

Pierre Mongin • Xavier Delengaigne

Organisez votre vie avec le Mind Mapping

Côté tête et côté cœur

Dessins de Cathy Kilian

3^e édition



InterEditions

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

DU MÊME AUTEUR

Organisez vos idées avec le Mind Mapping

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

Petit manuel d'intelligence économique au quotidien

(en collab. avec F. Tognini), Dunod, 2^e édition 2015.

Organisez vos projets avec le Mind Mapping

(en collab. avec L. Garcia), Dunod, 2^e édition 2014.

Managez avec le Concept Mapping, Dunod, 2014.

Illustration de couverture : Rachid Maraiï

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 Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1628-1

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
1. POURQUOI LE MIND MAPPING MARCHE, ET COMMENT VOUS NE POURREZ BIENTÔT PLUS VOUS EN PASSER?	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
2. COMMENT FAIRE UNE MIND MAP?	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
3. CAPTER, IDENTIFIER, COMBINER ET RÉSUMER VOS IDÉES	59
Enregistrez vos idées	60
Combinez les outils	65
Identifiez les petits bonheurs	70
Résumez un article/un livre	71

4. ORGANISER VOS PROJETS AU QUOTIDIEN	
COMME AU LONG TERME	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
5. MAÎTRISER LE TEMPS, CÔTÉ TÊTE ET CÔTÉ CŒUR	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
6. SOIGNER SA SANTÉ ET SES RÊVES, CORPS, TÊTE ET CŒUR	139
La carte unique de santé	140
La carte de méditation	143
La carte des rêves	145
7. CÔTÉ TÊTE ET CÔTÉ CŒUR, DONNER DE BONNES ORIENTATIONS À SA VIE	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
8. PERDRE DU POIDS AVEC LE MIND MAPPING	173
Se demander pourquoi et se fixer un objectif	173
La perte de poids: une équation a priori simple	175
9. CÔTÉ TÊTE, RÉUSSIR UN CONCOURS GRÂCE AUX CARTES HEURISTIQUES	185
Avec la carte heuristique, vous aurez les atouts en main	186
Recherchez des idées pour la dissertation de culture générale	188

10. CÔTÉ CŒUR BIEN SÛR MAIS AUSSI CÔTE TÊTE, LE MIND MAPPING EN FAMILLE	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
11. LA PUISSANCE VISUELLE EN APPUI DE CERTAINS HANDICAPS	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'accumulent,
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

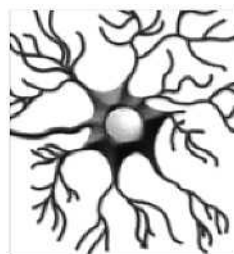
VOUS SOUHAITEZ vous simplifier la vie, trouver d'autres voies pour avancer dans votre vie personnelle ou professionnelle ? Mieux utiliser votre cerveau ? Les *Mind Maps*¹ (ou cartes heuristiques) peuvent vous y aider. Elles deviennent en effet de plus en plus utilisées. Elles aident à trier les informations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