

■ 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 : 978-2-7296-1671-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o 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.

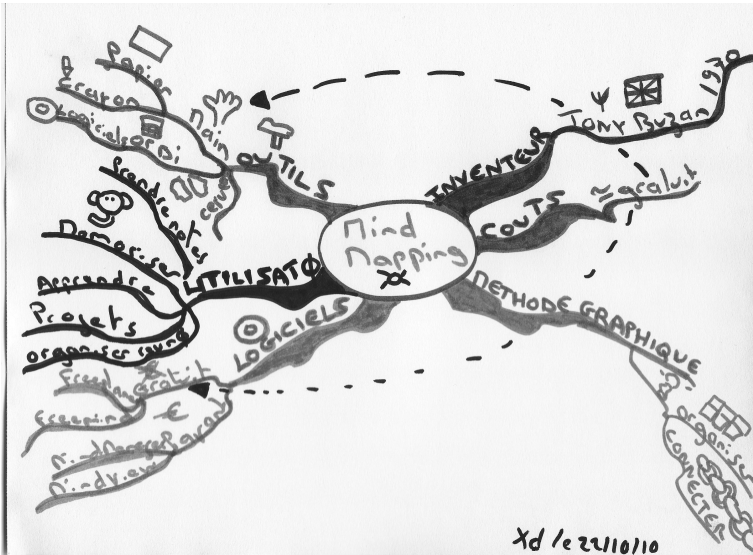
Attention, le Mind Mapping est plus qu'un simple outil. C'est avant tout une méthode et en tant que telle, pour paraphraser Paul Valéry :

« 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

