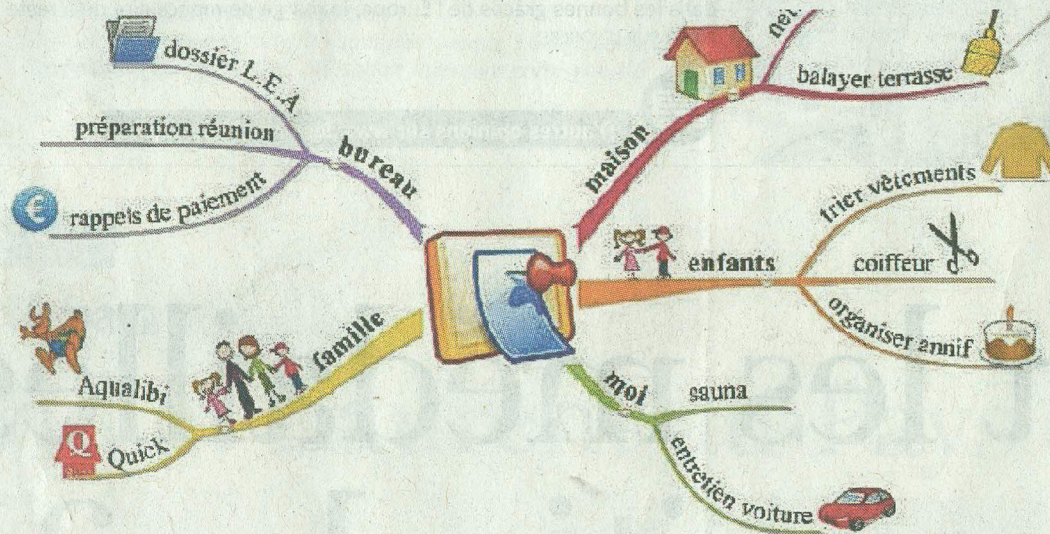


SCIENCES & SANTÉ

Une carte pour organiser ses pensées

PSYCHOLOGIE Le mind mapping se développe peu à peu ; notamment chez les écoliers

- ▶ Notre cerveau doit traiter une foule de données.
- ▶ Le « mind mapping » permet de faire le tri et d'être plus efficace.
- ▶ La méthode ferait gagner 4 à 6 heures par semaine.



Le « mind mapping » permettrait d'économiser 4 à 6 heures de temps par semaine. © OPTIMIND.BE

Organiser son travail, les loisirs de ses enfants, les prochaines vacances... Notre cerveau est soumis à rude épreuve pour tout planifier. En plus, notre esprit a une fâcheuse tendance à papillonner d'un sujet à l'autre : il errerait ainsi 50 fois par cinq minutes ! Alors chacun a ses trucs pour ne rien oublier : de la collection de post-it aux rappels dans le GSM en passant par les « to do list ». Mais petit à petit, une autre méthode se développe : le « mind mapping » ou carte heuristique (du grec *heuriskein*, trouver) ou encore carte mentale.

Pour réaliser une telle carte, il suffit d'une feuille blanche et de crayons de couleur (des logiciels gratuits ou payants existent aus-

si sur internet). La feuille est disposée en mode paysage (pour respecter le sens de lecture). Ensuite, le sujet principal est inscrit au centre de la carte (cela permet au cerveau de toujours pouvoir se recentrer sur la question principale : « liste des tâches », « choix des vacances »...). Tout autour, on écrit les différents thèmes (les tâches ou activités à accomplir, les jours de la semaine, les chapitres du cours...) qui peuvent être divisés en sous-

points.

Fabienne De Broeck utilise cette technique en remédiation scolaire. Elle raconte ainsi l'histoire d'un garçon qui, au grand dam de sa mère, passait des heures à jouer sur sa tablette numérique plutôt qu'à étudier ses cours. La coach a expliqué à l'enfant le principe des cartes et lui a proposé de les réaliser sur sa tablette. Résultat, l'enfant s'est pris au jeu. Depuis, il résume ses leçons sous forme de cartes, avec

des mots-clés et des dessins qu'il réalise lui-même (une de ses passions). Sa maman, elle, a retéléphoné à la coach en disant : « Mon fils passe des heures à faire ses cartes sur sa tablette. Est-ce normal ? » Ses notes en tout cas se sont améliorées.

Pour Fabienne De Broeck, « cette méthode peut être utilisée dans tous les domaines, mais le principe est de l'utiliser là où vous rencontrez un problème (NDLR, d'organisation ou de

mémorisation par exemple) », conseille-t-elle. S'il s'agit de tâches, elles seront classées par ordre d'importance dans le sens des aiguilles d'une montre : de une heure à midi. Pour favoriser la mémorisation, des couleurs seront utilisées : une différente par branche (et ses sous-branches) ou une couleur pour les branches principales, une autre pour les branches secondaires... « L'essentiel est que les couleurs aient un sens », précise la coach.

« Cela pousse à l'action »

Mais pour les tâches, quelle est la différence entre une carte mentale et une « to do list » hormis la présentation ? « Dans une « to do list », les tâches sont ajoutées au fur et à mesure sans tenir compte des priorités. Et on attend souvent d'avoir terminé la première chose avant de passer à la suivante », observe Fabienne De Broeck. Tandis que la carte mentale, elle, permet de hiérarchiser les tâches. « Et cela pousse à l'action », poursuit-elle. Enfin, grâce aux couleurs, aux dessins et mots-clés, le « mind mapping » fait travailler les deux hémisphères du cerveau puisqu'il met en branle les zones de la vi-

sion, de l'écriture ou encore des émotions (pour une réunion houleuse, on mettra le dessin d'un orage par exemple) et grave ainsi le contenu de la carte dans la mémoire à long terme. Pour 30 % des utilisateurs, le « mind mapping » permet de clarifier leur pensée. Et elle permettrait ainsi de récupérer 4 à 6 heures par semaine ! ■

VIOLAINE JADOUX

CONSEILS

Pour démarrer votre carte mentale

Sur une page blanche, en mode paysage :

- ▶ L'élément central doit être formulé de manière positive pour ne pas se concentrer sur le négatif. Utiliser un mot-clé ou mieux un dessin en 3 couleurs minimum pour capter l'attention du cerveau.
- ▶ Utiliser des couleurs : une par groupe d'idées ou bien une pour les branches principales, une autre pour les branches secondaires et une troisième pour les dernières.
- ▶ Laisser une branche vide pour les « imprévus ».