

C'est l'histoire d'un esprit sain. Capable de retenir la substantifique moelle d'un discours – fût-il prononcé par Muriel Pénicaud – avant d'en proposer une synthèse claire et imagée.

Nadine Gondamovo est championne de France en équipe de mind mapping. Un titre remporté lors de la compétition qui s'est tenue à Paris, à l'automne dernier, et dont la prochaine édition aura lieu, le 6 juin prochain, mais cette fois, en ligne, compte tenu du contexte de crise sanitaire.

Pour la jeune femme d'origine rennaise et qui vit à Ajaccio depuis près de vingt ans, la discipline s'est imposée à elle pour des raisons essentiellement professionnelles.

En tant que chef de projet Écophyto*, elle doit, en effet, assimiler une somme importante d'informations : « Je suis amenée à lire beaucoup de choses, c'est vrai, mais j'ai commencé à m'intéresser au mind mapping après une formation en vue de la préparation d'un concours dans l'administration. Le formateur nous avait expliqué qu'il existait une autre façon de prendre des notes : les cartes mentales. »

Le professionnel ne donne alors pas plus d'éléments mais dans la tête de Nadine, l'idée fait son chemin : « Plus tard, je suis tombée sur un livre de Tony Buzan (psychologue britannique et créateur, dans les années soixante-dix, du concept mind mapping, ndlr) que j'ai dévoré. J'ai trouvé la méthode géniale et j'ai décidé de me lancer. J'ai non seulement fini par le pratiquer dans mon boulot mais ça a également facilité mon quotidien. C'est un outil de synthèse efficace. Peu de temps après, mon chef y a vu un intérêt et il m'a demandé de lui rédiger des notes sous cette forme. »

35 livres en un mois et demi

Une carte mentale est une façon de pousser le cerveau à schématiser une idée à travers des images et des mots-clés. Pour un esprit aussi organisé que celui de cette maman de deux garçons, la méthode est parfaite : « J'ai voulu immédiatement aller plus loin. J'ai commencé à faire des recherches sur internet et je suis tombé sur ce championnat de France. »

La compétition contient deux volets, le mind mapping et la lecture rapide, toutes deux indissociables. Une règle qui n'a pas freiné Nadine malgré quelques réticences : « J'aimais lire mais je lisais doucement. Ma moyenne oscillait entre 180 et 190 mots par minute. Autrement dit, je n'étais pas spécialement une lectrice rapide (le lecteur lambda lit quelque 200 mots/minute, ndlr). Qui plus est, je me suis rendu compte que j'avais perdu le goût de la lecture pour le plaisir. Je ne le faisais que dans le cadre de mon boulot. Du coup, tout en cherchant à progresser sur le mind mapping, je me suis rapproché de la lecture rapide en me disant que ce serait un outil comme un autre. Je me suis donc inscrite à une formation en ligne avant d'intégrer l'équipe de Passion d'apprendre. Le coaching y est collectif et se fait en ligne. Le fait de rejoindre directement une équipe était un challenge parce qu'il y avait une date à respecter, celle du championnat qui, dans mon cas, se tenait deux mois après. »

Deux mois... Soixante jours sur un calendrier, un claquement de doigts dans un tel projet. Pendant la période de préparation, Nadine Gondamovo s'est imposé une discipline de fer. Tous les matins, elle s'est levée à 5 h 30 pour faire de l'exercice avant de lire : « J'ai deux enfants en bas âge. J'avais donc un programme à tenir. Il fallait que je m'impose une espèce de routine. Au début, je m'y mettais le soir, mais c'était une erreur. Après une journée de travail, on n'a pas forcément envie de rentrer et de s'attaquer à un livre de 300 pages. La première règle, c'est de faire du sport. C'est très important. C'est une hygiène de vie, ça aide. D'ailleurs, on dit que la lecture rapide est un sport cérébral. Ce n'est pas un talent, on ne naît pas avec. Tout le monde a la capacité de devenir un bon lecteur. »

Très vite, les progrès sont visibles. « En un mois et demi, j'ai lu 35 livres de 300 pages. Il fallait que je m'entraîne à tous types d'ouvrages, donc j'empruntais des bouquins au hasard, à condition que ce soit de la fiction puisque le concours l'impose. Au début, j'avais tendance à m'orienter sur les domaines qui me plaisaient mais j'ai rapidement varié. »

La préparation a forgé l'autodiscipline de la candidate. Encore aujourd'hui, elle sourit en imaginant « ce que pouvait penser l'employé de la médiathèque en me

Ouverture d'esprit

Championne de France de mind mapping et spécialiste de la lecture rapide, Nadine Gondamovo profite de sa propre expérience pour apprendre à mieux faire fonctionner son cerveau.

Portrait



« Le mind mapping est une manière ludique de retranscrire ce qui se passe dans sa tête. C'est une façon saine de stimuler l'imagination et la créativité. »
PHOTO E. B.

voyant poser devant lui tous ces pavés avant de partir avec ».

Sans aller jusqu'à parler d'isolement, Nadine se retrouve alors dans une espèce de bulle : « Je n'ai parlé de tout ça qu'une fois le championnat terminé. Je ne l'ai pas fait avant parce que je ne savais pas quel regard les gens allaient porter sur moi. Après coup, il y a eu deux sortes de réactions. Certaines personnes se sont montrées curieuses et ont trouvé ça passionnant ; d'autres, en revanche, se sont dit : 'Il y en a qui n'ont que ça à faire'. Je trouve ça dommage quand on sait qu'on peut passer jusqu'à deux heures et demie devant sa télé, sans parler du téléphone. Peut-être que ça questionne les gens sur leur rapport à la lecture. Souvent, le prétexte est le même : 'Je ne lis pas parce que je n'ai pas le temps'. Or il faudrait se poser la question autrement et se demander quels moyens doit-on se donner pour y arriver. »

Coachée par un champion du monde

Le jour J, Nadine est fin prête. Sa vitesse de lecture a considérablement augmenté, passant de 180 à 685 mots par minute (« Il faut faire confiance à son cerveau. Il lit plus vite qu'on ne le croit. On pense qu'en lisant lentement, on assimile mieux. C'est faux. Imaginez que quelqu'un vous parle au ralenti ou épelle chaque mot. Au bout d'un moment, vous allez décrocher »).

Les répercussions ne sont pas uniquement inhérentes à la compétition : « A la base, je voulais me spécialiser dans le mind mapping mais je me rends compte que la lecture rapide m'aide dans tous les pans de ma vie. La combinaison des deux disciplines donne une agilité mentale. On

lit vite, on repère les mots-clés et ainsi, on structure notre réflexion en se dispensant du superflu. Ça m'est utile au quotidien. Au travail, bien sûr, mais y compris pour planifier des vacances. C'est une manière ludique de retranscrire ce qui se passe dans sa tête. Ça stimule l'imagination et la créativité. Le simple fait de lire vite fait qu'on lit plus et donc, on s'ouvre l'esprit. On s'enrichit. »

Le concours (ouvert à tout le monde, ndlr) se décline en trois épreuves : créer une carte mentale à partir d'un discours de 20 minutes (« Quelqu'un parle sur un sujet qu'on ne connaît pas. On a ensuite 20 minutes pour tout mettre au propre, noter les mots-clés, les hiérarchiser et les illustrer puisque les dessins font partie des critères de notation »). Suit une autre épreuve de mind mapping : « Cette fois, on choisit notre thème. Il faut susciter l'intérêt de ceux qui vont découvrir la carte. N'importe qui ne connaissant pas le sujet doit pouvoir l'interpréter. Les dessins doivent être en lien avec celui-ci, les couleurs en harmonie. Ce qui est incroyable, au final, c'est qu'avec très peu de mots, on arrive à comprendre. Cela rejoint cette idée que dans la langue française, 80 % des mots sont inutiles à la compréhension. L'idée, c'est d'aller chercher les 20 % restants. »

Nadine opte pour sa propre expérience du zéro déchet : « Pendant un an, je me suis lancée dans ce défi pour réduire au

maximum la quantité de déchets que je générerais. J'ai pensé que traiter ce sujet, en faisant ressortir mes motivations, les principes du concept, les freins qu'on rencontre dans une telle expérience pourrait être intéressant. Mon but n'était pas de donner des astuces techniques mais de guider quelqu'un qui voudrait se lancer. »

Coachée par le champion du monde 2018, Jérôme Hoarau, son équipe rafle la médaille d'or en mind mapping. L'épreuve de lecture s'est faite, elle, sur un ouvrage jusqu'à inédit afin d'éviter que quelqu'un ne soit avantagé. Le choix des organisateurs s'est porté sur *Un jour*, en décembre de Josie Silver.

467 pages à dévorer en deux heures et demie et que chacun assimile à sa façon : dans la salle, il y a ceux qui parcourent chaque page en effleurant chacune de la main comme pour mieux la mentaliser. D'autres se concentrent sur le début et la fin de l'ouvrage avant de passer le reste en revue. Au terme du temps imparti, il faut répondre à 20 questions ouvertes. « Pour vous donner une idée, l'une des questions était : Quel était le motif sur le pendentif arraché par Jack ? On ne peut pas s'en sortir en inventant les réponses. On a le droit de prendre des notes pendant la lecture mais il faut avoir à l'esprit que plus on prend, plus on perd de temps... »

Pour Nadine, le championnat n'est cependant qu'un challenge. Le plus im-

portant pour elle reste cette envie de transmettre, ce qu'elle fait notamment à travers son site internet**. Cela passe par des conseils (« Pendant longtemps, j'étais convaincue que si je passais deux heures à apprendre une leçon, c'était bien. Maintenant, je sais que c'est inefficace ») mais surtout par des outils qu'elle met, désormais, à la disposition des autres : « Je viens d'obtenir mon diplôme de neuro-formateur en intelligence multiple. Mon but est de faire découvrir ces outils à d'autres personnes, professionnels ou même scolaires. Quand on acquiert ces outils dès le plus jeune âge, le potentiel devient énorme. »

Sensible aux questions environnementales, Nadine Gondamovo est également membre de l'association Les Jardiniers Sans Terre et trouve une autre partie de son équilibre au contact de la terre : « Pour que le cerveau progresse, il faut lui laisser des moments de relâche. Le jardinage est parfait pour ça. Se reconnecter à la nature est très bénéfique, ça apaise l'esprit. »

Un esprit qui ne se sépare jamais bien longtemps de ses deux livres de chevet : *Une tête bien faite* de Tony Buzan (« On y trouve toutes les clés que j'expérimente aujourd'hui ») et *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand (« La façon dont le personnage manie les mots est magnifique »). Deux sommets d'une pyramide dont le socle ne cesse de s'étoffer chez cette passionnée du savoir.

ERIC BUGGEEA

* Le plan Écophyto a pour but de réduire l'utilisation des pesticides tout en maintenant une agriculture économiquement performante.

** Blog et formations : apprendremieux.fr