

Mindmap d'introspection - Récapitulatif

Introduction

J'ai commencé à faire des mindmap en 2017 de façon très libre et intuitive dans un élan désespéré pour amener de la clarté dans ma tête et ultimement prendre soin de moi.

C'est pendant ma formation PNL (2018-2020) que j'ai réellement commencé à prendre mes notes directement sous forme de mindmap.

Au fil du temps, et de ma formation, j'ai développé le mindmap d'introspection, une approche d'auto-coaching permettant d'aller à la rencontre de ce qui se passe à l'intérieur de nous et d'amener de la clarté dans notre quête.



Qu'est-ce qu'un mindmap?

Pour arriver au mindmap d'introspection, il faut comprendre le mindmap traditionnel.

Deux types de pensées

★ **Linéaire :**

Du point A au point B, utile pour la diffusion de l'information afin qu'elle soit comprise par tout le monde. Par exemple, un livre, un article de blog ou même cet atelier, c'est linéaire.

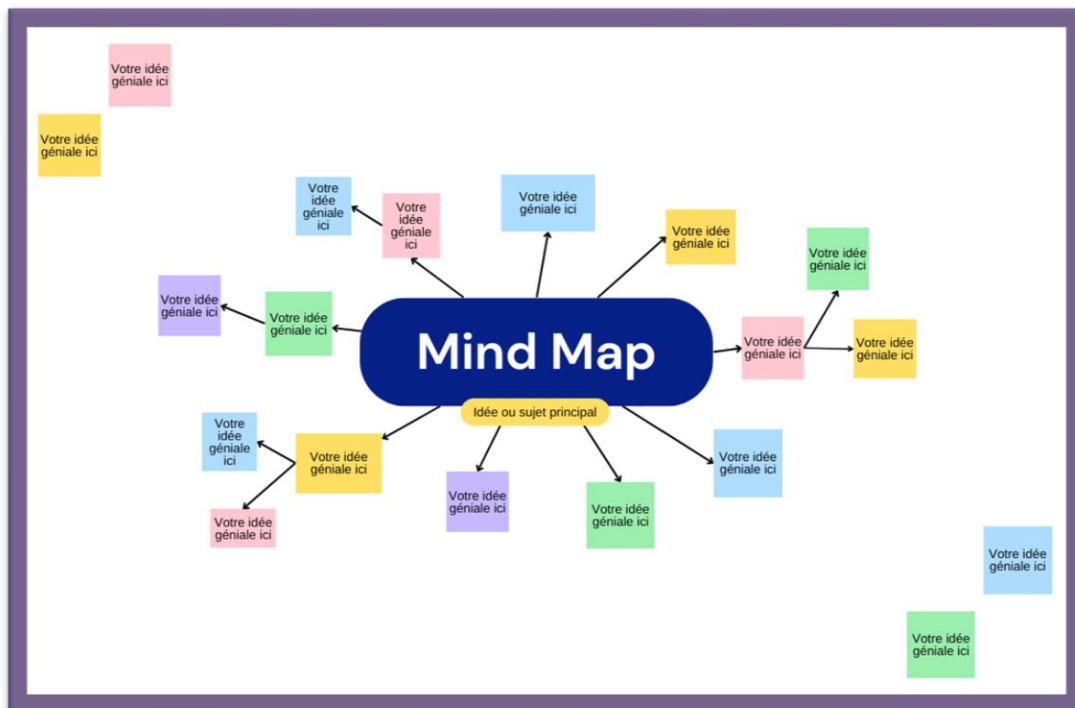
★ **En arborescence :**

Comme un arbre, on part d'une idée et les branches se déploient dans l'ordre où elle se présentent. Elle rappelle les connexions neuronales donc on devine que le mindmap est une façon naturelle d'extraire les idées du cerveau pour ensuite les organiser de façon linéaire.

Pour faire un Mindmap d'introspection

Définition du mindmap, aussi appelé carte mentale, cognitive, organisationnelle

« C'est un schéma qui est supposé refléter le fonctionnement de la pensée. Il permet de rendre visuellement et de mettre en lumière les liens qui existent entre un concept ou une idée et les informations qui y sont associées. »



Utilités du mindmap traditionnel

- ★ Prise de notes
- ★ Brainstorming
- ★ Structurer un projet
- ★ Étudier, réviser
- ★ Réfléchir

Pour faire un Mindmap d'introspection

Le Mindmap d'introspection

J'ai commencé à faire des mindmaps en 2017 dans un élan désespéré pour amener de la clarté dans ma machine à idées. Mes principaux besoins étaient:

- ★ D'organiser mes idées
- ★ D'apaiser mon mental
- ★ D'aligner ma créativité
- ★ De me vider la tête

Aujourd'hui, le Mindmap d'introspection c'est une démarche :

- ★ Intuitive en pleine conscience qui permet d'apporter de la clarté afin de créer des espaces de guérison dans notre vie.
- ★ Qui permet de se libérer dans le plaisir, la joie et dans la douceur sans trop se casser la tête.
- ★ Elle demande deux qualités importantes : l'humilité et l'honnêteté pour accueillir nos zones de vulnérabilité.



Pour faire un Mindmap d'introspection

Un Mindmap d'introspection, c'est un cadeau qu'on s'offre en conscience. C'est un rendez-vous avec soi-même.

Ce n'est pas une perte de temps, c'est un gain en conscience.

Quand faire un mindmap d'introspection

- ★ Quand le mental s'agite
- ★ Quand on se sent anxieuse
- ★ Quand une pensée revient sans cesse
- ★ Quand on se questionne sur un sujet
- ★ Quand on sent qu'on a besoin de faire le point
- ★ Quand une situation semble bloquée et qu'on ne voit pas la lumière au bout du tunnel.
- ★ Pour déployer ses idées

Il est important d'être à l'écoute de notre ressenti :

On le sait quand on est dû.

Pour faire un Mindmap d'introspection

Les 4 composantes essentielles du mindmap d'introspection

★ L'intention ou le sujet au centre :

Tout simplement parce qu'on fait un mindmap pour revenir au centre de soi.

★ Mettre le sujet en évidence :

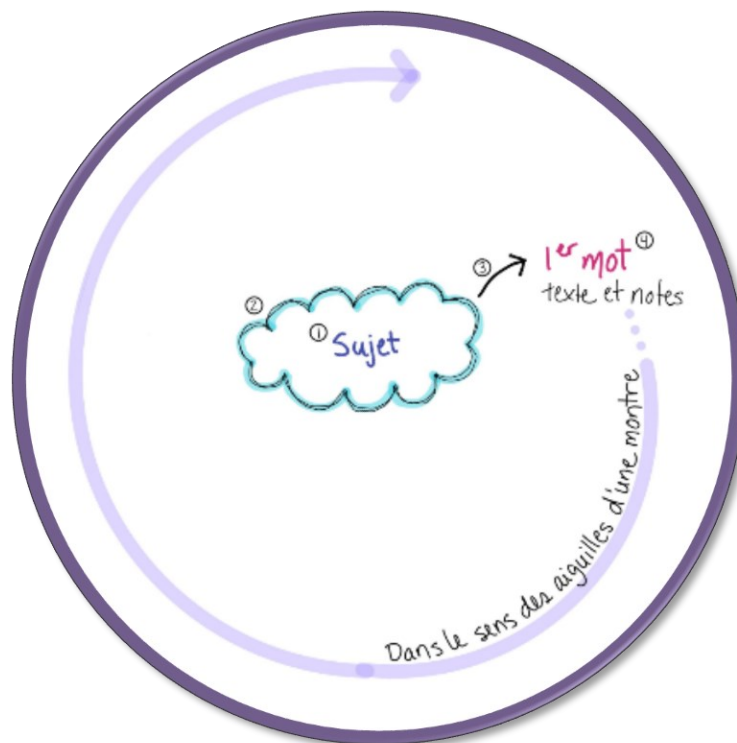
Personnellement, j'utilise majoritairement un nuage.

★ La première flèche :

Toujours vers la droite dans le sens des aiguilles d'une montre pour marquer le passage du temps et la transformation qui s'opère au fil des prises de conscience.

★ Le premier mot :

La première chose qui monte en lien avec le sujet du mindmap: les cartes oracles sont une excellente façon de partir la machine.



Pour faire un Mindmap d'introspection

C'est un processus de transformation

C'est ma philosophie derrière [Le Voyage du papillon](#)

★ **Chenille :**

La naïveté du début avec le premier mot et l'envie de découvrir la suite.

★ **Cocon :**

C'est la portion inférieure du Mindmap, la plus introspective.

★ **Papillon :**

C'est dans cet espace que la transformation se produit à travers des prises de conscience importantes.

★ **Envol :**

Tout en haut, c'est l'espace de libération et de création des possibles.



Pour faire un Mindmap d'introspection

Matériel

Matériel de base

- ★ Une feuille ou page de cahier
- ★ J'aime bien avoir 3-4 crayons feutres foncés et les mêmes couleurs en surligneurs plus pâles.
- ★ Un stylo ou feutre noir permet d'écrire du texte, des citations ou de faire ressortir certains éléments.

Matériel optionnel

- ★ Matériel d'artiste tel que l'aquarelle, la peinture acrylique, les étampes...
- ★ Ipad pro, si tu as la chance d'en avoir un, avec l'application Notability

Mon matériel chouchou

- ★ Feutres DeSerres double pointe
- ★ Surligneurs Stabilo Boss qui correspondent aux couleurs plus pâles des feutres
- ★ Surligneurs Midliners
- ★ Feutre à pointe fine noir Micron 0.5 et 0.8
- ★ Crayons Pilot Hi-Tecpoint V5



Pour faire un Mindmap d'introspection

Les symboles de base

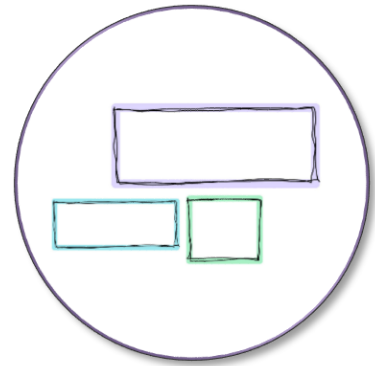
★ Le nuage :

Il sert dès le départ dans un mindmap. Il active la pensée. C'est une façon d'entrer encore plus à l'intérieur de soi.



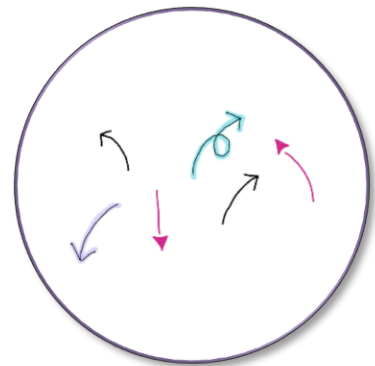
★ L'encadrement :

Il permet de faire ressortir une idée ou une prise de conscience importante sur laquelle on souhaite attirer l'attention.



★ Les flèches :

On l'utilise pour faire le lien entre une idée et une autre. Elle permet de décrocher d'une réflexion pour passer à la prochaine étape. C'est le prochain petit pas significatif.



Pour faire un Mindmap d'introspection

★ Les étoiles et les points :

Ils sont souvent utilisés en début à l'intérieur des 4 étapes. Les étoiles servent à appeler l'enfant intérieur et les points servent à la pleine conscience.



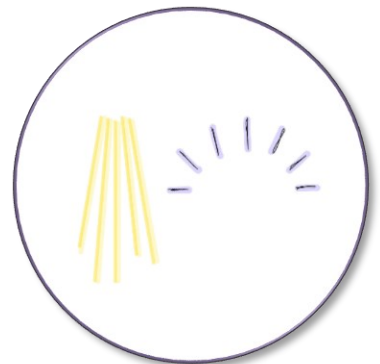
★ Les cœurs :

Ils représentent l'amour, la douceur, l'échange, le partage, la connexion. On les utilise pour appeler ces énergies.



★ Les rayons :

Ils servent à apporter de la lumière sur une notion qui en a besoin ou une prise de conscience importante.



Pour faire un Mindmap d'introspection

★ Les spirales :

Elles appellent la guérison et la transformation.
Quand une spirale arrive dans un mindmap, il y a quelque chose qui est en train de se transformer.



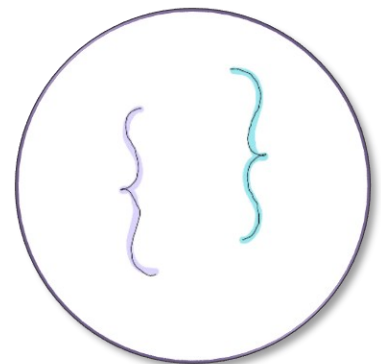
★ Les lignes :

Elles servent à intégrer un mouvement, une énergie. Parfois les mots manquent, mais le mouvement est là. Par la suite, il est possible de s'en servir pour intégrer du texte.



★ Les accolades :

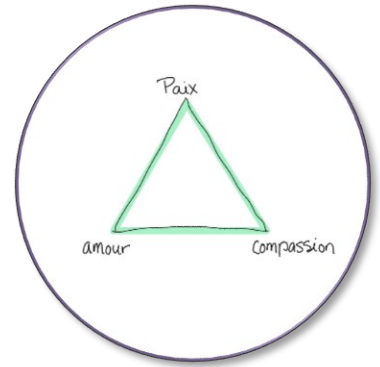
Elles permettent de regrouper des idées ou de mettre en évidence une citation.



Pour faire un Mindmap d'introspection

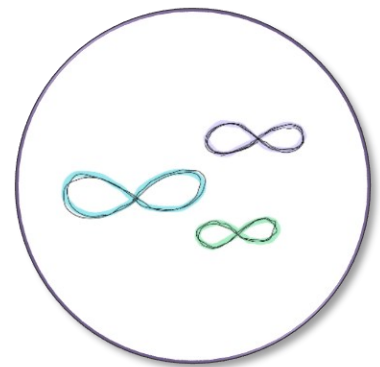
★ Le triangle :

C'est le symbole de la trinité. Il permet de regrouper trois idées : l'idée principale en haut et deux idées qui viennent soutenir pour créer un trépied.



★ L'infini :

C'est un marqueur de temps, tout simplement.



★ Toutes les autres images :

Tout est permis sur un mindmap d'introspection. Si tu le vois, tu peux le dessiner. Tes symboles sont aussi importants que tes mots. Voici quelques exemples d'images qui reviennent souvent sur mes mindmaps.



Le Mindmap d'introspection

Conclusion

Voilà, belle âme lumineuse!

Tu as maintenant tout en main pour te rappeler comment créer tes propres mindmaps d'introspection. Tu auras toujours accès à la version en ligne via ton compte sur mon site web: mariejosee-querin.com

N'oublie pas que tu as accès à la vidéo **Comment lire un Mindmap**, ainsi qu'à l'audio **Invocation de lâcher prise pour laisser émerger l'intention avant de faire un mindmap**. (en cliquant sur les images)

