

# LA QUESTION DE LA VITESSE STÉNOGRAPHIQUE

Prof. Waldir Cury  
 Sténographe-réviser retraité de l'Assemblée Législative de l'État de Rio de Janeiro  
 Professeur de Sténographie  
 Membre de la Commission d'Éducation d'INTERSTENO

(Traduction Portugais/Français : François Ducerisier)

Par les termes de “vitesse sténographique”, on désigne le nombre de mots à la minute que quelqu'un est capable d'écrire, en utilisant la sténographie. Une bonne vitesse sténographique tourne autour de 120 mots/minute. Sténographe à une vitesse de 120 mots/minutes revient à sténographe 2 mots à la seconde.

À titre de comparaison, selon les informations fournies par José Juvêncio Barbosa, dans son livre “Alphabétisation et Lecture”, “nous lisons à une vitesse normale d'environ 250 mots/minute (4 à 5 mots/seconde).

## ➤ **La vitesse de la graphie commune et la vitesse de la sténographie.**

La sténographie est une écriture très abrégée. Grâce à la simplification et à la grande économie de représentation graphique qu'elle permet, il est possible d'atteindre des niveaux de vitesse élevés lorsque l'on écrit.

Avec la graphie commune, au contraire, nous ne parvenons pas à écrire à très grande vitesse. En fait, l'écriture alphabétique n'a pas été inventée dans un souci de brièveté et de rapidité. La graphie commune, étalée et lente par nature, ne nous permet d'écrire, en moyenne, que 20 à 30 mots à la minute.

La finalité principale de la graphie commune est simplement et seulement de transmettre des informations, des connaissances, et de laisser des traces.

L'apprentissage de la graphie commune se résume simplement à celui de l'écriture et de la lecture.

La sténographie, au contraire, va beaucoup plus loin que l'apprentissage de l'écriture et de la lecture. Une fois qu'il a appris les signes sténographiques et les règles

du nouveau système graphique, l'apprenti entame un entraînement méthodique et quotidien à base de dictées pour acquérir la vitesse. Dans cet entraînement, entrent en jeu la perception visuelle, la perception auditive, l'élaboration mentale des signes, la coordination motrice et le tracé sur le papier.

Au fur et à mesure qu'il avance dans l'entraînement de vitesse sténographique, l'apprenti, acquiert une mise en condition graduelle lui permettant de sténographier à des vitesses de plus en plus élevées. L'entraînement de vitesse est un processus dynamique, vivant, intégral, continu et individuel, qui exige de la part de l'apprenti, comme condition de base pour passer d'une vitesse à une autre, un effort personnel, un engagement, une maturation.

La vitesse sténographique se conquiert graduellement, étape par étape, grâce à des dictées progressives, assez lentes au début (20 mots/minute), puis en ajoutant 5 mots à la minute, au fur et à mesure que l'on progresse. De cette manière, l'on pratique des dictées à 20 mots/minute, à 25 mots/minute, à 30 mots/minute, jusqu'à arriver à des dictées super-rapides à 140 mots/minute.

Si l'on prend en compte ces éléments, l'on peut conclure à la supériorité de la sténographie par rapport à la graphie commune. L'écriture sténographique serait la Formule Un de l'écriture, et la graphie commune, une charrette.

On dit souvent que la sténographie est le seul système d'écriture qui parvienne à suivre la pensée. Cette vérité est bien connue de tous les sténographes experts, qui font des annotations légères ou couchent immédiatement sur papier des idées qui leur viennent à l'esprit, lorsqu'ils préparent une thèse, une conférence, un livre...

### ➤ **Pré-requis pour débiter l'entraînement de vitesse sténographique.**

Pour commencer un entraînement systématique sur des dictées de vitesse sténographique, il est indispensable que l'élève ait appris intégralement la méthode.

L'apprentissage intégral de la méthode consiste en l'apprentissage des signes sténographiques de base, des signes sténographiques spéciaux (initiaux et terminaux), des liaisons entre les signes, des règles régissant la méthode, des signes conventionnels. Ces derniers jouent un rôle primordial en ce qui concerne la vitesse, puisqu'ils permettent d'abrégier des mots, des expressions, voire des phrases entières.

L'apprentissage de la méthode commence par des moments d'expérimentation ou de familiarisation avec les signes sténographiques, intercalés avec des moments de systématisation et de consolidation des acquis, par le biais d'exercices et de tests. Des exercices de bonne qualité, bien dosés, au cours desquels l'élève observe, compare, déduit, comprend, répète; des exercices qui stimulent l'assimilation des signes sténographiques; des exercices qui permettent de développer de manière adéquate les fondements de la méthode; des exercices qui procurent du plaisir et des défis à dépasser, qui attisent l'intérêt de l'élève au cours de l'apprentissage.

Le succès dans l'entraînement des dictées progressives de vitesse - répétons-le - est intimement lié à une connaissance complète de la méthode! Un manque de connaissance de la méthode pourra créer un "noeud" qui entravera de manière significative le développement de l'élève dans l'acquisition de la vitesse.

C'est la raison pour laquelle l'on conseille généralement au débutant qui entreprend un entraînement de vitesse et a encore des lacunes concernant la méthode, de faire, en parallèle à l'entraînement sur les dictées, une révision des leçons de la méthode. Cette stratégie d'étude – entraînement de vitesse et répétition des leçons - a pour but de consolider les connaissances théoriques de la méthode, qui, à leur tour, se traduiront de manière positive et effective sur les dictées.

En résumé: plus l'élève répètera les leçons (activité de renforcement), plus il connaîtra la méthode; plus il connaîtra la méthode, meilleures seront ses performances lors des dictées de vitesse.

Dans le Rapport Final d'une recherche publiée en 1969 aux États-Unis, sur "les méthodes d'enseignement de la sténographie", réalisée par Joe M. Pullis, de l'Institut Polytechnique de Ruston, en Louisiane, nous pouvons lire les conclusions suivantes:

*Selon les découvertes obtenues grâce à cette recherche, il semble qu'il y ait de forts indices indiquant que le succès en sténographie, mesuré en fonction de l'acquisition de la vitesse dans les dictées, est directement lié à la capacité de l'élève de tracer les signes sténographiques à la perfection.*

- 1) *On a constaté une relation positive et significative entre la capacité de l'élève d'écrire les signes sténographiques à la perfection et ses performances au cours des dictées.*
- 2) *On a constaté une relation positive et significative entre la capacité de l'élève d'écrire les signes sténographiques à la perfection et sa capacité de transcrire les signes.*

- 3) *On a constaté une relation positive et significative entre la capacité de l'élève de transcrire des mots sténographiés isolés et ses performances au cours des dictées.*
- 4) *Les compétences en transcription augmentent proportionnellement à l'aptitude à sténographier les signes à la perfection.*

*L'augmentation de la vitesse des dictées se base donc sur deux facteurs: l'augmentation de la vitesse à laquelle l'élève est capable de sténographier les signes et l'augmentation du nombre de mots sténographiés à la perfection.*

*Irvin H. Lesser est convaincu que les étudiants faibles en sténographie sont ceux qui ne maîtrisent pas totalement la théorie de leur méthode. "Généralement, les "étudiants faibles" en sténographie n'ont jamais appris convenablement la théorie de leur méthode de sténographie - pour pouvoir donner des réponses automatiques. Malheureusement, de nombreuses annotations sténographiées par des élèves révèlent que leur connaissance de la théorie de leur méthode est nettement inférieure à ce qu'elle devrait être."*

*Arnold Condon, qui partage le point de vue de Lesser, dit que:*

*"Plus sa connaissance de la théorie est complète, plus l'élève aura de facilité à sténographier une dictée, plus il aura de facilité à améliorer le tracé des signes, et plus il aura de facilité à transcrire les signes sténographiés...Bien que l'on ne suggère pas de mémoriser les règles, on peut suggérer que l'étude des principes qui régissent la théorie fassent l'objet d'une attention particulière".*

*L'acquisition de la vitesse dans les dictées. La plus grande vitesse à laquelle un élève est capable de sténographier une dictée inconnue de trois minutes et de la transcrire avec moins de trois pour cent d'erreurs représente son potentiel de vitesse sténographique.*

- **La maturation (compétence, capacité, somme de connaissances ou de capacités) à chaque vitesse.**

Il y a une nécessité impérieuse de mûrir à chaque vitesse! Il est bien connu qu'à chaque vitesse à laquelle l'élève s'entraîne, le cerveau commence à créer de nouveaux neurones, relatifs à la vitesse en question. Il faut donc beaucoup s'entraîner sur des dictées de vitesse. En s'entraînant à de nombreuses reprises avec des dictées à 20

mots/minute, l'élève "donne le temps" au cerveau de créer les neurones relatifs à la vitesse de 20 mots/minute.

Ceci est tellement vrai que le fait de ne pas respecter la période nécessaire à l'adaptation du cerveau à chaque vitesse peut constituer un énorme obstacle, entravant la progression de l'élève.

L'élève qui "brûle les étapes" et s'entraîne à des vitesses plus élevées que celle que sa capacité cérébrale lui permet, au-delà de ses aptitudes, de ce que son entraînement et sa coordination motrice lui permettent, manque plusieurs mots de la dictée, les signes sténographiques sont mal faits, et tout cela finit par rendre la traduction de ce qui a été sténographié extrêmement difficile.

Dans des cas comme celui-là, dans lesquels il n'y a pas de progrès réel, la meilleure stratégie à adopter est de "reculer pour avancer". Ce fut précisément le cas d'une élève du cours en ligne. Dans un e-mail, elle m'a dit qu'elle s'entraînait déjà sur des dictées à la vitesse de 90 mots/minute. Je lui ai demandé de m'envoyer une vidéo d'elle même en train de sténographier pendant deux minutes à cette vitesse-là. Quand j'ai assisté à la vidéo, j'ai pu constater qu'elle manquait de nombreux mots et se trompait aussi abondamment. En essayant de "courir", elle faisait de véritables gribouillages et traçait des signes plus grands qu'il ne fallait.

Je lui ai suggéré de revenir à des dictées de 50 mots/minute et, en même temps, de revoir les leçons de la méthode, pour consolider les règles, pour "renforcer les fondations", comme j'ai l'habitude de le dire. Je lui ai aussi demandé de traduire toutes les dictées sténographiées, en tapant la traduction sur Word, et de vérifier ensuite quelles étaient les erreurs par rapport à l'enregistrement. Et de respecter le critère des 10% de pertes maximum pour passer à une autre dictée.

En suivant mes suggestions, elle a commencé à sténographier avec plus d'assurance, faisant peu d'erreurs et manquant moins de mots, avec des signes sténographiques mieux tracés et de taille inférieure. Le progrès était inévitable!

### ➤ **Le passage d'une vitesse à une autre.**

Pour faciliter la compréhension de ce point, prenons comme exemple les poids que l'on soulève dans les clubs de musculation. On commence par soulever des poids de cinq kilos. Pendant plusieurs semaines, les cinq kilos soulevés vont mettre en condition la musculature des bras afin que ceux-ci soient ensuite capables de soulever

dix kilos. Puis l'on passe des semaines à soulever dix kilos. Ce n'est que lorsque la musculature est pleinement conditionnée, fortifiée et préparée que l'on ajoute cinq kilos supplémentaires. Et ainsi de suite...

C'est la même chose pour les dictées progressives de vitesse sténographique. Il faut consacrer des jours, des semaines entières, à une vitesse donnée à la mise en condition, au renforcement et à l'acquisition de la coordination motrice et des capacités exigées par la vitesse en question. Ce n'est que de cette manière que l'on pourra ajouter cinq mots de plus à chaque minute de la dictée, sans que cela ne représente une surcharge pour le cerveau.

➤ **La durée d'entraînement idéale pour pouvoir passer d'une vitesse à une autre.**

Mais, en fin de compte, combien de temps faut-il s'entraîner pour passer d'une vitesse à une autre?

La durée varie d'un élève à l'autre. Il y a plusieurs facteurs qui entrent en jeu.

Le facteur principal est lié à la connaissance de la méthode. Le manque de connaissance des règles de la méthode va certainement générer de nombreux doutes au moment de la dictée. Des doutes par rapport aux liaisons entre les signes, des doutes par rapport aux signes initiaux et terminaux spéciaux, parce qu'ils ont été mal assimilés, des signes conventionnels mal appris, tout cela constitue des handicaps qui empêchent de sténographier avec aisance.

De telles hésitations, dues à une connaissance précaire de la méthode, entravent la transformation rapide du son en signes sténographiques (tâche exécutée par le cerveau), nuisent à la coordination motrice, à l'aisance, et entraînent une perte de mots ou une mauvaise exécution des signes, qui vont rendre la traduction ultérieure impossible.

Un élève présentant de telles lacunes mettra beaucoup de temps à maîtriser une vitesse donnée. Et, il est bon de le souligner, il n'atteindra de bons résultats que grâce à un entraînement systématique avec des dictées, et en améliorant les points faibles mentionnés ci-dessus.

➤ **L'entraînement appliqué, méthodique, quotidien, permanent.**

L'entraînement de vitesse doit être fait avec le maximum de ferveur et de discipline possible. Chaque dictée doit être bien "digérée", grâce à l'étude réitérée des mots difficiles à tracer et des sténogrammes de la dictée en question. L'élève ne peut et ne doit pas être pressé de passer d'une vitesse à une autre. Il est indispensable de mûrir à chaque vitesse!

Le nombre de dictées ne compte pas beaucoup dans les progrès réalisés en matière de vitesse sténographique. Ce qui compte vraiment, c'est la qualité de l'entraînement apporté à chaque dictée!

Faire un grand nombre de dictées et ne rien assimiler, c'est perdre du temps. En contrepartie, le fait de s'entraîner en profondeur à chaque dictée, de bien s'entraîner avec les mots difficiles à tracer et les sténogrammes de la dictée en question, apporte des bénéfices extraordinaires par rapport à la conquête de la vitesse sténographique.

Il est vrai également que certaines dictées sont plus complexes et, donc, plus difficiles à sténographier que d'autres. Les dictées de ce type contiennent un grand nombre de mots difficiles à tracer. Il faut consacrer plus de temps à ces dictées, plus d'attention et plus de ferveur. Il y a des dictées qui sont de véritables défis.

Le grand philosophe et théologue de la Scolastique, Thomas d'Aquin, disait: "Timeo hominem unius libri". (Je crains l'homme d'un seul livre.). L'homme qui n'a lu qu'un seul livre, mais qui a assimilé ce qu'il a lu, est un adversaire que l'on doit craindre.

La comparaison de Thomas d'Aquin, "mutatis mutandis", peut également s'appliquer à l'entraînement des dictées de vitesse sténographique. L'élève qui s'entraîne beaucoup, et s'entraîne bien (!), à chaque dictée, est un élève que l'on doit, non pas craindre, mais admirer.

➤ **Plus la vitesse est élevée, plus il faut consacrer de temps à l'entraînement.**

En règle générale, plus la vitesse est élevée, plus l'on a besoin de consacrer de temps à l'entraînement. Ceci est dû au fait que la quantité de sons à convertir en codes graphiques va augmenter proportionnellement.

C'est en quelque sorte comme un escalier sur lequel, plus on monte, plus les marches sont hautes.

➤ **Toujours s'entraîner à la vitesse.**

Pour être un excellent sténographe, il faut toujours s'entraîner à la vitesse. Il n'y a pas de ligne d'arrivée. Pour bien utiliser l'habileté sténographique, il faut suivre un processus d'amélioration ininterrompu, qui n'a pas de fin.

L'entraînement quotidien sur des dictées de vitesse, l'exercice permanent, le culte de l'art sténographique, sont des conditions essentielles pour atteindre un excellent niveau de performances professionnelles, voire personnelles.

Le sténographe qui s'entraîne à la vitesse quotidiennement dépasse chaque jour les compétences qu'il a déjà acquises. Sa coordination s'améliore, devient plus précise, plus efficace, plus affinée.

Le sténographe qui s'entraîne quotidiennement à la vitesse améliore chaque jour sa capacité d'entendre des sons, de les transformer en signes et de les coucher sur le papier. Chaque jour, il devient plus compétent, plus autonome, plus apte à dépasser les défis que l'écriture sténographique lui propose.

\*\*

...