

Faites comme les directeurs de Volvo, Saab et Ericsson

# Mettez de l'ordre dans vos idées

## grâce au Mind mapping



Bernard Lernout, formateur Buzan, a fait découvrir le mindmapping à plus de 400 professionnels belges.

Pour accroître leur créativité, améliorer leur perception et affûter leur mémoire, les responsables des grandes boîtes américaines dessinent depuis plusieurs années déjà des cartes colorées, des *mind maps*. Les patrons européens s'y mettent lentement.

Loes Geuens

pacité de réflexion et de mémorisation augmente ainsi de manière exponentielle.

Le *mind mapping* tient compte de cette observation : il s'agit d'une technique graphique qui tente de stimuler le plus de fonctions cérébrales possibles via des mots, des images, des chiffres, de la logique, du rythme, des couleurs et des sensations. Bernard Lernout, formateur Buzan reconnu qui a fait découvrir la méthode à plus de 400 professionnels belges, explique pourquoi elle est si efficace : «Les *mind maps* stimulent tant l'hémisphère cérébral droit que le gauche, ce qui mène à un autre mode de pensée et à une meilleure concentration. En outre, elles permettent de réaliser une synthèse et une analyse simultanées. Sur une seule feuille de papier, vous pouvez reprendre autant de détails que vous le souhaitez, sans perdre la vue d'ensemble, ce qui est nettement plus difficile dans le cas d'un texte linéaire de 10 pages. Enfin, cette technique renforce la mémoire à long terme. Si vous disposez d'une ou de deux cartes avec une synthèse d'un exposé ou d'un séminaire et que vous les parcourrez à plusieurs reprises, vous aurez complètement assimilé leur contenu. Vous n'obtiendrez pas ce résultat avec un syllabus.»

Si des sociétés américaines et scandinaves utilisent le *mind mapping* depuis de nombreuses années, la Belgique l'a dé-

couvert il y a trois ans seulement. «Après l'adoption de la méthode par de grandes entreprises telles que Volvo, Saab et Ericsson, elle s'est rapidement généralisée, indique Bernard Lernout. Pour bon nombre de professionnels, le *mind mapping* s'est vite mué en une nouvelle méthode de travail. J'ai pu observer à plusieurs reprises comment des collaborateurs d'une PME choisissaient la journée portes ouvertes annuelle comme sujet pour l'atelier *mind map*. En présentant tous les aspects de cette journée sous la forme d'une carte, ils maîtrisaient directement une grande partie du planning et des actions concrètes.»

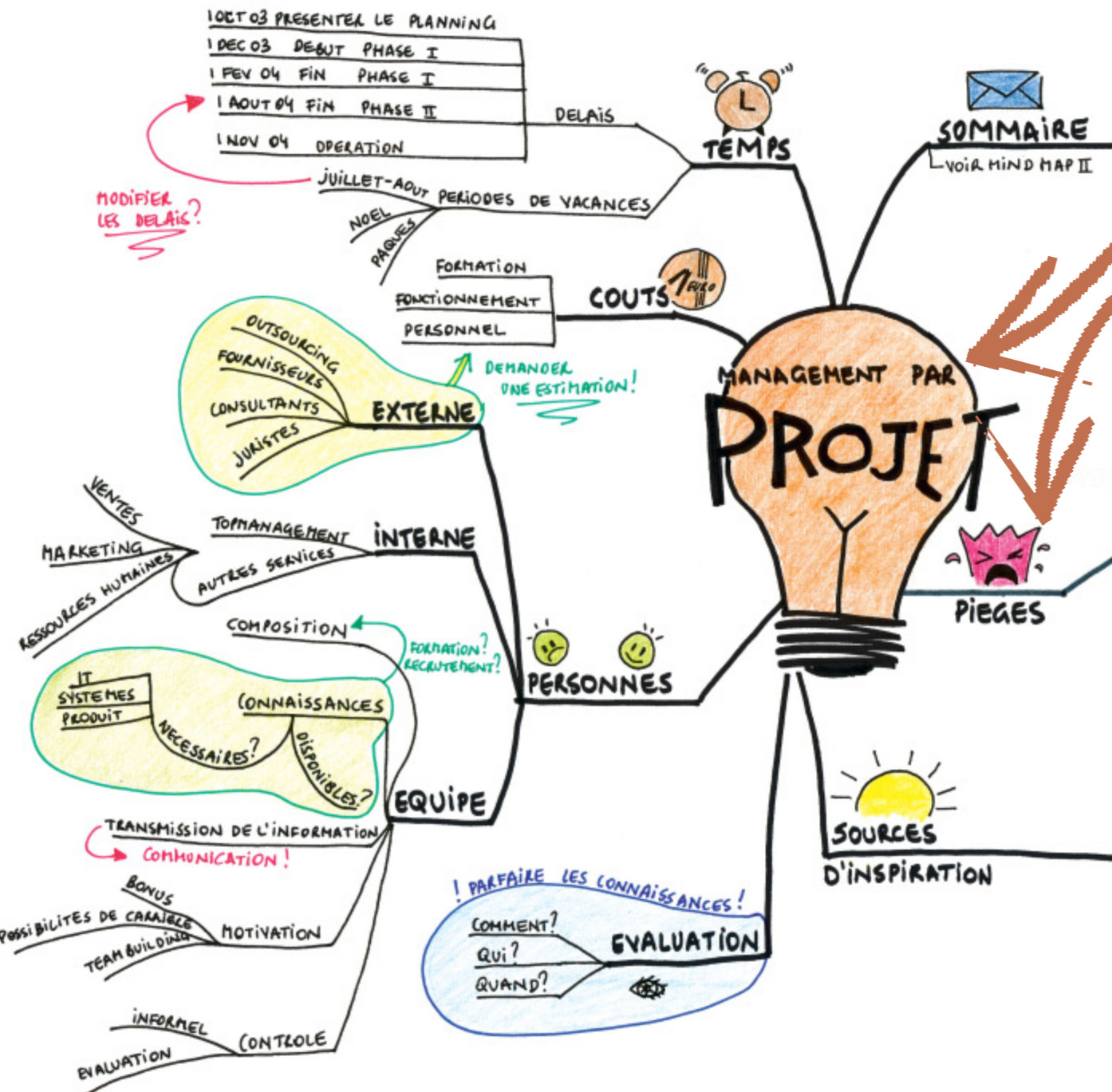
Les *mind maps* peuvent être utilisées aux fins les plus diverses : comprendre des tâches complexes, mettre en place un processus créatif, résumer une situation, retenir certaines choses ou se rappeler des éléments oubliés. Bernard Lernout les utilise personnellement dans différentes situations : «J'étudie l'espagnol. Au cours de la leçon, je réalise des cartes, ce qui m'évite une grande partie du travail d'étude répétitif. Pour le développement de mon entreprise, je me sers aussi des *mind maps* comme d'un instrument de navigation. Cela m'aide à clarifier ma vision des choses et c'est un bon outil pour communiquer facilement ses idées à d'autres personnes.»

# Réaliser une mind map

Les mind maps permettent de se forger une vue d'ensemble d'une tâche à réaliser, comme le management d'un projet, par exemple. Les problèmes, les idées vous viendront plus facilement à l'esprit en dessinant une mind map. En outre, la probabilité que de nouvelles perspectives, notions ou idées vous apparaissent est très grande.

## Matériel nécessaire

- Une feuille de papier ligné, de préférence de format A3.
- Des stylos à bille, des feutres ou des crayons de couleur.
- De la littérature, des cours, des mémos et des informations que vous avez passés en revue.
- Un esprit ouvert : lors de la création de la carte, ne vous préoccupez pas trop d'ordre ou de classement.



## Méthode de travail

1<sup>re</sup> étape : définissez votre thème central en deux ou trois mots maximum et écrivez-le au milieu de la feuille. Utilisez des caractères imprimés en perspective, afin que votre thème "saute" littéralement aux yeux. Cherchez une image qui corresponde selon vous au thème central et dessinez-la près de ce thème. De cette manière, vous stimulez la moitié droite de votre cerveau et, par conséquent, votre capacité créative. Cela renforce également votre mémoire.

2<sup>e</sup> étape : formulez des concepts-clés liés à votre thème central. Vous pouvez le faire sur base de l'une ou de plusieurs des questions suivantes :

- Si j'écrivais un livre sur ce thème, quels chapitres ne manqueraient pas d'y figurer ?
- Quels sont mes objectifs spécifiques liés à ce thème ?
- Quels sont les principaux domaines inhérents à ce thème ?
- Qui ? Quoi ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?

Ecrivez chaque concept-clé qui vous passe par la tête sans vous préoccuper de l'ordre ou de l'importance. Utilisez toujours des lettres capitales et placez les mots au-dessus d'une ligne qui part de votre thème central, tout en continuant à écrire de la façon la plus horizontale possible. Lorsque vous relirez la carte, elle vous semblera plus photographique, plus claire et plus synthétisée.

3<sup>e</sup> étape : poursuivez le jeu des associations avec chaque concept-clé. Si vous manquez d'inspiration :

- Qui, quoi, quand, comment, pourquoi ?
- Quelles caractéristiques sont importantes : définitions, structures, personnalité, classification, fonction ?
- Quels processus et actions sont importants ?
- Quel est mon avis personnel ? Quels sont les avantages et les inconvénients ?

Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête, sans faire de sélection ni réfléchir à l'ordre. Faites de plus en plus de ramifications. Veillez à ce que chaque ligne soit reliée à une autre. De cette manière, la mind map aura une structure de base. Utilisez autant de couleurs, d'images et de symboles que possible.

4<sup>e</sup> étape : observez votre mind map, établissez des liens en tirant des flèches. Ajoutez éventuellement une structure supplémentaire en utilisant des parties colorées, des chiffres, des symboles ou des codes.

Posez-vous les questions suivantes :

- Avec quels concepts-clés trouverais-je les champs d'association les plus fournis ? Sont-ils les principaux concepts-clés ou dois-je continuer d'approfondir mes connaissances sur d'autres concepts ?
- Où sont les liens ? Comment puis-je en tenir compte dans la suite de mon travail ?
- Puis-je définir des priorités, marquer des points d'action ou ajouter encore d'autres éléments ?
- Quelles idées sont nouvelles ? Puis-je faire d'autres associations avec celles-ci ?

Traitez les idées ou les concepts-clés que vous voulez approfondir dans une nouvelle mind map.

