Les cartes mentales. Tout le monde en parle mais, personne n'ose. Elles ont pourtant révolutionné et bouleversé mon univers à un point que je n'aurais jamais imaginé. Vous en serez convaincu quand vous pratiquerez, je vous le garantie...

Qu'est-ce qu'une carte mentale ?

La carte mentale est l'ancêtre de la prise de note classique. Cette dernière méthode est exécutée par la plupart des personnes dès lors où il nécessaire de retranscrire un cours, une réunion, un webinaire, etc. Cette pratique reste pour le moins linéaire, monochrome, basée sur des mots. Elle est restrictive et vous contraint à vous relire et reste chronophage **POUR RETENIR** à long terme.

La carte mentale, quant à elle, est colorée, imaginative, multidimensionnelle. **Elle associe des mots à des images et des couleurs**. Ainsi, le cerveau retient mieux lorsque les « notes » sont « jolies ». La mémorisation se fera de façon plus naturelle et de manière pérenne. La carte mentale, c'est la forme de votre pensée, et elle s'adapte à l'ère du numérique.

Dans l'ouvrage « ***Réussir son concours grâce aux cartes mentales*** » j'affirme que vous pourrez optimiser votre temps, développer votre efficience personnelle et professionnelle, augmenter votre capacité de mémorisation, faciliter vos prises de notes et vos échanges interprofessionnels.

En soi, vous apprendrez et retiendrez mieux ! Il n'y a pas de limites, juste celle de votre motivation.

Marion Rozac – auteure du livre « réussir son concours grâce aux cartes mentales »

Comment est-ce que ça fonctionne ?

Vous aurez besoin de feuilles blanches et de feutres fins de différentes couleurs.

Prenez une idée principale que vous posez au centre de la feuille, puis par diverses branches, étirez les titres et sous-titres pour les agrémenter de quelques annotations ou images.

On distingue ensuite les différentes branches avec différentes couleurs afin d'associer une couleur à chaque titre.

La carte présentée ci-après vous résume comment procéder :

Il faut hiérarchiser vos idées pour organiser visuellement vos informations.
Gardez un dérivé de couleurs pour les mêmes items.

- Utilisez des formes différentes de bulles (carrés, nuages, bulles…) pour créer une dynamique visuelle,
- Les inscriptions sont brèves et nécessaires,
- Les images sont pertinentes et simples.

Vous pouvez créer des cartes qui répondront spécifiquement à tous vos besoins. Vous retiendrez mieux et plus longtemps !

mémento techniques de désincarcération – SDIS 79 ADJ Eric TARNOWSKI

Pour résumer…

Les infographies actuelles seront mieux retenues par votre cerveau. Cela favorise votre apprentissage visuel. Vous pouvez également l'adapter à la communication numérique pour présenter des formations de manière plus efficace. Votre public sera plus réceptif aux images et aux couleurs présentées. Mieux qu'un PowerPoint(c), en une page, vous ne démontrerez que l'essentiel de ce qu'il y a à retenir.

La carte mentale est un véritable outil de mémorisation et de connexion de plusieurs éléments entre eux. Organisation, guide, brainstorming, elle s'adapte à tout type de projection. A vous de n'en tirer que le meilleur pour faire progresser et optimiser votre travail.

Sources et crédits :

- Réussir son concours grâce aux cartes mentales – Editions Carlo Zaglia – Marion Rozac et Nicolas Arnault
- La préparation mentale opérationnelle – Editions Carlo Zaglia – Thierry Guilbert
- Le Creativ' Truck (photo illustration titre)
- CANOPE réseau de création et d'accompagnement pédagogiques
- www.coggle.fr
- www.mindmeister.com
- www.venggage.com
- GODR SDIS 86
- logiciel espresso
- MindMap
- mémento techniques de désincarcération – SDIS 79 ADJ Eric TARNOWSKI



Author: Alain Bailloux

Co-fondateur et Président Rescue 18. Officier sapeur-pompier. Ex-BSPP (chef CIS). Auteur de livres et romans, histoire et jargon des sapeurs-pompiers.