vendeur de Cookéo, et je n'ai pas d'action Moulinex.

Mais je vous conseillerai juste une chose : faites un essai.

Vous pouvez peut-être en emprunter un dans votre famille, ou vous faire coacher par un ou une fan !

Si vous n'êtes pas encore prêt pour le Cookéo, pensez simplement à tous ces appareils automatiques qui peuvent vous rendre service tels que le cuiseur à riz.

Ce simple appareil pas si courant en France vaut vraiment le coup.

Entre cuire le riz dans l'eau bouillante sans couvercle, ou à l'étouffée dans un cuiseur à riz, il n'y a pas photo, c'est bien meilleur !

## SOLUTION N°2 : RETROUVEZ VOS OBJETS EN 5 SECONDES CHRONO

Voilà encore une solution où vous risquez de me regarder avec les yeux ronds.

Je vous ai prévenu, ce sont des solutions radicales ;)

Pour bien en comprendre l'intérêt, laissez-moi vous raconter une anecdote.

Et si vous l'avez déjà lue sur le blog, laissez-moi vous rafraîchir la mémoire.

Récemment, j'ai organisé un atelier efficacité à Paris.

J'ai donc loué un appartement et on s'est retrouvé autour d'une table pour discuter efficacité avec mes élèves.

Objectif : adopter un système d'organisation aux petits oignons pour dompter ce fichu emploi du temps de ministre...

Seulement, une mésaventure est arrivée qui a failli tout faire capoter...

Juste avant l'atelier, je découvre avec horreur que mon sac à dos a disparu !

Horreur parce que dans mon sac à dos, il y avait mon disque dur portable USB.

Je me mets donc en quête de mon sac à dos en catastrophe juste avant l'atelier.

Et aucune trace de ce sac...

Me voilà perturbé au moment même où je dois être à 100% concentré dans l'enseignement !

Heureusement, quand on est absorbé dans le contenu de son cours, l'attention s'éloigne de nos angoisses.

Ce qui fait que tout s'est bien passé.

Le problème, c'est que même à la fin du cours, je ne savais pas DU TOUT où j'avais perdu mon sac.

Se pourrait-il qu'il soit à la boutique du dos, où j'ai acheté deux souris ergonomiques la veille ?

« Non, pas de sac », qu'ils disent au téléphone.

La tension monte de plus en plus car je dois prendre l'avion le soir-même !!

Est-ce que la boutique du dos aurait mal cherché mon sac ??

Après avoir réfléchi encore une fois à tous les endroits où pourrait se trouver mon sac, je décide d'aller à la boutique du dos.

J'essaye de me persuader : « Peut-être qu'ils ont mal cherché »

Finalement, sur le chemin de la boutique du dos, j'aperçois la supérette où j'ai acheté un paquet de thé la veille.

Et soudain je me rappelle : le gardien m'avait demandé de laisser mon sac à l'entrée.

Pourvu que mon sac soit là !

Le responsable s'éclipse deux minutes dans l'arrière-boutique...

... et revient avec mon sac à dos chéri !

Ouuuuuf ! Énigme résolue.

Quelle frayeur !

Pourtant j'aurais pu éviter ça avec un accessoire tout simple : un **localisateur d'objet**.

En 2014, un projet de financement participatif sur la plateforme IndieGogo a touché le jackpot.

Le financement a atteint 6331%, pour un total de 1.7 millions de dollars !

Ce projet était celui de **l'objet connecté TrackR**, un localisateur d'objets bluetooth.

L'idée du trackR est simple.

Ce petit accessoire se fixe à un objet qu'on ne veut pas perdre.

Au hasard : un sac à dos, ou des clés si vous voulez.

Celui-ci communique avec votre portable tant qu'il est à portée de connexion bluetooth.

Et l'application garde toujours en mémoire le dernier endroit où le TrackR se trouvait.

Du coup, en cas de perte, il suffit de le chercher sur la carte de l'application.

Une fois que vous y êtes, vous faites sonner le TrackR dès qu'il se trouve à côté de vous.

Voilà comment j'aurais pu en un clin d'oeil retrouver ma sérénité dans l'histoire du sac à dos égaré !

Désormais, il y a plein de clones du TrackR.

Cherchez "localisateur d'objet", et vous en trouverez beaucoup.

Dont notamment le **Tile** qui est plus populaire que le TrackR en France.

Si vous êtes plutôt du genre à déambuler comme une âme en peine dans votre appartement en quête de vos clés ou de votre portefeuille, je suis sûr que vous saisissez l'intérêt de l'accessoire.

Et c'est valable aussi pour le portable puisque vous pouvez faire ça en sens inverse : appuyer sur le trackR pour faire sonner le portable.

A votre avis, est-ce que tout ça pourrait vous aider à retrouver un peu de sérénité dans vos matinées ?

Et est-ce que ça pourrait vous aider à réduire les retards inutiles au travail ?

Pour moi, ça vaut le coup d'essayer.

Et si vous me croyez vraiment illuminé avec l'idée du TrackR, l'alternative consiste simplement à poser vos objets toujours au même endroit.

Une solution imparfaite bien sûr sachant que cela fonctionne quand tout va bien.

Si vous avez dormi 3 heures pendant la nuit, ou si vous êtes déstabilisé par des évènements perturbateurs, ce sera nettement plus aléatoire.

De mon côté, j'ai déjà choisi : j'ai acheté 8 TrackR.

4 pour mes parents et 4 pour moi :)

## SOLUTION N°3 : NE FAITES PLUS JAMAIS LA QUEUE

Ah, si on pouvait tous être servi immédiatement, comme un VIP, ça serait le top, n'est-ce pas ?

En vérité, ce rêve n'est pas si inaccessible.

Il suffit d'être un peu malin et de ne pas suivre le troupeau.

Au fil des années, j'ai appris à apprécier une habitude toute simple que j'ai développée depuis que j'ai un smartphone.

Il s'agit tout bêtement de **prendre une photo des plaques d'horaires** des établissements où vous allez souvent.

Alors c'est vrai, sur le coup, quand on prend la photo, on passe un peu pour un extraterrestre.

Mais c'est super pratique.

Une fois que vous avez votre collection de photos, imaginez le comportement du troupeau.

Quelle est l'heure la plus "bizarre" à laquelle vous pouvez faire vos achats.

Si vous allez chez le coiffeur, imaginez le moment où c'est le moins pratique pour la plupart des gens.

Alors vous allez me dire : « Si c'est pas pratique pour les autres, ça doit pas être pratique pour moi non plus ! ».

En vérité, ça dépend vraiment des cas.

Parfois, ce n'est pas pratique pour les gens juste parce que ça nécessite un peu d'organisation.

Mais vous, vous êtes organisé n'est-ce pas ?

En tout cas, vous êtes motivé pour gagner du temps.

Et avec un peu d'organisation, vous allez atteindre ce but.

L'exemple typique, c'est d'aller manger un peu avant midi. Ce n'est pas un gros effort de votre part, et ça fait une grosse différence à la cafétéria.

Pour moi, c'est le samedi où je capitalise le mieux sur mon organisation.

L'objectif est de passer à chaque établissement aux heures creuses autant que possible.

Je sais qu'il y a un ordre optimal, un **chemin critique** pour faire toutes mes courses dans le bon ordre et éviter les queues.

Je prépare donc mon planning le matin même, et j'imagine combien de temps chaque course va durer.

Parfois, je suis trop optimiste, d'autres fois, je suis agréablement surpris.



En général, je ne tombe pas bien loin.

Et avec de la pratique, ça s'améliore.

Une façon encore plus efficace de ne pas faire la queue, c'est de **miser sur les "outsiders"**.

En gros, les boutiques qui ne sont pas très populaires, et pourtant qui fournissent un service de qualité comparable.

Peut-être que la boutique ne paye pas de mine, parce que le propriétaire n'a pas la fibre marketing et ne décore pas l'établissement pour le rendre attrayant.

Peut-être qu'elle est mal située.

Exemple typique : il y a quelques années, j'allais chez un coiffeur situé en face d'un centre commercial.

Donc déjà, la boutique était située là où passent les foules.

Et en plus de ça, le gars était un commercial talentueux.

Enseigne nickel. Belle petite allée pour arriver à la porte.

Dans l'allée du salon trônent des dizaines de diplômes de coiffure.

Le gars est sponsorisé par L'Oréal. Et les coiffeurs et coiffeuses du salon sont tous en tenue de travail impeccable.

Du coup, forcément, ça impressionne, et j'attendais toujours longtemps pour me faire coiffer.

Pourtant, le service était pitoyable, parce que je tombais souvent sur des coiffeurs débutants (le turnover était élevé).

Un jour, le coiffeur me coupe sur l'oreille droite. Et non content de ça, il me coupe aussi sur l'oreille gauche.

Du coup, je montre ça au propriétaire et je lui dit que je ne veux pas payer, ce qu'il accepte.

Mais j'ai déjà l'intention d'aller voir ailleurs.

Un jour, je passe devant un coiffeur que je n'avais jamais remarqué avant.

La boutique ne paye pas de mine, mais j'entre à tout hasard.

Le coiffeur n'a pas de client. Donc il me prend immédiatement.

Du coup, je lui dis d'un air amusé : "j'apprécie quand c'est le coiffeur qui fait la queue plutôt que moi".

Verdict : le coiffeur n'est pas particulièrement doué, mais il a de l'expérience, et il fait le boulot.

Et j'apprécie qu'il me montre à la fin le résultat avec le miroir, alors qu'étonnamment, l'ancien coiffeur ne le faisait pas.

Du coup, c'est vendu, c'est ce coiffeur chez qui je vais depuis.

Cette histoire de coiffeur n'est pas le seul exemple.

Par exemple, si vous avez besoin juste d'une orange et trois bananes, vous pouvez aller chez un marchand de quartier aux bonnes heures.

Si vous avez besoin d'acheter de la vitamine C, vous allez à la pharmacie, même si c'est un peu plus cher qu'au super marché.

Et en plus, vous avez la satisfaction supplémentaire de rétablir un peu de justice en ce monde, en aidant votre quartier et les marchands défavorisés !

## SOLUTION N°4 : N'OUBLIEZ PUS VOS MOTS DE PASSE

Ah, les fameux mots de passe !

Combien de fois avez-vous perdu votre temps (et votre sang froid) à cause d'un mot de passe oublié ?

Ça a l'air anodin comme ça.

Pris séparément, les oublis de mot de passe n'ont pas l'air d'une grosse source de perte de temps.

Je veux dire, si vous oubliez votre mot de passe, qu'est ce qui pourrait vous arriver ?

Au pire, vous cliquez sur le lien « j'ai oublié mon mot de passe ».

Vous obtenez une page pour le réinitialiser.

Et tout est réglé.

Mais quand on accumule les mauvaises expériences, ça commence à faire lourd.

En plus, ce n'est pas toujours si simple de changer un mot de passe.

Et vous avez sûrement déjà vécu une ou deux galères mémorables.

Là-dessus, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas un cas unique.

C'était pareil pour moi qui suis plutôt tête en l'air.

Sauf que c'est devenu rare grâce aux techniques que je vous propose de découvrir, et qui j'espère sauront restaurer votre sérénité.

Voyons ça ensemble en 3 points.

Premier scénario : vous avez besoin de vous souvenir du mot de passe d'un site internet que vous visitez de temps à autre.

Allons dire par exemple, le mot de passe de votre compte MesEnvies.com, un site de listes d'envies cadeau.

Vu que ce site n'est pas vital pour vous, ce n'est pas la mer à boire si vous ne retrouvez pas votre mot de passe.

Mais en même temps, vous ne voulez pas que le premier inconnu rentre dans votre compte.

Donc vous n'allez pas mettre un mot de passe bidon.

Mais vous ne voulez pas non plus vous casser la tête.

Dans ce cas, je vous conseille de créer votre mot de passe sur ce modèle :

***Racine du mot de passe + nombre + combinaison des premières lettres de l'adresse du site.***

La racine du mot de passe ne doit pas être un mot ou une abréviation connue.

C'est pourquoi, vous allez prendre une phrase très familière comme par exemple : « au clair de la Lune ».

Et vous prendrez les premières lettres de chacun des mots.

Ça nous donne : acdLL

Puis pour le nombre, prenez par exemple votre nombre porte bonheur ou votre jour de naissance : admettons 14.

Ensuite, terminez par une combinaison des premières lettres de l'adresse du site.

Par exemple la première, la troisième et la quatrième lettre, ce qui nous donne « mse » pour mesenvies.com

Résultat : acdLL14mse

Un mot de passe complètement incompréhensible pour les autres mais qui fait sens pour vous.

Et en plus, vous allez pouvoir le faire varier suivant le site.

Ainsi, au cas où quelqu'un trouve un de vos mots de passe, il ne pourra pas l'utiliser sur tous les sites que vous utilisez.

L'avantage avec cette technique, c'est que vous n'avez pas besoin de noter le mot de passe.

Vu que vous connaissez la phrase magique, votre nombre porte-bonheur et le nom du site, vous allez facilement vous en souvenir.

Et si vous essayez cette technique, je vous garantis que vous allez l'adopter, puisque tous ceux à qui je l'ai enseignée en sont ravis.

Deuxième scénario : vous souhaitez vous rappeler du mot de passe d'un site critique, ou bien un site qui ne vous donne pas le choix du mot de passe.

Dans ce scénario-là, j'utilise un logiciel pour m'aider à m'en souvenir.

Dans mon cas, il s'agit du logiciel Keeypass. Un gestionnaire de mots de passe qui vous donne accès à tous vos mots de passe à partir d'un mot de passe maître.

Le principal intérêt de ce logiciel est qu'il s'exécute sans installation.

Donc vous n'avez qu'à le mettre sur votre clé USB, et dès que vous êtes sur un poste Windows, vous pouvez tranquillement consulter vos mots de passe (attention quand même aux cyber cafés, qui sont souvent truffés de logiciels espions).

Gardez simplement votre clé USB sur votre porte clés pour y avoir accès quand vous voulez.

Moi, personnellement, j'ai plus de 200 mots de passe stockés sur Keepass.

Et au bureau, ce logiciel a conquis tous mes collègues.

Bien sûr, cela demande un peu de discipline puisqu'il faut penser à saisir vos nouveaux mots de passe.

Mais une fois que vous avez pris cette habitude, c'est un logiciel qui sauve la vie.

Si vous n'êtes pas très « clés USB », sachez enfin qu'il existe aussi une version pour smartphone.

Enfin, troisième et dernier scénario : vous avez besoin de retenir un mot de passe ultra-critique que vous devez toujours connaître.

Exemple typique : le code de votre carte de crédit.

Même si vous me dites que vous n'avez jamais oublié le code de votre carte de crédit, il y a des situations où vous ne pouvez pas laisser de place au hasard.

C'est toujours possible d'avoir l'esprit embrouillé, ou d'avoir un nouveau code à mémoriser.

C'est ce qui m'était arrivé il y a environ 15 ans.

J'avais réservé une chambre dans un hôtel à Amiens mais sans payer à l'avance.

Le séjour s'était super bien passé, j'étais vraiment ravi.

Le jour du départ, je sors ma carte de crédit pour régler l'addition, comme prévu. Normal.

Seulement, une mauvaise surprise m'attendait : je n'avais qu'une vague idée de ce que pouvait être le code de cette carte.

Je fais un premier essai... pas bon.

Deuxième essai... pas bon non plus !

Le visage de l'hôtelier commençait sérieusement à s'assombrir.

Gros moment d'embarras.

Et puis à la troisième tentative : ouf !!

Je trouve le code in-extrémis.

Du coup, à présent, avec mon smartphone, j'utilise une technique infaillible.

Je crée un contact bidon avec un numéro de téléphone qui ressemble à un vrai téléphone. Sauf que les 4 derniers chiffres sont le numéro de code de ma carte de crédit.

Comme ça, personne ne peut comprendre que c'est mon code. Et je l'ai toujours sous la main au cas où.

Bien sûr, vous pouvez aussi utiliser des astuces mnémotechniques.

Mais c'est toujours appréciable d'avoir le code sur le portable à un endroit facile d'accès.

## SOLUTION N°5 : CONSOMMEZ VOS MEDIAS EN ACCELERE

Quand j'étais adolescent, j'étais tout le temps à l'affût du moindre livre illustré sur mes sujets préférés : la pêche, le bricolage, l'espace, les synthétiseurs, etc.

L'information était plutôt difficile d'accès, en tout cas pour un jeune adolescent.

Et j'étais toujours content dès qu'un magazine du type Science et vie junior me tombait sous la main.

Aujourd'hui, les temps ont bien changé.

L'information est devenue abondante, car tout le monde peut en publier.

La difficulté aujourd'hui n'est plus de trouver quelque chose qui nous plaît mais plutôt de trouver le temps de consommer l'information.

D'où l'idée de la consommer plus rapidement.

Ce qui est très clair, c'est que la vitesse d'élocution est très inférieure à la vitesse de lecture d'un livre.

Pour information, un animateur radio de la BBC parle environ entre 160 et 180 mots par minute en moyenne, tandis qu'un lecteur adulte moyen lit à un taux de 250 à 300 mots par minute.

C'est quasiment un rapport de 2 fois plus !

Imaginez donc quel temps vous perdez à regarder une vidéo ou écouter un enregistrement audio à la vitesse normale.

Heureusement, c'est devenu très facile d'écouter à vitesse 1.5x ou 2x.

Mais l'astuce n'est pas forcément connue par tout le monde.

Sur Youtube, il faut cliquer sur l'icône en forme d'engrenage en bas à droite du lecteur de vidéo pour régler la vitesse.

Pour moi, c'est toujours du 2x pour une vidéo en français.

Et pour une vidéo en anglais, ça varie du 1.5x à 2x suivant l'accent de la personne.

Si votre vidéo n'est pas en ligne mais stockée sur votre ordinateur, vous pouvez opter pour le lecteur vidéo gratuit VLC.

Lui aussi permet de modifier la vitesse de lecture de l'enregistrement, et même plus finement que le lecteur de Youtube.

Spécifiquement pour moi, qui ait pour objectif de produire du contenu en quantité, c'est absolument vital de consommer rapidement les livres et les vidéos de formation.

Je suis tellement habitué à consommer les médias à vitesse accélérée que ça devient carrément un calvaire pour moi d'écouter à vitesse normale.

Bien sûr, il y a des exceptions. Par exemple, je ne peux pas toujours lire en accéléré les tutoriels, parce qu'il faut que je suive les étapes.

Mais la lecture accélérée, je ne peux plus m'en passer.

J'utilise aussi beaucoup les logiciels qui lisent les livres numériques avec une voix synthétique.

Ces logiciels sont maintenant tellement sophistiqués que les voix ressemblent à s'y méprendre à du langage naturel.

Au début, j'étais environ à 160 mots par minute pour la lecture de livre en anglais, puis je me suis amélioré.

Et aujourd'hui, je lis entre 250 et 300 mots à la minute un livre en anglais au format audio, dépendant de la complexité du vocabulaire.

En français, c'est encore plus rapide, bien sûr.

L'avantage par rapport à un livre numérique, c'est surtout que je peux les écouter en faisant ma promenade dans mon quartier.

Du coup, je peux aussi faire plusieurs choses en même temps.

Bref, je vous recommande vraiment de vous habituer à lire et regarder des vidéos en accélérés. On y gagne vraiment du temps !



## LE MOT DE LA FIN

Eh bien voilà, c'est la fin de ce guide pratique.

J'espère que vous avez apprécié ces 5 solutions pour gagner du temps et que vous allez mettre ça en pratique.

Si vous souhaitez réagir ou m'expliquer comment ce guide vous a aidé, voici un formulaire pour le faire :

**[>>> Cliquez ici pour me donner un retour d'expérience sur ces 5 solutions](#)**

Merci et à très bientôt pour de nouvelles aventures :)