



## VIVE LE MIND MAPPING!

Appelé aussi « carte mentale », le mind mapping est un procédé modélisé par l'Anglais Tony Buzan, spécialiste mondialement reconnu pour ses recherches sur les potentialités du cerveau. Son objectif : faciliter l'organisation des idées au moment d'établir un projet (et donc gagner en efficacité) en permettant à son utilisateur de représenter les choses de manière visuelle, en faisant un graphique sur une feuille. Concrètement, il se présente souvent sous la forme d'un arbre (ou d'une arborescence) sur lequel on écrit ses objectifs et les moyens à mettre en œuvre pour les atteindre. Chouchou des femmes organisées, il fonctionne par associations d'idées, ce qui permet de structurer sa réflexion. Parfait pour y voir plus clair, c'est un procédé simple et terriblement efficace. Envie d'essayer ? Toutes les explications sur le site [www.lafabriquea bonheur.com](http://www.lafabriquea bonheur.com).

## L'urgence me stimule

**CE QUI SE JOUE** Il s'agit d'une croyance très répandue dans le monde du travail : c'est lorsqu'on n'a plus le choix que l'on devient vraiment efficace... « Sauf qu'en réalité, c'est rarement le cas, indique Diane Ballonad Rolland. Plusieurs études ont même démontré que la pression est toujours préjudiciable, notamment sur la créativité. »

**COMMENT AJUSTER LE TIR** Le burn out, vous connaissez ? Méfiance : à force, vous vous mettez en danger. « Et cessez de penser que c'est bien de paraître overbookée, que c'est comme ça qu'on est reconnue et appréciée. Non, ce n'est pas valorisant, c'est même le signe d'un certain déséquilibre », poursuit la consultante. Son conseil : sachez tendre l'oreille aux petits signaux physiques et psychiques (palpitations, mauvais sommeil, troubles de l'appétit...) qui viennent régulièrement vous rappeler qu'il serait vraiment temps... de vous y mettre. ■

\* Auteur de « Comment ne pas tout remettre au lendemain », éd. Odile Jacob. [www.docvadis.fr/bruno-koeltz/index.html](http://www.docvadis.fr/bruno-koeltz/index.html). \*\* Vous pouvez consulter son blog : [www.zen-et-organisee.com](http://www.zen-et-organisee.com).