

## Introduction

<b>A. À quoi sert le mind mapping ?</b>	<b>11</b>
1. Améliorer ses capacités d'analyse et sa gestion de projet	11
2. Formaliser sa vision et construire sa stratégie	12
3. Améliorer vos facultés d'apprentissage	12
4. Formaliser ses objectifs et son plan d'action	13
5. Conclusion	15
<b>B. Qui sommes-nous ?</b>	<b>16</b>
1. Rémi Roche	16
2. Bernard Galindo	17
a. Scientifique humaniste	18
b. Coach	18
c. Mind map source du leader	18
<b>C. Comment lire ce livre ?</b>	<b>19</b>
1. Comprendre	19
2. Pratiquer	19
3. Évaluer	19

## Les règles du jeu

<b>A. Faire son premier mind map</b>	<b>23</b>
1. Prenons un exemple	23
2. Règles de base à suivre	24
3. Améliorations possibles	25
4. Erreurs à éviter	26
<b>B. Comment fonctionne un mind map</b>	<b>28</b>
1. Structure	28
2. Mots-clés	29
3. Images clés	30
4. Organisation de vos idées	30
5. Associer et hiérarchiser	31
6. Conclusion	31
<b>C. Pourquoi le mind map est personnel</b>	<b>32</b>
<b>D. Pour aller plus loin</b>	<b>33</b>
1. Prévoir du temps chaque jour	33
2. Public visé	33
a. Les professionnels	34

b. Les étudiants

34

## Optimisez votre temps

### A. Introduction

37

### B. Que veut dire « Optimiser son temps » ?

38

### C. Grandes catégories de temps de votre journée de demain

38

1. Exemple

39

2. À vous de mesurer votre utilisation du temps

40

### D. L'objectif

40

1. Précisez votre objectif

41

2. Si besoin, décomposez votre objectif en sous-objectifs atteignables en une journée

41

### E. Une proposition pour faire ce qui est juste pour réussir votre objectif

42

### F. Répartition idéale de votre temps

44

### G. Conclusion

45

## Le mind mapping pour les étudiants

<b>A. Introduction</b>	<b>49</b>
<b>B. Clarifier</b>	<b>50</b>
1. Problème	50
2. Solution	51
3. Pratiquons	52
a. 1er jour : que représente le temps pour vous ?	52
b. 2e jour : comment s'organise actuellement votre journée type ?	53
c. 3e jour : qu'est-ce qui motive cette journée type ?	53
d. 4e jour : comment pensez-vous gagner du temps ?	53
e. 4e jour : avez-vous pensé à prendre le temps de vous faire du bien ?	54
f. 5e jour : de la prise de conscience au changement	54
g. 6e jour : Synthèse des cinq premiers jours au travers d'un retour d'expérience	56
h. 7e jour : retour sur ce chapitre et évaluation des progrès faits, restant à faire	56
4. Évaluons	57
<b>C. Apprendre vite et mieux</b>	<b>57</b>
1. Problème	57
2. Solution	58
3. Pratiquons	59
4. Évaluons	60

<b>D. Diagnostiquer</b>	<b>61</b>
1. Problème	61
2. Solution	61
3. Pratiquons	62
4. Évaluons	63
<b>E. Stratégie</b>	<b>63</b>
1. Problème	64
2. Solution	64
3. Pratiquons	65
4. Évaluons	65
<b>F. Collaboratif</b>	<b>65</b>
1. Problème	65
2. Solution	65
3. Pratiquons	66
4. Évaluons	66
<b>G. Conclusion</b>	<b>66</b>

Cas pratiques pour les étudiants

<b>A. Apprentissage</b>	<b>69</b>
1. Étude d'une fonction	69
2. Résolution d'équation du second degré	71
<b>B. Stratégie</b>	<b>72</b>
1. Préparation aux oraux	72
2. Utiliser le mind map pour se rappeler l'histoire des USA en terminale L	74
Le mind map pour les professionnels	
<b>A. Introduction</b>	<b>79</b>
<b>B. Le mind map outil de communication</b>	<b>79</b>
1. Le problème : réussir sa prise de parole en public	79
2. La solution : structurer son intervention	79
3. Pratiquons	81
4. Évaluons	81
<b>C. Le mind map, outil de clarification</b>	<b>82</b>
1. Le problème : clarifier l'organisation du travail	82
2. Solution	83
3. Pratiquons	83

4. Évaluons	83
	84
<b>D. Le mind map, outil de préparation</b>	<b>84</b>
1. Le problème : préparer les entretiens	84
2. Solution	85
3. Pratiquons	86
4. Évaluons	87
<b>E. Le mind map, outil d'apprentissage accéléré</b>	<b>87</b>
1. Problème : apprendre à négocier	87
2. La solution : le mind map	88
3. Pratiquons	88
4. Évaluons	88
<b>F. Le mind map, outil de diagnostic</b>	<b>89</b>
1. Problème : diagnostiquer ses équipes	89
2. La solution : le mind map	90
3. Pratiquons	91
4. Évaluons	91
<b>G. Le mind map, outil stratégique</b>	<b>91</b>
1. Le problème : quelle orientation prendre face à une conjoncture difficile ?	

2. La solution : le mind map	91
3. Pratiquons	92
4. Évaluons	93
<b>H. Le mind map, outil collaboratif</b>	<b>93</b>
1. Le problème : comment partager, échanger nos pratiques ?	94
2. La solution : le mind map	94
3. Pratiquons	95
4. Évaluons	95
<b>I. Conclusion</b>	<b>96</b>
Cas pratiques pour les professionnels	
<b>A. Introduction</b>	<b>99</b>
<b>B. Prise de parole en public et gestion du stress</b>	<b>100</b>
1. Compte rendu de soirée	100
2. Proposition de mind map	105
3. Prise de parole en public - clarifications	105
4. Gestion du stress - clarifications	108
a. La source	



b. Les réactions	108
c. La gestion	108
	109
<b>C. Se débarrasser de ses croyances limitantes</b>	<b>110</b>
1. Compte rendu de la soirée	110
2. Proposition de mind map	113
<b>D. Trouver le job de ses rêves</b>	<b>113</b>
1. Compte rendu de la soirée	113
2. Proposition de mind map	118
<b>E. Savoir vendre ses idées</b>	<b>119</b>
1. Compte rendu de la soirée	119
2. Proposition de mind map	122
<b>F. Apprentissage accéléré de l'anglais avec la suggestopédie</b>	<b>122</b>
1. Compte rendu de la soirée	123
2. Proposition de mind map	125
<b>G. Comprendre l'intelligence émotionnelle et savoir la développer</b>	<b>126</b>
1. Compte rendu de la soirée	126
2. Proposition de mind map	132

<b>H. Améliorer son networking</b>	<b>133</b>
1. Compte rendu de la soirée	133
2. Proposition de Mind Map	135
<b>I. Réussir son elevator pitch</b>	<b>135</b>
1. Compte rendu de la soirée	135
2. Proposition de mind map	137
<b>J. Gérer les conflits</b>	<b>138</b>
1. Compte rendu de la soirée	138
2. Proposition de mind map	141
<b>K. Manager avec les Accords Toltèques</b>	<b>141</b>
1. Compte rendu de la soirée	141
2. Proposition de mind map	146
Prise en main des outils : XMind	
<b>A. Présentation de XMind</b>	<b>149</b>
<b>B. Installation de Xmind</b>	<b>151</b>

<b>C. Découverte de Xmind</b>	<b>155</b>
<b>D. Utiliser XMind</b>	<b>156</b>
1. Créer un mind map vierge	156
2. Éditer un mind map	158
3. Ajouter un marqueur	159
4. Consulter les modèles	160
5. Gérer les préférences	162
6. Partager les mind maps	164
<b>E. Passer à la version Pro</b>	<b>165</b>
 Mind map en entreprise	
<b>A. Introduction</b>	<b>169</b>
<b>B. De l'individuel au collectif</b>	<b>169</b>
<b>C. Implémenter le mind map collectif</b>	<b>170</b>
1. Convention	170
a. Roadmap	170
b. SWOT	171
c. Les 4 P	171

d. L'organigramme	171
e. Les autres exemples	172
<b>D. Exemple de modèles pour la gestion de projet avec mind map</b>	<b>173</b>
1. Cadrage de réunion	175
2. Cadrage de projet	176
3. Statut avancement	177
4. Bonus : Prendre une décision	178
<b>E. Conclusion</b>	<b>179</b>
 Pour aller plus loin avec le mind map	
<b>A. Yes Group et Mind Map</b>	<b>183</b>
<b>B. Mind map et lecture rapide</b>	<b>185</b>
<b>C. Mind Map et Memory Palace</b>	<b>186</b>
1. Présentation du Memory Palace	186
2. Associer mind map et Memory Palace	189
3. Plus loin dans le Memory Palace	189
<b>D. Mind map et Goal Mapping ©</b>	

	<b>190</b>
<b>E. Champions du monde de mind mapping</b>	<b>190</b>
<b>F. Conclusion</b>	<b>190</b>
Conclusion	
<b>A. Livre résolument pratique</b>	<b>193</b>
<b>B. Pour vous former au mind mapping avec nous</b>	<b>194</b>
<b>C. Notre accompagnement auprès des entreprises et professionnels</b>	<b>194</b>
<b>D. Pour aller plus loin</b>	<b>194</b>
<b>Index</b>	<b>197</b>