

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT SUR DES DICTÉES DE VITESSE STÉNOGRAPHIQUE

**Prof. Waldir Cury**

(Traduction Portugais/Français: François Ducerisier)

- Toujours s'entraîner à écrire les mots au tracé difficile de chaque dictée (les répéter plusieurs fois, pendant plusieurs jours - jusqu'au point de sentir qu'on les sténographie sans avoir aucune hésitation sur le tracé des signes).
- Traduire, oralement ou par écrit (de préférence sur ordinateur) chacune des dictées que vous sténographiez. La traduction vous aidera à identifier vos points faibles, les mots sur lesquels vous devez vous entraîner davantage, et elle vous aidera à vous améliorer constamment dans le déchiffrement des signes sténographiques. Lorsque vous traduisez, tâchez de toujours d'avoir en tête le sens de la phrase, du sujet - cela aide beaucoup pour la traduction. La règle à suivre est donc la suivante: une fois que l'on a sténographié, il faut traduire! Rappelez-vous: la sténographie n'est pas une fin en soi. Quelle est sa finalité? C'est la traduction!
- Lorsque l'on s'entraîne sur des dictées à une vitesse donnée (par exemple, 70 mots/minute), toujours s'entraîner, conjointement, pendant une minute à une vitesse supérieure à la vitesse demandée (dans ce cas, une minute à 75 mots/minute). Je dis souvent à mes élèves assidus que cette tactique sert à "tirer légèrement la vitesse vers le haut". Après avoir effectué plusieurs dictées d'une minute à 75 mots/minute, et continuant à s'entraîner sur des dictées à 70 mots/minute, on s'entraînera sur des dictées de 2 minutes à 75 mots/minute. Et ainsi de suite. Lorsque l'on arrivera à des dictées de 5 minutes à 75 mots/minute, on pourra commencer à s'entraîner sur une dictée d'une minute à 80 mots/minute.
- Essayez de laisser mûrir votre pratique à chaque vitesse. Il ne faut surtout pas "brûler les étapes". La règle à suivre est: tâcher de "digérer" chaque dictée. ne surtout pas sauter de dictée en dictée sans avoir bien étudié chaque dictée. Ne pas faire les dictées "à la va-vite".
- Aussi surprenant que cela puisse paraître, la vitesse sténographique réside moins dans la main que dans le cerveau! Ce qui ralentit l'allure et nuit à

L'aisance lors d'une dictée, ce sont certains mots dont le tracé est plus difficile, ce qui génère des doutes (hésitation) dans le cerveau, au moment de transformer les sons entendus en signes sténographiques. C'est pourquoi il est nécessaire de faire une liste, à chaque dictée, des mots de ce type et de bien s'entraîner à les écrire, jusqu'à ce que l'on n'ait plus aucune hésitation au moment de sténographier, ou plus exactement au moment où l'on dessine les mots dans sa tête.

- Parce qu'ils sont d'une grande valeur pour la vitesse, les sténogrammes doivent faire l'objet d'une attention toute particulière. Une manière pratique de les étudier est de les étudier "en continu", c'est à dire dans une répétition ininterrompue. Par exemple, un jour l'élève étudie les sténogrammes des "lettres A et B". Le jour suivant, les sténogrammes des "lettres C et D". Et ainsi de suite. Quand il arrive à la lettre Z, il recommence tout le processus depuis le début, c'est à dire qu'il recommence à étudier les sténogrammes des "lettres A et B", puis des "lettres C et D", et ainsi de suite. Il est important de suivre ce schéma de répétition ininterrompue des sténogrammes, puisque plus la vitesse à laquelle l'élève s'entraînera, plus il devra sténographier les sténogrammes avec rapidité et automatisme.
- Le même principe s'applique aux signes Initiaux et Terminaux Spéciaux. Ils ont une très grande importance en ce qui concerne la vitesse. Pour cela, on doit les étudier de manière méthodique et répétitive jusqu'à les connaître par coeur, au point de les sténographier sans hésitation, sans avoir de doutes, avec aisance et de manière instantanée.
- Il y a une tendance à augmenter la taille des signes au fur et à mesure que l'on augmente la vitesse. Avec l'enthousiasme qui découle du fait de sténographier rapidement pour pouvoir suivre simultanément ce qui est dicté, on finit par tracer des signes plus grands que ce qu'ils devraient être, et il n'est pas rare que les signes deviennent de véritables gribouillages.
- Pour éviter l'agrandissement et la déformation des signes, la solution consiste à faire des copies de la dictée à vitesse lente, en respectant la proportion et la taille des signes. Et lorsque l'on s'entraîne de manière répétitive sur des mots au tracé difficile, il faut le faire de manière lente, en respectant une taille inférieure. Ici s'applique la règle: si vous voulez aller vite, commencez par aller lentement!

- Un exercice excellent à pratiquer, qui représente un véritable antidote contre les signes trop grands et déformés, est celui de la "micro sténographie". Cela consiste à faire des copies sténographiées d'un texte, en essayant de tracer des signes très petits, exagérément petits, sur une ligne très étroite.