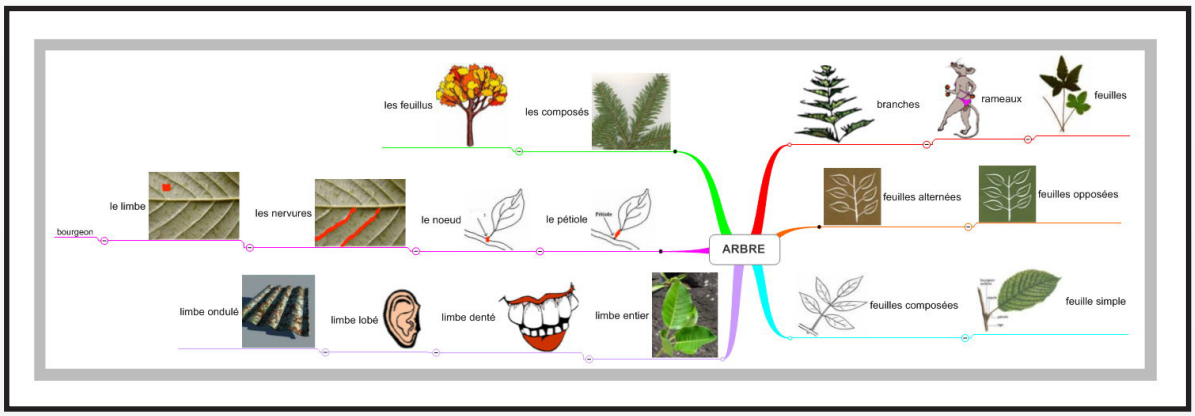
LE MIND MAPPING ©

LA PUISSANCE DANS LA SIMPLICITÉ

Le Mind Mapping©, technique simple mais efficace de plus en plus en vogue, est issu d'Angleterre et traverse de plus en plus les frontières. Dessiner son désir, le colorier et le ramifier pour arriver à le concrétiser, semble être la base d'un processus qui stimulerait de façon extraordinaire notre cerveau.
Utiliser la Mind Map® nous donnerait-il des idées ingénieuses inespérées pour enfin réaliser nos désirs les plus profonds? Ce n'est pas impossible...mais il faut s'y atteler!



D'OÙ VIENT CETTE IDÉE LUMINEUSE?

Tony Buzan, auteur de grande renommée, surtout dans les pays anglo-saxons, est l'inventeur « moderne » du mind mapping (Aristote, le philosophe grec, est à la base de la technique) qu'il a formalisé dans les années 70. Il publia "Une tête bien faite" en 1974 en Angleterre, son pays d'origine, où il connut également un immense succès lors de ses émissions programmées par la BBC. Depuis, le mind mapping a conquis des millions d'utilisateurs dans le monde qui exploitent, en entreprise ou dans leur vie privée, cette technique de représentation visuelle facilitant la créativité, la mémorisation et, de façon plus globale, l'usage de ses capacités cérébrales.

LA MIND MAP®, UN DESSIN QUI EN DIT LONG...

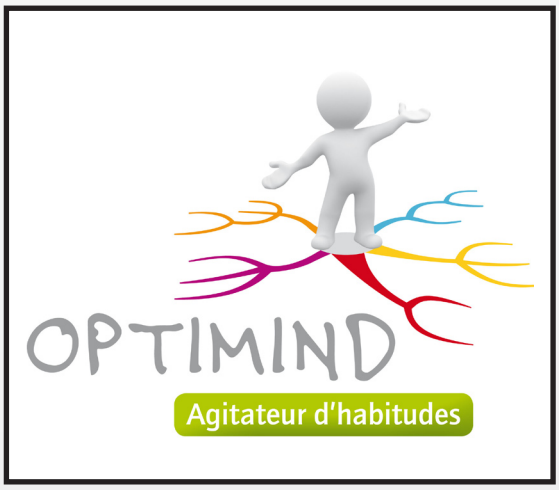
La carte heuristique, également appelée Mind Map®, est un outil à la fois simple et puissant qui permet d'optimiser la majorité des activités quotidiennes : prendre des notes, piloter des projets, animer des réunions, prendre des décisions, gérer le temps, créer, innover...

Le terme carte heuristique vient du grec ancien εὑρίσκω, eurisko, « je trouve ». Il est nommé mind map® en anglais, et aussi carte des idées, schéma de pensée, carte mentale, arbre à idées ou encore topogramme en français. Les mind maps® reposent sur le concept suivant : l'association d'idées et d'images ainsi que le développement de l'imagination.

Explications de Fabienne De Broeck, formatrice et coach scolaire en mind mapping, thérapeute en thérapies brèves :

«Le mind mapping, où carte heuristique, est une représentation visuelle des informations. Elle donne l'idée des relations entre ces mêmes informations. Dans le mind mapping apparaissent tous les liens qui existent entre les

idées et les choses entre elles. Par exemple, si mon souci est de faire ma liste de courses, je peux faire une carte heuristique. Comment ? Je vais prendre une feuille blanche et, au centre, dessiner un panier à courses ou écrire le mot « courses ». Je vais ensuite, tout autour de ce centre, y dessiner des branches : une branche légumes, une branche produits laitiers, une branche divers, une branche poissons, une branche viande etc. La particularité du mind mapping réside dans le fait qu'elle structure la pensée qui n'est pas linéaire. Quand on pense aux courses, les idées viennent de tous les côtés et sont mélangées. La carte va donc permettre de tout classer. Vous allez penser à des oignons et les accrocher à la branche légumes. Elle-même sera accrochée au sujet du centre qui sera dans ce cas « Les courses ». Cette façon de procéder va stimuler le cerveau, ce qui permettra de ne rien oublier mais de penser à des choses qu'on aurait justement omises si l'on n'avait pas utilisé ce procédé. L'on coloriera aussi les dessins parce que la couleur fixe les données dans le cerveau et le stimule. »



NO SUPPORT, NO MIND MAPPING !

Un support est donc toujours nécessaire. Ce sera soit une feuille de papier sur laquelle vous viendrez dessiner ou écrire le centre de votre intérêt, soit un logiciel à télécharger que vous trouverez sur internet. Le principe est identique. Le choix se fera en fonction des affinités.

AVANTAGES DU LOGICIEL

«Comme le mind mapping représente notre pensée et que celle-ci fluctue et change au fil du temps et des nouvelles données, la carte heuristique risque d'être modifiée. C'est souvent le cas quand on réalise des cartes pour la gestion d'un projet professionnel, privé, un voyage à préparer, l'achat d'une maison, un déménagement, l'aménagement d'une maison etc. Si vous avez utilisé une feuille, il faudra recommencer la carte ou gommer et faire des ratures. Avec le logiciel, il suffit de retirer l'information de la branche, l'effacer ou la placer ailleurs, sur une autre branche. Ce qui est un gain de temps. Il y a à l'heure actuelle des logiciels gratuits que l'on peut télécharger.» conseille Fabienne De Broeck.

PLUSIEURS CERVEAUX, WHAT ELSE ?

Quand le chercheur Tony Buzan, spécialiste des sciences cognitives, a commencé ses travaux, il avait en tête ces deux idées :

1°) La théorie du Dr Paul Mc Lean sur les 3 cerveaux (nous avons un cerveau reptilien qui se charge de la survie de l'organisme, comme manger et boire, un système limbique qui gère nos émotions et un néo-cortex pour fabriquer des idées, les garder, analyser, anticiper, prendre des décisions ...) et le constat que les Etres Humains n'utilisent qu'entre 10 et 15% des capacités de leur cerveau.

2°) L'emploi prédominant, à l'école et dans la société en général, de l'hémisphère gauche au détriment du droit (l'hémisphère gauche est le siège de la rationalité, la logique, le langage tandis que le droit est lié à la créativité, l'esprit de synthèse,les couleurs, les dessins et la vision globale).

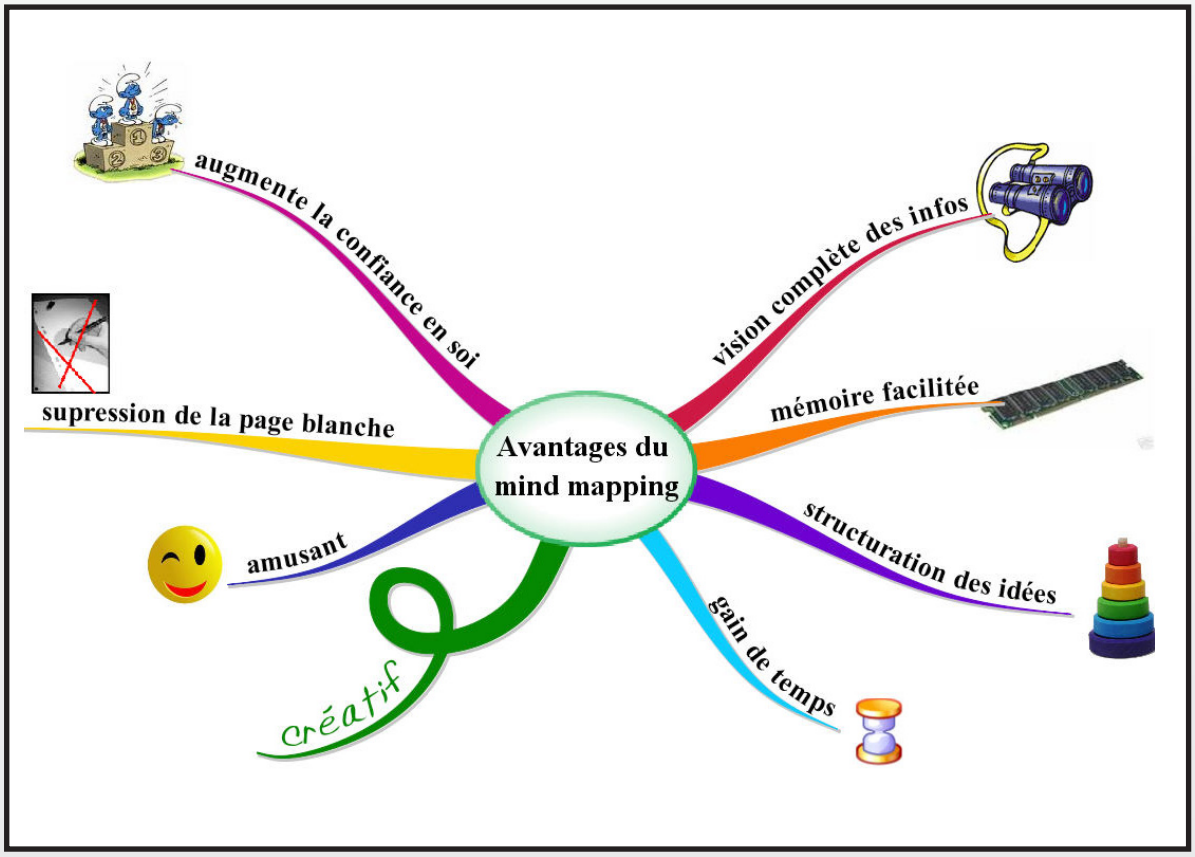
Il a également démontré que certains mots-clefs (qui constituent environ 10% des mots d'un texte) ont pour spécificité de renvoyer à des images.

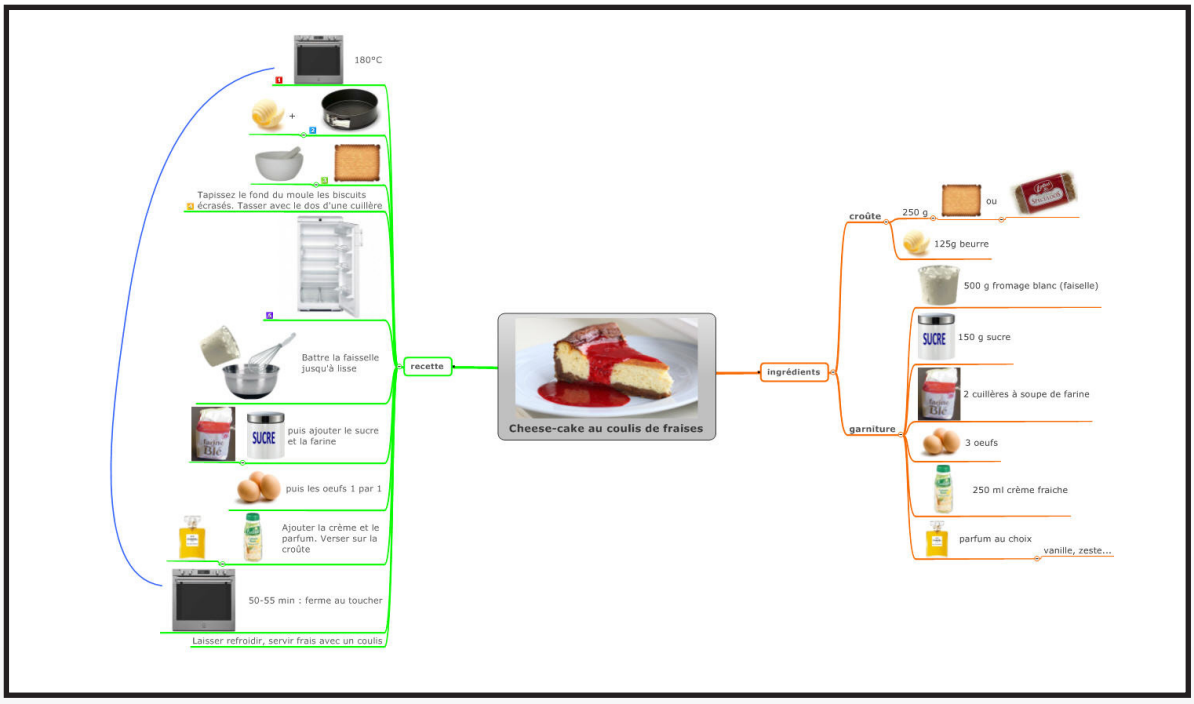
Quand une information est jugée agréable par le système limbique, non seulement le limbique la fait passer au néocortex, mais en plus, le néocortex la traite EN URGENCE ! Un peu comme si le limbique mettait un post-it URGENT sur l'information ! Positiver son limbique permet donc à l'information de mieux passer au cortex et donc de réussir ! D'où l'adage (limbique) : «Le succès appelle le succès.» Les mots choisis pour être mis au centre d'une mind map devront donc toujours être positifs. Le mind mapping est un outil de pensée créative qui permet à chacun de tirer profit de tout le potentiel de son cerveau pour mieux réfléchir et mieux organiser ses idées et a pour but de stimuler l'utilisation de l'hémisphère droit de notre cerveau afin d'améliorer sa coopération avec l'hémisphère gauche. Il fonctionne sur le principe de l'imagination et de l'association d'idées et d'images. Il est donc important, pour stimuler le cerveau droit, d'y introduire, pictogrammes, dessins, couleurs et formes variées.

LE MIND MAPPING© À L'ÉCOLE

«Le mind mapping est tout à fait adapté aux enfants. J'ai commencé avec les miens alors qu'ils n'avaient que 3 ans. Il ne faut pas savoir écrire vu que l'on travaille avec des pictogrammes. Or, un petit sait dessiner ! Je fais même du coaching scolaire en mind mapping, en individuel avec les enfants qui sont en difficulté, mais je forme aussi des professeurs. Les écoles sont fort intéressées car les résultats sont flagrants. En primaire, cela ne sert ceci dit à rien de former les élèves si les parents où les professeurs ne continuent pas car l'enfant n'est pas assez indépendant pour imposer ses propres «procédures». En clair, si «Madame» ou «Maman» le fait, c'est «bien», si pas, le mind mapping, ce n'est «pas bien» ! Par contre, à partir de 13/14 ans, le mind mapping passe très bien.» souligne Fabienne De Broeck.

LES AVANTAGES DU MIND MAPPING©





PRINCIPES ÉDICTÉS PARTONY BUZAN POUR RÉALISER DES MIND MAPS :

1. Dessinez au centre d'une page horizontale un dessin représentant le sujet de votre réflexion. Stimulez votre imagination par couleur et relief.

2. Notez vos idées comme elles viennent sur des branches rayonnant à partir du centre de votre map.

3. Mettez en lumière les relations entre idées par des lignes fléchées.

4. Utilisez des mots clés, plus «forts» et plus mémorisables.

5. Ecrivez lisiblement et horizontalement sur des branches. Economisez l'espace.

6. Hiérarchisez, numérotez et utilisez des entourages pour mettre en exergue.

7. Employez abondamment images et couleurs.Votre imagination et votre mémoire s'en trouveront stimulées.

Matilda Ancora

PLUS D'INFOS ?

Fabienne De Broeck
Formatrice et coach scolaire en mind mapping, thérapeute en thérapies brèves.
081/58 21 68
fabienne@optimind.be

QUELQUES SITES INTÉRESSANTS :

www.optimind.be
www.petillant.com

QUE LIRE ?

- Une tête bien faite, Editions d'Organisation.
Introduction aux concepts clefs de Tony Buzan sur la mémoire, la créativité et la prise de notes, avec le mind mapping. Il rappelle les grandes lois de fonctionnement du cerveau en vue d'un usage optimal de son potentiel.
- Organisez vos idées avec le Mind Mapping, Editions Dunod.
De Jean-Luc Deladrière, Frédéric Le Bihan, Pierre Mongin, Denis Rebaud. La technique du mind mapping, une fois qu'elle est adoptée, accompagne son détenteur dans de nombreux pans de sa vie professionnelle.
- Organisez votre vie avec le Mind Mapping, Inter Editions
De Pierre Mongin et Xavier Delengaigne