

Xavier Delengaigne  
Franco Masucci

# Rédigez vite et bien avec le Mind Mapping

La méthode MapWriting

DUNOD

## Du même auteur

- Delengaigne X., *Mémoriser sans peine avec le Mind Mapping*, 2<sup>e</sup> éd., InterÉditions, 2016.
- Delengaigne X., Mongin P., Garcia L., *Organisez vos notes avec le Mind Mapping*, 2<sup>e</sup> édition, Dunod, 2016.
- Delengaigne X., Mongin P., *Organisez votre vie avec le Mind Mapping : côté tête et côté cœur*, 3<sup>e</sup> édition, InterÉditions, 2016.
- Delengaigne X., *La Boîte à outils du Mind Mapping*, Dunod, 2016.
- Delengaigne X., *Boostez votre créativité avec le Mind Mapping, De la suite dans les idées !*, Dunod, 2013.
- Delengaigne X., De Laboulaye T., *Apprendre à toute vitesse*, InterÉditions, 2014.
- Delengaigne X., Neveu P., Vincenzoni C., Masucci F., *Managez avec le Mind Mapping*, Dunod, 2016.
- Delengaigne X., *Organisez votre temps avec le Mind Mapping*, 2<sup>e</sup> éd., Dunod, 2018.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2018, 2020 pour la nouvelle présentation

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-081104-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

<b>Préface</b>	5
<b>Introduction</b>	7
<b>Partie I</b>	
<b>Découvrir et maîtriser la méthode MapWriting</b>	
<b>Chapitre 1 ■ Rédiger avec « tout » son cerveau</b>	<b>17</b>
Le linéaire, une écriture hémiplégique	19
L'écriture structurée	21
L'écriture visuelle	23
<b>Chapitre 2 ■ Le Mind Mapping, un outil pour la vie !</b>	<b>27</b>
Quelles sont les utilisations du Mind Mapping ?	28
Pourquoi ça marche ?	31
Comment construire une « bonne » carte ?	33
Quels bénéfices apportent le Mind Mapping pour écrire ?	40
<b>Chapitre 3 ■ Maîtriser la méthode MapWriting</b>	<b>45</b>
1 - Organiser les idées	47
2 - Bâtir votre plan	50
3 - Intégrer les ressources	52
4 - Rédiger vos textes	55
5 - Finaliser la rédaction dans un traitement de texte	57
<b>Chapitre 4 ■ Les logiciels de Mind Mapping pour rédiger</b>	<b>59</b>
Passer de la carte manuelle à la carte informatique	60
Quels sont les avantages du logiciel ?	61

Quelles sont les fonctions indispensables ?	68
Quel logiciel choisir ?	76
<b>Chapitre 5 ■ Améliorer votre expression écrite</b>	<b>89</b>
Bien choisir vos mots	90
Bien construire vos phrases	95
Synthèse des questions à se poser pour alléger mon expression écrite	102
Check-list pour simplifier son expression écrite	102
<b>Partie II</b>	
<b>Appliquer la méthode MapWriting</b>	
<b>Chapitre 6 ■ Rédiger un article Web (ou de presse)</b>	<b>107</b>
Écrire pour votre lecteur !	108
Organiser vos idées	111
Rédiger un article Web	117
<b>Chapitre 7 ■ Écrire un mémoire (ou une thèse)</b>	<b>143</b>
Se focaliser, l'avantage majeur du Mind Mapping	144
Se lancer : mixer recherches et écriture	147
Assurer la cohérence de son écrit	160
Tenir les délais du rendu	171
<b>Chapitre 8 ■ Rédiger un livre</b>	<b>179</b>
Pourquoi écrire un livre ?	180
Organiser votre projet d'écriture	180
Suivre votre flow (créatif) pour trouver le plan par émergence	191
Gérer votre documentation	195
Rédiger	204
<b>Chapitre 9 ■ Écrire à plusieurs mains</b>	<b>209</b>
Faciliter la collaboration	210
Quel logiciel choisir pour écrire collaborativement ?	213
Suivre l'avancée de l'écriture collaborative	225
Fusionner vos idées et créer votre rendu	234
<b>Conclusion</b>	<b>245</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>247</b>
<b>Webographie</b>	<b>249</b>





# Préface



« *Je n'aime pas écrire, ce n'est pas fait pour moi !* »

Voici ce que je pensais de moi au collège et lycée. Coucher mes idées sur le papier me semblait impossible.

Aujourd'hui, je suis convaincu que nous avons tous un potentiel incroyable qui ne demande qu'à s'exprimer. Il suffit d'avoir les bonnes méthodes et s'entraîner.

Pour ce qui me concerne, pendant toutes mes études, j'écrivais sans aisance. J'étais perdu, je ne savais pas par où commencer, comment organiser ma pensée. Aujourd'hui, j'ai co-signé trois ouvrages sur la mémoire. Et je peux dire que sans les techniques de Mind Mapping, je ne serais jamais parvenu à organiser mon propos de sorte à ce qu'il atteigne mon lecteur. Durant toute la phase de préparation des livres, j'ai recours à ces techniques ; elles me permettent d'avancer, d'être plus précis, plus pertinent.

J'ai eu la chance de découvrir le Mind Mapping alors que j'étais encore étudiant. J'ai dû apprendre avec des livres, souvent moins bons que celui que vous tenez entre vos mains. C'est à mes yeux l'un des outils les plus enthousiasmants. Franco et Xavier font partie de ces pédagogues efficaces et intègres qui parviennent à transmettre, concrètement, des enseignements théoriques. Ce travail de restitution d'un savoir abstrait dans la pratique est fondamental, et trop rare.

Aujourd'hui, le Mind Mapping reste malheureusement trop mal transmis. Combien de fois ai-je entendu des personnes me dire : « ça ne sert à rien, ça ne marche pas pour moi » ? Il suffit pourtant de prendre le temps d'accompagner ces personnes pour qu'ils changent de point de vue et commencent à appliquer ces méthodes au quotidien.

*« Je pense par exemple à Géraud, qui avait raté son BAC deux fois à cause d'une seule matière dans laquelle il était très défaillant. Nous avons travaillé ensemble à développer ses méthodes d'apprentissage, notamment avec le Mind Mapping. Six mois plus tard, il comprenait la matière en question et prenait même du plaisir à faire des exercices. Une fois le BAC en poche, il m'a confié qu'il souhaitait finalement poursuivre ses études. Rien n'aurait pu me faire plus plaisir. »*

*« De la même manière, Pierre ne s'était jamais senti à l'aise dans notre système éducatif et accumulait les mauvaises notes. Il a appris à transformer ses cours en cartes mentales. Quelques mois plus tard, il obtenait un 18,5/20 à un oral d'histoire ! »*

Des histoires comme celles-ci, il en existe des centaines.

Le livre que vous tenez entre vos mains va vous apprendre à mettre vos idées sur le papier. Mais les méthodes qu'ils présentent sont tout aussi pertinentes pour comprendre et apprendre un texte ou un discours, gérer des projets.

Ne passez pas à côté. Surtout, ne vous contentez pas de lire passivement : expérimentez.

Amusez-vous avec vos neurones !

**Sébastien MARTINEZ**

Champion de France de la mémoire (2015)

Auteur, formateur et entrepreneur



# Introduction



*« La plume du génie est toujours plus grande que lui-même. »*

Heinrich Heine

## **Écrire, oui, mais pourquoi ?**

Avant de se lancer tête baissée dans l'écriture, il est toujours intéressant de s'intéresser au pourquoi.

Écrire présente de nombreux intérêts :

- Réfléchir : coucher ses idées sur du papier ou sur un écran d'ordinateur permet d'externaliser votre pensée. Vous pouvez ainsi mieux réfléchir.
- Garder une trace : cette trace peut servir pour vous mais aussi aux autres. Écrire, c'est aussi transmettre.
- Formaliser un savoir : vous savez sans doute de nombreuses choses. Toutefois, bien souvent, vous laissez ces savoirs dans votre tête. Externaliser vos savoirs vous permettra de mieux réfléchir et mieux organiser vos savoirs.
- Organiser ses idées : de manière générale, notre pensée reste chaotique. Poser calmement vos idées sur du papier vous offre la possibilité de les organiser pour les présenter dans un ordre cohérent.

À l'école, nous n'avons pas vraiment appris à écrire correctement ! Certes, l'école nous a appris à écrire c'est-à-dire à placer des mots les uns à côté des autres pour former un tout cohérent.

Toutefois, bien souvent l'école s'est cantonnée à nous apprendre le style littéraire, c'est-à-dire à écrire de belles et longues phrases comme Maupassant. Par la suite, au lycée, nous avons appris à développer notre propos avec des plans thèse/antithèse/synthèse. Nous devons développer notre argumentation et conclure par le plus important.

Au sein du monde professionnel, l'écriture littéraire n'est plus de mise sauf exception. Nous devons produire des textes professionnels, c'est-à-dire nous faire comprendre rapidement. Dans ce contexte, nous devons placer par exemple le plus important en premier.

Aussi, souvent l'école a bloqué notre flow créatif par la grammaire et l'orthographe. Lorsque nous écrivons, nous gardons à l'esprit qu'un professeur jette un coup d'œil par-dessus notre épaule pour nous avertir tout de suite de nos fautes de grammaire et d'orthographe. Résultat : nous nous bloquons !

#### Définition

#### Le flow créatif

Le concept de *flow* a été développé par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi. Il caractérise l'état psychologique d'une personne totalement focalisée sur sa tâche. Le temps n'existe plus. Durant ce flow, l'esprit semble accéléré. Les idées semblent claires et faciles à mettre en œuvre. Par ailleurs, la personne ressent une certaine jubilation de trouver des idées avec autant de facilité.

### Quelles difficultés rencontrez-vous habituellement pour écrire ?

La plupart des personnes rencontrent les problèmes suivants pour écrire :

- Elles manquent d'idées.
- Elles ne savent pas par où commencer.
- Elles ne savent pas comment organiser leur pensée.
- Elles s'épuisent sur la durée dans le processus d'écriture.
- Elles perdent leur motivation.

## LIBER III.

357

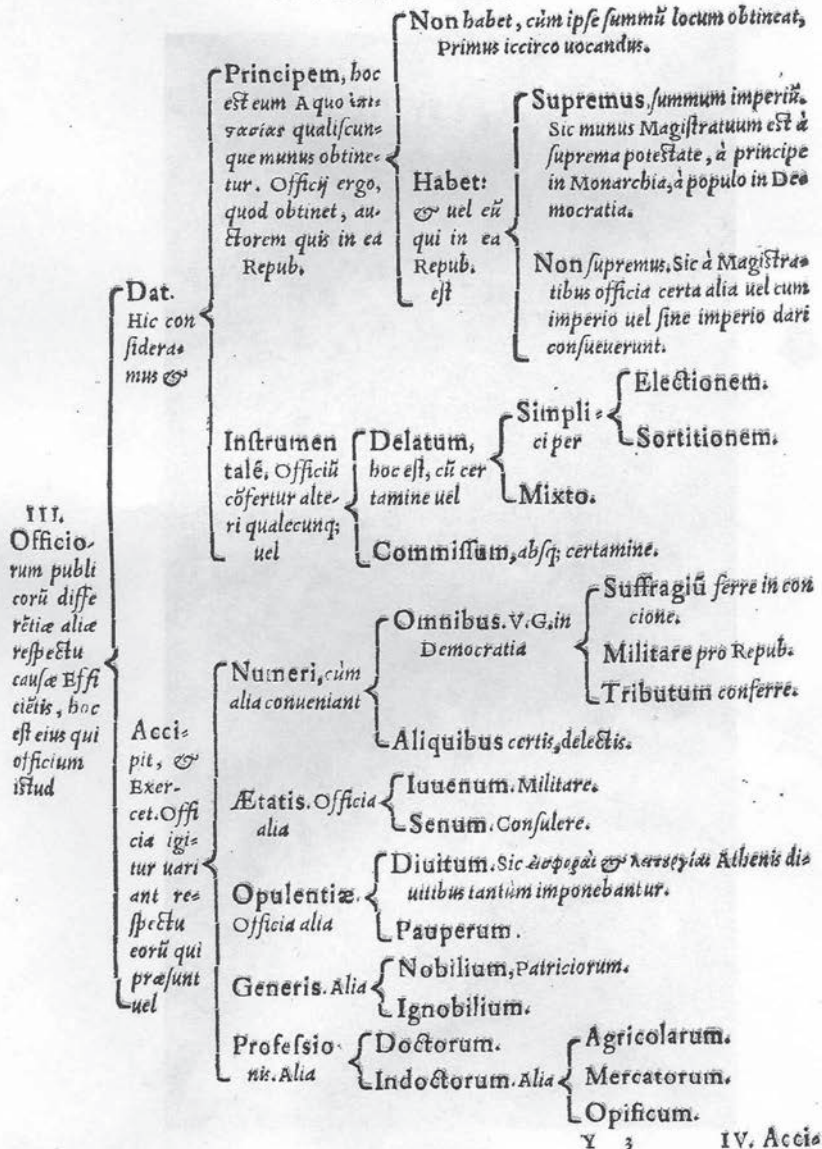


Figure 0.1 – Exemple (en latin) d'arborescence de Pierre de la Ramée appliquée par Theodor Zwinger

## Le Mind Mapping : LA solution pour débloquent votre potentiel d'auteur

Qu'est-ce que le Mind Mapping? Le Mind Mapping est une méthode visuelle pour produire et organiser les idées.

Tony Buzan, un psychologue anglais, a conceptualisé cette méthode dans les années 70. Il a en fait synthétisé dans sa méthode des techniques existantes pour mémoriser durant le moyen âge :

- **La méthode des lieux (ou LOCI en latin)** est une technique mnémotechnique basée sur la spatialisation. Elle date de l'Antiquité. Le principe est de transformer les concepts à apprendre en images puis de les spatialiser sur un circuit.
- **L'arborescence de Pierre de la Ramée.** Durant le moyen âge, les techniques de mémorisation basées sur les images tombent en disgrâce. En effet, bien souvent, les mnémonistes utilisaient des images un peu osées pour l'époque. Pierre de la Ramée a ainsi développé un système de classification sous la forme d'une arborescence basée avant tout sur la logique.

Selon Tony Buzan, la carte mentale représente visuellement la pensée.

Le Mind Mapping est en fait un outil qui colle au fonctionnement naturel du cerveau humain.



Figure 0.2 – Mind Map les basiques

Sauf exception, la plupart des rédacteurs écrivent tous leurs textes en mode linéaire. Ils bâtissent un plan puis ils écrivent en suivant le cheminement de leur pensée.

Or, votre cerveau ne fonctionne pas de manière linéaire. **La pensée reste chaotique** ! Nos idées arrivent dans notre tête dans le désordre. Par ailleurs, lorsque nous écrivons, nous suivons la structure de notre langue. Nous essayons de rentrer directement les idées dans un moule.

Le Mind Mapping permet de procéder autrement. Il permet de bien séparer les étapes.

Le Mind Mapping va vous aider à suivre le fonctionnement naturel de votre cerveau :

- Générer des idées : le Mind Mapping va permettre d'accueillir les idées comme elles viennent.
- Structurer les idées à l'aide d'un plan : durant cette seconde étape, vous allez créer des groupes d'idées. Votre plan va apparaître par émergence.
- Rédiger : le Mind Mapping va permettre de rédiger sur la base non seulement de textes mais aussi d'images
- Vérifier le texte : dans cette étape, vous quitterez la globalité du Mind Mapping pour aller dans le détail.

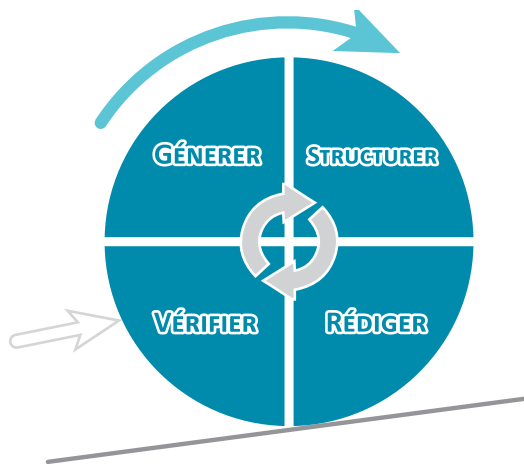


Figure 0.3 – La roue de Deming de l'écriture

## À quoi va vous servir le Mind Mapping dans le cadre de la rédaction ?

Le Mind Mapping sera particulièrement utile pour un texte long : une thèse, un livre, un manuel, une procédure, un cahier de charges. Certains s'en servent uniquement pour bâtir le plan. Ensuite, ils les basculent sur un traitement de texte normal.

### Aparté Xavier DELENGAIGNE

*À titre d'exemple, le Mind Mapping me permet de rédiger un livre de 200 pages en 150 heures au lieu de 450 heures pour une méthode traditionnelle ! À ce jour, j'ai écrit 19 livres sur des sujets aussi variés que la veille, les communications électroniques et bien sûr le Mind Mapping !*

### Aparté Franco MASUCCI

*En ce qui me concerne, le Mind Mapping fut très utile lors de mes études pour rédiger mes exposés, rapports et mémoires. N'étant pas à l'aise dans l'exercice de rédaction, j'ai gagné du temps, de la cohérence et une baisse notable du stress. Aujourd'hui, je me sens capable de mener des projets d'écriture. Cela se traduit par l'écriture de livres mais aussi, au niveau professionnel, par la réalisation de supports de formation impactants et une activité de blogging soutenue.*

Cette démarche est-elle unique ? Non, d'autres auteurs, surtout aux États-Unis, rédigent leurs livres à l'aide du Mind Mapping. Ils utilisent principalement MindManager un logiciel de Mind Mapping professionnel. Voici quelques livres rédigés à l'aide du Mind Mapping et de MindManager<sup>1</sup> :

- Getting Things Done de David Allen.
- Pensez comme Léonard de Vinci de Michael Gelb.
- L'homme aux deux cerveaux de Daniel Pink.

1. Mindjet, *New York Times: Author Richard Powers Uses MindManager to Write National Book Award-Winning Novel, The Echo Maker*, 13/06/17 <http://www.mindjet.com/blog/2007/06/416/>, consulté le 25/10/17.

Attention, le Mind Mapping n'effectuera pas le travail à votre place ! Il ne va pas organiser automatiquement vos idées comme par magie ! L'outil principal reste votre cerveau !





Partie I

# Découvrir et maîtriser la méthode MapWriting

La méthode MapWriting est le fruit de notre expérience. Nous avons développé une méthode pour rédiger en mode Mind Mapping.

Certes, nous ne sommes sans doute pas les premiers à rédiger des textes en mode Mind Mapping. Toutefois, à notre connaissance, nous sommes les premiers à avoir modélisé le processus.

La méthode MapWriting permet de suivre le cheminement naturel du cerveau. Nous ne sommes pas linéaires loin de là ! Nos idées nous arrivent souvent dans le désordre. Elle va vous aider à lever certains blocages qui vous empêchent de (re)prendre du plaisir à écrire.



# Chapitre 1

## Rédiger avec « tout » son cerveau

*« Le nerf optique est celui qui amène  
les idées lumineuses au cerveau. »*

Jean Louis Marcel Charles

**N**otre cerveau est composé de deux hémisphères reliés par le corps calleux, une épaisse bande de fibres nerveuses. Dans les années 60, le docteur Roger Sperry a opéré des patients épileptiques pour tenter d'enrayer leurs crises. Comme l'épilepsie se matérialise par un courant électrique qui passe d'un hémisphère à un autre du cerveau, il a sectionné le corps calleux. En apparence, cette opération fut un succès. Toutefois, elle eut des conséquences inattendues... Le cerveau divisé de ces patients ne réagissait plus pareil pour effectuer certaines tâches. Par la suite, certaines personnes se sont basées sur ces travaux pour attribuer des spécificités à chaque hémisphère du cerveau : le droit serait créatif, le gauche serait ordonné. La théorie des 2 cerveaux était née !

Tony Buzan s'est basé sur cette théorie pour développer le Mind Mapping. Une carte mentale solliciterait les deux hémisphères, le droit avec les images, la globalité, les émotions, le gauche avec la structure arborescente etc.

Actuellement, cette théorie est remise en question. Pour les scientifiques, elle serait trop simpliste ! Notre cerveau distribue en effet les ressources dans plusieurs parties du cerveau.

Dans ce chapitre, nous prendrons toutefois cette théorie des 2 cerveaux comme une allégorie.

En effet, traditionnellement, nous rédigeons en mode linéaire (très cerveau gauche). Le Mind Mapping va rééquilibrer le processus. Le Mind Mapping va utiliser non seulement des arborescences (cerveau gauche) mais également des images, de la créativité (et donc du cerveau droit).

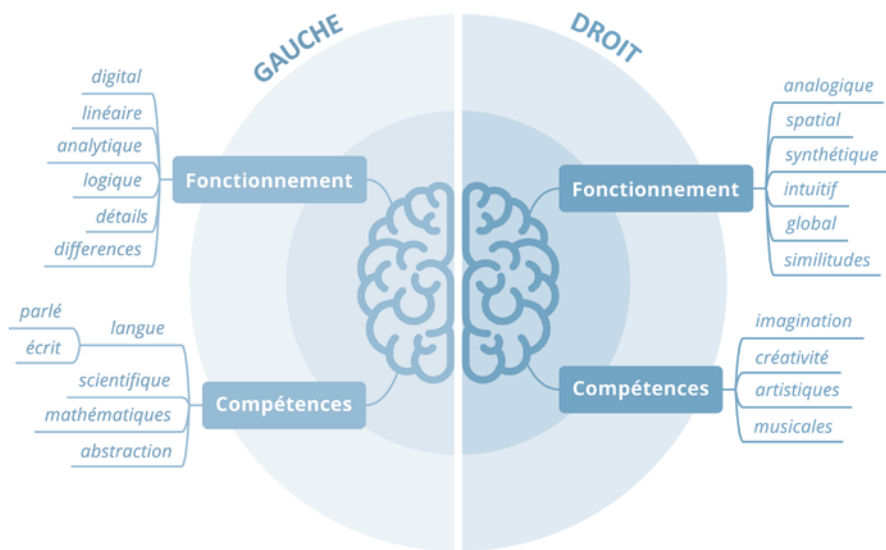


Figure 1.1 – Cerveau gauche/Cerveau droit

- ▶▶ Le linéaire, une écriture hémiplégique
- ▶▶ L'écriture structurée
- ▶▶ L'écriture visuelle

## Le linéaire, une écriture hémiplégique

De nombreuses personnes rédigent en suivant le flot de leur pensée. Il en résulte une multitude d'idées juxtaposées avec, au final, un texte non structuré. Elles suivent un processus strictement linéaire.

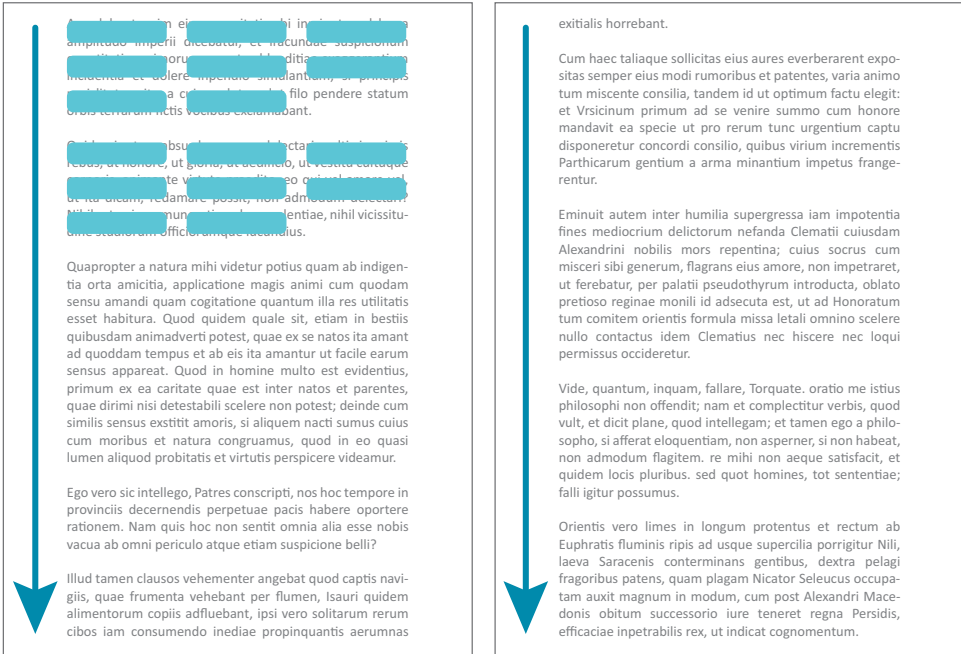


Figure 1.2 – L'écriture séquentielle

### Le linéaire nous enferme dans le détail et dans le séquentiel

Bien souvent, dans un texte, les idées principales sont éloignées les unes des autres.

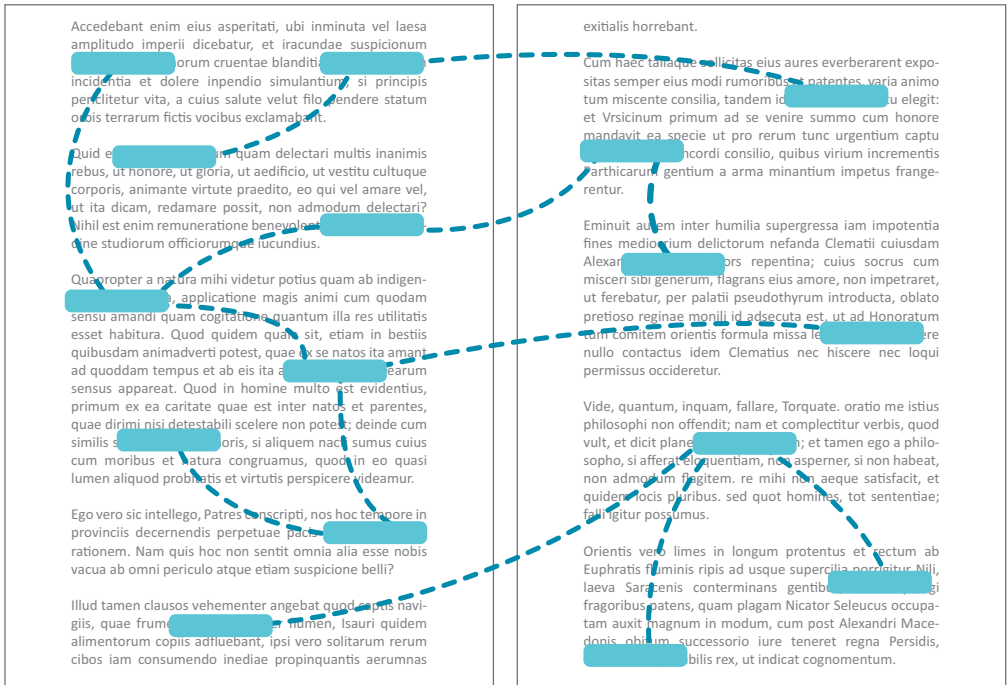


Figure 1.3 – L'écriture heuristique

Le problème du linéaire, c'est que votre cerveau, lui, n'est pas linéaire ! En effet, nos idées arrivent souvent le désordre. Avant de les organiser, vous devez d'abord les « jeter » sur votre papier ou sur votre écran d'ordinateur.

### Écrire à la main ou à ordinateur ?

Depuis quand n'avez-vous pas écrit une page entière à la main ? Désormais, sauf exception, tout le monde rédige ses textes directement sur un traitement de texte. Or, l'écriture reste une technique. Comme toute technique, l'outil utilisé façonne notre façon d'écrire. Vous n'écrivez pas de la même façon à la main et sur informatique. L'écriture manuelle offre une meilleure réflexion. En effet, l'homme pense avec sa main.