



# Accélérer *sa prise de notes*

*Sabine Polifonte, assistante de direction, a suivi la formation Prise de notes rapide avec la méthode MERAS®. Découvrez comment, en quelques semaines, elle est passée de trente mots minute à quatre-vingts, sans effort, mais avec de l'entraînement.*

**M**embre d'une équipe de treize personnes, chez Secretary Plus, à Paris (filiale du groupe USG People France qui compte au total huit cents salariés), la prise de notes rapide est le quotidien de Sabine. Mais si elle a pu, pendant des années, se contenter de quelques abréviations, force est de constater que le mouvement s'est accéléré. Aujourd'hui, le besoin de maîtriser une vraie technique de saisie rapide de la parole s'est imposé à elle. À ses côtés, découvrez une méthode simple à assimiler et à mettre en œuvre.

## DE L'ÉCRITURE CLASSIQUE, À L'ÉCRITURE RAPIDE

« Formatés par notre culture, nous avons toutes et tous appris à bien écrire, à faire de belles phrases, à respecter les règles d'orthographe. Si, au final, ces savoir-faire sont indispensables, en situation de prise de notes rapide, ils sont contre-productifs », explique Sabine.

La méthode MERAS®, basée sur la phonétique avec suppression des lettres inutiles à la compréhension du mot, simplifie l'écriture et la lecture des mots. Pour exemple, la lettre « j » se lit « je ». Associée à d'autres consonnes, on peut lire « jp » (jupe) ou « jll » (gélule), peu importe l'orthographe, le son reste primordial. Bien entendu, les voyelles indispensables en début et fin de mots uniquement, ont leurs propres transcriptions, tout comme les expressions ou mots usuels, transformés en abréviations. « Mais si la méthode est facile à apprendre », ajoute Sabine, « il est indispensable de s'entraîner un peu chaque jour. Ce que j'ai fait en m'appliquant, car ce challenge correspondait à l'un de mes objectifs personnels à atteindre ».

## DU MOT À MOT, À L'ORDONNANCEMENT DES IDÉES

« À tout bien réfléchir, est-il utile de tout noter, en tout temps », remarque Sabine. « Grâce aux outils découverts pendant le stage, j'ai vite abandonné le mot à mot systématique pour noter, dans des tableaux ou schémas associés à la méthode MERAS®, les idées essentielles à retenir. Le gain de temps est considérable à la saisie comme à la transcription, car mes idées sont déjà ordonnancées. En revanche, j'utilise la méthode littérale pour noter les propos de chacun lors des réunions où il est essentiel de conserver la mémoire fidèle des échanges ».

## DU FRANÇAIS, À L'ANGLAIS...

Pour aller plus loin, Sabine envisage de suivre, cette année, une journée complémentaire de formation pour adapter la méthode de prise de notes rapide française à l'anglais. Autre projet, autre défi à relever. Nul doute, Sabine va réussir !

● Agnès Taupin

De 30  
mots minute  
sans formation...

... passez à  
80 mots  
minute !

## LES 3 CONSEILS de Sabine



### 1. Changez de regard !

Tout ce que vous avez appris jusqu'à ce jour peut s'écrire en langage abrégé et l'ordre des mots reste le même. Seules les lettres inutiles s'envolent au profit de sons et abréviations logiques.

### 2. Refoulez vos mauvais souvenirs

Par le passé, vous aviez appris une méthode en deux ans et gribouillé « vos gammes » sur des centaines de carnets ? Ici, la méthode s'apprend en trois jours pour les aspects techniques et deux ou trois mois d'entraînement à la vitesse pour une saisie régulière.

### 3. Entraînez-vous en ligne...

Pour vous entraîner, connectez-vous gratuitement au site [www.meras-prisesdenotes.com](http://www.meras-prisesdenotes.com) et accédez à une bibliothèque d'exercices pratiques.