

# Mind Mapping: s'il vous plaît, dessine moi l'autisme...

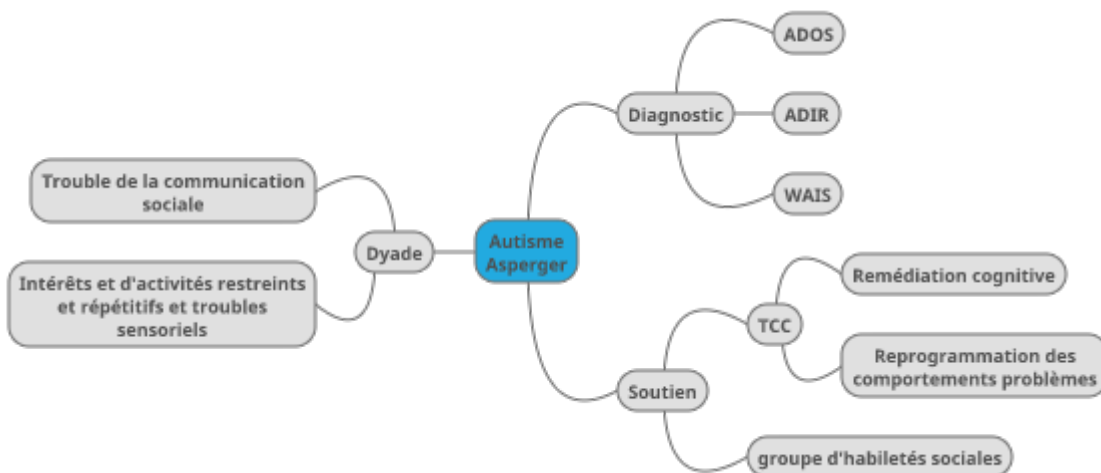
Je reconnais que mes titres dénotent souvent mes inspirations, mais avant d'entrer dans le vif du sujet, je pose un petit préambule nécessaire. Je propose du soutien, des aides théoriques et pratiques à destination des personnes Asperger. La finalité affichée n'est ni de normaliser ni d'inclure les personnes au mépris des caractéristiques autistiques. En aucun cas, je pense que la sur-adaptation soit un fonctionnement pertinent sur le long-terme. Tout changement procède d'une volonté pour favoriser son bien-être personnel, n'hésitez pas à consulter cet article ([Autisme changer?](#)). Par contre, soit je développe des outils comme dans cette publication, soit j'énonce une compréhension théorique et pratique des attendus sociaux. Libre ensuite à chacun de décider ou non de les exploiter.

Ce préambule évacué, je peux introduire le mind-mapping, que l'on nomme tantôt carte heuristique, carte mentale, carte conceptuelle, voire topogramme. Ce concept est aujourd'hui de plus en plus usité aussi bien dans l'éducation nationale, que dans l'éducation spécialisée auprès des personnes autistes, HPI, dys. Au départ, j'étais fort réfractaire à son emploi, je les trouvais confus, illisible, bref sans intérêt. Qui plus est, ma pensée semblait fort éloignée de cette cartographie trop visuelle pour être pertinente. Et pourtant aujourd'hui j'ai envie de concevoir une kyrielle de cartes heuristiques par jour. C'est pourquoi, triptyque oblige, je débiterai sur la définition et la création de mind-mapping, ensuite j'apprécierai leur emploi dans le cadre de l'autisme, enfin nous verrons à quel point ils peuvent être une solution concrète pour lutter rationnellement contre des comportements problématiques pour soi.

# I) Le mind-mapping : un effet de mode ?

C'est Tony Buzan qui fut le premier à publier le concept qui se popularisa très vite mais l'origine remonterait à Aristote. L'idée est relativement simple, il s'agit de créer des associations autour d'un thème. Elle appartient à la famille des outils qui servent à visualiser l'information. De ce fait, elle permet à son utilisateur de focaliser sur des détails tout en conservant une vision globale. Elle favorise ainsi une compréhension des situations complexes.

En comparaison avec une prise de note plus séquentielle, cette façon de réaliser permet d'être plus proche du cheminement de la pensée par association d'idées ou création de liens. Cela ne saurait convenir à des personnes porteuses d'une dyspraxie visuo spatiale. L'idée est de cartographier une réflexion de type thématique en respectant une harmonie plus proche de la pensée. Ainsi par exemple si je prends le thème autisme Asperger, voilà ce que je pourrais rédiger, je me suis arrêté bien vite sous peine de vous livrer des centaines de nœuds (Les IR deviennent envahissant chez moi)



(Toutes les cartes mentales sont visibles en cliquant dessus)

Pour expliciter, comment créer une carte heuristique, je

développe l'exemple sous le mindup de google mais libre à chacun d'utiliser d'autres logiciels voire le crayon. Tout d'abord créez un google Drive, ensuite ajouter lui google mindup en choisissant sur <https://drive.mindmup.com/> "

Insert rootNode générera une case pour écrire votre sujet ([Capture1](#))

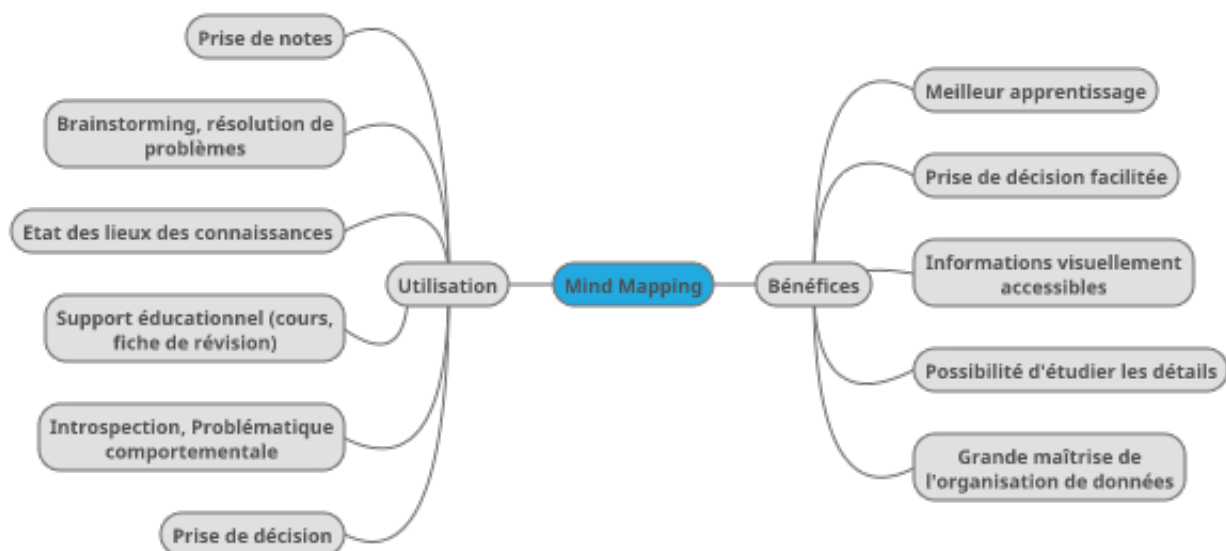
Insert ChildNode générera une branche pour créer une première branche ([Capture 2](#))

Insert SiblingNode générera une branche pour créer une seconde branche ([Capture 3](#))

Voici ce que vous devriez obtenir après les différents clics



Ensuite, vous pourrez vous placer sur un nœud pour créer à l'envi des branches, en supprimer, créer des liens etc. Ce n'est à proprement parler un tutoriel, mais le logiciel me semble si intuitif, qu'explicitier son fonctionnement de façon plus précise serait superfétatoire. Désormais, devenu un incontournable du mind-mapping, je vous résume par cette carte heuristique, l'utilisation et les bénéfices du mind-mapping en une seule image.



L'inconvénient majeur est la représentation de type hiérarchique et de fait il est parfois utile de remettre deux fois la même donnée ou d'ajouter des liens. Je conseille de personnaliser et de limiter les contours d'un objet sous peine d'être noyé dans les données. L'atout majeur de la carte mentale, c'est la liberté de création en fonction de votre pensée. Il est peu recommandé d'utiliser des cartes mentales déjà créées car l'intérêt réside dans la réalisation personnelle, et l'appropriation du concept.

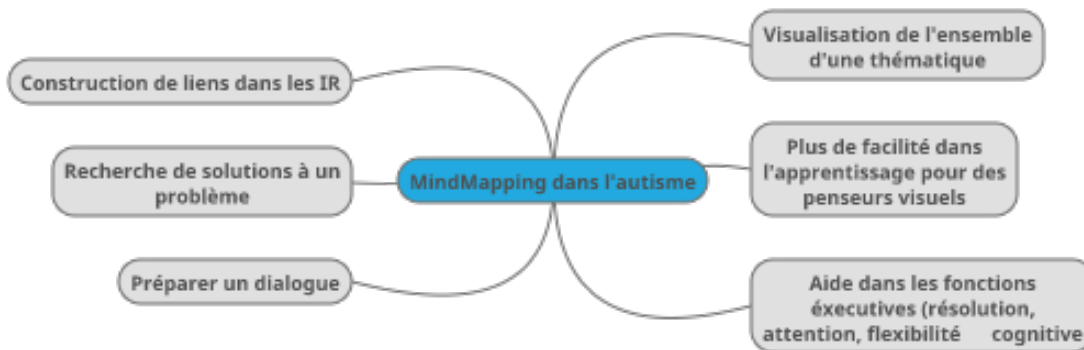
## **II) Mindmapping et autisme?**

Il demeure difficile, d'estimer le pourcentage de penseurs visuels chez les personnes autistes. Dans la population type, Wikipedia estime ce chiffre à 30%. Il semble que le nombre soit plus élevé dans le TSA, cette idée de prépondérance dans la pensée visuelle dans l'autisme fut popularisée par Temple Grandin.

Dans tous les cas, il y a souvent dans la pensée en détails de l'autisme, l'idée de manque de cohérence centrale. C'est à dire de difficulté de créer des liens associatifs entre les concepts. Le mind-mapping permet à la personne autiste de recréer une vision d'ensemble bâtie autour d'un concept. Ainsi, de détail en détail, elle affinera l'ensemble pour former une vue cohérente et globale. De la même façon, ce concept peut être utilisé pour mieux cadrer ses intérêts restreints et ne pas tomber dans l'écueil de connaissances encyclopédiques disparates.

Dans la recherche de solutions, bien souvent les personnes autistes aspirent à exploiter des solutions éprouvées sans chercher à optimiser les solutions ou tout au moins à explorer leur vraisemblance. Dans le mind-mapping, il faut comme je l'avais dit dans l'article ([lien](#)) dénombrer un maximum de solutions, quitte ensuite à supprimer les issues peu réalistes. Ainsi, vous pourrez éprouver si votre résolution

est optimale ou non. Globalement cela a un impact très favorable dans les fonctions exécutives, en terme de flexibilité cognitive



## III) La déconstruction d'un comportement, la cyberdépendance:

Je reprends rapidement les ressorts de l'analyse des comportements (voir aussi: [Lutter contre les pensées envahissantes](#)). Les comportements ont une fonction, c'est-à-dire qu'ils visent à répondre à un besoin. Chez les personnes autistes voici quelques fonctions notables:

- Obtenir de l'attention
- Obtenir quelque chose de concret
- Échapper à quelque chose
- Auto-stimulation

Un comportement se maintient quand il répond à une fonction et s'affiche comme le moyen le plus simple pour répondre à un besoin. Beaucoup d'entre nous n'ont pas effectué un travail d'introspection nécessaire pour connaître les fonctions de leur comportement. Il faut donc apprendre à retrouver la pensée au travers du comportement. Cette technique nous permet possiblement de revenir à l'antécédent, la pensée préalable, notamment grâce au mind-mapping

J'ai donc décidé de l'appliquer à une addiction qui est chronophage et culpabilisante, ma cyberdépendance. J'ai commencé à lister ce qui m'apparaissait comme les raisons qui président à mon comportement :

- Motivation parce que j'y retrouve des conversations parfois pertinentes
- La présence de tiers comme moi Asperger
- Le besoin de reconnaissance etc

De la même façon, je vais lier cette thématiques à tous les problèmes qu'engendre ma pratique :

- L'hyperfocalisation
- L'évitement de la sociabilité dans la vie réelle
- Les problématiques familiales

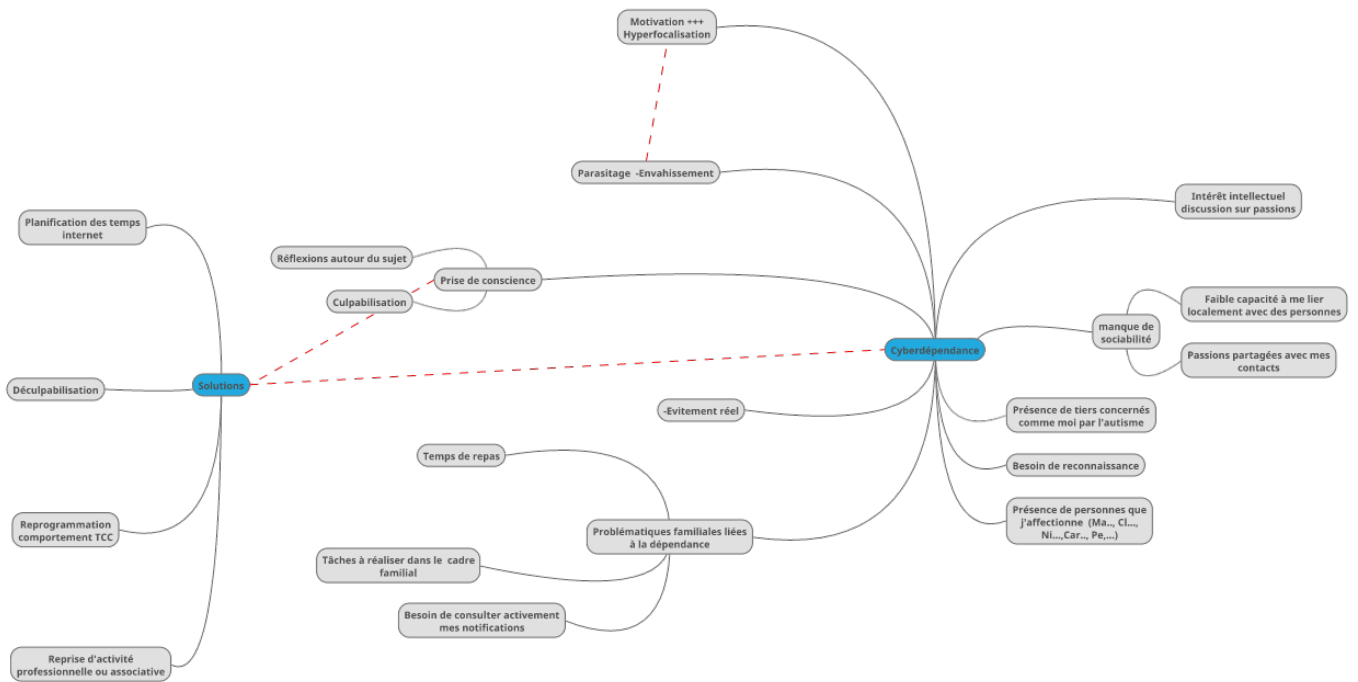
Par une convention qui m'appartient mais qui aurait pu être signifiée par rouge ou vert, j'ai mis à gauche les problématiques, à droite les points positifs liés à ma pratique, il aurait été fort possible d'utiliser des codes couleurs

J'ai tenté de favoriser l'exhaustivité des problématiques, ensuite j'évoque des solutions :

- Planification des temps internet
- Déculpabilisation
- Reprogrammation comportement TCC
- Reprise d'activité professionnelle/associative

Il est évident que cela ne m'a pas aidé, en un instant, à changer une telle pratique, mais cela m'a permis d'abord d'effectuer une introspection, une réflexion sur mon comportement et enfin à favoriser des solutions (ici notamment la planification, sujet que je traiterai prochainement)

Voici le graphique (vous pouvez cliquer dessus pour visualiser les différentes parties):



Avec ce graphique, je peux envisager les solutions et me rendre compte de l'étendue de mon addiction. Dès lors, par exemple, ma reprise d'activité professionnelle étant indépendante de moi, je vais favoriser deux solutions :

- La planification des temps internet
- La déculpabilisation

En conclusion, le mind-Mapping doit s'approprier, et d'emblée j'y étais même fortement opposé. Je suis souvent opposé par principe au changement, mais avec le temps j'ai appris à concevoir selon ma pensée, des mind-Mapping. En plus d'être synthétiques, ils ont l'avantage de cartographier les différents ressorts d'un comportement, et permettront de mieux embrasser la problématique. Bien entendu, aujourd'hui ma cyberdépendance ne se conjugue pas au passé, mais au moins j'ai pris conscience des raisons et des solutions à poser, ce qui est un grand pas vers la résolution de la solution.

[Lien vers ma page facebook](#)

Je tiens à remercier la psychologue qui m'accompagne, j'aurais

malheureusement moins de temps à consacrer au blog car je travaille avec elle dans un projet de groupe de socialisation qui aura lieu sur Orléans, n'hésitez pas à la contacter si vous êtes intéressé (Adulte, enfant, de tous les niveaux)

[Site de ma psychologue](#)

Vidéographie :

<https://www.youtube.com/watch?v=dd09cJaPAnc>