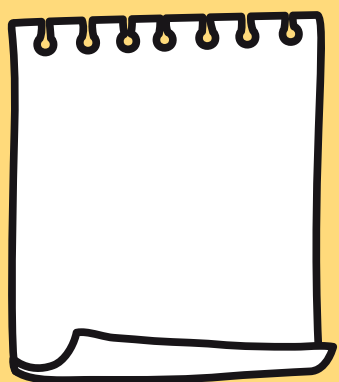


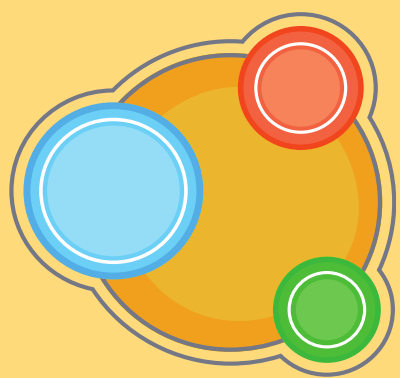
Quelques conseils pour ... structurer ses idées



- Commencez par prendre un bon grand bol d'air. Pour fonctionner, votre cerveau doit puiser quasiment 25 % de l'oxygène apporté par l'hémoglobine de votre sang. La quantité et la qualité de l'air que vous respirez sont donc très importantes.



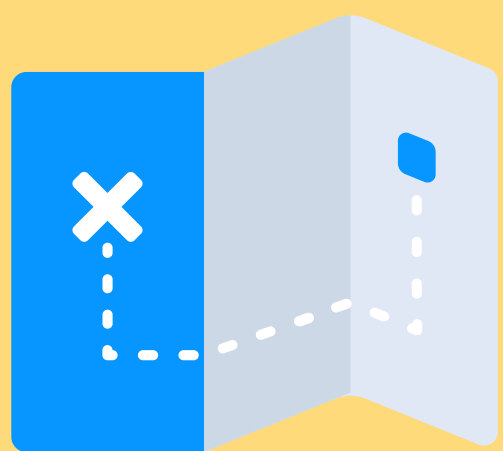
- Faites un peu de rangement mental avec la méthode **DAPS**.
 - **D**époser : A l'aide d'un feutre noir, déposez sur une belle grande page blanche toutes les idées qui bullent dans votre esprit, sans chercher à les trier ou à les ordonner.



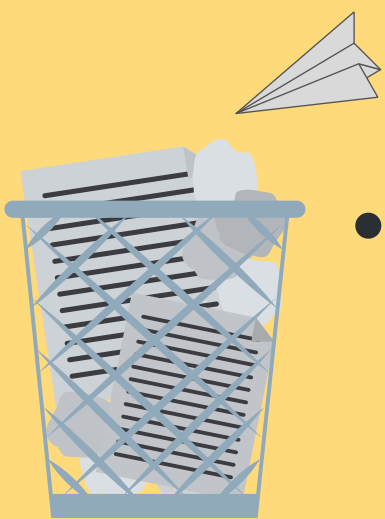
- **A**nalyser :
 - Définissez les différentes thématiques dans lesquelles vos idées peuvent se regrouper. A chaque catégorie correspond une couleur. Entourez simplement l'idée déposée avec la couleur qui correspond au thème dans lequel elle se range.
 - Observez l'articulation des liens entre ces thématiques. Peut-on en associer certaines ? S'opposent-elles ? Y a-t-il une dépendance de l'une par rapport à l'autre ?
 - Profitez des nombreux liens cognitifs qui se présentent, en favorisant les associations de mots, concepts et pensées.



- **P**rioriser : Quelle thématique devrait-elle être abordée en priorité et lesquelles doivent suivre dans l'ordre ? Cela vous permet d'isoler l'essentiel de l'accessoire.



- **S**ynthétiser : Construisez une cartographie de vos idées (mind mapping) en les représentant par un symbole, une image ou quelques mots.



- Débarrassez-vous des idées polluantes qui prennent de la place. Elles sont énergivores et chronophages. Pour cela, notez-les sur un morceau de papier brouillon, faites-en un avion ou une boulette, et entraînez-vous au basket-ball en les lançant dans la corbeille à papiers.



- Munissez-vous toujours d'un carnet de notes qui vous suivra partout. Ecrivez-y toutes les pensées qui traversent votre esprit et que vous souhaitez compiler quelque part pour les utiliser par la suite.



- Initiez-vous aux techniques du bullet journal qui vous permet en un clin d'oeil créatif et coloré de savoir où vous en êtes : www.bulletjournal.com