

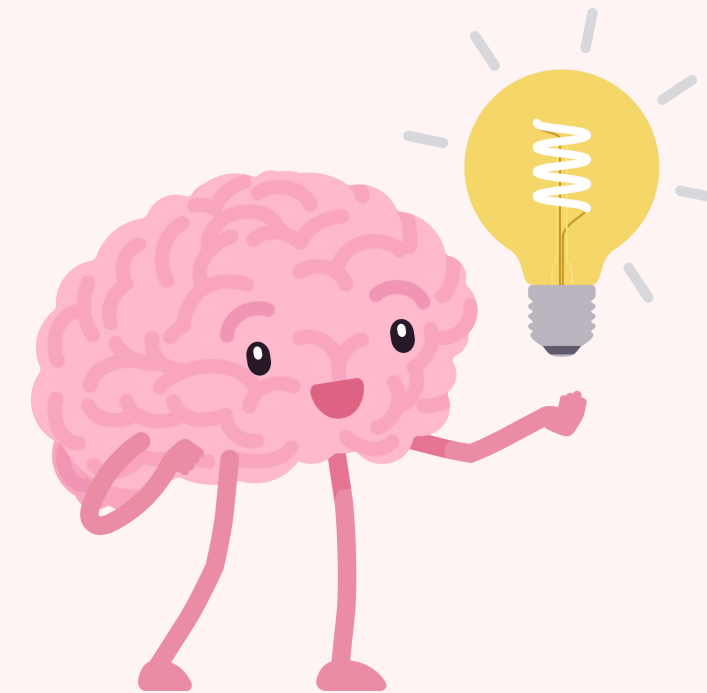
Carte mentale à compléter

📌 Définition d'une carte mentale (ou mind map)

Une carte mentale est un outil visuel qui permet de représenter des idées, pensées ou informations de façon structurée autour d'un thème central. Elle fonctionne comme un arbre de réflexion où chaque idée principale se décline en sous-idées reliées entre elles, formant des branches colorées et hiérarchisées.

C'est une méthode qui facilite :

- la compréhension,
- la mémorisation,
- la créativité
- en mobilisant à la fois l'écriture, les couleurs et la structure spatiale.



🔧 Comment utiliser une carte mentale (techniquement)

1. Inscrivez le thème central (ex. : "Mon émotion du jour") dans le bloc du centre.
2. Autour, renseignez les 5 grands domaines de réflexion que vous souhaitez explorer (ex. : "Pensées", "Besoins", "Relations", etc.) — ou laissez-les vides si vous le souhaitez ou n'avez rien à noter.
3. Pour chaque domaine, remplissez le sous-bloc avec des éléments, ressentis ou observations liés à ce domaine.
4. Utilisez des couleurs différentes pour chaque branche pour mieux vous repérer visuellement.
5. **Soyez libre** : vous pouvez ajouter des symboles de votre choix, des mots-clés, des dessins, ou tout élément qui stimule votre compréhension ou expression personnelle.

offert par Eyrine Solara [Ressentiretagir.fr](https://ressentiretagir.fr)



