

# Organisez votre vie avec le Mind Mapping

Côté tête et côté cœur

Tout le catalogue sur



**InterEditions.com**  
Des livres qui vous veulent du bien

Pierre Mongin • Xavier Delengaigne

# Organisez votre vie avec le Mind Mapping

Côté tête et côté cœur

Dessins de Cathy Kilian

3<sup>e</sup> édition

DU MÊME AUTEUR

*Organisez vos idées avec le Mind Mapping*

(en collab. avec J.-L. Deladrière, F. Le Bihan, D. Rebaud), Dunod, 3<sup>e</sup> édition 2014.

*Petit manuel d'intelligence économique au quotidien*

(en collab. avec F. Tognini), Dunod, 2<sup>e</sup> édition 2015.

*Organisez vos projets avec le Mind Mapping*

(en collab. avec L. Garcia), Dunod, 2<sup>e</sup> édition 2014.

*Managez avec le Concept Mapping*, Dunod, 2014.

Illustration de couverture : Rachid Maraï

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2016

InterEditions est une marque de  
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1539-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction, Simplifiez-vous la vie, côté tête et côté cœur</i>	1
<b>1. POURQUOI LE MIND MAPPING MARCHE, ET COMMENT VOUS NE POURREZ BIENTÔT PLUS VOUS EN PASSER?</b>	7
Côté tête, réconciliez-vous avec votre cerveau droit et vous utiliserez votre cerveau en entier	8
Les fabuleux pouvoirs de la mémoire	13
Boostez votre créativité	18
<b>2. COMMENT FAIRE UNE MIND MAP?</b>	27
Les quatre langages de la carte heuristique	29
La méthode pour réaliser une carte heuristique	30
Quelles sont les utilisations de la carte heuristique?	46
Que des avantages?	47
S'équiper pour se lancer dans l'aventure des cartes heuristiques	51
Quelques conseils pour bien débiter	51
Lancez-vous dans vos premières cartes	53
<b>3. CAPTER, IDENTIFIER, COMBINER ET RÉSUMER VOS IDÉES</b>	59
Enregistrez vos idées	60
Combinez les outils	65
Identifiez les petits bonheurs	70
Résumez un article/un livre	71

<b>4. ORGANISER VOS PROJETS AU QUOTIDIEN</b>	
<b>COMME AU LONG TERME</b>	81
Le cycle de la gestion de projets	82
Rechercher un logement	84
Organiser un mariage	92
Acheter une voiture	101
Organiser son jardin	102
<b>5. MAÎTRISER LE TEMPS, CÔTÉ TÊTE ET CÔTÉ CŒUR</b>	109
Êtes-vous un acteur du temps? Tête et cœur!	110
Les mangeurs de temps	119
Un peu de « méthodes » que diable!	123
La méthode ABC du président Eisenhower : différenciez l'urgent et l'important	125
Gagnez en efficacité avec la méthode GTD ( <i>Getting Thing Done</i> )!	126
<b>6. SOIGNER SA SANTÉ ET SES RÊVES, CORPS, TÊTE ET CŒUR</b>	139
La carte unique de santé	140
La carte de méditation	143
La carte des rêves	145
<b>7. CÔTÉ TÊTE ET CÔTÉ CŒUR, DONNER DE BONNES ORIENTATIONS À SA VIE</b>	151
Diagnostic côté cœur et côté tête:	
Où en êtes-vous de votre plan de vie?	152
Équilibrez travail à la maison et vie de famille	156
Où en êtes-vous de votre plan de carrière	159
<b>8. PERDRE DU POIDS AVEC LE MIND MAPPING</b>	173
Se demander pourquoi et se fixer un objectif	173
La perte de poids: une équation a priori simple	175
<b>9. CÔTÉ TÊTE, RÉUSSIR UN CONCOURS GRÂCE AUX CARTES HEURISTIQUES</b>	185
Avec la carte heuristique, vous aurez les atouts en main	186
Recherchez des idées pour la dissertation de culture générale	188

<b>10. CÔTÉ CŒUR BIEN SÛR MAIS AUSSI CÔTE TÊTE, LE MIND MAPPING EN FAMILLE</b>	199
Le coin des parents	200
Le coin des enfants	205
La carte heuristique ne vous convient pas ?	211
La carte heuristique est-elle bonne à tout ?	211
Devenir un expert du Mind Mapping	212
Solution du jeu	216
<b>11. LA PUISSANCE VISUELLE EN APPUI DE CERTAINS HANDICAPS</b>	217
Dyslexie et pensée visuelle	217
L'autisme et le syndrome d'Asperger	217
Des couleurs et des mots ou la synesthésie	223
Application dans le cadre de l'apprentissage	224
L'apprentissage des élèves avec des besoins éducatifs particuliers ; témoignage d'Hélène d'Heygère	227
<i>Conclusion, Rêvez en couleur</i>	231
<i>Bibliographie</i>	237
<i>Adresses utiles</i>	239

## REMERCIEMENTS

- À Pascale,
- À Fabienne pour ses astuces informatiques,
- À ma mère, mes frères et sœurs,
- À nos lecteurs pilotes: Anouchka Morgadinho, Christian Bouillet, Marie Panayoty, Astrid Polonceaux, Isabelle Macquart,
- À Hélène de Castilla, notre éditrice et à Cathy Kilian pour ces dessins tendres et expressifs,
- À nos étudiants et stagiaires qui, depuis plus de douze ans, nous demandent de capitaliser sur le Mind Mapping et qui nous ont fait progresser par leurs remarques et suggestions,
- À nos lecteurs pour qu'ils prolongent le plaisir de la lecture par le plaisir du dessin et la découverte de chemins inattendus.

# INTRODUCTION

*Simplifiez-vous la vie, côté tête et côté cœur*



*« Plus les connaissances s'accroissent,  
plus le monde devient incompréhensible.  
Ce qui manque le plus, ce n'est pas  
la connaissance de ce que nous ignorons  
mais l'aptitude à penser ce que nous  
savons »*

Edgar Morin

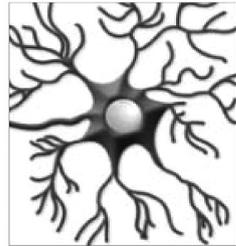
VOUS SOUHAITEZ vous simplifier la vie, trouver d'autres voies pour avancer dans votre vie personnelle ou professionnelle? Mieux utiliser votre cerveau? Les *Mind Maps*<sup>1</sup> (ou cartes heuristiques) peuvent vous y aider. Elles deviennent en effet de plus en plus utilisées. Elles aident à trier les informations qui vous submergent pour les transformer en actions concrètes.

C'est un « arrêt sur images » de ce qui se passe dans votre cerveau qui vous est proposé, avec simplement un papier et un crayon. Utilisées depuis des siècles, leur popularité est cependant, récente, en particulier dans le monde des affaires, de l'éducation, et du développement personnel.

### **Pour vous, quel en sera le principal bénéfice?**

Utiliser à la fois images et arborescence améliorera l'utilisation des deux hémisphères de votre cerveau. Avec une carte heuristique, non seulement vous trouverez qu'il est plus aisé de se rappeler une information. Mais encore, connecter des idées disparates et développer de nouveaux concepts sera plus facile.

Les cartes heuristiques **miment votre manière de penser**. Votre cerveau est organisé comme une concentration de milliards de cartes heuristiques infinitésimales. Le centre de chacune de ces mini-cartes est une cellule du cerveau. Et chacune de ces minuscules cellules



1. Mind Map est une marque déposée.

est reliée à des dizaines de milliers de connections appelées dendrites qui ressemblent aux branches d'un arbre. La dendrite la plus importante s'appelle un axone. C'est le principal transmetteur d'informations pour cette cellule. Des impulsions électriques traversent votre cerveau, tout au long des millions de connections, déplaçant et créant des transformations chimiques qui vous aident à penser.

Dans une société de l'information, savoir s'orienter est plus qu'essentiel. Pour fixer le cap, une boussole est bien souvent nécessaire. Pour ordonner vos pensées, le Mind Mapping va vous permettre d'enregistrer les hésitations de l'aiguille aimantée. Puis, elle vous aidera à trouver la bonne direction pour trouver votre voie. En partant d'un point sur les cartes créées, vous pourrez vous demander «à quel endroit, je me trouve?» exactement comme sur une carte routière.

Les cartes vont vous aider, aussi, à être un découvreur de scoops personnels pour effectuer les meilleurs choix. Découvrir rapidement si une situation vous est favorable ou défavorable peut revêtir une importance vitale. En effet, un scoop, c'est lorsque vous êtes capable d'identifier tous les éléments d'une situation que chacun peut voir, mais d'être le premier à les mettre en relation d'une manière significative et convaincante.

L'objectif de ce livre est donc de vous faire bénéficier de ce puissant «accélérateur de réflexion qu'est le **Mind Mapping**.

### **Qu'est-ce que, concrètement, le Mind Mapping peut vous apporter?**

Il peut vous aider à être efficace pour réaliser votre travail plus rapidement, à réfléchir et à résoudre des challenges, chaque jour et partout, trouver des solutions (car la solution est toujours dans le problème), mieux mémoriser, vous rendre plus créatif.

De belles promesses? Oui, et plus encore si vous investissez un peu de temps pour en tirer tous les avantages.

Simple à apprendre et à utiliser, cette méthode est basée sur quatre principes :

- arborescence,
- utilisation de mots clés,
- combinaison d'images, de couleurs et de mots,
- lecture dans le sens des aiguilles d'une montre. Elle vous permet d'organiser vos pensées et d'approfondir vos connaissances de manière visuelle.

Pour vos choix quotidiens ou fondamentaux, la carte vous permet de distinguer les options possibles, la direction vers laquelle vous engager et celles à abandonner. En voici, tout de suite, un exemple.

### **Une vérité qui dérange**

L'ancien vice-président des États-Unis Al Gore a vécu une épreuve douloureuse. Son fils de 6 ans s'est fait renverser par une voiture en traversant une rue. Il a failli y laisser la vie. Ce jour-là, Al Gore s'est interrogé sur le sens à donner à sa vie en utilisant une de ses méthodes favorites de travail : le Mind Mapping. Sa décision fut alors de s'engager dans la lutte contre le réchauffement climatique.

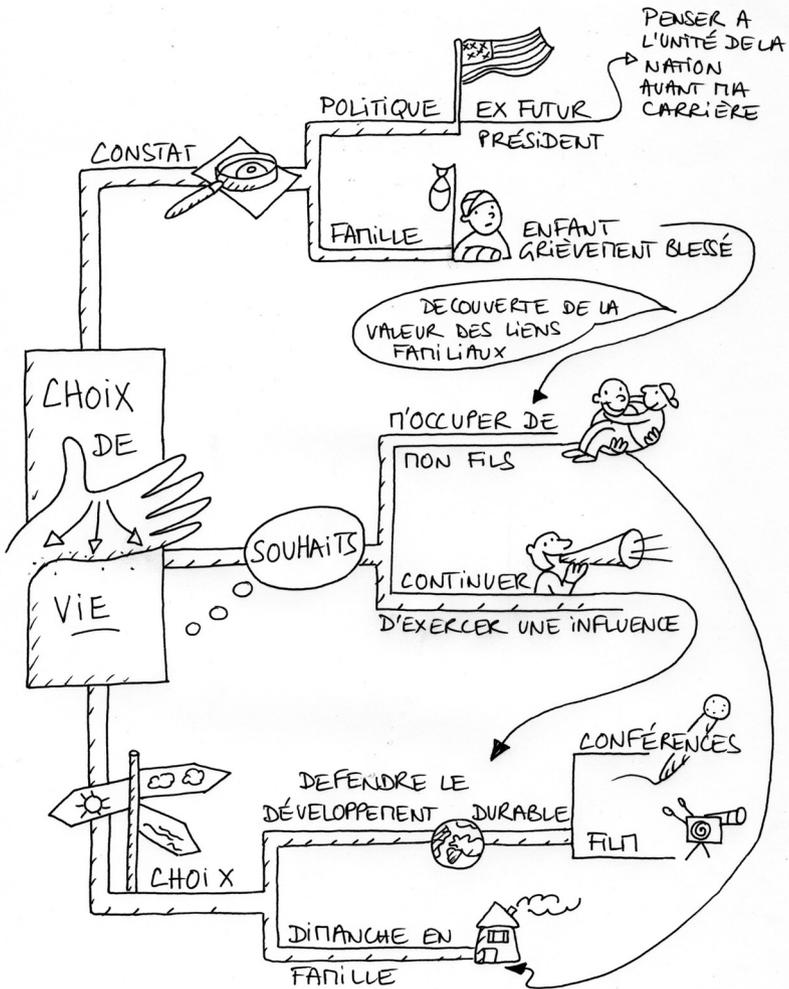
Le Mind Mapping lui a permis de se recentrer sur ce qui était essentiel à ses yeux.

Son film «Une vérité qui dérange» est l'exemple même de ce qu'un homme peut produire lorsqu'il est porté par ce que la psychologie appelle le *flow*. Le *flow* est cette motivation profonde, spécifiquement humaine, à exceller, se dépasser et triompher de ses propres limites.

Grâce à ce livre, vous pourrez utiliser une stratégie de pensée visuelle pour vous orienter à tout instant dans votre vie. **C'est un véritable GPS qui s'offre à vous. Un GPS donne juste assez d'informations, en temps utile, et vous garde sur le chemin de votre destination.** Vous allez donc découvrir comment atteindre vos objectifs professionnels et personnels avec juste assez d'informations, en temps utile, avec une carte pour trouver votre voie.

Nous souhaitons vous rendre capable :

- d'utiliser les cartes heuristiques pour être «à la barre» de votre vie personnelle et professionnelle ;



Le projet de vie d'Al Gore en carte heuristique

- d'utiliser la puissance visuelle pour capturer vos idées, élaborer vos stratégies, et les transformer en projets aboutis.

En lisant ce livre, vous découvrirez des modèles de cartes pour utiliser au maximum la puissance du visuel au quotidien.

Vous trouverez des applications pratiques d'organisation de votre vie : prise de notes, projets concrets comme la recherche d'une maison, l'organisation d'un événement, le suivi de votre santé, l'achat d'une voiture, les choix personnels et professionnels...

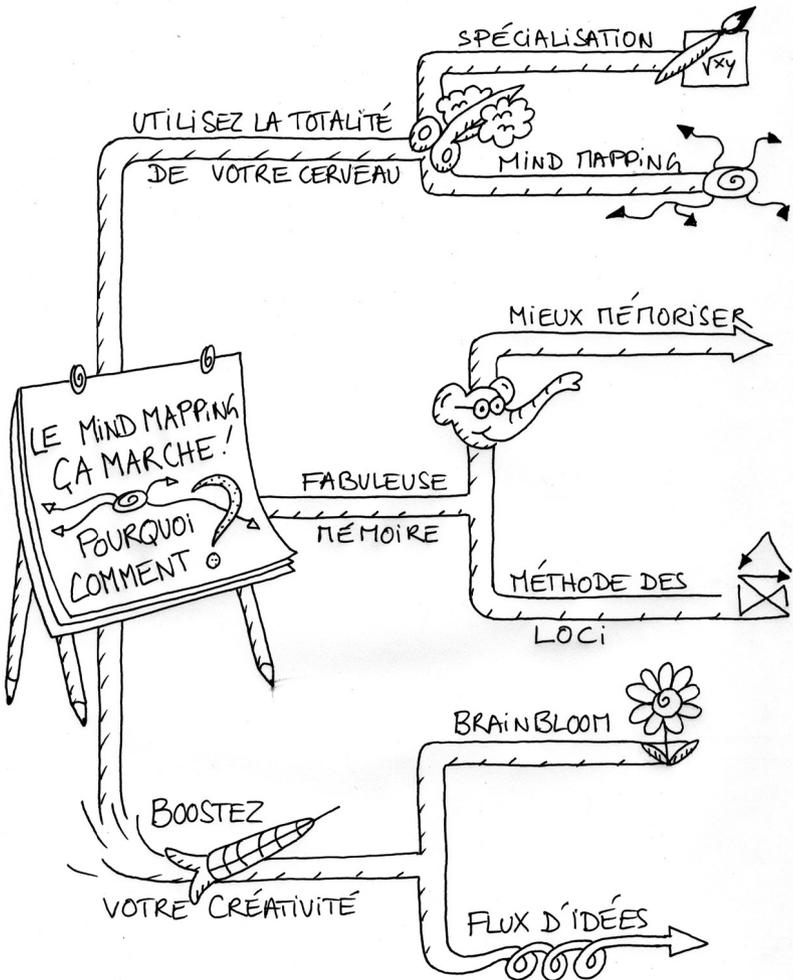
**Nous verrons qu'en tous lieux et en toutes circonstances, chacun d'entre vous peut utiliser cette méthode.** C'est ce qui lui donne ce caractère universel puisqu'elle s'appuie en plus, sur le mode biologique de fonctionnement du cerveau.

C'est pour découvrir cet outil de navigation, de développement de votre intelligence, de vos relations, que nous vous invitons à franchir le seuil du monde des cartes heuristiques. C'est une manière de vous révéler ce qui est enfoui dans ce continent inconnu qu'est votre cerveau. L'implicite dans votre tête devient explicite sur le papier.

Bref, vous allez découvrir avec des exemples pratiques concernant votre vie quotidienne que cette méthode est :

- simple (4 principes),
- surprenante (dessins, arborescence),
- concrète (applicable à tout moment avec un papier et un crayon),
- crédible (utilisée par Al Gore et des millions de personnes dans le monde). Par exemple, le logiciel libre Freemind/Freeplane a été téléchargé plus de 11 millions de fois ([www.sourceforge.net/freeplane/](http://www.sourceforge.net/freeplane/)),
- utilisable partout et en tous lieux.

POURQUOI LE MIND MAPPING  
MARCHE, ET COMMENT VOUS  
NE POURREZ BIENTÔT PLUS VOUS  
EN PASSER ?



UTILISEZ-VOUS 100 % de votre cerveau ? Probablement pas. Dans ce chapitre, vous allez découvrir :

- comment optimiser son utilisation,
- son fonctionnement et son rapport intime avec celui des cartes heuristiques.

Mais avant tout, qu'est-ce que le Mind Mapping ?

Une Mind Map ou carte heuristique est un diagramme qui vous aide à penser. Elle affiche vos idées sous une forme visuelle autour d'un mot central, d'une phrase ou d'une image.

Quel en sera le principal bénéfice pour vous ? Utiliser à la fois images et arborescence améliorera l'utilisation des deux hémisphères de votre cerveau. Avec une carte heuristique, non seulement vous trouverez qu'il est plus aisé de se rappeler une information ; mais encore, connecter des idées disparates et développer de nouveaux concepts sera plus facile.

### CÔTÉ TÊTE, RÉCONCILIEZ-VOUS AVEC VOTRE CERVEAU DROIT ET VOUS UTILISEREZ VOTRE CERVEAU EN ENTIER

*« Si le cerveau est un ordinateur, alors il est le seul qui marche avec du glucose, qui produit 10 watts d'électricité, et qui est actionné par une main d'œuvre non qualifiée. »*

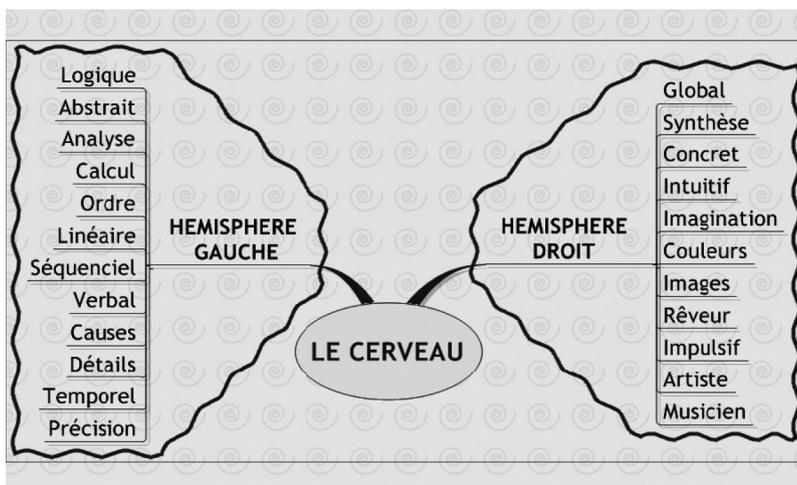
David Lewis

Notre cerveau est composé de deux hémisphères reliés par le corps calleux.

Des études basées sur les travaux de Roger Sperry (prix Nobel de médecine en 1981) ont démontré que les deux hémisphères, d'apparence similaire au premier abord, avaient, en fait, des fonctions différentes :

- l'hémisphère droit : intuitif, musicien, rêveur, impulsif... ;
- l'hémisphère gauche : précision, ordre, logique...





**Figure 1.1 – Les deux hémisphères du cerveau ont des fonctions différentes**

Ainsi, nous n'avons pas un, mais deux cerveaux !

Chez 90 % des humains, l'hémisphère gauche est plus développé que l'hémisphère droit. C'est l'hémisphère dominant.

Ceci explique la prédominance des droitiers (90 %) par rapport aux gauchers (10 %). Au sein de la population humaine, l'hémisphère gauche est en règle générale le siège de la parole. Pourtant, chez les animaux, il y a autant de droitiers que de gauchers ! Droitiers et gauchers ont-ils la même organisation cérébrale ? Chez 30 % des gauchers, l'aire du langage se situe au sein de l'hémisphère droit. 70 % des gauchers parlent toutefois « normalement » avec leur hémisphère gauche... Par ailleurs, dans 60 % des cas, les gauchers sont des hommes.

Hommes et femmes utilisent-ils leur cerveau de la même façon ? Vous vous en doutez, la réponse est non ! Chez l'homme, le côté droit prédomine. En conséquence, il est davantage latéralisé que la femme. Il est, par ailleurs, doté d'un meilleur sens spatial. Chez la femme, de manière générale, c'est le côté gauche qui prédomine. Néanmoins, le plus souvent, elle utilise plus harmonieusement les deux hémisphères de son cerveau. En effet, chez la femme, le corps calleux (une épaisse bande de fibres, la

passerelle entre le cerveau droit et gauche) est plus large que chez l'homme.

Ainsi, la science contredit quelque peu notre vision du monde qui veut que les garçons soient plus doués en mathématiques alors que les filles le seraient plus pour les arts.

*« L'idée principale qui émerge... est qu'il y aurait deux modes de pensée, le verbal et le non verbal, représentés respectivement dans l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit, et que notre système éducatif, ainsi que la science en général, tend à négliger la forme non verbale de l'intellect. Ce qui revient à dire que la société moderne fait une discrimination contre l'hémisphère droit. »*

Roger Sperry

En effet, notre système éducatif (et l'école en particulier), fait la part belle à notre hémisphère gauche. Ainsi, le plus souvent la réussite en mathématiques ouvre la voie royale à des études brillantes. Pourtant, bébé, nous apprenions un maximum par associations grâce à ce même hémisphère droit.

La plupart des personnes semblent avoir une préférence pour utiliser le cerveau droit, d'autres le côté gauche. Toutefois, rien n'est définitivement figé.

Ainsi, la carte heuristique sollicite au maximum nos deux hémisphères :

- le droit avec : l'image (couleur, spatialité), la créativité, la synthèse... Il raisonne de manière holistique, reconnaît les structures, interprète les émotions et les expressions non verbales ;
- le gauche avec : l'écrit, la logique, etc. Il raisonne de manière séquentielle, se distingue dans l'analyse et le maniement des mots.

## LA LÉGENDE DE L'ÉPÉE BALMUNG

Balmung, l'épée de Siegfried, peut couper en deux un combattant et son armure, de son casque à ses semelles de fer. L'homme ne sent même pas la coupure, jusqu'à ce qu'il bouge ; il tombe alors en deux morceaux. Il n'a pas même senti la coupure du changement. Ne sommes-nous pas des combattants coupés en deux par notre éducation trop « cerveau gauche » ?





### ***Exercice 1.1 : Dessinez un vase***

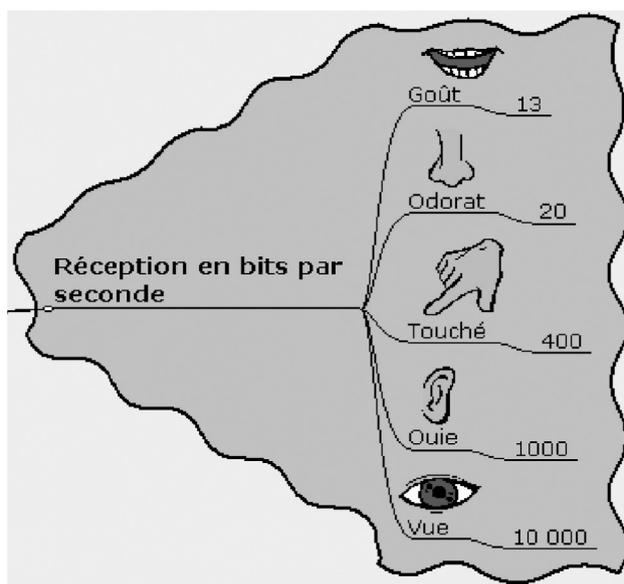
Commencez à dessiner symétriquement l'autre partie du profil en la décrivant verbalement, pour aboutir à dessiner un vase.



**Figure 1.2 – Complétez le profil du vase**

Notre cerveau comprend environ 100 milliards de neurones. Chaque jour, nous en perdons mais, rassurez-vous, ce qui importe, ce n'est pas le nombre de neurones mais la densité de notre réseau neuronal. Notre cerveau, c'est aussi un organe qui consomme 20 % de nos besoins corporels en oxygène.

Par ailleurs, la vue est le canal par lequel le cerveau reçoit le plus d'informations.



**Figure 1.3 – Les informations que reçoit le cerveau en fonction du sens**

## LES FABULEUX POUVOIRS DE LA MÉMOIRE

*« L'homme de l'avenir est celui qui aura la mémoire la plus longue ».*

Nietzsche

### Mieux mémoriser

La plupart des méthodes mnémotechniques se basent sur le pouvoir de l'image. Pour créer des images mémorables, intégrez les éléments suivants :



- association : essayez d'associer deux images et créez des liens ;

- le bizarre, l'étrange : imaginez par exemple un homme mangeant une chaise !
- l'humour ;
- le sexe, les images à connotations sexuelles se retiennent plus facilement, surtout pour les hommes (ça vous étonne?) ;
- la grossièreté ;
- l'exagération : imaginez des objets démesurés : une chaise de cinq mètres de haut ;
- sensorielle : utilisez vos cinq sens ! Ressentez les éléments à retenir dans toutes leurs dimensions (la fameuse madeleine de Proust!) ;
- colorée ;
- limpide ;
- dynamique, la mémoire préfère le mouvement au statique.

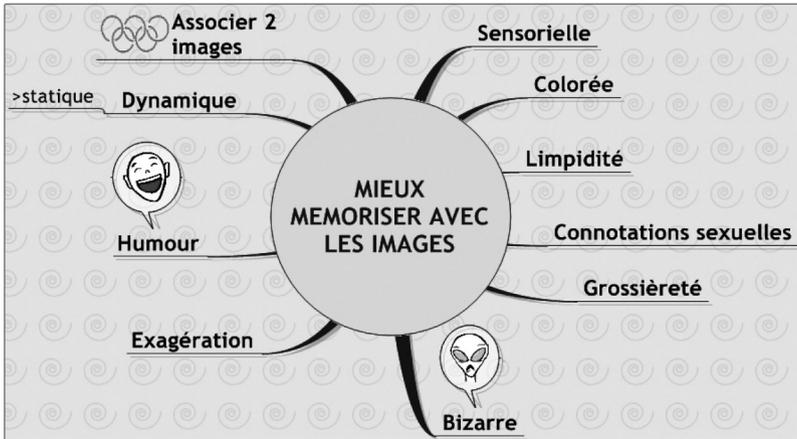


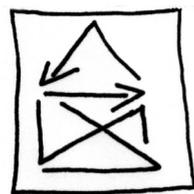
Figure 1.4 – Le pouvoir de l'image

Dans vos cartes heuristiques, pensez à insérer des images avec les mêmes caractéristiques.

## La méthode des *loci* ou les dessous d'une mémoire à tout caser

La méthode des *loci* (connue également sous le nom de méthode des lieux, *loci* en latin d'où son nom) remonte à l'Antiquité.

Son inventeur serait Simonide de Céos. Selon la légende, Simonide assistait à un banquet, le toit s'écroula pendant son absence momentanée. «Les cadavres étaient à ce point broyés que les parents (...) étaient incapables de les identifier. Mais Simonide se rappelait les places qu'ils occupaient à table et il put indiquer aux parents où étaient leurs morts.»



À la suite de ce drame, Simonide comprit qu'une disposition ordonnée, rangée dans une image mentale est essentielle à une bonne mémoire. Aussi, pour se rappeler de longs discours, il associait les parties de son oraison à des objets et des endroits dans un temple. Quand il prononçait son discours, il revisitait mentalement le temple pour faire appel à ses idées dans un ordre logique. C'est en se basant sur ce principe que les cartes font merveille en matière de mémorisation.

Vous allez voir, la méthode est d'une simplicité et d'une efficacité déconcertante !

Il suffit de prendre un lieu connu et d'y mettre à un emplacement déterminé, les éléments à retenir.

### **Exercice 1.2 : Êtes-vous capable de mémoriser une liste de 15 mots ?**

Dans un premier temps, sans technique mnémotechnique, essayez en 20 secondes, de mémoriser la liste suivante de 15 mots et de la restituer dans l'ordre :

- bouteille,
- camembert,
- constitution,
- PC,
- Travolta,



- brugnon,
- chaise,
- radiateur,
- nuage,
- Marseille,
- charcutier,
- cigogne,
- memento,
- équipement,
- pomme de terre.

Pas facile n'est-ce pas ?

Dans un second temps, nous allons nous servir de la méthode des *loci* :

Choisissez un lieu bien connu de vous. Votre chambre à coucher par exemple. Visualisez-la.

C'est fait ? Bon, maintenant choisissez un emplacement dans le lieu et visualisez l'élément à mémoriser. Pour plus de facilité, vous pouvez naturellement fermer les yeux... Par exemple, imaginez un balai posé sur votre table de nuit. Prenez un second emplacement à proximité du premier et visualisez le second élément à mémoriser, le foie de veau accroché à la lampe qui se trouve sur votre table de nuit (vous le voyez ?). Utilisez tous les ressorts de la mémorisation vus précédemment. Imaginez par exemple un foie de veau énorme dégoulinant de sang accompagné d'une mauvaise odeur...

Continuez ainsi de suite afin de réaliser un circuit avec les autres éléments.



### ***Exercice 1.3 : Mémoire d'une chambre***

À vous de jouer maintenant ! Grâce à cette formidable méthode, essayez de mémoriser et de restituer la liste de mots suivants :

- balai,

- foie de veau,
- tortue,
- Loana,
- Sahara,
- solution,
- jeu d'échecs,
- soleil,
- carton,
- dentiste,
- tarte,
- tapisserie,
- fissure,
- voiture.

### À RETENIR

Choisir un emplacement unique pour y placer l'élément à retenir. De plus, en raison de l'efficacité de la méthode, vous risquez en cas de laps de temps trop court entre deux listes à retenir, de voir encore des éléments de la première liste! Dans ce cas, choisissez un autre lieu d'exercice, votre cuisine, votre ville, etc. La mémorisation de choses abstraites est plus difficile...

Alors? La méthode est efficace? Fabuleux n'est-ce pas!

La méthode des lieux nous démontre l'importance à la fois de l'image, mais aussi de la spatialisation dans le processus de mémorisation.

Dans une carte heuristique, l'information est également renforcée par des images. Elle est aussi spatialisée. Vous allez ainsi retenir que telle information se trouve en bas à droite de votre carte par exemple. Sur une carte, les branches sont orientées comme sur une boussole. L'information se trouve positionnée aux différents pôles: Nord, Est, Sud, Ouest.

Si cela marche, c'est parce que ce mode de pensée « allocentrée » utilise une partie différente de notre mémoire de travail (notre pensée habituelle basée sur le langage). La carte des lieux stockée dans notre mémoire à long terme (comme un plan de ville) permet d'indexer les mots clés par le lieu où nous les avons placés sur la carte.

## BOOSTEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

### Le Brainbloom

Le Brainbloom<sup>1</sup> a été inventé par Vanda North, fondatrice de centres de formation en Mind Mapping.

Il représente une fleur de pensées. Les idées sont générées à partir d'une idée centrale auxquelles elles sont associées. Toutes les associations irradient à partir de l'idée centrale.

Cette méthode se combine aussi avec la chronologie, mais cela vient après la génération d'idées.



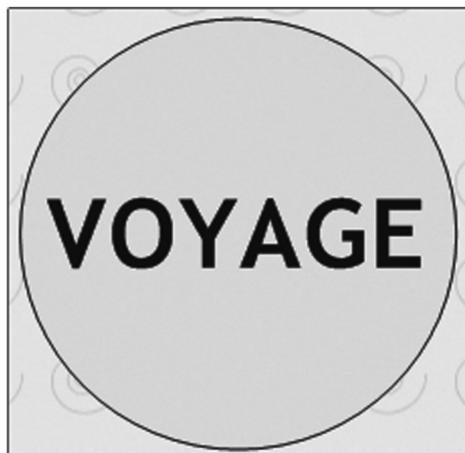
#### *Exercice 1.4 : Voyages, voyages...*

Matériel : une feuille de papier vierge au format paysage, un crayon.

But : Découvrir le Brainbloom.

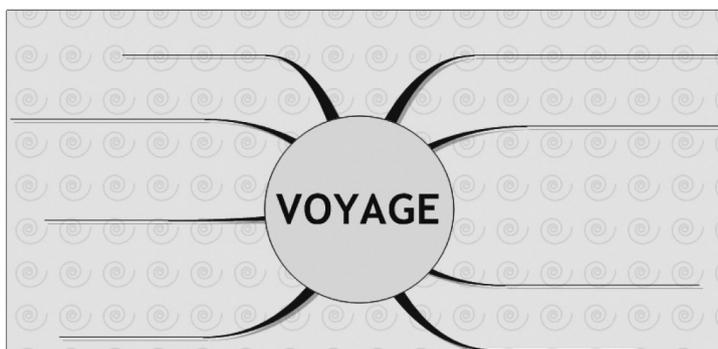
Tracez un cercle au centre feuille. Notez-y le mot voyage.

1. Le Brainbloom est une marque déposée.



**Figure 1.5 – Partons en voyage**

Tracez maintenant huit branches partant de votre cercle.



**Figure 1.6 – Préparons les branches**

Qu'évoque le mot voyage pour vous? Notez chacune de vos idées sur une branche.

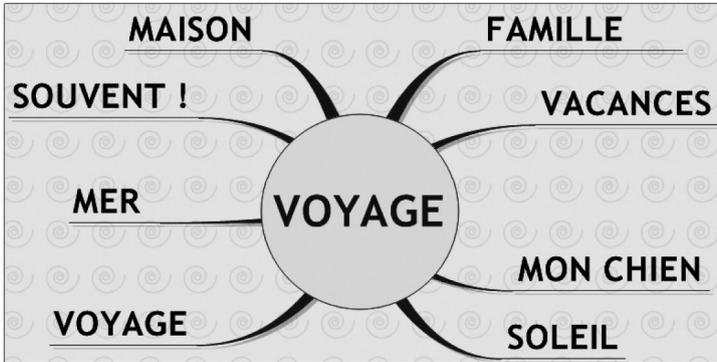


Figure 1.7 – Premières évocations du mot voyage

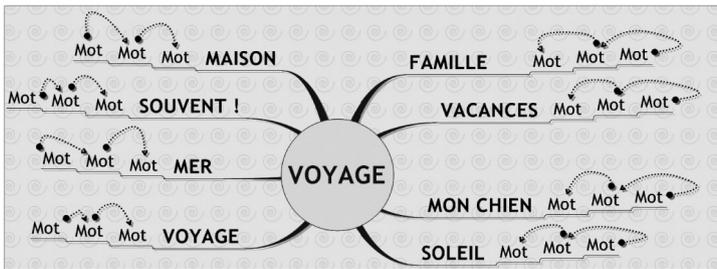


Figure 1.8 – Exemple de Brainbloom sur le voyage

Ce premier exercice de créativité a pour but de vous montrer une première façon de réaliser des associations. Dans votre pratique de la carte heuristique, vous pourrez utiliser cette technique pour générer des idées par rapport au cœur de votre carte, mais aussi par rapport à un mot clé d'une branche.

Si vous demandez à un ami de réaliser le même exercice, vous vous apercevrez probablement que sa carte sera différente de la vôtre. Le mot voyage n'évoquera pas forcément les mêmes mots, les mêmes concepts.

Avec le Mind Mapping, ce sera pareil. Votre carte sera différente de celle d'une autre personne.

## Le flux d'idées



### Exercice 1.5 : La lignée familiale

Matériel : une feuille de papier vierge au format paysage, un crayon.

But : Découvrir le flux d'idées.

Prenez l'idée d'une branche de la carte finale de l'exercice 4.



Prenez par exemple le mot famille. Notez-le dans un cercle à gauche d'une nouvelle feuille. À partir de ce mot, tracez successivement 8 nouvelles branches.

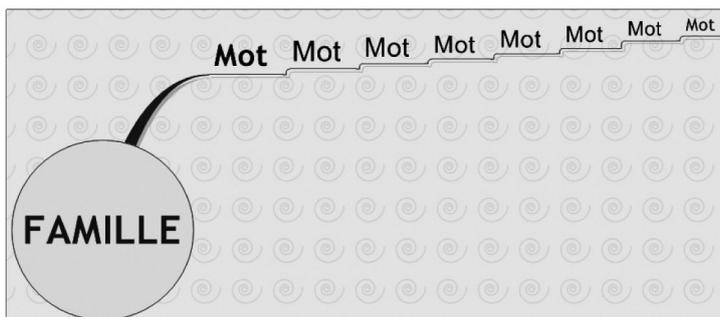


Figure 1.9 – Un flux d'idées autour de la famille

Ensuite, notez sur chaque branche ce à quoi vous fait penser le mot précédent. Ne réfléchissez pas, notez le premier mot qui vient à votre esprit.

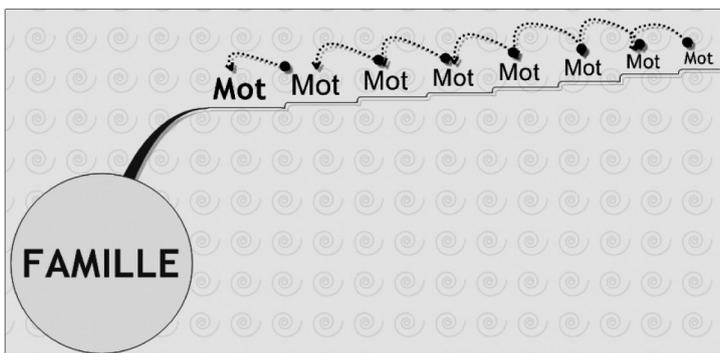


Figure 1.10 – Trouvez un mot pour chaque branche



**Figure 1.11 – Exemple de flux d'idées autour de la famille**

Recommencez l'exercice le lendemain par exemple. Observez vos résultats. Ils seront sans doute différents de ceux de la veille.

Le Mind Mapping est régi par le même principe. Une carte réalisée aujourd'hui ne ressemblera pas forcément à votre carte de demain.

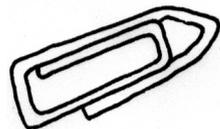
Votre carte cartographie vos pensées et vos idées du moment. À vous par la suite de structurer les données pour en faire une carte cohérente.

Côté cœur, cette technique est également employée en psychanalyse pour faire ressortir les pensées inconscientes. Le Mind Mapping peut faire émerger ce qui dort en vous. Il vous aide éventuellement à surmonter les blocages et trouver le moyen de les dépasser.

L'exercice présente également une façon de réaliser des associations : le flux d'idées. Chaque mot est relié au mot précédent.

### **Associez Brainbloom et flux d'idées**

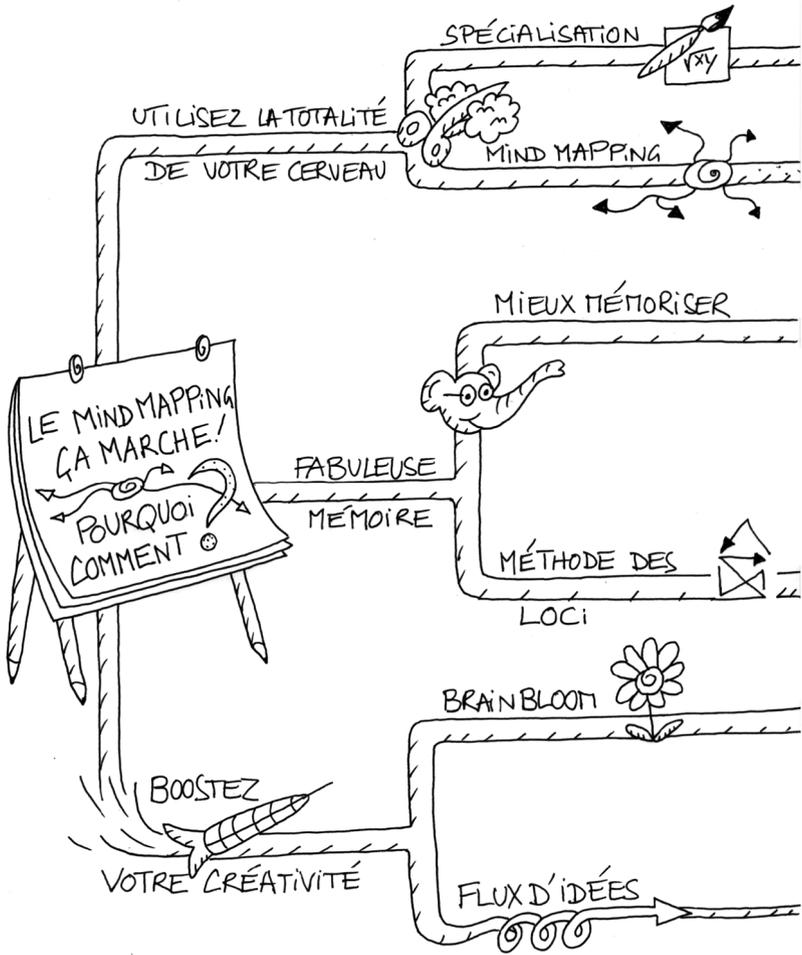
Naturellement, pour générer plus facilement des idées lors de la création de vos cartes heuristiques, vous pouvez combiner les deux techniques.

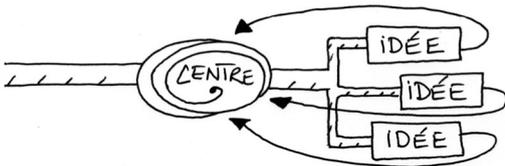
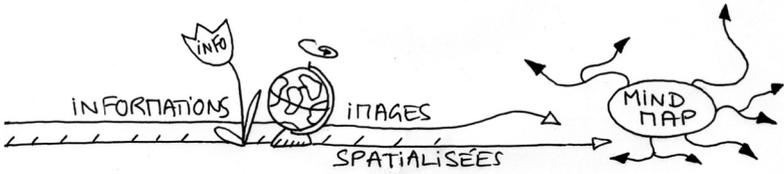
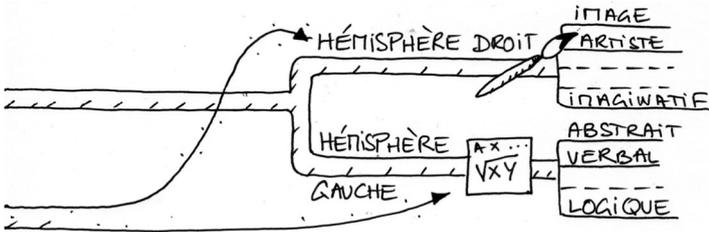


Le Mind Mapping avec l'utilisation des images et des dessins vous aidera bien souvent à trouver des solutions inattendues. Il va se baser sur les dispositions biologiques de notre cerveau en utilisant les deux hémisphères.

***Exercice 1.1. Commentaire sur l'exercice***

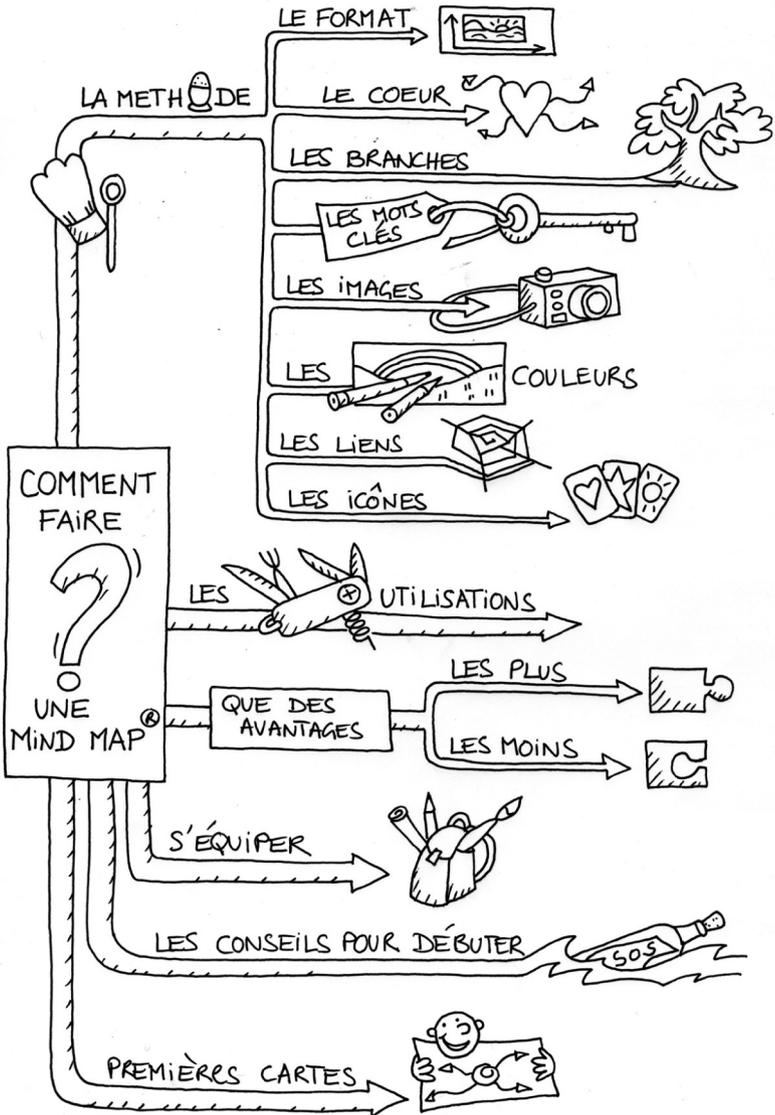
Qu'avez-vous constaté? En décrivant le profil du visage, c'est votre cerveau gauche qui l'a décrit en mots: front, œil, nez, bouche, menton, etc., alors que dans le même temps, votre dessin était piloté par l'hémisphère droit. Vous avez certainement ressenti le conflit qui s'est produit au cours de l'exercice entre vos deux hémisphères.







# COMMENT FAIRE UNE MIND MAP ?



*« Si ardu étant ce chemin qu'il serait  
difficile de le donner à entendre par  
des paroles ou de l'écrire avec la plume.  
La meilleure explication qu'ait trouvé pour  
cela le génie des hommes est de le donner  
en peinture sur une carte. »*

Martin Cortès

DANS CE SECOND CHAPITRE, vous allez découvrir comment réaliser une carte heuristique (ou Mind Map). L'hémisphère gauche de votre cerveau est intéressé par la structure qu'offre la carte. L'hémisphère droit préférera l'espace de liberté ouvert à sa créativité. Ainsi, vous allez pouvoir employer la puissance maximale de votre cerveau !

La carte heuristique est une technique graphique pour représenter spatialement l'information. Elle fournit une clé universelle pour développer le potentiel de votre cerveau. Nous allons voir comment. La carte heuristique se rencontre également sous d'autres appellations : topogramme, carte mentale, arbre d'idées, Mind Map. Elle existe, en fait, depuis l'antiquité. Sa plus ancienne représentation connue est l'arbre de Porphyre (philosophe grec du III<sup>e</sup> siècle de notre ère). On en retrouve dans les livres de médecine d'acupuncture tibétaine dès le VI<sup>e</sup> siècle avec les représentations des réseaux nerveux. Les portulans du XII<sup>e</sup> siècle en sont un exemple plus récent.

### **Les portulans**

Les cartes heuristiques ont eu des précédents. À partir du XII<sup>e</sup> siècle, une nouvelle représentation cartographique voit le jour, les portulans. À cette époque, les Arabes ressortent les cartes de Ptolémée et importent une invention chinoise : la boussole. Un siècle plus tard, grâce à celle-ci et à l'astrolabe, les Portugais dessinent les portulans. Ce sont à la fois des textes décrivant les côtes, surtout les ports, et des cartes nautiques donnant des indications précieuses sur la profondeur de la mer, les écueils. Les informations disponibles ne concernent qu'une frange étroite de la côte, alors que l'intérieur des terres reste vide car inconnu. Sur la carte se trouve un réseau de lignes géométriques permettant aux marins de



voir les angles de route pour se diriger facilement à cap constant. Ces cartes étaient réalisées pour que leurs utilisateurs aient une trace visualisant l'ampleur de leurs affaires.

Et si les cartes heuristiques étaient les « portulans » de l'étendue et de la richesse de vos connaissances, une manière de mettre en couleurs et à plat ce que votre cerveau garde en mémoire, parfois de façon inconsciente ?

Plus récemment, en 1974, Tony Buzan, un psychologue anglais a modélisé cet outil. Il a d'ailleurs déposé la marque Mind Map. La carte se compose alors d'un centre d'où part une arborescence de branches.

La carte heuristique imite en fait le fonctionnement de notre cerveau. En effet, loin de suivre un mode linéaire, notre cerveau fonctionne par **associations de neurones**. Chaque neurone peut se connecter à environ dix mille autres. Le cerveau est lui-même composé de milliards de neurones. Ce qui multiplie presque à l'infini les possibilités de connections.

### LES QUATRE LANGAGES DE LA CARTE HEURISTIQUE

Le terme heuristique vient du grec *eurékein*, découvrir. Aussi, depuis que cette méthode se diffuse en francophonie, carte heuristique ou Mind Map sont employés indifféremment dans le langage courant.

Le fondement d'une carte repose sur une analogie entre l'étendue du globe terrestre et celle du support, une feuille de papier ou un écran d'ordinateur. L'échelle précise la nature de cette analogie : le rapport entre la distance sur la carte en représente une autre sur le terrain.

Ce qui n'est pas le cas des cartes heuristiques. En effet, elles ont plutôt comme objectif d'être une **représentation graphique d'idées**, exprimée avec des mots, des dessins, des couleurs et un contexte, c'est-à-dire des relations entre elles, des proximités, des liens, un ensemble.

Si l'on dit souvent qu'une image vaut mille mots, c'est que les cartes se servent d'une gamme complète des compétences

du cerveau : couleur, forme, ligne, texture, rythme visuel et particulièrement aussi de l'imagination. Ce mot de racine latine *imaginari* signifie littéralement image mentale.

Les images sont donc plus souvent évocatrices que les mots, plus précises et plus propices aux associations d'idées. Elles stimulent la pensée créatrice et la mémorisation.

Pourquoi ne les utilisons-nous pas plus souvent pour la prise de notes par exemple? Tout simplement, parce que les mots sont, par habitude, le véhicule primaire des informations. Pour exploiter la gamme complète des compétences de votre cerveau, la force des cartes, c'est le **mélange de ces quatre langages : mots, dessins, couleurs, contexte**. Les utilisateurs peuvent d'ailleurs privilégier l'un ou l'autre sans que la valeur ou la compréhension en soient altérées. L'idéal est bien sûr de les panacher au maximum pour utiliser au mieux toutes les ressources de notre cerveau.

La plupart des utilisateurs que nous connaissons commencent par élaborer des cartes avec de simples mots clés et des branches « fil de fer ». Puis, ils s'enhardissent et libèrent leur créativité au fur et à mesure qu'ils « s'autorisent » à dessiner, et à mettre de la couleur.

### LA MÉTHODE POUR RÉALISER UNE CARTE HEURISTIQUE

Première bonne nouvelle : vous pouvez travailler uniquement avec un papier et un crayon.

Élaborer une carte peut également se faire par informatique soit sur votre poste de travail avec un logiciel spécialisé (gratuit ou payant), soit directement en ligne (en ayant recours à des services web comme Mindomo – [www.mindomo.com](http://www.mindomo.com) – par exemple).

Aux extrémités des branches de vos cartes informatiques, vous allez pouvoir accrocher toutes sortes de fichiers digitaux (Word, Excel, pdf).

