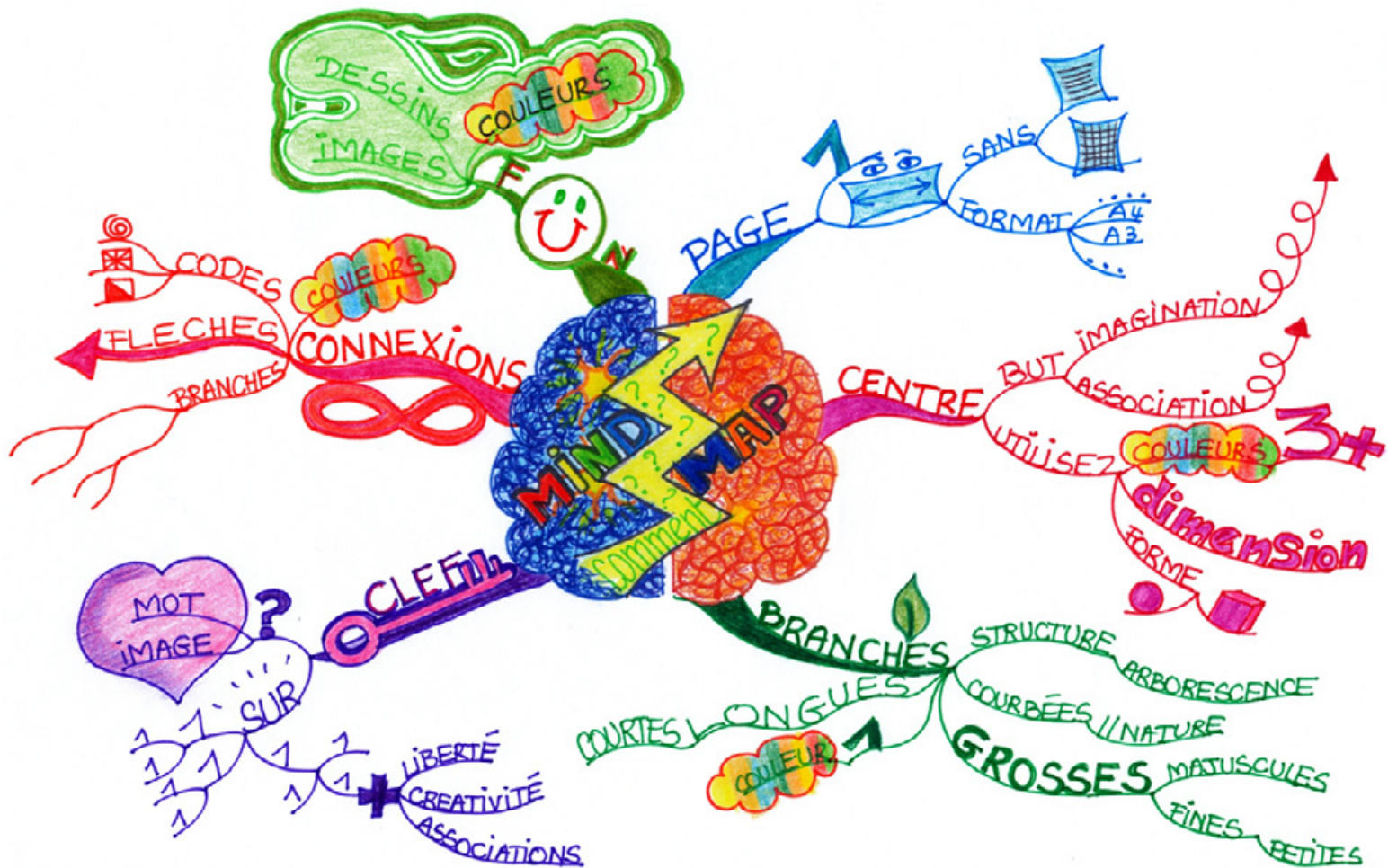


Recettes pour réaliser un Mind Map



Un Mind Map est un diagramme qui par sa forme, stimule le cerveau, améliore la pensée créative (**Mind Map OUT**) et la mémorisation (**Mind Map IN**). Il a été développé par Tony Buzan (psychologue anglais) au début des années 70 sur base des ses recherches dans le domaine de la gestion de l'information et le fonctionnement du cerveau. Aujourd'hui, le Mind Map est utilisé par des millions de personnes de tous les âges, dans le monde entier. Le Mind Map les aide à étudier avec plus de facilité, à organiser leur travail et leur vie plus efficacement, à être plus imaginatifs dans leurs projets, leurs rédactions, leurs dissertations, et à développer leur faculté d'analyse avec à la fois une meilleure vue d'ensemble et une meilleure perception du détail.

Prenez une feuille de papier A4-A3-A2..., selon la quantité d'information que vous voulez mettre dans votre Mind Map.

Disposez la feuille en «paysage» ce qui va vous permettre de mettre plus d'informations dans votre Map. D'ailleurs, votre vision est aussi en paysage.

Mettez toutes les données sur 1 seule PAGE afin de garder une vue d'ensemble à tout moment.

Utilisez du papier non ligné ou non quadrillé pour avoir une totale liberté d'aller dans tous les sens sur votre feuille.



Mettez le sujet de votre Map au **CENTRE** de la feuille. Limitez sa surface à 4 cm². Le **BUT** du centre est de faire «jaillir» un maximum d'**ASSOCIATIONS** et de faire appel à votre **IMAGINATION**, il est important d'utiliser les outils préférés de votre cerveau :
COULEURS (3 minimum),
DIMENSION,
 images et **FORMES**.

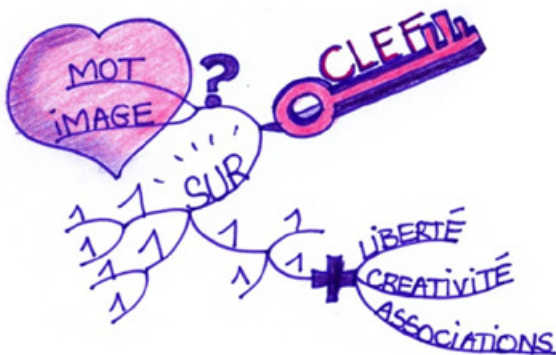
Si vous faites un Mind Map d'étude (**Mind Map IN**), attendez avant de faire votre **CENTRE** d'avoir lu complètement le texte à étudier. Prenez soin d'intégrer dans l'image centrale, quelques éléments déterminants du texte. De cette façon, chaque Mind Map que vous ferez, aura un «look» complètement unique. Ceci vous permettra plus tard de retrouver plus facilement ce Map parmi les autres Maps archivées dans votre cerveau.

Si vous réalisez un **Mind Map OUT** pour générer des idées (rédaction, projet...), continuez à dessiner dans le **CENTRE**, jusqu'à ce que votre cerveau ait arrêté une bonne structure.

Quand vous faites un **Mind Map OUT**, libérez votre cerveau et laissez venir les idées. Captez tout ce qui vous passe par la tête. Vous pouvez très bien décider de **partir sans STRUCTURE préalable** ou mettre déjà quelques branches principales autour du centre.



Si vous réalisez un **Mind Map IN**, essayez de **trouver la STRUCTURE globale** de la matière ou du sujet à étudier et faites-en un premier niveau de branches. Si vous n’y arrivez pas dans un premier temps, ne vous en faites pas. **La bonne STRUCTURE se présentera à votre cerveau** au fur et à mesure que vous avancerez. Quelle que soit l’approche que vous choisissez, **formez des BRANCHES COURBÉES (comme dans la NATURE)** qui émanent du centre. **La STRUCTURE de l’information** que vous voulez mettre dans votre Map **est représentée sous forme d’une ARBORESCENCE**. Plus les branches sont près du centre, plus elles sont **GROSSES**. Ces branches principales s’écrivent toujours en **MAJUSCULES**. Plus les branches sont loin du centre, plus elles deviennent **FINES**. Les mots se mettent alors en lettres plus **PETITES** que les branches principales. Chaque branche est aussi **LONGUE** ou **COURTE** que le mot qu’elle « porte ». Choisissez **1 COULEUR** principale par ramification.



Lisez la matière que vous devez étudier ou mettez-vous en mode « brainstorming » si vous faites un Mind Map sur un projet, une rédaction ou une dissertation. Donnez libre cours à votre imagination et faites autant d’associations d’idées que vous voulez.

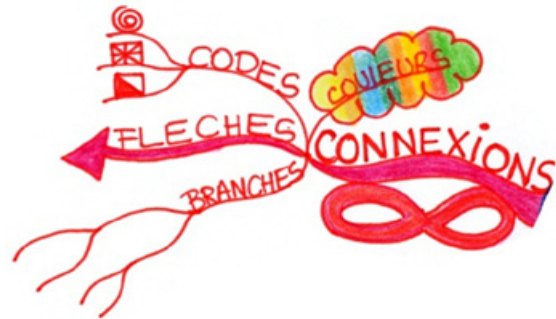
Quand vous souhaitez ajouter une information à votre Mind Map, **choisissez 1 seul MOT ou/et L’IMAGE CLEF qui résume le mieux votre idée**. N’oubliez pas que ces clefs doivent vous permettre plus tard de reconstituer ce que vous avez mémorisé. Pour savoir si vous avez fait le bon choix, fermez les yeux après avoir noté ou dessiné

une « clef ». Si vous « voyez » dans votre tête, ce que vous avez écrit ou dessiné et que vous arrivez à ressortir cette information, votre choix était le bon : vous saurez restituer cette information à l’examen aussi.

Mettez les mots et/ou images SUR la branche. De cette façon, votre cerveau pourra mieux retrouver l’information placée dans votre Map.

D’autre part, si vous utilisez le Mind Map pour préparer une rédaction ou une dissertation, **un seul mot vous donnera plus de LIBERTÉ dans vos ASSOCIATIONS et votre CRÉATIVITÉ**.

Si vous réalisez un **Mind Map OUT**, il est important de “sortir” de temps en temps de votre Map, de prendre du recul. Regardez ce que vous avez déjà noté comme si vous étiez dans un hélicoptère, survolant votre Mind Map. Scannez l’information pour y découvrir des **CONNEXIONS** ou des **redondances**. Le fait de visualiser ces éléments frappants produit très souvent un nouvel afflux d’idées ou un changement dans les pensées.



De même dans un **Mind Map IN**, on souhaite retrouver les éléments qui sont en rapport pour avoir une compréhension plus approfondie du sujet à étudier. Pour visualiser ces **CONNEXIONS** entre des **BRANCHES** qui se trouvent assez proches les unes des autres, utilisez des **FLÈCHES**. Pour des branches qui sont un peu plus éloignées, servez-vous de **CODES**. Les **CODES** sont de petits dessins que l’on met sur plusieurs branches de son Mind Map. Vous pouvez également utiliser les enveloppes de **COULEURS**.

Le plus important est de s’amuser quand on fait un Mind Map (**Mind Map IN et OUT**). Si votre cerveau trouve que ce qu’il fait est « **FUN** », c’est gagné : vous arriverez à passer plus de temps à étudier ou travailler sur votre Mind Map, votre cerveau se prendra au jeu, sera plus créatif et vous fournira un maximum d’idées, il mémorisera de façon très efficace ce que vous voulez retenir. Finis les trous de mémoire!

Utilisez donc à profusion dans votre Mind Map tout ce que VOTRE cerveau trouve amusant: **DESSINS, IMAGES, COULEURS** ...

Il se peut que lors de la « construction » de votre Mind Map, vous ayez tendance à vous évader mentalement. Profitez-en pour l’embellir par le dessin, en y ajoutant des images, de la couleur. Pendant que vous faites cela, votre cerveau récapitulera votre Map (ce qui renforcera votre mémoire lors d’un **Mind Map IN**) ou fera naître de nouvelles idées (ce qui fera progresser votre **Mind Map OUT**).



Amusez-vous !!!