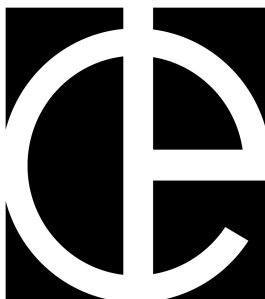


Mémoriser sans peine
avec le Mind Mapping,
le sketchnoting et...

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Xavier Delengaigne

Mémoriser sans peine avec le Mind Mapping, le sketchnoting et...

Toutes les astuces pour muscler
et donner de bons appuis
à votre mémoire

Illustrations de l'auteur

2^e édition



InterEditions

DU MÊME AUTEUR

Boostez votre créativité avec le Mind-Mapping : de la suite dans les idées ! (en coll. avec Luis Garcia), Dunod, 2013.

La Boîte à outils du Mind-Mapping, Dunod, 2014.

Organisez votre temps avec le Mind Mapping, Dunod, 2013.

Apprendre à toute vitesse (en coll. avec Thérèse de LaBoulaye et Salma OtMani), InterEditions, 2014.

Managez avec le Mind-Mapping (en coll. avec Patrick Neveu, Carolina Vincenzoni et Franco Masucci), Dunod, 2016.

Organisez votre vie avec le Mind-Mapping - Côté tête et côté cœur (en coll. avec Pierre Mongin), InterEditions, 3^e édition, 2016.

Organisez vos notes avec le Mind Mapping – Dessinez vos idées ! (en coll. avec Pierre Mongin et Luis Garcia), Dunod, 2016.

**Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>**

Mind Map® et GTD® sont des noms déposés

Illustration de couverture : © Cathy Killian

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^{er} 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 Éditeur,
11 rue Paul Bert - CS 30024, 92247 Malakoff Cedex

ISBN : 978-2-7296-1643-4

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.

SOMMAIRE

Introduction	1
<i>Une mémoire bien exercée et relayée par de bons appuis garde le savoir et le restitue au bon moment</i>	

Première partie

MUSCLEZ VOTRE MÉMOIRE !

*Pour mémoriser sans peine, apprenez
à développer votre potentiel*

1. COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉMOIRE ?	9
2. MIEUX MÉMORISER	45
3. UTILISER LES MÉTHODES MNÉMOTECHNIQUES	65
4. FAVORISER LA MÉMOIRE	79
5. METTRE EN ŒUVRE CE QUE NOUS AVONS APPRIIS SUR LA MÉMOIRE	91

Deuxième partie

SOULAGEZ VOTRE MÉMOIRE EN LUI DONNANT DE BONS APPUIS

*Pour avoir bonne mémoire,
ne l'encombrez pas inutilement*

6. CAPTUREZ VOS IDÉES	107
-----------------------	-----

7. CROQUEZ VOS IDÉES	121
8. DÉCOUVREZ LA CARTE MENTALE (MIND MAP)	141
9. APPLIQUEZ LA CARTE MENTALE	179
10. APPLIQUEZ LA MÉTHODE GTD AVEC TOUTES LES CARTES EN MAIN	199
Conclusion	219
<i>Ainsi soulagée et entraînée, votre mémoire est au top de ses possibilités</i>	
Bibliographie	225
Webographie sélective	229
Table des matières	237

Introduction

*Une mémoire bien exercée et relayée
par de bons appuis garde le savoir
et le restitue au bon moment*

*« L'anticipation n'est possible
que grâce à la mémorisation. »*
Laborit

LE TERME MÉMOIRE TIRE SON ORIGINE de la déesse grecque Mnémosyne, fille d'Uranus. Zeus, le roi de l'Olympe s'accoupla avec elle pendant neuf nuits. De cette union naquirent sept muses. Chacune présidait un domaine de connaissance (Clio pour l'histoire, etc.). Cette histoire mythologique montre l'importance ainsi accordée à la mémoire durant l'Antiquité. En effet, à cette époque la mémoire était élevée au rang d'art. De nombreuses personnes ne savaient ni lire ni écrire. La mémoire était donc un formidable outil pour apprendre et transmettre le savoir.

Qu'est-ce que la mémoire ?

De nos jours, à l'heure des smartphones et autres mémoires externes, les procédés mnémotechniques semblent anachroniques, voire obsolètes.

La mémoire semble ainsi confrontée à deux visions apparemment contradictoires :

- La mémoire est un muscle ; si nous ne la travaillons pas, elle s'étiole. Nous verrons en fait que notre mémoire n'est pas une mais plurielle. Ainsi, travailler sa mémoire ne renferme aucun sens, vous pouvez à la limite travailler un type de mémoire en particulier.
- La mémoire est fugace, mieux vaut tout noter sur un support externe. Fréquemment, l'homme utilise des supports pour sa mémoire. Foucault, quant à lui, parlait d'*hypomnemata*¹ :

« Les hypomnemata, au sens technique, pouvaient être des livres de compte, des registres publics, des carnets individuels servant d'aide-mémoire. »

Cette façon de procéder renferme un effet thérapeutique : vider votre esprit.

Par ailleurs, plutôt que d'opposer ces deux visions, nous verrons comment tirer profit des avantages de chacune d'entre elles.

Carte mentale et croque-notes

Vous découvrirez dans cet ouvrage deux outils visuels susceptibles de réconcilier ces deux visions de la mémoire :

1. Foucault, *Dits et écrits*, tome 2, p. 1237.

la carte mentale (en anglais *Mind Map*) et le croque-notes (en anglais *sketchnotes*).

« **Croquer ses notes** » consiste à prendre des notes visuelles à l'aide de tous les éléments graphiques à votre disposition : texte, icônes, dessins et même d'autres organisateurs graphiques. Tout au long de ce livre, vous découvrirez des croque-notes de certains articles qui ont servi de ressource pour élaborer le contenu de cet ouvrage. Vous pourrez ainsi découvrir l'envers du décor. Ces exemples de croque-notes vous montreront concrètement comment le *sketchnoting* est utilisé pour prendre des notes pour ensuite donner naissance à un texte.

La **carte mentale** (ou *Mind Map* en anglais), quant à elle, provient d'une technique graphique pour organiser et connecter les idées entre elles : le *Mind Mapping*.

En français, la carte mentale se retrouve d'ailleurs sous plusieurs vocables : carte ou schéma heuristique, topogramme.

D'ailleurs, Tony Buzan, l'inventeur du Mind Mapping s'intéresse également à la mémoire. Dans son livre *Booster sa mémoire*, il explique la méthode utilisée par les mnémonistes pour retenir un nombre impressionnant de connaissances : rattacher tous les domaines du savoir à des chiffres transformés en images. Fort de ses connaissances sur la mémoire, il a développé cette technique graphique basée sur le fonctionnement de notre cerveau.

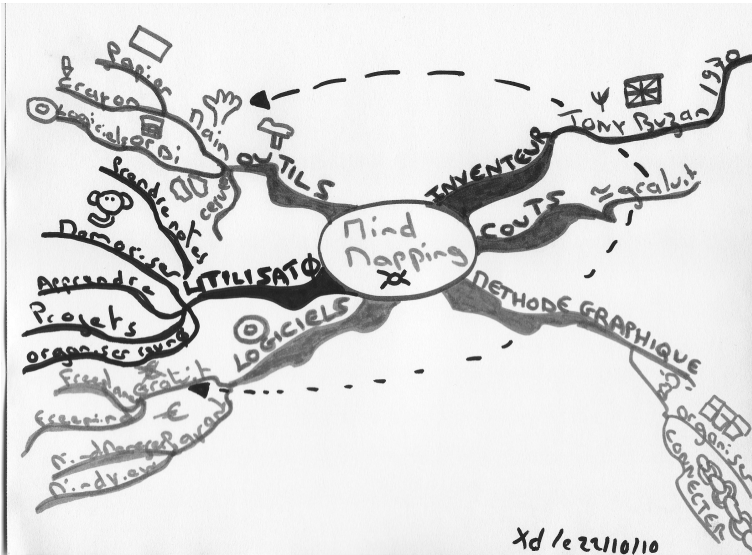
Attention, le Mind Mapping est plus qu'un simple outil. C'est avant tout une méthode et en tant que telle, pour paraphraser Paul Valéry :

« C'est un procédé extériorisable qui fait, mieux que l'esprit, le travail de l'esprit. »



Exemple de croque-notes^a

a. Croque-notes réalisé à partir de l'article suivant : Hélène Beaumieux, Comment la répétition façonne nos habitudes, *Les Dossiers de la Recherche*, août 2010



Exemple de carte mentale

Le Mind Mapping va vous permettre de cristalliser vos idées (ou celles des autres), de triturer l'information pour la rendre intelligible. En effet, le Mind Mapping va permettre dans un premier temps d'oublier la grammaire qui peut parasiter notre réflexion grâce notamment à l'utilisation de mots clés. Cette première phase constitue une phase d'idéation au cours de laquelle on jongle avec les idées. Dans une seconde phase, les idées seront organisées. Enfin, le cas échéant la carte mentale pourra se muer en un texte classique. Désormais, les logiciels de Mind Mapping permettent en effet d'exporter une carte mentale en format linéaire dans un traitement de texte.

Alors prêt pour cette aventure à la fois mnésique et heuristique ?

Pourquoi une seconde édition de cet ouvrage ?

La première édition de cet ouvrage a rencontré un véritable succès.

Avec mon éditeur, nous avons souhaité reconduire l'aventure et vous proposer un ouvrage actualisé sur le sujet au combien passionnant de la mémoire.

Que trouverez-vous de nouveau dans cette nouvelle édition ?

J'ai naturellement actualisé l'ouvrage avec les dernières avancées en matière de mémoire.

Par ailleurs j'ai également enrichi ce livre avec d'autres applications concrètes pour mémoriser notamment :

- Comment apprendre un cours facilement grâce à la méthode des lieux ?
- Comment mémoriser une carte mentale ?

Partie

I

MUSCLEZ VOTRE MÉMOIRE !

*Pour mémoriser sans peine, apprenez
à développer votre potentiel*

*« La mémoire est comme les muscles :
elle se fortifie dans le travail
et s'étiole dans la paresse. »*

Georges Duhamel

1

COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉMOIRE ?

*« Les bons souvenirs durent longtemps,
les mauvais plus encore. »*

Proverbe tchèque

DURANT NOTRE SCOLARITÉ, NOUS N'AVONS PAS APPRIS comment fonctionne notre mémoire. Pourtant, cet apprentissage permet d'adapter notre façon d'apprendre et notre communication au mode de fonctionnement de notre mémoire.

VOTRE MÉMOIRE SE PORTE-TELLE BIEN ?

En 1941, le psychologue suisse André Rey a mis au point, pour évaluer la mémoire¹, un test qui se compose d'un schéma complexe appelé figure de Rey.

1. Notamment la mémoire de travail que nous verrons plus loin.

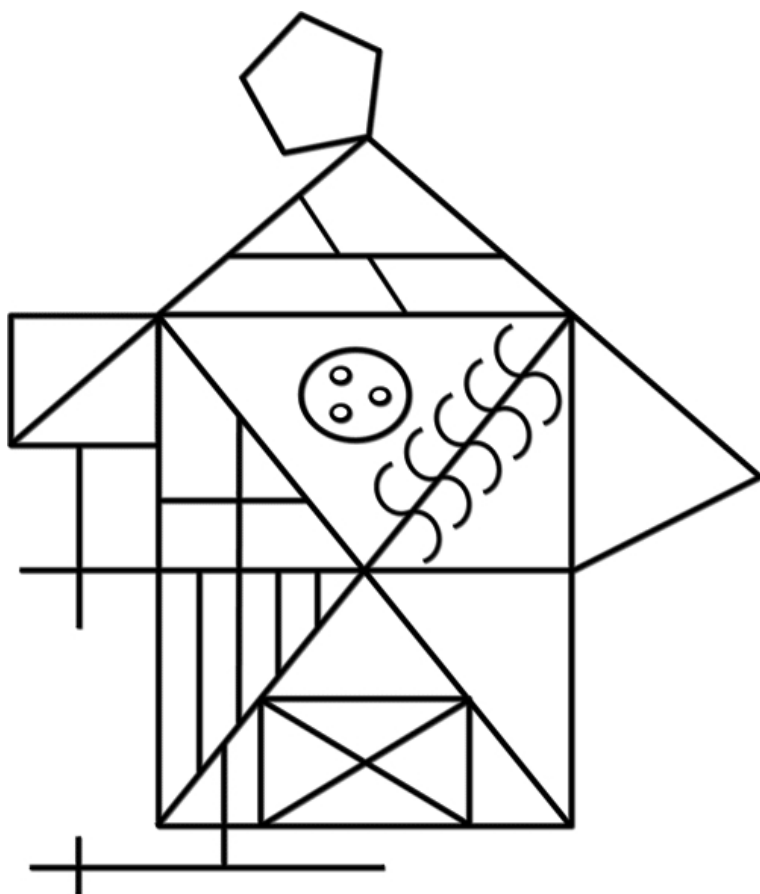


Figure 1.1 – Figure de Rey

Exercice 1.1 – Testez votre mémoire

Dans un premier temps, redessinez la figure en observant bien le dessin original. Ensuite, cachez la figure et tentez de la reproduire, cette fois-ci de mémoire.

Pour chaque élément dessiné correctement (une ligne, un cercle), comptez deux points. Pour information, cette figure compte 44 lignes et cercles.

- Entre 76 et 88 points : votre mémoire est excellente (continuez tout de même de lire ce livre 😊).
- Entre 60 et 75 points : vous disposez d'une bonne mémoire.

- Entre 46 et 59 points : votre mémoire reste dans la moyenne.
- Moins de 46 points : votre mémoire rencontre des faiblesses.

Certaines personnes rusent un peu. Lorsqu'elles observent la figure de Rey, elles tentent de déceler des formes familières et se constituent une histoire mentale.

Elles pensent par exemple tout d'abord à une maison avec une véranda.

UNE OU DES MÉMOIRES ?

Nous ne possédons pas une mais plusieurs mémoires. La figure 1.2 schématise le cheminement des informations dans notre système mnésique.

L'oubli, un mal pour un bien ?

L'oubli est présent à chaque étape de la mémorisation : mémoire sensorielle, mémoire de travail et mémoire à long terme. De nombreux auteurs se sont penchés sur l'oubli.

Pour Platon, la réincarnation nous fait oublier les connaissances de notre vie précédente. Apprendre consiste à retrouver la mémoire. Pour Nietzsche, l'oubli est une nécessité (notamment pour nos fautes). Pour Freud, certains de nos souvenirs sont enfouis dans notre inconscient. Ces souvenirs réels ou fantasmés donnent naissance à des conflits psychiques qui se révèlent au travers des rêves et des lapsus.

L'oubli fait partie en fait du travail de sélection de notre mémoire. « Selon le psychologue britannique Martin Conway, qui s'appuie sur des résultats expérimentaux, l'oubli du superflu permet de sélectionner les éléments que nous jugeons les plus importants pour nous définir, raconter notre histoire, préserver et réaménager notre identité, justifier le sens que nous donnons actuellement à notre existence. »¹

1. Jean-François Marmion, Mémoire : n'oublie pas d'oublier, *Les grands dossiers des Sciences Humaines* n° 10 mars-avril-mai 2008.

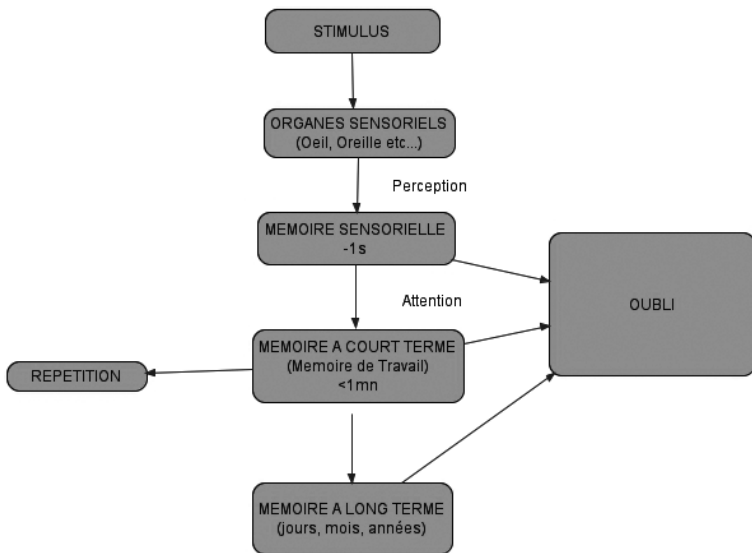


Figure 1.2 – Schéma de la mémoire^a

a. Adapté de http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_07/d_07_p/d_07_p_tra/d_07_p_tra.html.



Figure 1.3 – N’oublie pas d’oublier 1/3