

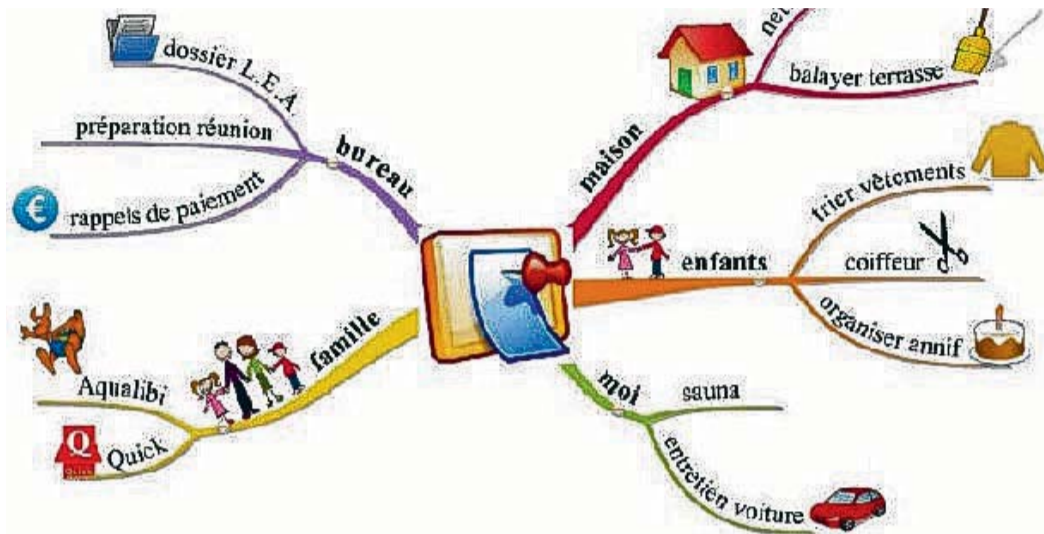
## Une carte pour organiser ses pensées

**PSYCHOLOGIE** Le mind mapping se développe peu à peu ; notamment chez les écoliers

- Notre cerveau doit traiter une foule de données.
- Le « mind mapping » permet de faire le tri et d'être plus efficace.
- La méthode ferait gagner 4 à 6 heures par semaine.

Organiser son travail, les loisirs de ses enfants, les prochaines vacances... Notre cerveau est soumis à rude épreuve pour tout planifier. En plus, notre esprit a une fâcheuse tendance à papillonner d'un sujet à l'autre : il errerait ainsi 50 fois par cinq minutes ! Alors chacun a ses trucs pour ne rien oublier : de la collection de post-it aux rappels dans le GSM en passant par les « to do list ». Mais petit à petit, une autre méthode se développe : le « mind mapping » ou carte heuristique (du grec *heuriskein*, trouver) ou encore carte mentale.

Pour réaliser une telle carte, il suffit d'une feuille blanche et de crayons de couleur (des logiciels gratuits ou payants existent aus-



Le « mind mapping » permettrait d'économiser 4 à 6 heures de temps par semaine. © OPTIMIND.BE

si sur internet). La feuille est disposée en mode paysage (pour respecter le sens de lecture). Ensuite, le sujet principal est inscrit au centre de la carte (cela permet au cerveau de toujours pouvoir se recentrer sur la question principale : « liste des tâches », « choix des vacances »...). Tout autour, on écrit les différents thèmes (les tâches ou activités à accomplir, les jours de la semaine, les chapitres du cours...) qui peuvent être divisés en sous-

points.

Fabienne De Broeck utilise cette technique en remédiation scolaire. Elle raconte ainsi l'histoire d'un garçon qui, au grand dam de sa mère, passait des heures à jouer sur sa tablette numérique plutôt qu'à étudier ses cours. La coach a expliqué à l'enfant le principe des cartes et lui a proposé de les réaliser sur sa tablette. Résultat, l'enfant s'est pris au jeu. Depuis, il résume ses leçons sous forme de cartes, avec

des mots-clés et des dessins qu'il réalise lui-même (une de ses passions). Sa maman, elle, a retéléphoné à la coach en disant : « Mon fils passe des heures à faire ses cartes sur sa tablette. Est-ce normal ? » Ses notes en tout cas se sont améliorées.

Pour Fabienne De Broeck, « cette méthode peut être utilisée dans tous les domaines, mais le principe est de l'utiliser là où vous rencontrez un problème (NDLR, d'organisation ou de

mémorisation par exemple) », conseille-t-elle. S'il s'agit de tâches, elles seront classées par ordre d'importance dans le sens des aiguilles d'une montre : de une heure à midi. Pour favoriser la mémorisation, des couleurs seront utilisées : une différente par branche (et ses sous-branches) ou une couleur pour les branches principales, une autre pour les branches secondaires... « L'essentiel est que les couleurs aient un sens », précise la coach.

de l'écriture ou encore des émotions (pour une réunion houleuse, on mettra le dessin d'un orage par exemple) et grave ainsi le contenu de la carte dans la mémoire à long terme. Pour 30 % des utilisateurs, le « mind mapping » permet de clarifier leur pensée. Et elle permettrait ainsi de récupérer 4 à 6 heures par semaine !

VIOLAINE JADOU

**CONSEILS**

**Pour démarrer votre carte mentale**

**Sur une page blanche, en mode paysage :**

- L'élément central doit être formulé de manière positive pour ne pas se concentrer sur le négatif. Utiliser un mot-clé ou mieux un dessin en 3 couleurs minimum pour capter l'attention du cerveau.
- Utiliser des couleurs : une par groupe d'idées ou bien une pour les branches principales, une autre pour les branches secondaires et une troisième pour les dernières.
- Laisser une branche vide pour les « imprévus ».

V. JA.

## Que faut-il pour gagner un Nobel ?

**PRIX** La BBC donne la formule magique



Robert Shiller a reçu le prix Nobel d'économie. Il est américain, a 67 ans et est né au printemps... © AP

Y a-t-il une recette pour gagner un prix Nobel ? La question a souvent été posée et certains y ont déjà répondu avec plus ou moins de sérieux. Ainsi, l'année passée, un cardiologue renommé avait constaté - et publié dans la revue *New England Journal of Medicine* - qu'il y avait une corrélation entre le nombre de prix Nobel dans un pays et la consommation de chocolat dans ledit pays. Ni une ni deux, l'auteur de l'article avait filé tout droit à la conclusion suivante : pour obtenir un prix Nobel, mangez du chocolat. Le motif étant que le chocolat contient des flavanols (en réalité c'est le cacao qui en contient) qui stimulent nos capacités cognitives. La démonstration avait tôt fait de se propager à travers la Toile. Or, si elle est séduisante, elle est aussi truffée d'erreurs (comme l'a démontré Pierre Marage, de l'UCL) : l'une d'elles étant que le chercheur se basait sur la consommation de chocolat sur quatre années distinctes dont aucune ne précédait 2002 tandis qu'il comptabilisait les lauréats des prix Nobel depuis 1900... Bref, inutile de risquer la crise de foie en voulant devenir Prix Nobel. Cette fois, c'est la BBC

qui se penche sur le profil des lauréats. Pour chaque catégorie - physique, chimie, médecine, littérature, paix et économie - les auteurs de l'article ont recherché la tranche d'âge des lauréats, la saison durant laquelle ils sont nés, leur sexe, leur origine (Amérique du Nord, Europe, Asie, autres), leur université au moment de la recherche primée (fait-elle partie du top 100 ou non ?), leur état marital, le fait qu'ils portent des lunettes (ou non) ou une barbe.

Si l'on savait déjà qu'il valait mieux être un homme pour se voir décerner cette récompense suprême (1 % des lauréats en physique et en économie sont des femmes), voici LA formule gagnante pour obtenir un prix Nobel toutes catégories confondues : le lauréat type est un Américain de 61 ans, né au printemps, ayant étudié à Harvard, marié, ne portant pas de lunettes et étant rasé de près. Bien sûr, il y a des exceptions à la règle. François Englert en est une : il n'est pas américain, il porte des lunettes, il a une barbe, il est né à l'automne... Réfléchissez-y avant de vous raser la moustache... ■

VIOLAINE JADOU

LE SOIR

57<sup>e</sup> édition du concours de

# dessins

## Thème 2013 : le monde de Tintin



Reproduction de la couverture du journal *Tintin*, édition belge, n° 2 du 9 janvier 1979.

**RÈGLEMENT**

Cette année, le concours de dessins du journal Le Soir te réserve à nouveau plein de cadeaux :

**Des prix pour plus de 25.000€ :** des jeux, des dictionnaires, du matériel de coloriage, des livres, etc

**Le prix interclasses :** les 2 classes ayant envoyé les meilleurs dessins profiteront d'un merveilleux séjour à la mer.

À l'occasion des 5 ans du Musée Hergé en 2014, la remise des prix y aura lieu au mois de mars.

**Trois catégories d'âge :** A: moins de 7 ans, B: de 7 ans à 10 ans, C: de 11 ans à 14 ans.

**Ce qu'il faut savoir :** Les dessins doivent être récents et envoyés avant le 20/12/2013 au journal Le Soir, concours de dessins, 100 rue Royale, 1000 Bruxelles. Notre jury se réserve le droit d'apprécier les dons des jeunes dessinateurs. Tous les dessins resteront la propriété du journal. Aucun d'entre eux ne sera restitué.

Les collages et bricolages ne sont pas acceptés.

**Si tu participes seul :** n'oublie pas de coller au dos de ton dessin ton bulletin de participation original dûment complété (pas de photocopie), qui paraît chaque jeudi jusqu'au 12/12/2013 dans Le Soir.

**Si tu participes avec ta classe :** nous remercions les enseignants de nous faire parvenir les dessins de la classe en un seul envoi muni du bulletin de participation original. Chaque dessin portera au dos le cachet de l'établissement scolaire, ainsi que le nom et l'âge de son auteur.

### Bulletin de participation

**Nom:**.....

**Prénom:** .....

**Rue:** .....

**N°:** .....**Bte:**.....**Code Postal:** .....

**Localité:**.....

**Age:** .....**Catégorie:**..... **Tél.:**.....

**E-mail:** .....

**Je participe au prix interclasses: oui / non**

**J'autorise la vente de mon/mes dessin(s) au profit des Œuvres du Soir: oui / non**

**Nom de l'école et de l'enseignant(e) (uniquement pour les prix interclasses):**.....

.....

.....

.....

