

**Tony
Buzan**

une tête bien faite

Exploitez vos ressources intellectuelles



**éditions
organisation**

TONY BUZAN

Table des matières

Une tête bien faite

Exploitez
vos ressources intellectuelles

Traduit de l'anglais
par Hélène Trocmé
et Paul Sager



Rs 78 (1979)

4807 1/1

1979

les éditions d'organisation

5, rue Rousselet - 75007 Paris

Table des matières

Résumés des chapitres (Planches) PAGES

Ce livre et vous 17

Vos capacités intellectuelles sont plus grandes que vous ne le pensez 21

- Ce que l'homme sait de ses facultés intellectuelles
- Multiples connexions entre les neurones intervenant dans le mécanisme cérébral
- Raisons pour lesquelles les performances de notre cerveau ne correspondent pas à nos capacités réelles
- Tests évaluant le Quotient Intellectuel – leurs limites
- Un exemple des immenses capacités du cerveau humain : le bébé

Lire plus vite – lire mieux 30

- Problèmes soulevés par la lecture et l'acquisition des connaissances
- Définir la lecture et le processus d'apprentissage
- Pourquoi la lecture soulève-t-elle des problèmes ?
- Méconnaissance des problèmes liés à la lecture – leurs causes
- L'œil

- Mouvements de l'œil pendant la lecture et l'acte d'apprentissage
 - Comment le lecteur lent peut améliorer sa lecture
 - Les avantages de la lecture rapide
 - Techniques avancées dans le domaine de la lecture
 - Technique du métronome

La mémoire 49

- Les problèmes qui se posent
- Le processus de mémorisation pendant la période d'apprentissage
- La mémorisation après la période d'apprentissage
- Techniques de réactivation – théorie
- Une problématique : l'entretien de la mémoire, les capacités intellectuelles et l'âge
- Procédés mnémotechniques
 - Le système des chiffres-rimes
- Utilisation des mots et des concepts clés pour la mémorisation

La prise de notes – Les mots clés 75

- Exercice pratique – utilisation des mots clés ; pratique courante
- Mots et phrases clés. Mots de rappel et mots dynamiques
 - les multiples réseaux d'association des mots
 - Interprétation personnelle du sens des mots
- La technique courante de prise de notes comparée à la technique des mots clés

Schémas heuristiques pour une mémoire dynamique et une démarche inventive 91

- Exercice
- Conception linéaire du langage oral et écrit
- A l'opposé : une conception basée sur la structure du cerveau
- Comment perfectionner les techniques de prises de notes et les représentations graphiques

Schémas heuristiques : technique et applications 105

- Modèles des mécanismes cérébraux
- Progrès technologiques ; nos problèmes vus sous un angle nouveau : l'hologramme comme modèle de fonctionnement du cerveau
- Perfectionnement de la technique de prise de notes
- Applications de ces techniques à d'autres domaines
 - Comment passer du schéma à un exposé, à un article
 - La prise de notes au cours d'une conférence
 - Schéma heuristique pour la structuration d'une réunion

La méthode d'apprentissage fonctionnelle – Introduction 117

- Difficultés pour « se mettre au travail »
- Pourquoi un grand nombre de personnes ont

des craintes ou de la répugnance face aux ouvrages ou documents à étudier

- Difficultés provenant des méthodes habituelles
- Nouvelles méthodes
- Programme d'étude en fonction des besoins de chacun

**La méthode d'apprentissage fonctionnelle –
Préparation 127**

- La meilleure utilisation possible du temps imparti
- Quels domaines aborder et dans quelles proportions ?
- Répartition des efforts de l'apprenant
- La mise en notes des connaissances actuelles sur le sujet étudié
- Comment aborder un nouveau sujet d'étude
- Comment identifier les objectifs, les motivations et les priorités dans l'apprentissage

**La méthode d'apprentissage fonctionnelle –
Application 137**

- Aperçu global
- Première approche
- Approfondissement
- Révision et mise au point
- Résumé de la Méthode Fonctionnelle

Bibliographie 153

Les planches qui suivent présentent une nouvelle technique de mise en ordre des notes.

Les planches sont au nombre de huit et servent de synthèse aux chapitres du livre.

Ces schémas sont appelés « heuristiques ¹ ». Les mots clés sont disposés autour d'un point central et reliés les uns aux autres. Le centre du schéma est le thème du chapitre. Le schéma permet de tracer le contour d'une démarche intellectuelle et sa structuration.

- Avant de commencer la lecture du livre, parcourez rapidement les chapitres (page 93) qui décrivent en détail la théorie et la technique d'élaboration de ces schémas.
- Utilisez ces schémas pour effectuer une première approche de chaque chapitre ; ils en faciliteront la lecture.
- Après avoir terminé la lecture d'un chapitre, consultez à nouveau le schéma correspondant. Il vous servira, cette fois-ci, de révision et de mise au point. Il facilitera la mémorisation du contenu.

1. N.d.T. : du grec « eureka », j'ai trouvé.

Notre cerveau est une mine de ressources sous-exploitées. Il existe un fossé entre les possibilités intellectuelles de l'homme et ses réalisations : face à la pédagogie de l'éponge et de l'absorption, Tony BUZAN expose dans ce livre des techniques d'apprentissage fondées sur l'exploration et la découverte personnelles, partant de l'apprenant et tenant compte de ses processus mentaux et de ses mécanismes cérébraux.

Ce livre va vous aider à tirer un meilleur parti de votre potentiel intellectuel. Après l'avoir lu, vous serez capable :

- de mieux rentabiliser vos efforts,
- de trouver plus rapidement des solutions à vos problèmes,
- de lire mieux et plus vite,
- de prendre des notes avec une meilleure efficacité,
- d'améliorer la présentation et la rédaction de vos rapports et l'analyse des documents qui vous sont transmis,
- de renforcer votre mémoire.

Cet ouvrage est un outil "D'AUTO-APPRENTISSAGE ET D'AUTO-EVALUATION". Un outil de travail qu'il est possible de souligner, d'annoter, de compléter, de commenter. C'est un livre de réflexion et d'exercices qui met chacun en face de lui-même, c'est-à-dire face à ses propres ressources et à son potentiel créatif.

**UN LIVRE QUI RÉVÈLE LES SECRETS
DE VOTRE RICHESSE MENTALE.**

