

Préparez vos présentations

S'affirmer - Muriel Jouas, consultante en communication et gestion de crise, praticienne PNL

La carte mentale est très efficace pour

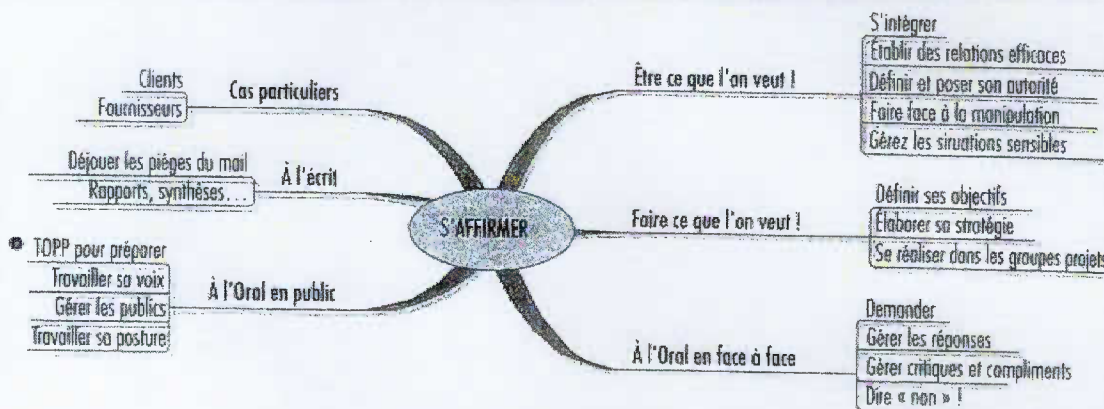
- les personnes **visuelles** ;
- **s'adapter** à son public ;
- favoriser sa propre **mémorisation** : seuls les mots-clés sont inscrits, il faut donc s'entraîner à répéter les phrases.

Pour composer une carte mentale

Indiquer le sujet de fond au centre de la carte, puis tirer des liens vers les sujets secondaires et ainsi de suite.

L'**arborescence** qui en résulte permet de répondre aux questions d'un public, en ayant sous les yeux les autres axes, c'est-à-dire sans perdre le fil d'un discours, par exemple.

Figure p152



● Note

- Thème *le sujet global*
- Objectif *ce que vous attendez de vous et des autres*
- Procédé *donner des règles de fonctionnement*
- Plan *un plan se crée et se suit*

Un arbre de loisirs

L'Art de ne pas travailler - Ernie Zelinski



Accomplissement Personnel

Estime de Soi et des Autres

Amour - Appartenance

Sécurité

Physiologique

Un souhait ne nous est jamais donné, sans que nous soit donné aussi le pouvoir de le réaliser. Mais il se peut que cela nous demande un effort.

Richard Bach - Écrivain américain

La Pyramide des besoins selon Abraham Maslow (1940)

Le monde des loisirs est un vaste pays de Cocagne³⁰ regorgeant de possibilités... Pour choisir de manière créative vos activités de loisirs, il faut d'abord faire le tour de ce qui est disponible et voir où se portent vos préférences. Et parce que la mémoire nous joue souvent des tours, il est important de noter toutes les idées qui vous viennent, avant de sélectionner celles qui vous plaisent vraiment et dans lesquelles vous voulez vous engager.

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous ferez appel à une liste pour y piocher des idées. Or vous inspirer d'une liste risque de vous limiter ; ce n'est pas le meilleur outil pour trouver des idées.

Il existe un outil beaucoup plus performant, et **particulièrement utile au stade initial d'un projet**, pour générer un grand nombre d'idées : « **l'arbre à idées** ».

C'est un outil à la fois simple et puissant. Il est même curieux que la plupart d'entre nous n'apprennent jamais à s'en servir au cours de leurs études...

On commence un arbre à idée en inscrivant **au centre d'une feuille de papier le but, le thème ou l'objectif de cet arbre**.

Ainsi, pour notre exemple, vous trouverez au centre de la fig. p141 (page suivante) la mention « *choix d'activités pour mes loisirs* ».

Une fois le thème ou l'objectif central noté, vous tracez plusieurs lignes qui partent du centre et vont jusqu'au bord de la feuille.

Sur chacune de ces branches, vous inscrivez un sujet important en relation avec le thème de votre arbre à idées.

À chaque branche correspond une rubrique principale notée à proximité du centre du graphique.

Votre arbre doit comprendre au moins 3 branches principales pour générer des idées de loisirs en nombre suffisant :

1. *les activités qui me plaisent aujourd'hui*
2. *les activités qui me plaisaient dans le passé*
3. *les nouvelles activités que j'envisage*

Vous pouvez ajouter une 4^{ème} branche (qui peut se révéler très utile)

4. *les activités qui ne me plaisent pas du tout*

Vous tracez ensuite une branche secondaire, partant des premières, où vous indiquez différentes activités en relation avec chaque rubrique principale (voyez la fig. p141, page suivante, en exemple)

Notez chaque idée, aussi farfelue qu'elle vous paraisse !

³⁰ En locution, **Pays de Cocagne** (nom féminin), où l'on trouve tout à souhait et en abondance - **Mât de cocagne** : mât enduit de savon au haut duquel on s'essaie à grimper pour décrocher des lots.

Il est important de ne pas vous censurer. Et vous devez obtenir au moins 50 activités, même si cela doit vous prendre 2 jours. 49 idées, ce n'est pas assez !

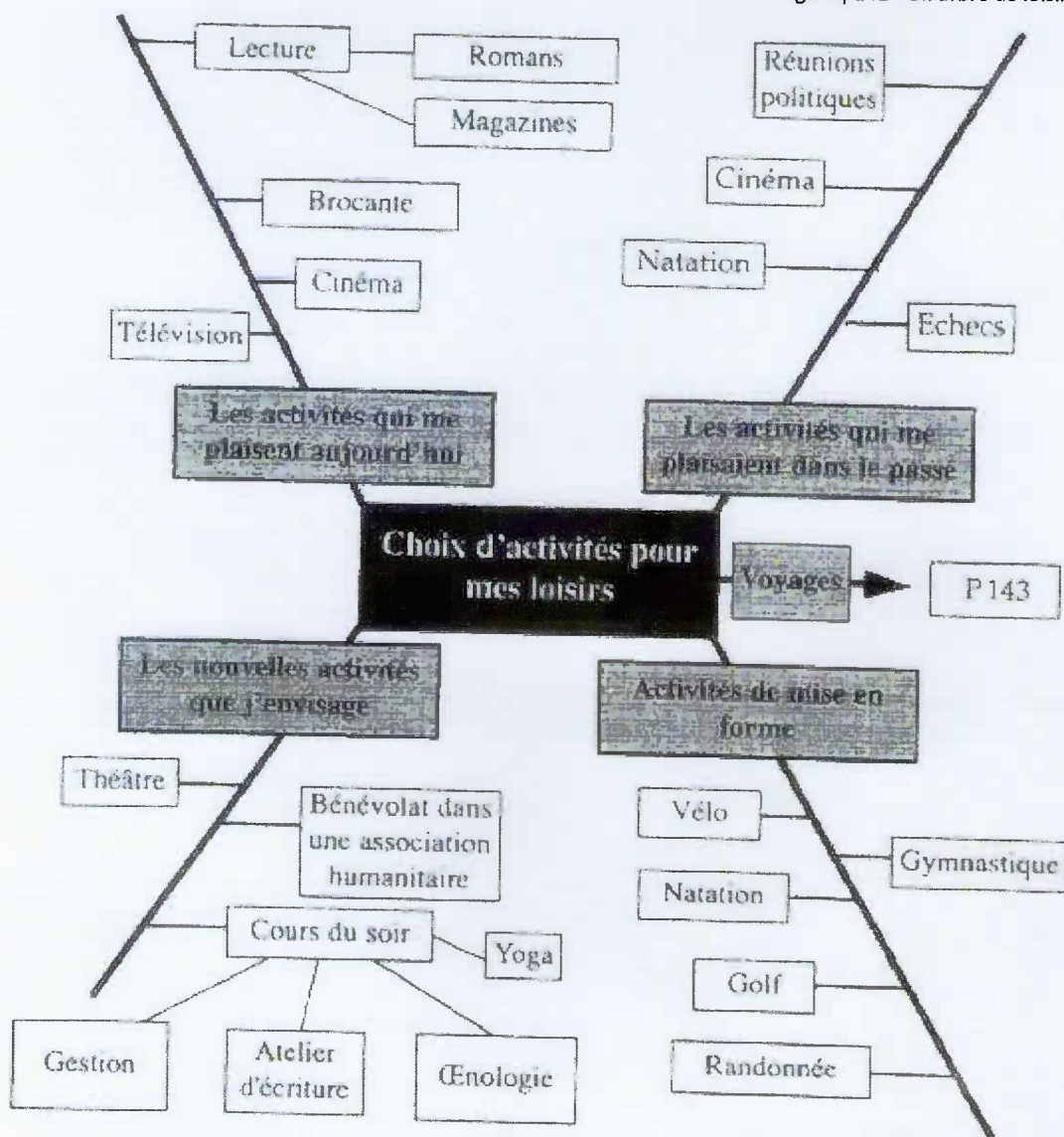
Vous pouvez également **ajouter d'autres branches principales s'il y a des formes de loisirs que vous aimeriez plus particulièrement explorer.** Par exemple, vous pourriez souhaiter à la fois vous maintenir en forme et voyager pendant vos loisirs (voir fig. p141 ci-dessous).

Notez que **si vous manquez de place, vous pouvez prolonger votre arbre sur une autre page** -comme nous l'avons fait dans notre exemple avec la rubrique « voyages » (voir fig. p141 ci-dessous).

Une même idée peut très bien apparaître **dans plusieurs catégories différentes ; en fait cela indique qu'il s'agit sans doute d'une activité prioritaire pour vous**, à pratiquer... sans tarder.

(En ce qui concerne notre exemple, c'est la « natation », qui apparaît dans « activités qui me plaisaient... », « activités de mise en forme » et « voyages »... Voir la fig. p141 ci-dessous et la fig. p143 page suivante)

Figure p141 - Un arbre de loisirs



Vous pouvez **agrémenter votre arbre à idées en utilisant couleur et images** - cela facilite la **mémorisation**. (Voyez la fig. p143 ci-dessous.)

Résumons-nous

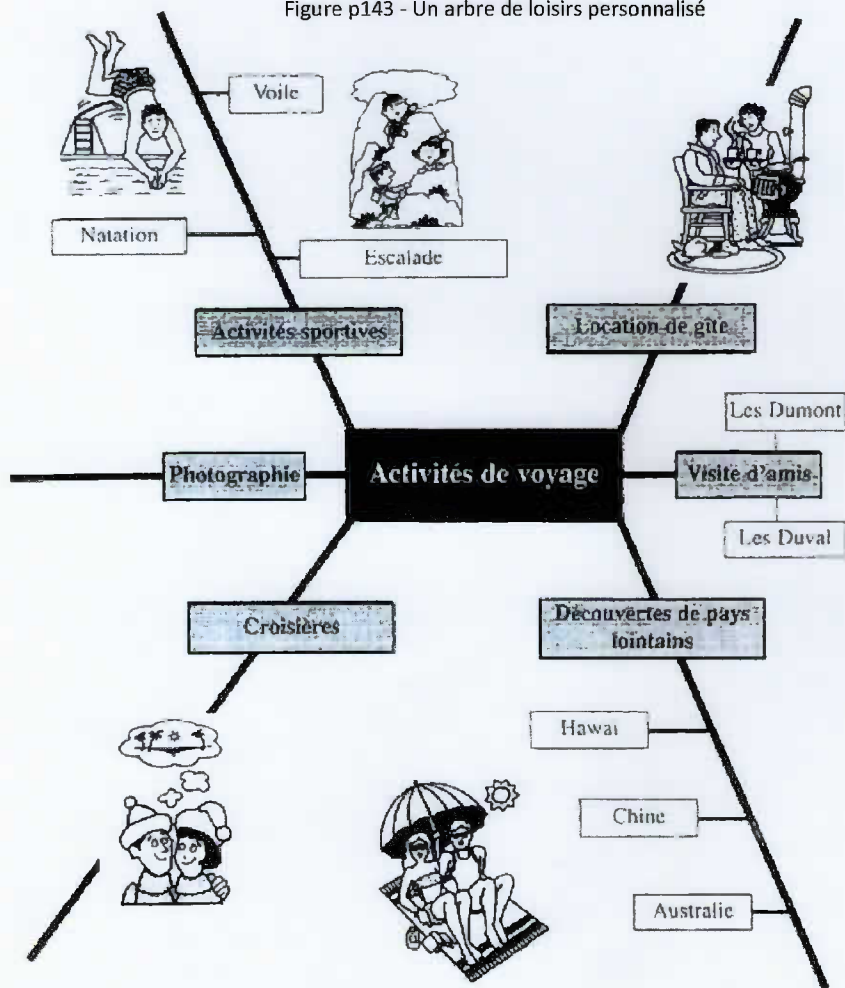
1. Un "arbre de loisirs" est **un outil compact**; vous pouvez énumérer de nombreuses idées sur une seule page et, si nécessaire, déployer certaines branches sur d'autres pages.
2. Les idées sont **classées par rubriques** (de manière "intuitive"), donc plus faciles à grouper.
3. Vous pouvez **vous inspirer de vos idées actuelles pour en générer de nouvelles**.
4. **Utilisable à long terme**, vous pouvez mettre votre "arbre à idées" de côté, y revenir de temps à autre, le compléter...

En le mettant à jour régulièrement, vous êtes sûr d'avoir à votre disposition une manne inépuisable d'activités de loisirs...

Si vous n'avez pas écrit de quoi vous occuper pendant au moins 2 vies, c'est que vous avez choisi la facilité ! Retournez à votre arbre, appliquez-vous !

Votre arbre de loisirs devrait devenir suffisamment touffu pour que vous ne soyez jamais à court d'idées pour vous occuper ³¹

Figure p143 - Un arbre de loisirs personnalisé



³¹ La technique de « l'arbre à idées » exposée ici a été élaborée par Tony Buzan, sous le nom de *Mind Mapping*. Pour en savoir +, se reporter à son livre *Une tête bien faite* - Éditions d'Organisation (2^e édition - 1998)