

Notes qui dénotent

Et si la manière dont nous avons toujours pris note n'était pas la plus efficace? Pourquoi ne pas essayer autre chose, susciter les associations d'idées et faciliter la mémorisation? C'est ce que propose la « mind map » ou carte heuristique.

Par Gilles Bechet. Illustrations Émilie Seron.

Quand une idée jaillit dans le cerveau, elle ne porte pas de numéro de classement. Elle flotte, telle un feu follet qui s'évanouira si on ne l'attrape pas à temps. Quand on prend des notes lors d'une réunion ou d'un exposé, la retranscription linéaire des propos ne permet pas de mettre clairement en évidence les liens qui rapprochent deux faits ou deux idées. L'apprentissage par cœur peut se révéler efficace, mais à court terme seulement, car la mémoire se « démagnétise » très vite...

Il existe une alternative à la prise de notes cursive et continue, et ça s'appelle la « mind map » (littéralement « carte mentale »).

Une feuille de papier et quelques couleurs

Développée dans les années 70 par le psychologue anglais Tony Buzan, la méthode actualise et affine une pratique de visualisation des données qui remonte à l'Antiquité. Bien implantée dans le monde anglo-saxon, la pratique des « mind maps », baptisées en français « cartes heuristiques », semble connaître chez nous un

coup d'accélérateur. Les formations se multiplient avec deux publics cible : le monde de l'entreprise et celui de l'éducation. *On vit dans un monde très visuel où l'on communique déjà beaucoup par signes*, explique Jean-Luc Deladrière, formateur et auteur d'un livre qui fait référence. *Les outils traditionnels de prise de notes ne sont pas toujours les mieux adaptés pour rendre compte de la complexité du monde. La carte heuristique est un outil très structurant qui ne se surimpose pas*

à d'autres techniques.

Pour tracer sa carte, il ne faut pas grand chose. Une feuille de papier, placée horizontalement, quelques crayons ou feutres de couleur et surtout, un cerveau réceptif. Au centre de la feuille, on inscrit le sujet de la carte (une matière, une décision à prendre, un objet de réflexion). À partir de ce centre démarrent différentes branches, elles-mêmes décomposées en sous-branches, qu'on trace au fur et à mesure que les idées apparaissent.

Un peu d'entraînement et d'habitude sont évidemment nécessaires pour intégrer la méthode et apprivoiser l'espace.

La pratique de la carte heuristique a un impact direct sur la manière dont on écoute. *On est dans un autre état d'esprit. Celui du lâcher prise et de la réceptivité optimale. Comme elle laisse la place aux associations d'idées, c'est une méthode qui peut intégrer des émotions, ou même des éléments d'ambiance.* À mi-chemin entre l'image et le texte, la carte heuristique est un outil visuel qui relie le fond et la forme. Trois niveaux de lecture sont possibles : global, zonal et local. Toutes les infos sont accessibles au premier coup d'œil, les éléments clés comme les éléments secondaires.

Un résultat temporaire et arbitraire

Méthode polyvalente, accessible à tous, la carte heuristique se révèle aussi un outil de développement personnel très puissant, comme Matthieu Kleinschmager en a fait l'expérience. Chargé de formations au sein de la Commission européenne, il découvre la méthode au détour d'une formation à la gestion du temps. *J'ai commencé à l'utiliser tout seul et ça a été un « tilt » immédiat. Dans les trois mois qui ont suivi, j'ai perdu tout intérêt pour les notes linéaires.* Il n'entame plus la moindre réunion, briefing ou préparation de travail sans sortir sa feuille de papier et ses quelques crayons de couleur. Son travail n'en est que plus clair et plus efficace. Sur le plan personnel, il découvre aussi la pertinence de l'outil pour un travail d'auto-analyse. *Très vite, je suis frappé de voir que la carte reflète mon état de conscience au moment où je la trace. Elle permet de représenter un certain nombre d'infos, mais il y a aussi en creux, le potentiel de ce qui n'est pas là et pourrait être là.* Au fil des semaines et des mois, les cartes se succèdent. Certaines plus colorées, plus éclatées, d'autres plus retenues, où les mots l'emportent sur les pictos. Plastifiées, elles deviennent le journal visuel des préoccupations ou des questions d'un moment.

Un coup d'œil suffit pour faire tout revenir en mémoire. *Je suis conscient que c'est un résultat temporaire et arbitraire. Je vis ça comme un processus dont le résultat m'intéresse peu. C'est une projection de moi-même qui me permet de prendre de la distance et de faire émerger* ➔

“ C'est une méthode qui peut intégrer des émotions, ou même des éléments d'ambiance. ”

ce qui n'est pas là. Auprès de ses collègues de travail, les drôles de prises de notes de Matthieu intriguent. Après trois jours de formation au centre Tony Buzan, il lance ses premières formations à la Commission.

Si les cartes heuristiques sont accessibles à tous, tout le monde n'est pas égal dans l'apprentissage. Certains l'assimilent en un clin d'œil, d'autres devront s'accrocher. Une première différence se marque entre les apprenants de type visuel et ceux qui privilégient le mode auditif. Ces derniers éprouveront plus de difficultés, car ils ont besoin de séquences logiques qui racontent une histoire. En sollicitant d'autres mécanismes d'apprentissage, la carte heuristique peut être une aubaine pour tous ceux qui buttent sur les méthodes traditionnelles. Ainsi, à côté des profils visuels et auditifs, il y a aussi ceux qui ont un profil d'apprentissage kinesthésique. Ces personnes, qui représentent 15% de la population, apprennent par une vue d'ensemble intégrant le mouvement. *Leurs préférences sont très peu sollicitées à l'école comme à l'université. La «mind map» est pour eux quelque chose d'évident.*

Un outil de recentrage et de concentration

Amélie Durand est professeur d'histoire, de français et de méthode de travail dans une section où des adolescents se préparent au jury central. Confrontée et stimulée par des élèves qui éprouvent des difficultés d'apprentissage, elle et ses collègues sont en constante recherche d'outils différents. *La «mind map» a d'abord été un déclic personnel. En réalisant une carte, j'avais un sentiment très agréable de contrôle et de richesse d'idées.*

Le potentiel pédagogique de la méthode a été rapidement partagé par ses collègues enseignants qui l'ont presque tous expérimenté avec leurs élèves. Au cours de français, la «mind map» a permis de prendre note du jaillissement d'idées pendant les débats. Les élèves ont aussi pu la tester pour préparer une dissertation. En débroussaillant les idées et en permettant de choisir un fil conducteur avant la rédaction, la mind map se révèle un très puissant outil de recentrage et de concentration. Sa grande force est de s'adapter à des profils opposés. Les élèves qui osent trop et qui font jaillir un texte continu sans structure seront canalisés, alors que ceux qui peinent à faire émerger leurs idées seront poussés à aller plus loin.



Le 4 octobre 2008, Matthieu Kleinshlager, propose une journée de formation en collaboration avec l'Institut de nouvelle hypnose, T. 02 534.50.54

L'enseignante a aussi recours à la carte pour vérifier les connaissances de ses élèves. *Beaucoup d'élèves se contentent de noter et recopier sans assimiler la structure de la matière. Pour apprendre, il faut un processus de transformation qui intègre la matière à l'intérieur de soi. La «mind map» permet de vérifier ce qu'on a intégré et de remplir les trous. Amélie Durand ne cherche pas pour autant à imposer la carte à tous ses élèves. Certains y adhéreront, d'autres pas. Il faut le voir comme un outil supplémentaire. Je ne crois pas à un enseignement uniforme pour tous, car c'est un enseignement pour personne. On a chacun nos canaux préférentiels et il faut varier les méthodes pour s'adapter à ça.*

Cerveau gauche ou cerveau droit ?

Pour asseoir l'efficacité de sa méthode, Tony Buzan affirmait en 1971 qu'elle mobilisait autant les activités de l'hémisphère gauche du cerveau (logique, pensée rationnelle, classement, langage) que celles de l'hémisphère droit (créativité, pensée holistique, capacité de synthèse). Aujourd'hui on dira plutôt que le «mind mapping» est efficace dans la mesure où il se calque sur la structure du fonctionnement cérébral et nous invite à utiliser certaines ressources délaissées par de longues années de formatage éducatif. ★

“ Le «mind mapping» est efficace dans la mesure où il se calque sur la structure du fonctionnement cérébral. ”

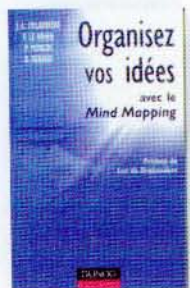
Avec Mauro Pesenti, chercheur à l'Unité de neurosciences cognitives de l'UCL, remettons le cortex au milieu du crâne.

La fameuse division cerveau gauche et cerveau droit est-elle toujours pertinente ?

En réalité, il faut plutôt parler d'hémisphère dominant et d'hémisphère dominé. L'hémisphère dominant est plus spécialisé pour le langage (chez les droitiers, c'est le plus souvent l'hémisphère gauche) et certains aspects de la mémoire. La partie frontale de l'hémisphère dominé est concernée par d'autres aspects de la mémoire (par exemple la mémoire épisodique = la mémoire des faits) et par la personnalité. Certains processus sont pris en charge de manière équivalente par les deux hémisphères.

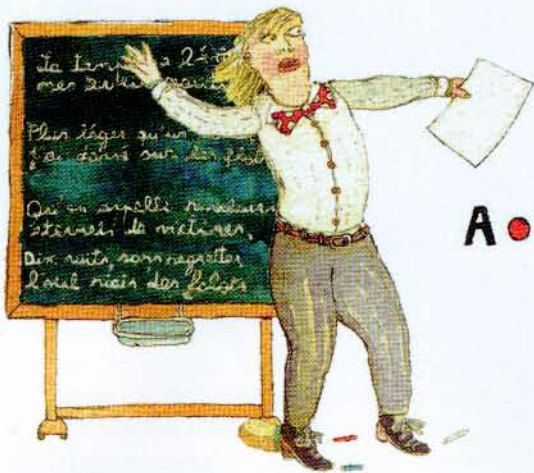
Le recours au visuel active-t-il la mémoire et quel type de mémoire ?

Il a été montré que la meilleure aide à la mémorisation est un encodage accompagné d'un traitement sémantique «profond». En ce sens, rechercher activement des liens entre les concepts et les informations, comme la «mind map» le propose peut certainement aider la mémorisation. Dans ce cas, il s'agira probablement de la mémoire visuelle et visuo-spatiale. Toutefois, d'autres types de traitement sémantique (par exemple un traitement plus langagier) constituent également des aides efficaces. Il faut en outre tenir compte du style cognitif individuel (plutôt verbal ou plutôt visuel) de celui qui apprend.

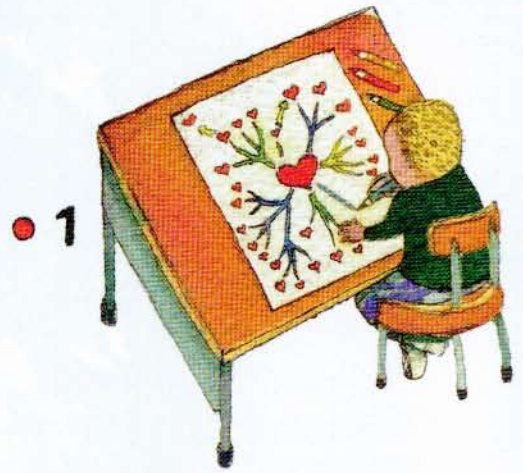


Organisez vos idées avec le Mind Mapping, J.-L. Deladrière, F. Le Bihan, P. Mongin, D. Rebaud, éd. Dunod, 164 p., 23 €.

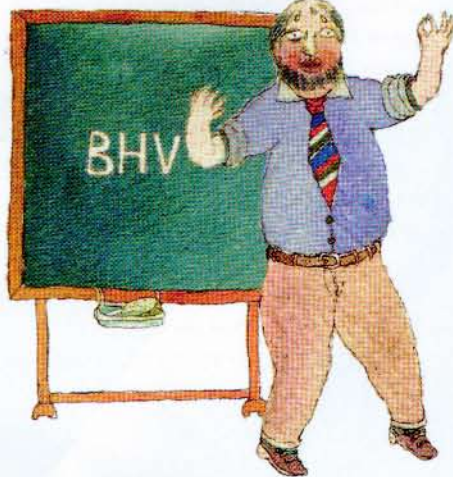
RELIEZ CHAQUE ORATEUR À SA CARTE HEURISTIQUE



A ●



B ●



C ●



D ●

