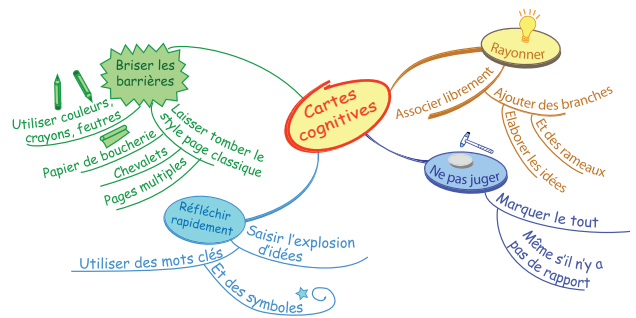


# Les cartes cognitives

## De quoi s'agit-il ?

C'est une technique graphique saisissante qui peut être appliquée à tous les aspects de la vie lorsqu'un apprentissage amélioré et une réflexion plus claire renforceront la performance et l'efficacité.  
C'est une manière non linéaire d'organiser l'information et une technique qui capte le flux naturel des idées.



Les cartes cognitives peuvent être utilisées par des individus ou des groupes pour de :

- simples tâches comme la rédaction d'un mémo ;
- tâches plus complexes, par exemple arriver à un point de vue commun face à un projet compliqué.

## Le processus

Le processus se déroule le long de huit étapes :

<p><b>Étape 1 – D'abord centrer</b> Notre système d'éducation linéaire, partie gauche du cerveau, nous a appris à commencer tout en haut à gauche de la page. Cependant, notre cerveau se concentre sur le centre. Aussi la cartographie mentale commence par un mot ou une image placé au milieu de la page qui symbolise ce à quoi vous voulez réfléchir.</p>
<p><b>Étape 2 – Rayonner !</b> Prenez une attitude créative et ouverte. Laissez tomber l'idée que vous allez résoudre le problème entier ou écrire un rapport que tout le monde aimera. Ici vous puisez tout simplement dans la matière grise pour stimuler de nouvelles idées et connexions.</p>
<p><b>Étape 3 – Associer librement</b> Alors que les idées émergent, marquez un ou deux mots décrivant les idées qui s'élancent du tronc central. Laissez les idées s'épancher vers l'extérieur en branches et rameaux. Mettez toutes les idées sans jugement et sans évaluation.</p>
<p><b>Étape 4 – Réfléchir rapidement</b> Votre cerveau travaille le mieux en pulsions de cinq à sept minutes : saisissez cette explosion d'idées aussi vite que possible. Mots clés, symboles et images sont des formules abrégées pour noter les idées le plus rapidement possible.</p>
<p><b>Étape 5 – Briser les barrières</b> Laissez tomber les idées toutes faites vous disant qu'il faut écrire sur du papier blanc avec un stylo noir. Plus le papier est grand, plus d'idées vous aurez. Utilisez des couleurs et styles différents.</p>
<p><b>Étape 6 – Ne pas juger</b> Mettez tout ce qui vous vient à l'esprit même si cela n'a rien à voir.</p>
<p><b>Étape 7 – Continuer à bouger</b> Votre main doit continuer à bouger. Si le flot des idées se ralentit, dessinez des lignes vides et vous verrez que votre cerveau va automatiquement trouver des idées.</p>
<p><b>Étape 8 – Laisser s'organiser</b> Parfois vous verrez immédiatement des relations et connexions et vous pouvez ajouter des rameaux à votre idée principale. D'autres fois vous ne verrez pas le rapprochement et vous connectez simplement les idées au noyau central. On peut toujours organiser par la suite. Le plus important, c'est de mettre d'abord sur papier toutes les idées que vous avez dans la tête.</p>

## Avantages

Voici les principaux avantages de l'utilisation de la carte cognitive :

- Plus intéressant et divertissant de créer des cartes cognitives que des tableaux ou graphiques classiques ;
- leur qualité visuelle permet à l'utilisateur de faire ressortir et de revoir les points essentiels plus rapidement et plus facilement qu'avec les notes classiques ;
- elles facilitent le rappel, car leur association d'idées reflète la manière dont travaille le cerveau ; et
- elles aident le groupe à faire le tri et à se donner des priorités.

## Points saillants et conseils pratiques

- ✓ Dans le centre de la page, dessiner une image qui décrit le thème général de la carte mentale.
- ✓ Créer des sous-centres pour les sous-thèmes.
- ✓ Utiliser des mots-clés ou images.
- ✓ Le Programme de sécurité alimentaire CE-FAO est financé par l'Union européenne et mis en oeuvre par la FAO.  
Utiliser des minuscules car ces lettres se distinguent mieux et sont plus faciles à se rappeler que les majuscules.
- ✓ Utiliser des couleurs pour identifier les thèmes et associations.
- ✓ Utiliser des aides visuelles (flèches) pour relier les divers éléments.
- ✓ Lorsqu'un domaine est rempli, passer à une autre branche.
- ✓ Plus de place : ne pas commencer pas une nouvelle page, coller des morceaux
- ✓ Etre créatif. Faire preuve d'imagination car la créativité alimente la mémoire.

## Pour en savoir plus

- Mind Tools - Mind Maps: A Powerful Approach to Note Taking  
[www.mindtools.com/pages/article/newLSS\\_01.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newLSS_01.htm)
- Americans for the Arts: Animating Democracy - An Overview of Mind Maps  
[www.artsusa.org/animatingdemocracy/pdf/resources/tools/mindmap\\_overview.pdf](http://www.artsusa.org/animatingdemocracy/pdf/resources/tools/mindmap_overview.pdf)
- Richard Hawkins- ICRA Learning Resources – Systems Diagrams Guidelines -  
[http://www.icra-edu.org/objects/anglolearn/Systems\\_Diagrams-Guidelines1.pdf](http://www.icra-edu.org/objects/anglolearn/Systems_Diagrams-Guidelines1.pdf)
- Buzan, T. (1995) The Mind Map Book, London: BBC Books.

## A propos de ce guide

Ce guide pratique a été mis au point comme complément du cours e-learning « Techniques de collaboration et de plaidoyer » publié par le Programme de sécurité alimentaire : l'information pour l'action de la CE-FAO, disponible à l'adresse suivante : [www.foodsec.org](http://www.foodsec.org). Ce guide et le matériel e-learning à l'appui s'inspirent de l'ouvrage du Programme RAPID (recherche et politique pour le développement) de l'ODI par Ben Ramalingam intitulé « Tools for Knowledge and Learning: A guide for development and humanitarian organisations » disponible à l'adresse suivante : [www.odi.org.uk/rapid](http://www.odi.org.uk/rapid).