

Mind mapping:

Créez des cartes
pour **apprendre, organiser**
et mémoriser
plus facilement!

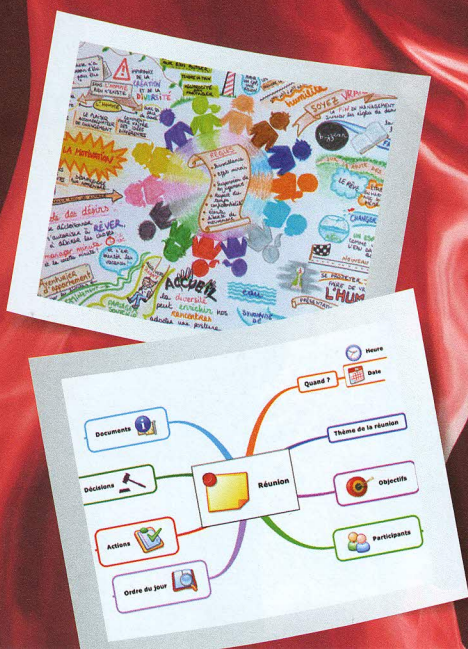
20

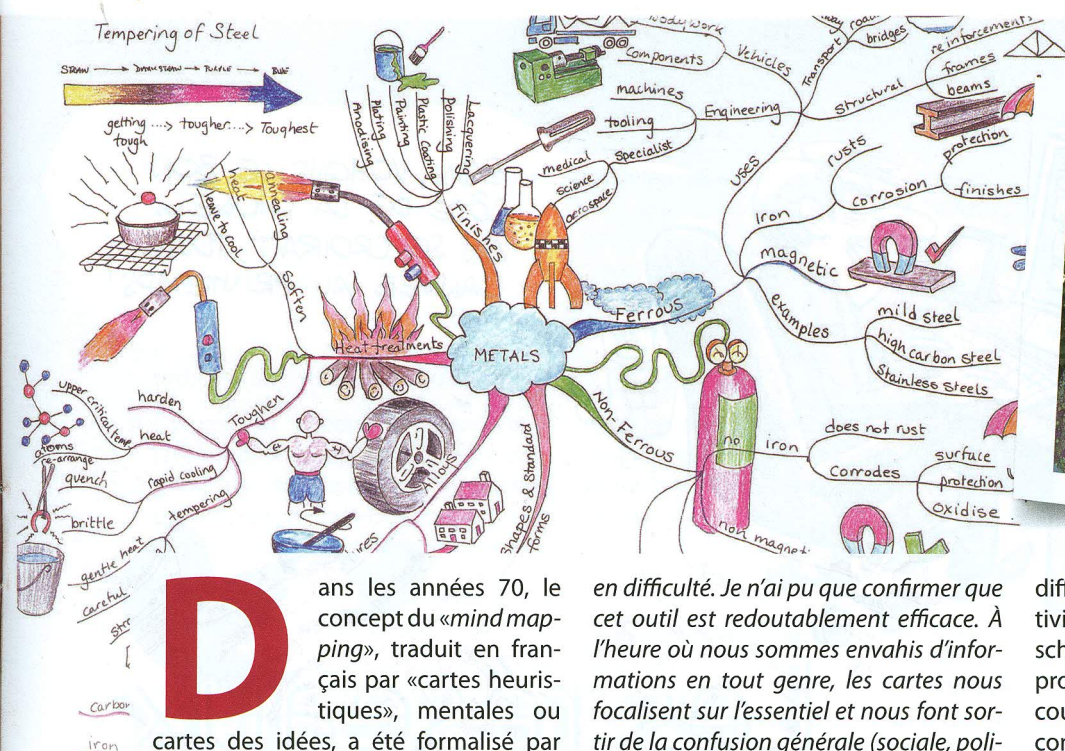
S'amuser en créant une carte avec des dessins, des symboles, des couleurs afin d'apprendre un cours de mathématiques, de mieux le comprendre, de l'assimiler plus facilement. Prendre des notes rapidement et en allant à l'essentiel. Organiser une journée ou encore mémoriser le cours de physique sans difficulté. Incroyable... mais vrai grâce aux «cartes heuristiques»

Texte : **M. Lombaerts - F. De Broeck**
info@comvous.be

Photos : **C. COUSIN** (p.20),

F. DE BROECK (pp.20-21)





Dans les années 70, le concept du «mind mapping», traduit en français par «cartes heuristiques», mentales ou cartes des idées, a été formalisé par un psychologue anglais, Tony Buzan. Selon lui, nous aurions tendance à privilégier les activités de l'hémisphère gauche du cerveau (logique, pensée rationnelle, langage, classement, etc.) par rapport à celles de l'hémisphère droit (créativité, capacité de synthèse, vision globale, etc.). Afin de mieux organiser notre pensée, il est possible - et facile - de structurer nos idées en créant nos propres cartes à l'aide de dessins, symboles et couleurs. «Initialement, nos idées nous parviennent de manière déstructurées. Grâce au mind mapping, on (ré)organise celles-ci, on va à l'essentiel», précise Fabienne De Broeck, formatrice et utilisatrice inconsciente de cette méthode. «Il existe en réalité deux manières de créer des cartes: l'une très personnalisée, l'autre neutre. Tout dépend s'il s'agit d'établir une carte pour soi ou une autre afin de communiquer à autrui. Mais quoiqu'il en soit, grâce à ces cartes, nous utilisons les deux hémisphères du cerveau.»

Une spécialiste pour «faire et penser différemment»

Soucieuse du développement personnel des individus, Fabienne De Broeck a toujours cherché à utiliser des outils qui améliorent le bien-être en même temps qu'ils augmentent l'efficacité.

«Depuis plus de 11 ans, j'utilise le mind mapping dans ma vie personnelle et familiale ainsi qu'en support à l'enseignement de mes enfants et de leurs copains

en difficulté. Je n'ai pu que confirmer que cet outil est redoutablement efficace. À l'heure où nous sommes envahis d'informations en tout genre, les cartes nous focalisent sur l'essentiel et nous font sortir de la confusion générale (sociale, politique, personnelle) que nous vivons quotidiennement. De par mon expérience, les schémas heuristiques sont également un outil puissant de centrage. Transmettre des formations sur le mind mapping, tel était mon souhait afin de promouvoir cette méthode qui a transformé ma vie et celle des personnes qui me côtoient», confirme Fabienne, formatrice et coach en mind mapping.

Avantages du mind mapping

Lorsque l'on écoute cette formatrice passionnée, tout s'éclaire et les avantages des cartes heuristiques deviennent évidents.

Les deux hémisphères du cerveau étant sollicités, nous obtenons une vision globale d'une situation, d'un problème, d'un projet. L'essentiel est mis en évidence. Ce qui constitue non seulement un gain de temps évident mais aussi une facilitation de l'apprentissage et de la mémorisation.

En structurant les idées et en «dessinant», de manière totalement personnelle, avec des mots, des dessins, symboles et couleurs qui nous sont propres, l'information prend un vrai sens et est mémorisée, comprise de manière plus aisée. L'élève retient mieux ses cours, résume plus facilement un livre, établit ses tâches quotidiennes sans

difficulté. Tout en s'amusant, sa créativité est stimulée. En élaborant «son» schéma, l'étudiant met sur papier sa propre représentation graphique d'un cours qui, habituellement, semble constituer un obstacle insurmontable. «Un problème traité avec une carte heuristique n'est plus un problème. Elle permet de voir plus clair. Nous sommes (re) centrés sur l'idée principale, ce qui nous permet d'agir.» L'avantage supplémentaire de la compréhension globale est indéniable. Lorsque nous fabriquons nos cartes, avec nos références, nous en comprenons forcément le contenu. Ce qui permet également de nous rassurer et d'augmenter notre confiance.

D'ailleurs, en guise d'exemple, il suffit de vous pencher sur la carte heuristique d'une réunion à venir, d'un cours ou celle des avantages du mind mapping et le texte que vous venez de lire vous semblera encore... plus évident. Partez toujours du thème/sujet central et établissez vous-même les connexions, les points importants. Votre carte est établie et vous pouvez la mémoriser aisément ! ■

+ Pour aller plus loin:

<http://www.optimind.be>

Mind Map, Dessine-moi l'intelligence de Tony et Barry Buzan, Éditions d'Organisation.

