

## Mot du directeur

Le 26 octobre dernier, l'animateur **GuY S. Duchemin**, qui a exercé la profession d'optométriste pendant 48 ans, a décidé de prendre sa retraite à l'âge vénérable de 89 ans. Il a été collaborateur au Centre de lecture rapide CLR pendant 35 ans, soit de 1990 à 2025. Je profite de l'occasion pour le remercier sincèrement pour sa précieuse contribution au contenu des cours de lecture rapide stratégique offerts au CLR et pour la création de son atelier exceptionnel sur la *gymnastique oculaire intégrale*. Ayant suivi cet atelier à plusieurs reprises au fil des ans, j'ai le plaisir de vous annoncer que je vais prendre le relais à l'avenir.

Raymond-Louis Laquerre

## Lecture rapide stratégique<sup>MD</sup>

Trois choix de cours vous sont offerts au CLR selon vos aptitudes intellectuelles, votre degré de scolarité, votre capacité de concentration et de synthèse, et selon la profondeur de votre culture générale : **cours d'entraînement** (30 h), **cours intensif** (21 h) et **cours d'initiation** (14 h). Lors de la formation, des outils sont utilisés pour détecter vos difficultés au niveau de la vision et de la prise de notes. Nous vous suggérerons alors de poursuivre votre perfectionnement en suivant les ateliers sur la *prise de notes rapide* et sur la *gymnastique oculaire intégrale*,

### Prise de notes rapide (12 h)

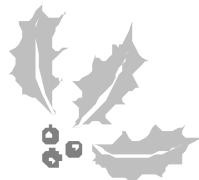
Cet atelier, offert par **Chantal Pelletier**, aura lieu **du 4 au 25 mars**. Il vous permet de prendre par écrit le maximum d'idées en un minimum de temps dans le but de les recréer par simple relecture de vos notes. La prise de notes est une des activités intellectuelles les plus complexes. En effet, il faut à la fois **comprendre** (analyse, synthèse), **analyser** (structurer) et enfin **écrire** (sélection) ce qu'on entend. L'atelier touche à ces trois aspects : cognitif, logique et mécanique. La mécanique s'appuie sur trois outils : les symboles, les abréviations et expressions usuelles, ainsi que les raccourcis phonétique

### Gymnastique oculaire intégrale (13 h)

Cet atelier, qui sera présenté les **23 et 24 mai**, est le fruit de 48 ans d'expérience de l'optométriste **GuY S. Duchemin** dans le domaine de la rééducation visuelle. Il est composé d'exercices oculaires, de mouvements corporels spécifiques, de visualisations, d'imagerie mentale, de stimulation des méridiens d'énergie, de reprogrammation des pensées et croyances relatives à la vision. De plus, cette méthode améliore la posture, favorise l'attention et la concentration de même qu'elle accroît l'efficacité dans les activités visuelles rapprochées telles que la lecture et l'écriture.

## Cours privé

Si vous êtes intéressé(e) à suivre en privé une formation en lecture rapide stratégique ou en prise de notes rapide, contactez le CLR afin de bénéficier d'un service personnalisé et adapté selon votre disponibilité. Sachez aussi qu'il vous est possible de profiter d'un **rabais important** si vous vous inscrivez en compagnie de deux ou trois autres collègues. Pour obtenir plus d'informations, contactez-nous par téléphone.



*Le personnel du CLR vous offre ses meilleurs voeux de santé,  
de succès et de prospérité pour le Nouvel An 2026 !*

