

Comment réaliser des Cartes Mentales ?

En 1995 la Carte Mentale ou Schéma Heuristique (ou Mindmap) a été mis au goût du jour par Tony BUZAN. Cette technique d'association des idées est enseignée dans les Instituts de Formation en Soins Infirmiers en première année afin d'améliorer la rapidité de mémorisation des cours pour les partiels. C'est pourquoi je vous la recommande afin de mémoriser plus rapidement vos fiches de révisions pour les concours infirmiers. Cette technique est redoutablement efficace.

Il s'agit de réaliser une carte conceptuelle

C'est une forme d'organigramme pour cartographier des réseaux d'idées qui utilise des formes, des couleurs, des graphismes qui permet une compréhension plus aisée et un fonctionnement conjoint des 2 hémisphères du cerveau.

Comment faire ?

- 1) Tout d'abord on écrit le sujet principal au centre.
- 2) Ensuite on écrit les grands thèmes qui irradiant ou se ramifient en diverses branches à partir de l'image centrale
- 3) Sur chaque branche on dispose une seule image ou un seul mot sur chaque ligne. Puis on écrit des thèmes de moindre importance sous forme de branches partant des branches plus centrales. Le tout forme une structure « nodale », fait de différents noeuds.

Utilisez une façon à VOUS de vous approprier cette méthode avec différentes couleurs et des branches favorisant la mémorisation.

s

Applications:

- Prise de notes
- Brainstorming (remue méninge)
- Moyen mnémotechniques
- Stimulation de la créativité
- Résolution de problèmes
- Présentation
- Révision
- Mise en ordre d'idée
- Plannification
- Synthèse
- Etc.

Cette technique est utile pour des travaux professionnels, personnels, scolaires (seul ou en groupe). Il vous suffit d'une feuille blanche et d'un stylo et/ ou stylos de plusieurs couleurs.

Autres logiciels gratuits:

- CMap Tools
- MindManager
- MindMap

