



Le mind mapping

Pratique et ludique, le mind mapping est une manière créative de mettre en forme des informations par une représentation graphique d'idées et des relations entre ces idées. Cet outil simple, innovant et biocompatible avec le fonctionnement du cerveau permet de **voir** les priorités et de gagner en efficacité. À la scène comme à la ville.



Fabienne De Broeck

Aussi appelé carte heuristique, carte mentale, Mind Map®, topogramme, cartographie cognitive ou encore carte des idées (etc.), le mind mapping est un formidable outil au service de la structuration des idées et de l'organisation des informations... dans une époque où nous sommes de plus en plus submergés de sollicitations. « Le mind mapping permet d'aller à l'essentiel », résume Fabienne De Broeck, formatrice et utilisatrice inconsciemment de cette technique (voir encadré).

Relier

Une image vaut mieux qu'un long discours... Dans la représenta-

tion graphique propre à cette approche, les données sont disposées et développées selon une arborescence autour d'un centre qui illustre l'idée principale. Cela permet à l'utilisateur de rassembler, pour un thème donné, toutes les informations sur une seule feuille (« carte ») et de les organiser selon sa logique propre de mémorisation ou d'association d'idées. « Ce schéma est la manifestation externe de notre pensée », image Fabienne De Broeck. Créé au début des années 1970 par le psychologue anglais Tony Buzan, ce procédé de carte heuristique s'appuie sur les découvertes dans le domaine des sciences cognitives. L'histoire montre cependant que de nombreux grands

cerveaux ont mis à profit ce mode de représentation visuelle rayonnante (Léonard de Vinci, Émile Zola,...).

Tirer parti des mécanismes cérébraux

Dans notre société de prédominance du cerveau gauche – rationnel –, l'accent est mis sur la pensée linéaire qui ne permet pas d'embrasser l'ensemble d'une situation. D'où la sensation d'être souvent dépassés par les événements (les informations, les projets,...) et de ne pas arriver à entrevoir des solutions possibles. Le mind mapping, biocompatible avec le fonctionnement physiologique du cerveau, favorise la synergie entre les deux hémisphères cérébraux : le droit (fonctionnement global) et le gauche (linéaire). Pour schématiser, cet outil propose de structurer les informations de la même manière que le cerveau. « Le schéma de pensée du cerveau peut être considéré comme une gigantesque machine arborescente. Cette structure reflète les réseaux neuronaux dont est formé votre cerveau. La carte remet les liens permettant de gérer au mieux les choses. » Et ce dans le privé, le professionnel ou encore l'éducation. Ainsi, les Finlandais, premiers en terme de réussite scolaire, prennent-ils note sur base d'un schéma créé avec leurs propres mots, qui part du sujet d'étude, avec des flèches en étoile tout autour et en arborescence. Comme avec le mind mapping, on travaille davantage sur des concepts, c'est aussi d'une grande aide pour les enfants dyslexiques ou dysorthographiques.

En nous faisant gagner en efficacité, le mind mapping nous permet de récupérer le temps et l'énergie nécessaires à ce qui est vraiment essentiel pour nous !

