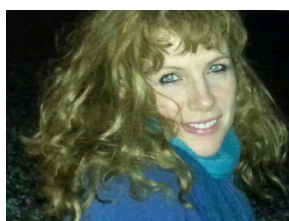


Publié le 20 octobre 2014 - Mis à jour le 22 octobre 2014

## Apprendre à apprendre, organiser ses idées et mémoriser facilement grâce au Mind-Mapping



*Membre du Comité éthique et scientifique de FemininBio, **Clotilde Poivilliers** est praticienne enseignante en shiatsu quantique, spécialiste du stress et des émotions et de l'apprentissage en entreprises et en milieux scolaires. Elle est également auteur de "L'énergie corps - esprit pour vivre en harmonie".*

# **Organiser ses idées de façon claire, structurer un discours ou un document écrit, c'est désormais à la portée de tout un chacun grâce à la technique du mind-mapping.**

Et si il existait un "truc" pour traiter, analyser, mémoriser et restituer efficacement la somme des informations qui se présentent à nous, compatible avec la façon dont fonctionne notre cerveau ?

Aujourd'hui, tout va très vite, il y a des milliers d'informations disponibles immédiatement, tout change, tout est interconnecté. En entreprise, les stratégies et les plans d'actions se modifient à vitesse grand V, à l'école, il y a de plus en plus de matières complexes à intégrer.

Le cerveau est sur-sollicité, on perd notre capacité de discernement, de traitement des données, de mémorisation, on ne peut qu'absorber l'info, sans forcément la comprendre, sans recettes pour l'intégrer. Plus qu'un truc, une vraie démarche existe : le Mind-Mapping, un outil "cerveau total", puissant, simple et ludique, utilisé dans le monde entier par des millions de personnes.

## **Une technique issue des neurosciences, venue d'Angleterre**

Un psychologue anglais, Tony Buzan, spécialiste de l'apprentissage des enfants et de la mémoire, est parti d'un constat simple : le cerveau fonctionne comme un feu d'artifice. Pendant que vous lisez ces lignes, vous êtes peut-être en train de penser en même temps à plein d'autres choses et pourtant vous arrivez à comprendre le déroulé de cet article. Vous pensez donc en arborescence et non en linéaire.

De plus, le cerveau interprète le monde en couleurs et en 3D, avec des images et des formes en interconnexion. De là est née la carte mentale, à l'image du fonctionnement du cerveau.

Concernant la terminologie, vous pouvez trouver celle inventée par Tony Buzan, Mind-Mapping (terme référent dans le monde entier), mais aussi carte mentale, carte heuristique qui vient de Heuréka en grec "Eureka" qui veut dire "j'ai trouvé", exprimé par Archimède plongé dans son bain, lorsqu'il a découvert son fameux principe.... Et pour les plus poètes d'entre nous, on peut parler d'arbre à idées ou arbre à pensées.

## **Booster les performances de son cerveau**

- à organiser ses idées de façon claire et structurer un discours ou un document écrit
- à se concentrer, comprendre et apprendre
- à booster sa mémoire et sa créativité
- à réussir ses études et développer ses qualités professionnelles
- à prendre des décisions avisées et planifier des projets
- à négocier, convaincre et résoudre des problèmes

## **Une méthode visuelle "global/détail"**

On prend une feuille en format paysage, des crayons de couleur et des feutres. On note l'objectif ou le sujet de la carte au centre. Puis, les premières idées émergent, donnant les branches principales placées en arborescence, sous forme de mots-clés. Par association d'idées, elles donnent des sous-branches et ainsi de suite.

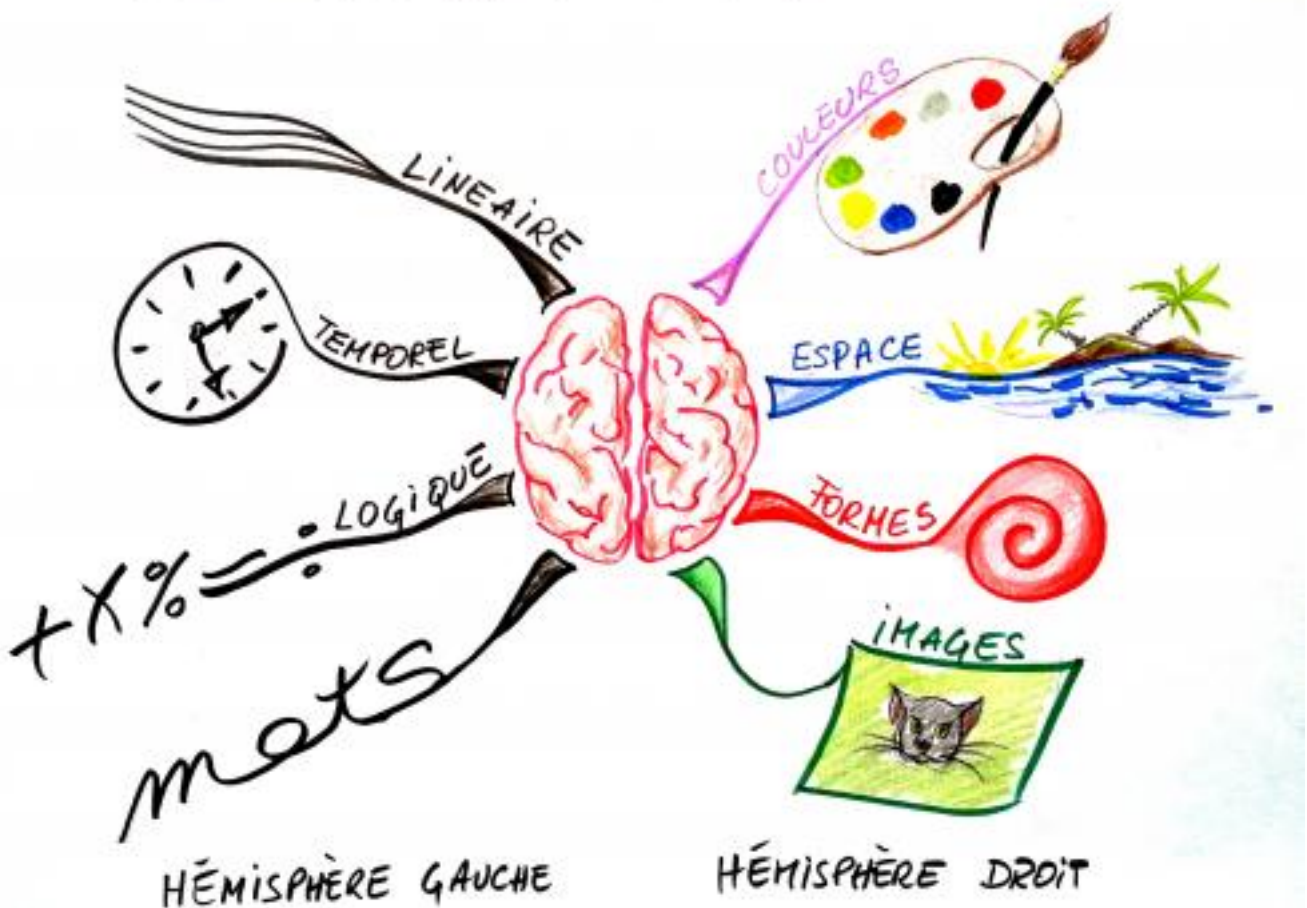
La carte peut s'agrémenter de pictogrammes, de couleurs, de formes.

Il est aussi possible de faire des "mind-maps" sur l'ordinateur ou sur une tablette avec des logiciels spécifiques.

## **... Qui fonctionne de 7 à 77 ans**

Pour tout le monde ! Il est étonnant de constater à quel point un enfant de 7 ans est parfaitement capable de comprendre le fonctionnement du cerveau et la logique du Mind-Mapping, comme si on ne faisait que réveiller un savoir ancestral déjà inscrit en lui depuis longtemps. A l'autre bout, des expériences ont été menées, montrant que la carte mentale permettait aux personnes âgées de mieux structurer leurs idées et de mémoriser davantage, leur donnant plaisir à continuer à se cultiver ou à classer leurs souvenirs.

# LE MIND MAPPING, OUTIL "CERVEAU TOTAL"



## En résumé, le Mind-Mapping, un outil "cerveau total"

Il active toutes les parties du cerveau, mobilise toutes ses ressources et lui retire un maximum de contraintes pour faciliter l'apprentissage.

Une carte mentale est structurée, hiérarchisée, stimulant ainsi l'hémisphère gauche, celui du rationnel, du séquentiel, de la logique, des chiffres. Mais, par son utilisation des couleurs, des dessins, des pictogrammes, elle sollicite aussi l'hémisphère droit, celui de la créativité, de l'espace, de l'intuition et de l'imagination.

On a, d'un seul coup d'œil, sur une seule page, une vision globale et de détails du sujet, avec la possibilité de faire des liens entre toutes les données plutôt que toutes les informations noyées sur plusieurs pages, comme en mode linéaire classique.

## Apprendre le Mind-Mapping

### *Des ateliers pour enfants, adolescents, étudiants*

Une matinée pour mieux réussir ses études. Un atelier enfant-parent pour s'initier ensemble au Mind-Mapping afin de former un binôme gagnant / gagnant : Les devoirs ne seront plus une contrainte mais un "jeu...d'enfant"

Pour tous les enfants à partir de 7 ans, y compris :

- les enfants dyslexiques car le traitement des données en arborescence permet de court-circuiter les difficultés de l'écrit en mode linéaire
- les enfants précoces dont le mode de compréhension et d'apprentissage est "cerveau total"
- les autistes Asperger dont la compréhension et la capacité de mémorisation sont basées sur le processus associatif matérialisé en Mind-Mapping par les connexions et la hiérarchisation.

Le Mind-Mapping a fait ses preuves en Suède et en Finlande depuis plus de 20 ans: il est enseigné à l'école dès les petites classes et permet à ce pays de se classer parmi les meilleurs en Europe en termes de réussite scolaire. \*

## Apprendre à apprendre

Comment comprendre et retenir les informations vues en cours, répondre aux questions du prof sans être déstabilisé, ne pas être stressé pendant un examen, faire des exposés ou présenter un mémoire, être performant facilement et avec plaisir ?

### Une session suffit pour comprendre la technique

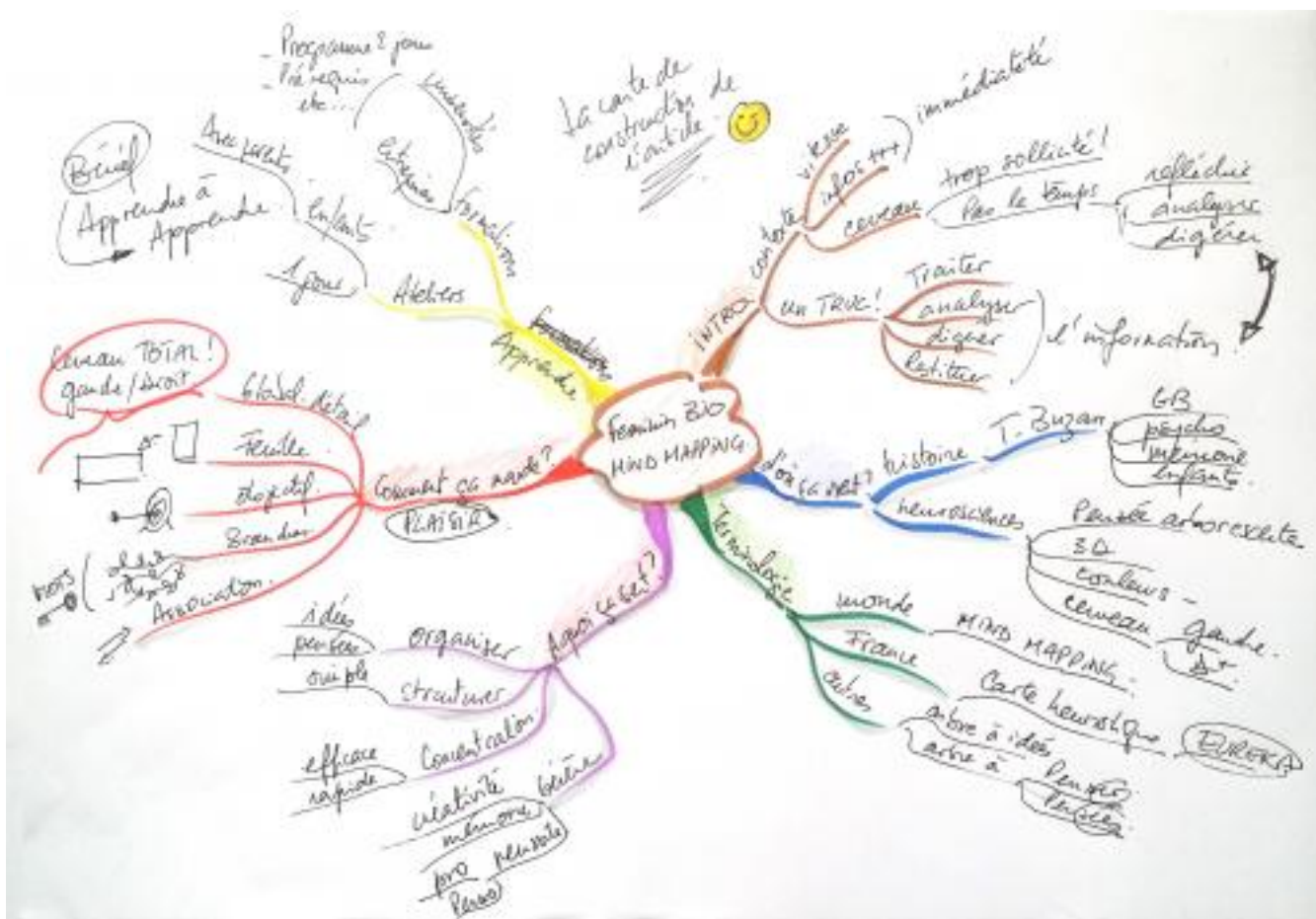
L'enfant comprend le fonctionnement de son cerveau, apprend à construire une carte mentale, applique la technique immédiatement sur une leçon ou un cours de son choix et repart autonome pour utiliser le Mind-Mapping dans ses futurs apprentissages.

Pourquoi la présence d'un parent est-elle importante ? (sauf pour les étudiants)

Pour qu'il apprenne la technique en même temps que ses enfants afin de pouvoir les aider ultérieurement lors des devoirs à la maison qui deviendront un plaisir plutôt qu'une contrainte.

### Une application pratique

Voici la carte mentale que nous avons faite pour préparer notre article :



### Infos pratiques:

- À Villepreux (78) : le samedi de 10h à 12h45 - 11/10/2014 - 17/01/2015 - 21/3/2015. Tarifs : 1 enfant + 1 parent: 70 € / 2 enfants + 1 parent: 110 €
- À Neuilly-sur-Seine (92), à domicile ou en milieu scolaire sur demande (minimum 10 participants) : devis sur demande

#### Des ateliers pour adultes

Une journée pour apprendre à apprendre, organiser ses idées, mémoriser facilement, gérer des projets (acheter une maison, faire des travaux, préparer un voyage, un mariage...), prendre des notes, structurer un discours, préparer une prise de parole en public...

- À Villepreux : le 11 novembre 2014 de 10h à 18h - Tarifs: 110 € la journée. 200 € pour un couple



## **Une formation complète en entreprises privées et administrations publiques**

Deux jours pour acquérir plus de maîtrise et de confort dans la réalisation de vos fonctions et améliorer vos performances : gestion de projets, développement de stratégies, prise de notes, partage de l'information, résolution de problèmes, animation de réunions et prise de parole en public, brainstormings, créativité, innovation. Devis sur demande.

### **Informations, contacts et inscriptions :**

#### **Ateliers enfants-parents et ateliers adultes**

**Clotilde Poivilliers** – 06 21 41 10 86 - [baothema@gmail.com](mailto:baothema@gmail.com)

Sur Internet : [www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com) (rubrique Baothema / Ateliers 100%)

#### **Formations Mind-Mapping en entreprises**

**Gérard Cervi** – 06 21 43 50 43 – [gerard.cervi@live.fr](mailto:gerard.cervi@live.fr)

Sur Internet : [www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com) (rubrique Baothema / Mind-Mapping Entreprises)

## **Témoignages :**

### **Les ateliers enfants-parents**

**Angélique Jarry, journaliste** (maman de Diane, 15 ans et Camille, 13 ans)

*Une méthode très intéressante pour donner envie aux enfants d'apprendre autrement et très adaptée à ceux que les apprentissages scolaires et purement scolaires rebutent. C'est intelligent et ludique à la fois, très facile à utiliser pour préparer les oraux... Utile aussi pour se rassurer après avoir appris une leçon et avant un contrôle. Pour tout âge.*

**Claire P** : *J'ai fait suivre à mes trois enfants une formation de Mind-Mapping : Une technique utile et intéressante... particulièrement pour des enfants qui ont des problèmes de concentration. Utiliser des formes, des couleurs participe à la mémorisation et présente l'avantage d'être très ludique.*

**Jules – 16 ans, en 1<sup>ère</sup>** : *Cette méthode me permet de visualiser plus clairement le déroulement de mon cours, d'en identifier la problématique et de le mémoriser plus facilement. Les couleurs me permettent de voir les différentes parties de la leçon...*

**Adrien - 19 ans, en école de commerce** : *Je me suis initié à la technique du mind-Mapping juste avant d'entreprendre mes révisions de bac. Je ne savais pas très bien par où commencer mais le fait d'utiliser cette méthode m'a permis de reprendre l'ensemble de mes cours de façon rigoureuse et de trouver des moyens pour me souvenir des points essentiels (convertir des idées par des icônes simples, utiliser des couleurs ...). J'aborde maintenant des études supérieures et je pense que je vais continuer d'utiliser cette méthode d'autant que je me la suis bien appropriée.*

**Julie – 7 ans ½, en CE1** : *J'ai réussi à apprendre ma récitation la plus difficile en dessinant chaque phrase avec des mots et des dessins et des couleurs. C'était trop bien.*

**Charlotte – 10 ans, en CE2** : *L'année dernière, j'ai fait un atelier de Mind-Mapping avec ma mère et maintenant je transforme toutes mes leçons de grammaire et d'histoire en cartes avec plein de couleurs et des pictogrammes pour les apprendre. Comme ça, c'est beaucoup plus facile.*

**Alice M - 20 ans, étudiante en médiation culturelle :** *Le mind-mapping est une méthode qui m'a permis, en période de révisions, d'appréhender l'apprentissage de mes cours d'histoire de l'art de façon différente. Je compte donc adopter régulièrement cette méthode pour mes études en médiation culturelle car elle permet une mémorisation en quelque sorte ludique, visuelle, efficace et en cohésion avec le fonctionnement de notre cerveau. Vive le Mind-Mapping !*

## **Le Mind-Mapping en entreprises**

**Audrey SCEMAMA - Chargée de Formation - Parc du Futuroscope :** *« Apprendre en s'amusant ! Le FUTUROSCOPE croit à cette idée depuis plus de 25 ans ! Et nous l'avons conjugué dans nos formations avec le Mind-Mapping ! Depuis 4 ans, 123 collaborateurs du Parc ont découvert cette méthode innovante pour organiser ses idées et créer des projets! Cette approche originale apporte un réel savoir-faire, mais aussi un esprit « Mind-Mapping » : Partage, communication et organisation ...*

**Philippe ROCCA - Responsable formation - Grand Lyon Habitat :** *« Nous avons lancé en mai 2012 une première session Mind-Mapping sur 2 jours. Le désir premier de nos salariés était de se former sur une approche et une technique qui associent le "développement personnel" à des outils utilisables en situation professionnelle. Cette première formation a eu un succès tel que nous allons atteindre fin 2014 les 150 stagiaires formés. Le bouche-à-oreille a fonctionné et beaucoup de nos salariés aujourd'hui utilisent aussi bien la carte euristique dans les prises de note, les présentations, les comptes-rendus, etc ... que dans la vie de tous les jours : éducation, courses, mémos pour anniversaires etc ... Une belle aventure ! »*

## **Nos profils :**

**Clotilde Poivilliers :** Shiatsu, Qi-Gong, coaching "kinémotion", gestion du stress et des émotions par la cohérence cardiaque et la pleine conscience, ennéagramme, psychologie, médiation familiale, communication non violente (CNV) et Mind-Mapping.

**Gérard Cervi,** hypnothérapeute et formateur international en hypnose, a travaillé en tant que manager dans de grands groupes internationaux à des postes de directions régionales. Il a acquis une longue expérience en relations humaines et gestion des émotions dans les équipes. C'est un expert en Mind-Mapping dans les entreprises et administrations publiques.