



Comment réaliser une carte mentale ?

Qu'est-ce qu'une carte mentale ?

La carte mentale est définie par le psychologue Tony Buzan comme un outil pour penser c'est-à-dire pour solliciter et structurer sa pensée : *“ La Mind Map se veut une représentation visuelle externe de ce qui se passe dans le cerveau, la Mind Map est l'outil idéal d'accompagnement aux processus mentaux. Ainsi, on peut s'en servir pour refléter la pensée, la réflexion, la connaissance, la mémoire et stimuler la créativité ”.*

La carte mentale est donc un outil qui aide à cerner et organiser tout ce qu'on sait sur un sujet. Elle se différencie d'une présentation textuelle par sa structure délinéarisée. C'est une représentation graphique, arborescente et hiérarchique autour d'une idée centrale, qui permet de visualiser le sujet dans sa globalité et dans les détails.

Les connaissances sont représentées par des mots, des dessins ou des symboles, alors que les relations entre les connaissances sont représentées par des traits ou des flèches.

Pourquoi utiliser les cartes mentales ?

Les cartes mentales sont un formidable outil de réflexion et de structuration de la pensée.

Elles permettent à la fois de collecter l'information nécessaire, de l'analyser et de l'organiser pour être à même d'apprendre. Pour réaliser une carte mentale, il faut avant tout avoir compris son cours pour pouvoir en extraire les idées principales. Elles poussent ainsi à la réflexion et aident votre enfant à se poser la question essentielle de sa compréhension. En ce sens, elles sont un excellent indicateur du niveau de compréhension.

Grâce à cette bonne compréhension, votre enfant va alors être en mesure de réaliser sa carte mentale c'est-à-dire d'organiser sa pensée, la synthétiser de façon visuelle en définissant les idées les plus importantes ainsi que celles qui en découlent naturellement. A force de réaliser des cartes mentales, votre enfant va développer progressivement son esprit de synthèse. Il va apprendre, petit à petit, à sélectionner les éléments les plus pertinents et à les hiérarchiser.

En opérant ce tri et en sélectionnant pour son cerveau les idées clés, il facilite d'autant son apprentissage. Son cerveau n'a plus à apprendre une leçon complète mais à se concentrer uniquement sur les idées les plus importantes pour être sûr de bien les avoir intégrées. C'est un gain de temps et d'énergie considérable pour le cerveau. Votre enfant aura l'impression de travailler moins longtemps pour une plus grande efficacité. Par ailleurs, les représentations visuelles de sa carte mentale, lui permettent de réactiver les apprentissages dans sa mémoire. En une image, il peut se représenter mentalement, à tout moment, toute la trame de sa leçon, ses tenants et ses aboutissants. Ses révisions se trouvent considérablement facilitées. Plutôt que de reprendre tout un cours de plusieurs pages, en un schéma, il retrouve les idées essentielles d'une leçon.

Le savoir ainsi ancré dans sa mémoire devient mobilisable à tout moment et la mise en relation des idées données par la carte mentale va permettre à votre enfant de puiser les bonnes informations pour restituer intelligemment son cours à l'écrit comme à l'oral.

Comment réaliser une carte mentale ?

Premièrement, dans une carte mentale, le sujet d'attention est fixé au centre. Votre enfant va ainsi devoir placer la notion, la question au centre d'une feuille, de préférence sans ligne dans le sens paysage.

Ensuite, autour de ce thème central, les idées principales irradient et sont entourées par une forme ovale, une bulle ou un nuage à la convenance de votre enfant. Elles sont reliées par des traits ou des flèches au thème central.

Les idées de moindre importance sont reliées par des branches partant des idées principales précédemment définies. Les branches se dédoublent ainsi et se multiplient en branches secondaires, tertiaires, etc., comme les ramifications d'un arbre.

Pour solliciter au maximum la mémoire visuelle, il convient de prévoir une couleur par idée principale avec ses sous-branches. Ainsi, visuellement, il y a autant de couleurs que d'idées principales et cela structure bien la pensée. Chaque idée principale implique des sous-idées qui en découlent presque logiquement et, petit à petit, votre enfant apprend ainsi à dérouler sa pensée et à pousser sa réflexion toujours plus loin. Par ailleurs, il ne faut pas qu'il hésite à prévoir un dessin ou une image pour l'idée centrale mais également pour toutes les idées principales s'il en a le temps.

Toutes les branches ainsi constituées forment, au final, une structure nodale, arborescente.

Pour initier votre enfant aux cartes mentales, vous pouvez suivre [la formation de Michel Wozniak, le disciple de Tony Buzan, créateur des cartes mentales](#), en Europe. Par ailleurs, pour les accompagner dans la maîtrise de cet outil d'apprentissage indispensable, vous pouvez faire confiance à [notre spécialiste, Bénédicte Idiard](#). Elle accompagnera votre enfant dans la réalisation de ses cartes mentales pour un apprentissage réussi et serein.

Pour en savoir plus sur les 10 cas où la carte mentale s'avère indispensable, vous pouvez visionner [le tuto réalisé par Canva](#).



carte mentale, mind mapping, structurer sa pensée, mémorisation, activer sa mémoire, apprendre à apprendre

Présenté par Sandrine