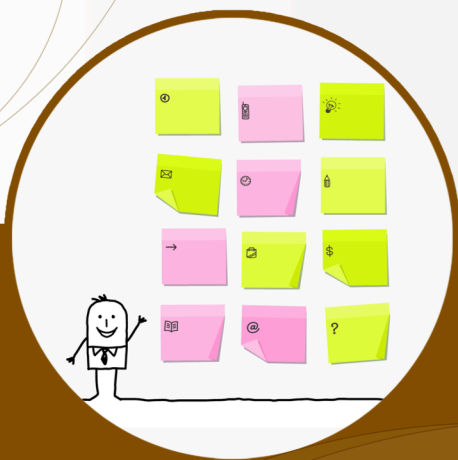


# Le Mind Mapping

Un outil pour organiser votre vie  
personnelle et professionnelle

Pierre MONGIN  
Xavier DELENGAIGNE



# Le Mind Mapping

Un outil pour organiser votre vie personnelle et professionnelle

Xavier Delengaigne  
Pierre Mongin

## INTRODUCTION

Votre cerveau comporte deux hémisphères. « Le cerveau gauche » est plutôt tourné vers le calcul et les mathématiques. La partie droite du cerveau concerne elle la créativité, l'art.

Le Mind Mapping est ainsi une méthode puissante, calquée sur le fonctionnement de notre cerveau, qui utilise les associations d'idées. Cette technique va vous permettre de développer votre intelligence (interligare, *lat.* = relier les choses entre elles).

## I. QU'EST CE QUE LE MIND MAPPING ?

### I.1. La longue histoire du mind mapping

Sa découverte remonte à plusieurs dizaines de siècles, d'Aristote, aux livres de médecine tibétaine, en passant par les arbres généalogiques de Zola, mais c'est Tony

Buzan, un psychologue anglais, qui a formalisé la technique puis l'a popularisée dans les années 70.

## **I.2. Plusieurs termes pour une seule méthode**

Le Mind Mapping ou carte heuristique en français, porte aussi le nom de carte mentale, schéma euristique. Elle a pour but d'améliorer le fonctionnement de votre cerveau.

Une carte heuristique a un noyau, des dendrites (sorte d'embranchements, ici les portes d'entrée des neurones), et va utiliser 4 langages :

- le langage des mots
- le langage des couleurs
- le langage des images
- le contexte.

Globalement, cette carte va vous permettre de rendre visible à vos yeux ce qui est invisible aux yeux des autres, et va vous offrir un véritable miroir car vous serez stimulé par les dessins, et les couleurs que vous allez mettre sur le papier.

### **I.3. Découvrons ensemble à quoi ressemble une carte heuristique**

Les cartes que vous allez réaliser vont vous permettre de gérer des projets, d'animer des réunions, et surtout prendre des décisions !

Une carte peut être manuelle ou informatique ; une carte manuelle offre plus de créativité et de réactivité. Elle peut être dessinée sur un papier ou un carton, en format paysage de préférence parce que notre champ de vision est en 16/9è (format carte postale).

Vous devrez partir du centre de la carte et des branches vont en dériver. Vous devrez utiliser au moins 3 ou 4 couleurs. Ces lignes courbes devront avoir une forme organique et porter des mots-clés.

## **II. LE MIND MAPPING, UNE METHODE CALQUEE SUR NOTRE FONCTIONNEMENT CEREBRAL**

L'imagerie médicale nous permet aujourd'hui de voir en temps réel ce qui se passe dans notre cerveau et quelle partie nous utilisons en priorité lorsque nous faisons une action.

Ainsi, nous savons que notre hémisphère gauche est utilisé lorsque nous faisons des mathématiques, c'est le côté rationnel, la rigueur, l'analyse.

L'hémisphère droit est activé lorsque nous allons utiliser la couleur, les images, la poésie, c'est la partie de la créativité, de l'émotion.

Grâce à la carte heuristique, vous allez pouvoir optimiser le fonctionnement de votre cerveau, puisque sur les 100 milliards de neurones que nous avons et qui consomment 20% environ de l'énergie et de l'oxygène de notre corps, 98% sont dédiés uniquement à la sustentation de notre être. 2% seulement servent à notre réflexion.

### **Test de Stroop :**

Trois couleurs sont écrites ci-dessous dans une couleur différente de celle annoncée. Vous ne devez pas lire les mots mais dire le plus rapidement possible dans quelle couleur ils sont écrits, et ce, ligne par ligne, de la gauche vers la droite.

vert bleu jaune rouge vert  
bleu rouge jaune vert bleu  
rouge jaune vert rouge bleu  
jaune vert bleu jaune rouge  
jaune bleu rouge vert jaune  
rouge jaune vert rouge bleu  
vert jaune rouge bleu vert

Ce test vous informe sur la qualité de vos processus cognitifs automatiques.

Ici, l'hémisphère droit analyse la couleur et le gauche va analyser les mots et va comparer la concordance entre la couleur et le mot. Comme la concordance est impossible, il y a confusion mentale. La carte heuristique est l'une des rares méthodes permettant d'optimiser le dialogue entre les deux hémisphères de notre cerveau.

### III. VOTRE MEMOIRE VOUS DIRA MERCI

Nous retenons en général plus facilement les images que les mots !

Si on vous dit : « *Ne pensez pas à un éléphant rose* ». Que se passe-t-il ? Concrètement, l'image de l'éléphant est arrivée dans votre tête.

La carte heuristique utilise pleinement les images, les dessins et les pictogrammes qui sont supérieurs en densité d'informations aux mots. Les meilleures méthodes mnémotechniques sont celles qui fonctionnent sur la spatialisation.

L'association d'idées avec un lieu permet une meilleure mémorisation. La carte heuristique va vous permettre de retrouver votre chemin comme sur une carte routière.

## **IV. REALISER UNE CARTE HEURISTIQUE**

Voici quelques conseils pour réaliser votre carte :

- Au cœur de la carte, notez le thème de la carte, ou mieux un dessin le représentant ;
- Utilisez au moins 3 couleurs ;
- Utilisez des mots-clés ;
- Utilisez des images, des pictogrammes, des liens graphiques (sur un logiciel, il peut s'agir de liens hypertextes par exemple).

## IV.1. Réalisation concrète d'une carte heuristique

Exemple : L'achat d'une maison

Une foultitude de données au cahier des charges de l'achat d'un bien immobilier (budget, transports, équipements, proximité des services, surface, parties communes, nombre de pièces, etc) nous pose un problème rationnel de choix. Ici, nous mettons toutes ces données sur des post-it, en ordre aléatoire. La carte à réaliser va vous permettre de trier ces données, de les hiérarchiser puis de les comparer, voire de les pondérer.

Maintenant, c'est à vous de déterminer les critères principaux de votre projet, qui seront notées sur les branches principales. Ici : le prix, l'environnement, l'ambiance, la proximité des services et l'emplacement.

Construisez ensuite votre « arbre » en format 16/9<sup>e</sup>, mettez votre projet au cœur de votre carte, puis faites-en partir les ramifications et leurs surgeons (exemple : sur la branche « Proximité », vous pouvez ajouter « écoles, magasins, transport »). Avec une méthode très simple et un budget minimal, vous pourrez hiérarchiser les données concernant votre achat. La pondération permet ensuite d'évaluer l'importance que chaque critère a pour vous. En réalisant ce type d'arborescence, vous pourrez faire participer à la décision l'ensemble des membres de votre famille.



## V. COMMENT CHOISIR VOTRE LOGICIEL DE MIND MAPPING

Près de 100 logiciels existent. Les principaux sur le marché sont Freeplane (multiplateforme et portable sur clé usb par exemple) et MindManager (payant) ; Mindomo, Mindview sont disponibles en ligne et utiles quand on doit ajouter des données.

## VI. POUR ALLER PLUS LOIN

Pour choisir son logiciel de la façon la plus pertinente, nous vous proposons d'aller sur le blog ASH <http://idees-ash.blogspot.com>, spécialisé en enseignement.

Le blog <http://www.mindmanagement.org> est quant à lui généraliste et s'adresse à tout public.

Le site <http://www.collectivitenumerique.fr> est spécialisé en management de l'information.

Les applications des cartes sont multiples et utiles tant pour le particulier que pour une entreprise, une institution, une association, des enfants, etc. Elles peuvent vous aider à faire un business plan, à créer un organigramme, à prendre des notes, synthétiser des résultats, présenter un concept, aider à mémoriser, lister des

tâches suivant une logique donnée (chronologique, thématique).

Bon à savoir : une vingtaine d'applications sur smartphones existent également !

## CONCLUSION

Le mind mapping va vous permettre de travailler avec votre cerveau d'une autre manière en utilisant les mots, les couleurs, les images et le contexte. Il va vous permettre de travailler de façon plus réactive et plus rapide que les autres.

L'avantage des cartes c'est que, par la stimulation qu'elles apportent, elles vont permettre un dialogue intérieur avec vous-même et vous emmener vers des horizons insoupçonnés !

## ADDENDUM

Voici un aperçu de ce que les cartes peuvent vous permettre de représenter, tant pour les entreprises que pour les particuliers, enfants, étudiants et parents. Le Mind Mapping est une technique qui convient à absolument tous les publics.

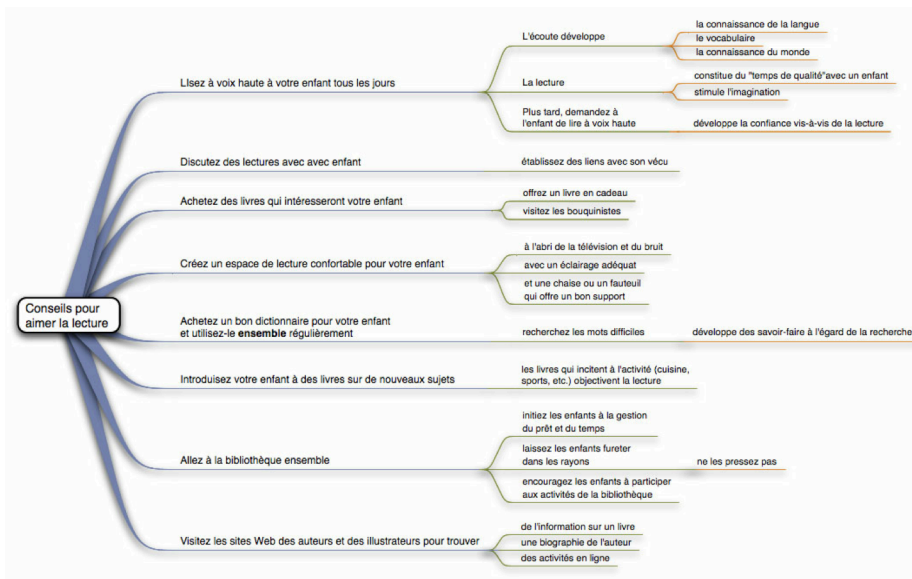
- ✓ Piloter, développer et adapter ses projets



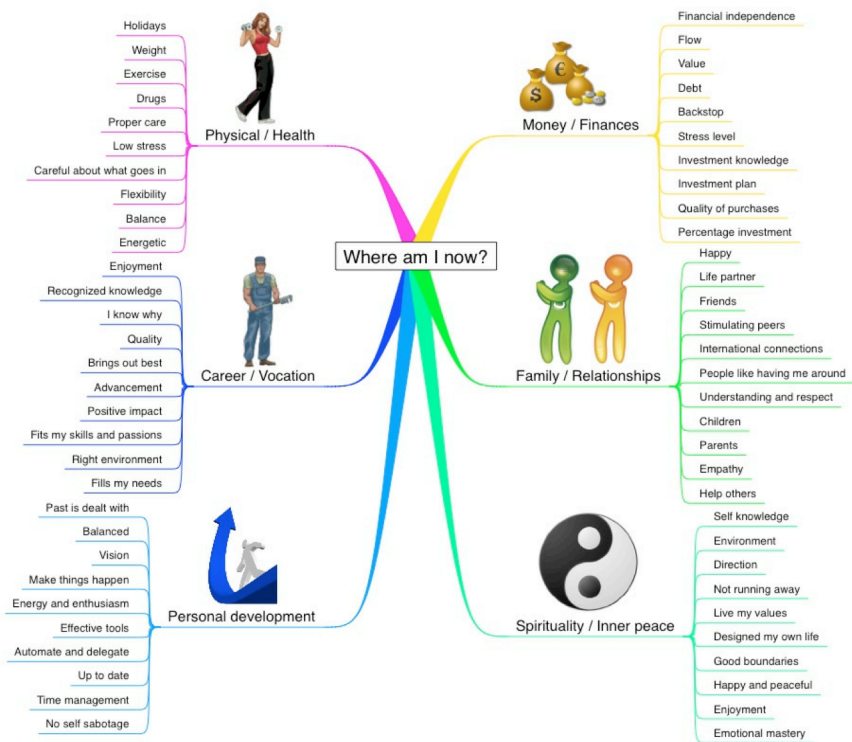
- ✓ Préparer et dynamiser un débat ou une réunion



- ✓ Conseils pour encourager des enfants du primaire à la lecture (source [www.minti.com](http://www.minti.com))



- ✓ Indispensable en développement personnel, la carte développée par [www.novamind.com](http://www.novamind.com) : Où vous situez-vous dans la vie ?



- ✓ Voici le Mind Map qui résume les différentes étapes à mettre en place si vous ressentez de la panique pendant votre examen.



Ce livret ne peut être vendu séparément du coffret

Conception graphique : Frenetykdesign

Conception vidéo : Amonet3

Réalisation contenu : Elise Marletta

Réalisé en France

(c) Copyright Weelearn 2012