

TONY BUZAN

Préface de
Mohamed Boclet

DÉVELOPPEZ
VOTRE INTELLIGENCE

AVEC LE

MIND

MAPPING

Le livre
de référence
100%
illustré

Mémorisation, créativité, communication:
la méthode révolutionnaire
pour booster vos capacités !

A L I S I O

DÉVELOPPEZ
VOTRE INTELLIGENCE

AVEC LE
**MIND
MAPPING**

« Je peux vous dire une chose avec certitude :
si vous donnez au Mind Mapping une place dans votre quotidien,
il rendra votre esprit plus léger et votre pensée plus puissante. »

Mohamed Boclet

Fondé sur l'utilisation d'arborescences de mots destinées à représenter et développer une idée, le Mind Mapping permet de stimuler de manière spectaculaire l'intelligence, la créativité, la communication, la concentration et la mémoire.

Dans cet ouvrage, Tony Buzan, le maître absolu du Mind Mapping vous fait découvrir :

- **les origines de la cartographie mentale et les secrets de son efficacité ;**
- **des techniques illustrées pas-à-pas**, destinées tant aux débutants qu'aux Mind Mappers plus expérimentés pour élaborer vos propres cartes mentales ;
- **tous les conseils** pour booster votre créativité, structurer vos idées, mieux mémoriser, convaincre ou encore négocier efficacement.

La méthode la plus efficace pour stimuler la pensée !

Inventeur du Mind Mapping et figure de référence internationale en matière d'apprentissage et de créativité, **Tony BUZAN** est l'auteur de nombreux best-sellers publiés dans plus de 100 pays, traduits dans plus de 30 langues et vendus à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde.

Préfacé par **Mohamed BOCLET**, vice-champion du monde 2021 de lecture rapide, triple champion de France de mind mapping, conférencier, formateur et auteur best-seller.

ISBN : 978-2-37935-669-8



9 782379 356698

24,90 euros
Prix TTC France



Design de couverture: Célia Cousty
Rayon: développement personnel

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Adaptation française des illustrations : Célia Cousty

Relecture-correction : Marie-Laure Deveau

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

Titre original : *Mind Map Mastery*

Tous droits réservés

© Watkins Media Limited 2018

Pour le texte, © Tony Buzan 2018

Publié pour la première fois au Royaume-Uni et en Irlande en 2012

et en 2016 par Watkins, une marque de Watkins Media Ltd

www.Watkinspublishing.com

© 2026, Éditions Alisio, une marque des Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-37935-669-8

TONY BUZAN

Préface de Mohamed Boclet

**DÉVELOPPEZ
VOTRE INTELLIGENCE**

**AVEC LE MIND
MAPPING**

A L I S I O

SOMMAIRE

Préface de Mohamed Boclet	6
Avant-propos	12
Introduction	16
1. Qu'est-ce qu'une carte heuristique ?	28
2. Comment ça marche ?	64
3. Qu'est-ce qu'une carte heuristique n'est pas ?	134
4. Trouver des solutions	148
5. Les multiples applications des cartes heuristiques	168
6. L'avenir du Mind Mapping	210
Ressources	222
Remerciements	224
Crédits photographiques	224

**PRÉFACE
DE MOHAMED
BOCLET**

Le Mind Mapping est entré dans ma vie à une date précise, gravée dans ma mémoire comme un point de bascule : le samedi 13 avril 2019. Ce jour-là, je suivais ma première formation au Mind Mapping. Je venais tout juste de commencer à découvrir cet univers, en ce début d'année 2019, avec cette sensation rare : celle d'avoir enfin mis la main sur un outil capable d'ordonner mon chaos intérieur. Je ne le savais pas encore, mais ce jour précis coïncidait avec un événement symbolique – et bouleversant : Tony Buzan, l'inventeur du Mind Mapping, venait de nous quitter.

Je me souviens de l'instant avec une netteté presque irréaliste. Le week-end de formation battait son plein. Le dimanche matin, notre formateur arrive, nous regarde, puis dit calmement : « Vous savez... vous êtes en train de vous former au Mind Mapping, et son inventeur est décédé dans la nuit. »

Il y a des phrases qui tombent comme un couperet, pas parce qu'elles sont tragiques, mais parce qu'elles vous connectent à quelque chose de plus grand que vous. À cet instant, j'ai ressenti une forme de responsabilité, comme si la disparition de Tony Buzan venait sceller un passage de relais invisible : pendant que lui s'éteignait, moi j'entrais, humblement, dans le monde qu'il avait créé. Cela m'a marqué profondément. Je découvrais le Mind Mapping... le jour même où son inventeur s'éteignait. Comme si la fin d'un chapitre ouvrait le mien.

À la fin de ce week-end, j'ai pris une décision très simple – et très sérieuse : je me suis promis d'utiliser le Mind Mapping dans tout ce que je ferais. Au travail, dans mes projets, dans ma vie quotidienne. Pas « de temps en temps », pas « quand j'y pense », mais comme une hygiène mentale, comme un réflexe. Je revois encore ce moment : le lundi, dès le début de ma journée de travail, je sors mon carnet et je commence à organiser ma journée... en carte mentale. Cela paraissait naturel pour moi. Et pourtant, autour, cela intriguait.

Mon manager passe derrière moi, regarde ma feuille remplie de branches et de mots-clés, puis me lance en souriant, pour me taquiner : « Mais c'est quoi ces spaghettis sur lesquels tu écris des mots ? »

J'ai ri. Mais intérieurement, je savais que ce que je faisais là n'était pas un gadget. Je touchais quelque chose de profond : une façon nouvelle de penser, de clarifier, de structurer, de mémoriser... et surtout, de *me libérer*.

Car si je devais résumer ce que le Mind Mapping a transformé chez moi, je dirais ceci : il m'a donné de la clarté, et cette clarté m'a donné de la confiance.

À l'époque, j'étais une personne timide, introvertie. Prendre la parole en public me semblait inaccessible. Ce n'était pas seulement la peur du regard des autres : c'était plus intime. J'avais une difficulté réelle à mettre en ordre mes idées. Je savais que j'avais des choses à dire, mais au moment de les exprimer, tout se mélangeait. J'hésitais, je cherchais mes mots, je m'interrompais... et je finissais souvent par me taire. Non pas par manque d'intelligence, mais par manque de structure.

Et c'est là que le Mind Mapping a fait quelque chose d'extraordinaire : il m'a permis de voir mes idées. De les organiser. De les hiérarchiser. De faire apparaître une logique que je sentais confusément, sans réussir à la formuler.

Petit à petit, carte après carte, j'ai appris à penser plus clairement. Et quand vous pensez clairement, vous parlez plus clairement. Quand vous parlez plus clairement, vous osez davantage. Et quand vous osez davantage, votre vie change.

Ce chemin m'a mené là où je n'aurais jamais cru pouvoir aller : faire mes premiers TEDx, prendre la parole devant des salles entières... jusqu'à monter sur la scène de l'Olympia, devant 2 000 personnes, en connaissant mon discours par cœur – non pas par miracle, mais grâce à une carte mentale qui avait servi de colonne vertébrale à mes idées.

Pour moi, le Mind Mapping n'a pas été un simple outil d'organisation. Il a été un outil d'émancipation.

C'est aussi pour cela qu'écrire aujourd'hui la préface de ce livre a une résonance si particulière. *Développez votre intelligence avec le Mind Mapping* fait partie

des premiers livres que j'ai lus sur le sujet. À l'époque, je le lisais comme on découvre un trésor : avec curiosité, avec admiration, avec cette sensation que quelque chose d'important était là. Et aujourd'hui, pouvoir écrire ces lignes en ouverture d'un ouvrage signé Tony Buzan... c'est une chance immense. J'en suis profondément reconnaissant.

La vie est parfois étonnante : elle vous fait commencer comme élève, puis vous offre, si vous travaillez, si vous persévérez, si vous servez une mission plus grande que vous, la possibilité de transmettre à votre tour.

Entre ce week-end d'avril 2019 et aujourd'hui, beaucoup de chemins se sont ouverts. Je suis devenu champion de France de Mind Mapping en 2020. Une de mes élèves est devenue championne du monde en 2023. J'ai eu l'honneur de former des milliers de personnes, et au total, plus de 20 000 personnes ont été touchées par mes enseignements autour de cet outil puissant qu'est la carte mentale.

Et ce qui me frappe, année après année, c'est que les retours sont toujours les mêmes. Qu'on soit salarié en entreprise, entrepreneur, étudiant, parent, enseignant, ou simplement une personne qui veut mieux s'organiser, les bénéfices reviennent inlassablement :

- « Ça m'aide à clarifier mes idées. »
- « Je structure ma pensée. »
- « Je gère mieux mon temps. »
- « J'organise mes projets plus facilement. »
- « Je retiens plus et je comprends mieux. »
- « Je résume mes livres et mes cours avec une efficacité incroyable. »

Et c'est là la force unique du Mind Mapping : il est à la fois un outil pour absorber l'information et un outil pour la transmettre. Il vous aide à faire entrer les idées avec structure et plaisir... et il vous aide à les restituer avec clarté, impact et logique.

J'ai testé d'autres outils de clarification visuelle. Ils sont intéressants. Mais je n'ai jamais trouvé un outil aussi complet, aussi naturel et aussi puissant que le Mind Mapping.

Pourquoi ? Parce qu'il est profondément aligné sur notre fonctionnement cérébral.

Notre cerveau ne pense pas en lignes. Il pense en associations. Une idée en appelle une autre, puis une autre... et cela se déploie en arborescence, comme une carte vivante. Le Mind Mapping reproduit ce mouvement naturel. Il respecte l'intelligence de votre cerveau au lieu de la contraindre.

Et plus encore, il active plusieurs canaux essentiels :

- le visuel (couleurs, dessins, formes) ;
- le kinesthésique (le geste, l'écriture, l'engagement du corps) ;
- le logico-structuré (l'organisation, les liens, la hiérarchie) ;
- le linguistique (les mots-clés, la synthèse, l'essentiel).

En mobilisant plusieurs dimensions à la fois, le Mind Mapping ne vous aide pas seulement à comprendre : il vous aide à retenir. Et quand vous retenez mieux, vous apprenez plus vite, vous avancez plus sereinement, et vous prenez confiance.

C'est aussi la raison pour laquelle le Mind Mapping est devenu une pièce maîtresse de mon approche : la Méthode Boclet. Dans cette méthode, le Mind Mapping n'est pas un « bonus ». Il est un pilier. Un accélérateur. Un outil d'acquisition de connaissances qui transforme la manière d'apprendre – et qui explique, en grande partie, les résultats obtenus par les apprenants : plus de clarté, plus de mémorisation, plus de maîtrise, plus de plaisir.

Alors si vous ouvrez ce livre aujourd'hui, je vous invite à faire une chose simple, mais fondamentale : lire avec l'intention d'appliquer. Une lecture sans application reste une idée. Et une idée sans action ne change rien.

Commencez au plus simple. Vous n'avez pas besoin, dès le premier jour, d'avoir douze feutres, des pictogrammes parfaits et des cartes dignes d'un concours. Prenez une feuille. Un stylo noir. Ou un simple quatre-couleurs. Faites une carte imparfaite. Puis une deuxième. Puis une troisième.

Et vous verrez : plus vous pratiquerez, plus vous deviendrez clair. Plus vous deviendrez clair, plus vous deviendrez confiant.

Je ne peux pas vous promettre que le Mind Mapping résoudra tout. Mais je peux vous dire une chose avec certitude : si vous lui donnez une place dans votre quotidien, il rendra votre esprit plus léger et votre pensée plus puissante.

Et puisque vous êtes en train d'entrer dans cet univers, je vous dis : À vous de jouer.

Vous êtes illimité...

Mohamed Boclet
Fondateur de la Méthode Boclet
www.methodeboclet.com

AVANT-PROPOS

« Je cherche des livres sur le fonctionnement du cerveau.

– Regardez par là, me répondit la bibliothécaire en désignant une étagère dans l’allée consacrée aux ouvrages de médecine.

– J’ai déjà parcouru tous ces titres, mais je n’ai aucune envie de me faire opérer le cerveau. J’aimerais juste apprendre à m’en servir. »

La bibliothécaire me regarda d’un air perplexe.

« Je suis désolée, mais il n’y a aucun livre traitant de ce thème. Nous n’avons que ces livres. »

Je suis reparti à la fois déçu et étonné. En deuxième année d’études à l’université, je cherchais des solutions pour venir à bout d’une charge de travail qui ne cessait de croître, puisque mes méthodes ne produisaient pas les résultats escomptés. En effet, plus je prenais de notes, plus j’avais l’impression de me noyer. Même si je n’avais pas encore compris les limites de la pensée linéaire, ce jour-là, je me suis rendu compte que mon prétendu problème représentait en fait une incroyable aubaine. S’il n’existait pas de livre sur le fonctionnement du cerveau, il en résultait un extraordinaire potentiel à explorer.

Durant les années qui suivirent, j’étudiai la psychologie et les sciences, la neurophysiologie, la neurolinguistique et la sémantique, la théorie de l’information, la mémoire et les outils mnémotechniques, la perception et la pensée créative. Cela m’a permis de comprendre l’activité du cerveau humain et les conditions propices à son bon fonctionnement.

Ironiquement, mes recherches révélèrent aussi les défauts de mes propres méthodes de révision, puisqu’il m’est peu à peu apparu que mes notes de cours, basées sur des mots, étaient monotones et ennuyeuses ; leur format linéaire ne m’apportait rien d’autre qu’un moyen incroyablement efficace pour me rendre idiot ! C’est en forgeant que l’on devient forgeron, dit-on : si l’on pratique à

la perfection, la pratique rend parfait. Mais si vous pratiquez mal, la pratique vous rend parfaitement mauvais. Plus je pratiquais la prise de notes linéaire et monotone, plus je devenais parfaitement stupide! Il était urgent que je change à la fois de façon de penser et de méthode.

En étudiant la structure du cerveau, j'ai eu la révélation que je cherchais. Elle m'a été inspirée par le fait que nous possédons au moins cent milliards de neurones. Chacune de ces cellules est dotée de tentacules qui rayonnent depuis le centre, comme les branches d'un arbre. J'ai compris que je pouvais utiliser ce modèle à la manière d'un diagramme pour créer un outil de réflexion révolutionnaire.

Cette découverte apporta une contribution majeure au développement de la pensée radiale (par opposition à la pensée linéaire, voir page 37) qui, à son tour, conduisit à l'invention du Mind Mapping.

Pour simplifier, une carte mentale est un schéma complexe qui reflète la structure du neurone, avec des branches qui partent du centre de la cellule et qui se développent sous la forme d'associations. Toutefois, depuis ses débuts au milieu des années 1960, la carte heuristique a démontré qu'elle était bien plus qu'une excellente méthode de prise de notes : un moyen efficace et profondément inspirant de nourrir notre cerveau, notre intellect et notre esprit affamés. Cet outil s'est développé de façon exponentielle et, comme vous le constaterez en lisant ce livre, ses utilisations sont multiples : encourager la créativité et renforcer la mémoire, mais aussi lutter contre la sénilité.

Durant des années, la technique du Mind Mapping a été incomprise par certains et déformée par d'autres. Pourtant, je pense que tout le monde – enfants et adultes – devrait être capable de comprendre ce qu'est une carte heuristique et de l'appliquer à tous les aspects de son existence.

Ce livre veut vous montrer comment une bonne carte heuristique alimente votre réflexion en tant qu'individu et comment la technique se développe toujours et évolue pour que vous surmontiez toutes les difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés.

Alors que le *xxi*^e siècle est déjà bien entamé, la carte mentale moderne se présente sous d'autres formes, qui reflètent les nouvelles possibilités techniques à notre portée. Les cartes heuristiques peuvent évidemment toujours être dessinées à la main, mais sont aussi générées par des programmes informatiques. Certaines sont accessibles en ligne, d'autres ont été tracées dans la neige arctique, accrochées à flanc de montagne et même dessinées par des drones dans le ciel.

Rejoignez-moi dans cette grande aventure et préparez-vous à faire rayonner vos capacités mentales bien plus loin que vous n'avez pu le faire auparavant !

Tony Buzan

INTRODUCTION

À quoi sert ce livre ?

La carte heuristique est un outil de réflexion révolutionnaire qui, une fois maîtrisé, transformera votre vie. Il vous aidera à traiter des informations, à trouver des idées, à développer votre mémoire, à profiter au maximum de votre temps libre et à améliorer vos méthodes de travail.

Initialement, j'ai conçu la carte mentale comme une technique innovante de prise de notes qui peut être utilisée dans toutes les situations appropriées, comme les conférences, les appels téléphoniques, les réunions et les recherches. Toutefois, il m'est rapidement apparu que les cartes heuristiques peuvent aussi servir pour la conception et la planification innovante de projets : offrir une vue d'ensemble incomparable sur un sujet ; inspirer des idées ; découvrir des solutions et se libérer de méthodes de pensée improductives, entre autres. Dans ce livre, je vous présenterai d'innombrables applications passionnantes des cartes mentales. Utilisez-les aussi pour entraîner votre cerveau et stimuler votre pensée créative.

Vous découvrirez comment le Mind Mapping vous aidera à accéder à vos multiples intelligences et à déployer votre véritable potentiel. Grâce aux exercices de ce livre, vous vous entraînerez à ce mode de pensée. Vous découvrirez les expériences d'autres pratiquants, y compris des experts du Mind Mapping et des pionniers dans leur domaine, dont la vie a été radicalement transformée par cette technique.

Votre cerveau est un géant endormi
et *Développer votre intelligence*
avec le *Mind Mapping* vous
aidera à le réveiller !

Une nouvelle façon de penser

Lorsque j'ai fait connaître mon invention dans les années 1960, je ne m'attendais absolument pas à la tournure que cet événement allait prendre. Durant les phases préliminaires de mes recherches sur la pensée humaine, je me suis servi d'un prototype de carte mentale pour mieux cerner mon sujet d'étude. Il s'agissait d'une forme de prise de notes qui combinait mots et couleurs. Ensuite, j'ai souligné les mots-clés dans mes notes et je me suis rendu compte qu'ils représentaient moins de 10 % de ce que j'avais écrit. Pourtant, ces mots-clés se rapportaient à des concepts essentiels. En étudiant les techniques employées dans la Grèce antique, j'ai compris que je devais trouver un moyen simple d'établir des liens entre les mots-clés afin de faciliter leur mémorisation.

Les Grecs développèrent divers systèmes de mémorisation leur permettant de retenir parfaitement des centaines, voire des milliers d'informations. Ces systèmes reposaient sur le pouvoir de l'imagination et des associations pour établir des connexions par l'intermédiaire de la méthode des lieux, notamment. Cette technique inventée par les Grecs pour développer leur mémoire se nomme aussi « méthode du parcours » ou « palais de la mémoire » (voir encadré *Comment bâtir un palais de la mémoire*).

J'ai découvert la méthode des lieux au cours de mes recherches menées sur les processus de pensée, mais aussi une autre méthode mnémotecnique lors de mon entrée à l'université. Il s'agissait du système majeur – une méthode phonétique inventée par l'écrivain et historien allemand Johann Just Winckelmann (1620-1699). Lors de mon tout premier cours à l'université, un professeur sarcastique, bâti comme une barrique, avec des touffes de cheveux roux dressés sur la tête, entra dans la salle de cours et se mit à faire l'appel, les mains derrière le dos, sans oublier un seul d'entre nous. S'il y avait un absent, il donnait son nom et celui de ses parents, sa date de naissance, son numéro de téléphone et son adresse. Lorsqu'il avait terminé, il nous regardait d'un air narquois en relevant un sourcil. Il méprisait ses étudiants, mais c'était un merveilleux professeur – et j'étais captivé.

COMMENT BÂTIR UN PALAIS DE LA MÉMOIRE

D'après l'orateur romain Cicéron (106-43 av. J.-C.), la technique de mémorisation spatiale, ou méthode des *loci* (mot latin signifiant lieux), a été découverte par le poète lyrique et *sophos* (sage) Simonide de Céos (v. 556-v. 468 av. J.-C.).

Dans son dialogue *De oratore*, Cicéron raconte que Simonide se rendit à un banquet pour déclamer un poème en l'honneur de son hôte. Peu après avoir terminé, il fut appelé à l'extérieur et, dès qu'il fut sorti, le toit du bâtiment s'effondra sur tous les invités, les tuant sur le coup. Certains des corps étaient tellement abîmés qu'ils étaient méconnaissables, ce qui était problématique pour l'identification au moment de l'inhumation. Toutefois, Simonide parvint à identifier les morts en se servant de sa mémoire visuelle grâce à laquelle il avait indiqué la place que chaque convive occupait autour de la table du banquet.

Cette expérience révéla à Simonide qu'il était possible de développer sa mémoire en choisissant des lieux et en formant des images mentales des choses que l'on voulait retenir. Lorsque les images étaient conservées dans les lieux visualisés dans un ordre précis, il était ensuite possible de se souvenir de tout grâce au pouvoir des associations. La méthode des *loci* qui en résulte a été décrite dans divers traités rhétoriques de l'Antiquité grecque et romaine. Nous la connaissons mieux aujourd'hui sous le nom de « palais de la mémoire ».

Lorsque, à la fin de ce premier cours, je lui demandai comment il était parvenu à cette extraordinaire prouesse de mémorisation, il refusa de me dévoiler son secret, se contentant de me répondre : « Mon gars, je suis un génie. » Je revins régulièrement à la charge les trois mois suivants jusqu'à ce qu'un jour, il décide de nous apprendre le système majeur. Cette méthode mnémonique utilise un

simple code pour convertir les nombres en sons phonétiques. Les sons peuvent alors être changés en mots – et les mots sont transformés en images qui ornent le palais de la mémoire.

Ma nouvelle méthode de prise de notes se basait sur ma connaissance de plus en plus étendue des systèmes mnémotechniques. J'ai considérablement simplifié la méthode employée par les Grecs en me servant de couleurs pour établir des liens entre les concepts interconnectés. Même si ce n'était pas encore de véritables cartes heuristiques, ce système était déjà beaucoup plus efficace que la prise de notes linéaire, laquelle, par comparaison, était monochrome et monotone – avec des résultats du même acabit. Si vous prenez des notes uniquement à l'encre bleue ou noire, les mots sur la page paraissent ennuyeux. Par conséquent, votre cerveau se déconnectera, se lassera et finira par s'endormir, ce qui explique pourquoi la « maladie du sommeil » est si répandue dans les salles d'études, les bibliothèques et les conférences!

Satisfait du succès de ma nouvelle méthode, je l'enseignai à mes élèves, en échec scolaire pour la plupart. C'était gratifiant de constater que leurs résultats s'améliorèrent rapidement et de les voir bientôt rivaliser avec les meilleurs élèves (voir encadré *Les cartes de Buzan font le « buzz »*).

Les étapes suivantes

Durant les phases suivantes du développement du Mind Mapping, je réfléchis à la hiérarchie qui gouverne nos schémas de pensée. J'ai compris qu'ils étaient sur le modèle :

idées clés ➔ idées clés clés ➔ idées clés clés clés

LES CARTES DE BUZAN FONT LE « BUZZ »

Jezz Moore était un étudiant pas vraiment brillant lorsqu'il assista à une conférence sur une nouvelle méthode d'apprentissage appelée les « schémas de Buzan ». Le professeur expliquait qu'au lieu d'apprendre de longues listes, il fallait écrire le sujet au milieu de la feuille de papier et remplir la page tout autour de « mots-clés » et d'« injonctions », liés les uns aux autres par des traits. Jezz était étonné par cette méthode, simple mais efficace. Sans jamais être un élève brillant, il fit des études d'économie et de politique à l'université puis un MBA en finance.

Quelques années plus tard, lors d'un dîner organisé par le club d'aviron, le sujet de l'apprentissage et de l'éducation fut abordé. Jezz – poussé par sa passion pour la technique qui avait bouleversé ses études, et sans doute encouragé par un ou deux verres de vin – commença à expliquer à son voisin de table à quel point il était facile d'être intelligent. Enjoignant à son collègue de l'interrompre s'il allait trop vite, il lui présenta la technique et dessina un schéma sur une serviette en papier : « Et voilà... vous obtenez un schéma de Buzan. » Il y eut un moment de silence avant que le convive ne déclare : « Je suis Tony Buzan en chair et en os. »

J'étais ravi d'apprendre que les méthodes de prise de notes avaient contribué à changer la vie de Jezz. Nous sommes devenus amis. Durant les années qui suivirent, je me suis servi des techniques de Mind Mapping pour aider Jezz à coacher des athlètes qui intégrèrent l'équipe d'aviron de Grande-Bretagne et devinrent médaillés olympiques.

C'est ainsi que je découvris le pouvoir de la pensée radiale, que je présenterai en détail au chapitre 1 (voir page 37). Peu à peu, je construisis l'architecture des cartes heuristiques en utilisant des connexions telles que des flèches, des codes et des lignes courbes. Ma rencontre avec la talentueuse artiste australienne Lorraine Gill m'aida à formuler les étapes suivantes, car elle me mit au défi de redéfinir le rôle joué par les images et les couleurs dans la structure des cartes heuristiques. Ses conseils m'inspirèrent le rôle actuel des images dans les cartes mentales.

Lorsque je compare mes techniques en constante évolution avec les notes prises par des personnages illustres – comme les artistes de la Renaissance Léonard de Vinci (1452-1519) et Michel-Ange (1475-1564), et des scientifiques comme Marie Curie (1867-1934) et Einstein (1879-1955) –, je constate des similitudes intéressantes avec leur emploi des images, des codes et des traits de liaison : les mots et les schémas explosent en tous sens sur la page, libres de se déplacer où bon leur semble en suivant le fil des pensées, plutôt que de rester figés sur un axe horizontal (voir aussi « Une brève histoire de la pensée et des cartes heuristiques », page 45). Toutefois, les expériences de mes élèves, clients et collègues toujours plus nombreux suggèrent que les techniques que j'élaborais étaient si accessibles qu'elles pouvaient venir en aide à des personnes de tous horizons : on pouvait en tirer profit sans être un génie faisant des découvertes révolutionnaires.

Les cartes heuristiques sont analytiques au sens où elles peuvent résoudre n'importe quel problème. Grâce à la logique des associations, les cartes mentales plongent directement au cœur du sujet. Elles permettent une vue d'ensemble de l'image. Elles sont à la fois un microcosme et un macrocosme.

Restez vous-même

Dans la préface, j'ai expliqué qu'au fil de mes recherches, j'ai été frappé par la forme d'une cellule cérébrale : les notes écrites sous la forme d'un diagramme semblent, même involontairement, imiter la structure organique d'un neurone, avec des branches de liaison qui partent du noyau.

Lorsque j'y réfléchissais, je partais pour de longues promenades dans la nature, où les pensées et mon imagination étaient beaucoup plus libres de s'évader. Il m'est apparu que puisque nous, les êtres humains, faisons partie de la nature, notre réflexion et notre façon de prendre des notes devraient aussi refléter la nature : nous devrions suivre ses lois dans tous les aspects du fonctionnement du corps humain, surtout lorsqu'il faut restituer l'intérieur du cerveau.

J'ai peu à peu développé mes techniques pour en faire un outil de réflexion applicable à tout un éventail de tâches quotidiennes, en reflétant la créativité et le génie de nos processus de pensée. C'est ainsi qu'est née la première véritable carte heuristique.

Prise de notes classique ou Mind Mapping ?

Le tableau suivant résume les caractéristiques essentielles de la prise de notes linéaire comparées à celles du Mind Mapping.

Prise de notes classique	Mind Mapping
Linéaire	Multifacettes
Monochrome	Colorée
Basée sur des mots	Mots associés à des images
Listes	Associations
Séquentielle	Multidimensionnelle
Restrictive	Imaginative
Désorganisée	Analytique

Et après

Aujourd'hui, le concept du Mind Mapping est mondialement connu. Des championnats mondiaux de Mind Mapping, qui réunissent diverses disciplines, se sont tenus au Royaume-Uni, à Singapour, en Chine et dans de nombreux pays. Les concurrents doivent notamment créer des cartes mentales tout en écoutant une conférence sur un sujet inconnu ou après avoir lu un texte. Les résultats sont notés en fonction de vingt critères, tels que l'impact de l'imagerie, l'humour (par le biais de jeux de mots, par exemple), l'attrait et l'originalité de la carte mentale, mais aussi son respect des principes fondamentaux du Mind Mapping.

Étant donné que la technique est de plus en plus répandue et de mieux en mieux connue du grand public, on pourrait s'attendre à ce que son intérêt ne soit plus à démontrer et qu'il ne reste plus grand-chose à ajouter sur le sujet. Pourtant, ce n'est malheureusement pas le cas.

Même s'il est vrai que beaucoup de gens ont pu découvrir les bienfaits du Mind Mapping, ce qui a toujours été mon vœu le plus cher, quelques difficultés se sont néanmoins présentées. Ces dernières décennies, la technique a été détournée par des individus qui se prétendent formateurs en Mind Mapping, alors qu'ils n'en ont pas compris les principes fondamentaux. Leur pratique n'obéit pas aux règles essentielles du Mind Mapping décrites au chapitre 2 (voir page 64). Cet enseignement erroné du Mind Mapping risque de compromettre l'essence même des cartes mentales, qui en fait la force.

Heureusement, la carte mentale est une entité solide. Après tout, c'est une forme de pensée évoluée, parfaitement adaptée aux besoins de l'ère numérique – et plus encore.

Comment utiliser ce livre

Développer votre intelligence avec le Mind Mapping vous apprendra à utiliser ce puissant outil de réflexion dans votre vie quotidienne. Ce livre a été structuré de façon à être lu du début à la fin, mais aussi pour que vous puissiez le consulter lorsque vous en avez besoin :

Le chapitre 1 « Qu'est-ce qu'une carte heuristique? » décrit les principes fondamentaux des cartes mentales, leurs ingrédients essentiels et explique les raisons de leur efficacité. Ce chapitre résume aussi l'histoire des cartes mentales de l'Antiquité à nos jours.

Le chapitre 2 « Comment ça marche? » propose des exercices et des conseils utiles pour mettre efficacement en pratique vos connaissances. J'y expose les règles du Mind Mapping tout en décrivant ses applications pratiques dans la vie quotidienne, aussi bien à la maison qu'au travail ou à l'école, afin de développer votre créativité, votre bien-être et votre mémoire.

Le chapitre 3 « Qu'est-ce qu'une carte heuristique n'est pas? » tord le cou aux idées fausses les plus répandues afin d'éliminer toute confusion sur le sujet.

Le chapitre 4 « Trouver des solutions » explique les étapes à suivre pour résoudre les difficultés éventuelles lors de la création de vos propres cartes mentales. J'aborde également différentes problématiques, telles que l'indécision, qui peuvent être résolues grâce au Mind Mapping.