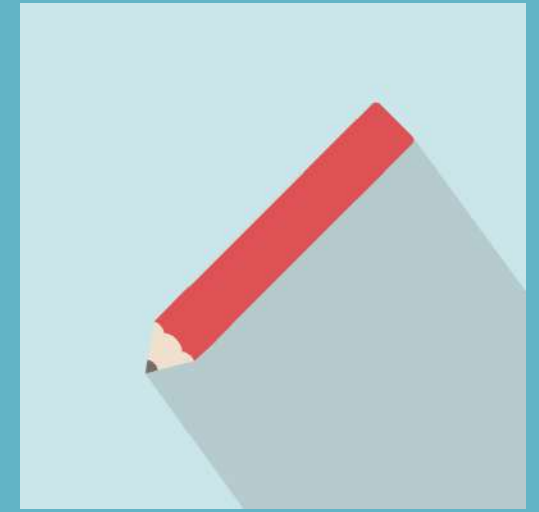


# **ATELIER SKETCHNOTING**

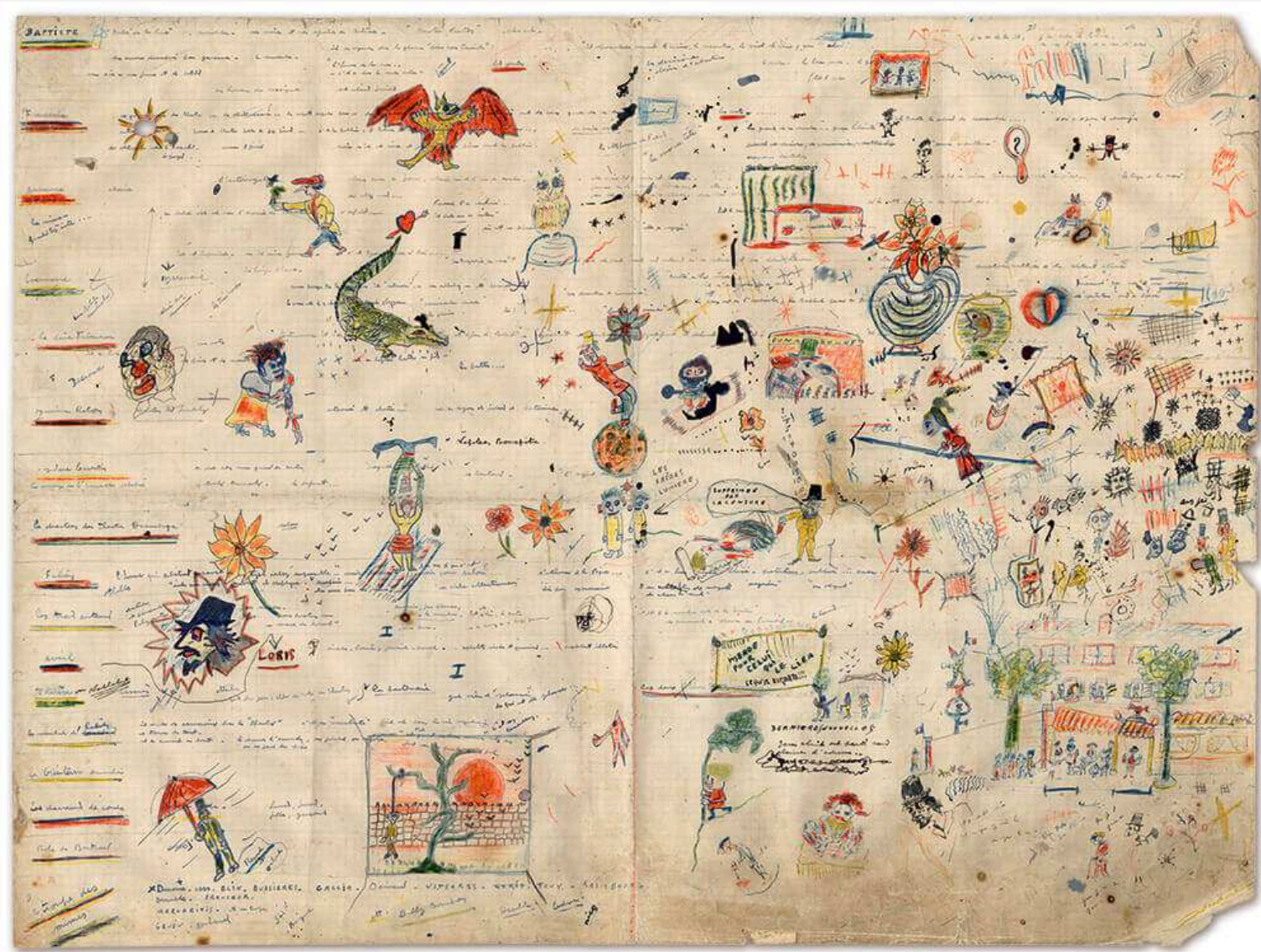
**PAR VALENTINE ANCIAUX**



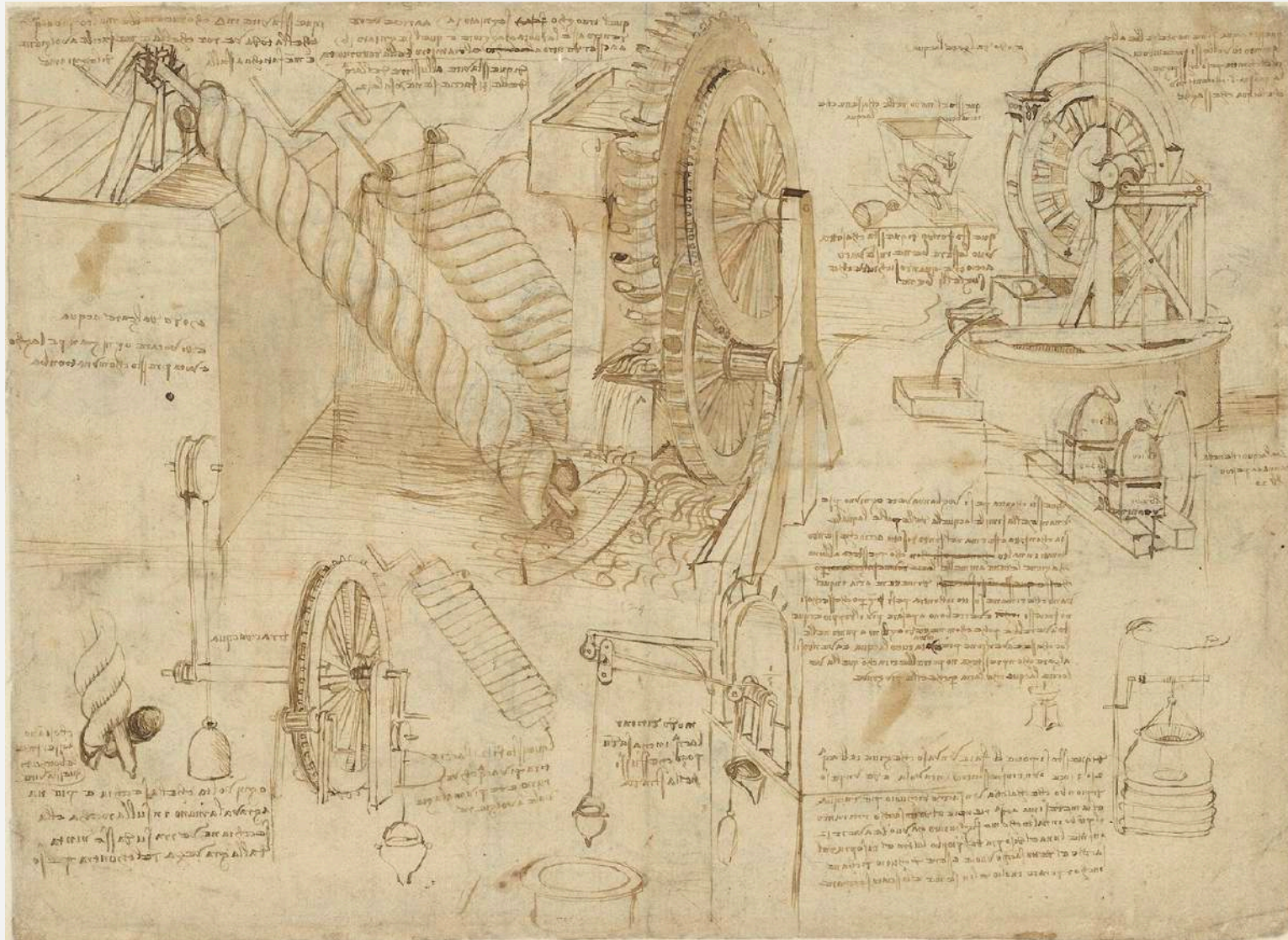
# ORIGINES

- USA: silicone valley – créateurs d'applications
- Technique modélisée par Mike Rhode...
- SIMPLEXITE
- 65% de l'information que nous retenons est VISUELLE
- Facilite la concentration, la compréhension et la mémorisation
- Métier d'avenir: remède à l'INFOBESITE
- Bien être

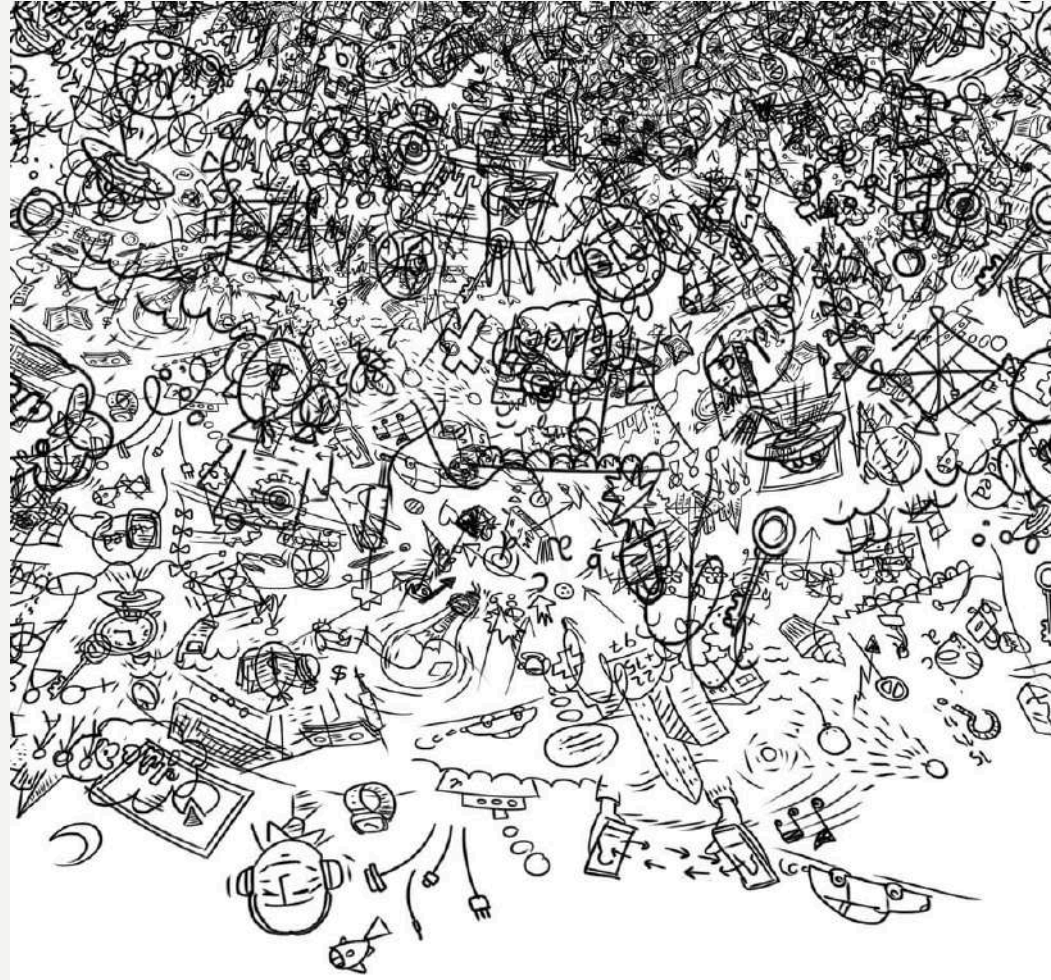
# JACQUES PRÉVERT



# LÉONARD DE VINCI



# DOODLING



A white, scalloped-edged shape, resembling a seal or a decorative frame, is centered on a teal background. The shape has a wavy, irregular border. The word "UTILISATIONS" is written across the center of this shape in a bold, dark blue, sans-serif font.

**UTILISATIONS**

# 5 LE SKETCHNOTING (comme cette planche)

Joli

FUN

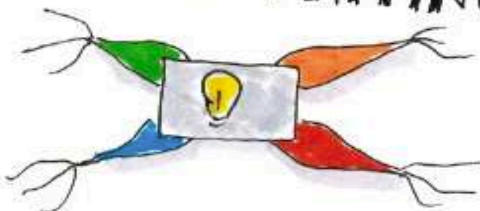
RELAXANT

PRISE DE NOTES GRAPHIQUES  
alliant dessin, typographies, bannières, flèches, ...

OUTIL MERVEILLEUX pour PRENDRE NOTES,  
CONSTRUIRE UN EXPOSÉ, MEMORISER, COMMUNIQUER



## 4 LE MIND MAPPING



CARTOGRAPHIE DE TON COURS  
avec des arêtes principales  
et secondaires

# 5 OUTILS POUR REUSSIR TA SESSION

OUTIL DE STRUCTURATION  
& DE SYNTHÈSE

## 3 LA METHODE DES LIEUX



Place une liste de concepts à  
memoriser dans différentes pièces  
de ta maison ... c'est MIRACULEUX

OUTIL DE MEMORISATION

## 1 LE BULLET JOURNAL



OUTIL DE PLANIFICATION  
QUI REUNIT TON AGENDA ET  
TES TO DO LIST.

### 3 TYPES DE PLANNINGS



### DES LISTES ORGANISÉES



## 2 LE CQCCOQP

COMMENT ?

Qui ? Quoi ? COMBIEN ?

OÙ ?  
POURQUOI ?  
QUAND ?



OUTIL QUI TE PERMET DE VERIFIER TES CONNAISSANCES  
OU REFLECHIR SUR UN SUJET

MUSIQ<sup>3</sup>

# LES TICs de l'actu

Pascal Seys

Qu'est-ce qu'une vie réussie ?

NOUS SOMMES LE PORTRAIT  
DE NOS CHOIX

nous répondons souvent à cette question  
 par l'action



REUSSIR SA VIE N'EXCLU NI LA  
FAILLE, NI L'ERREUR

PATTI SMITH



vertige de la mémoire



« Lorsque vous dites la vérité  
aux gens, ils vous pardonnent... »

Prendre un risque, c'est déjà une victoire  
même si l'on tombe



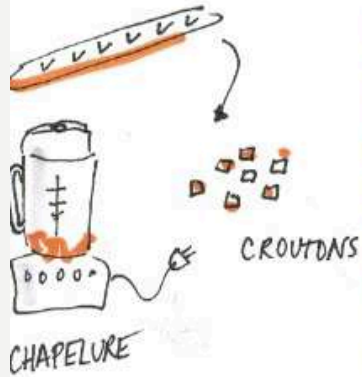


# 10 DEFIS 0 DECHET



LISTE ROBINSON

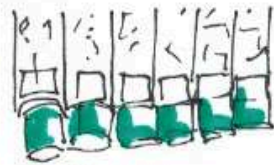
MANGE TES MIETTES



jamais sans mes because



zero waste addict



achète en VRAC



20 cm



think pink



= 30% de déchets organiques

RUNO WASTE

je ramasse 1 déchet par jour

trash woman man



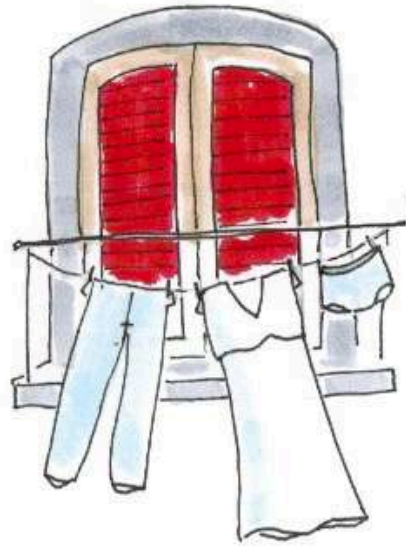
FEVRIER

SANS

Supermarché



ANDREA LASZLO DE SIMONE



La Meglio Gioventù

LA  
VITA  
È  
BELLA



# 35 clés pour vivre son IKIGAI

1. Pour AMELIORER quelque chose de 10% que pouvez vous faire pour l'améliorer à 100%

6. CHERCHEZ UN MENTOR

11. SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT

16. REPENSEZ AUX GRANDES SUCCES DE VOTRE VIE POUR VOUS MOTIVER

21. FAIRE 1 CHOSE A LA FOIS!

26. ENTREZ DANS LE Flow

31. Prenez dans vos bras les gens qui vous sont chers

2. AJOUTEZ A VOTRE AGENDA AU MOINS 1 CHOSE "IMPOSSIBLE" A REALISER.

7. Imiter ou améliorer quelque chose que vous aimez pour en faire un PROJET

12. DONNEZ PRIORITE A L'IMPORTANT, non A L'URGENT

17. RECENTREZ -VOUS sur vos AMIS et accordez - leur l'attention qu'ils méritent

22. ECRIRE 5' PAR JOUR

27. UTILISEZ LA PENSÉE LATÉRALE

32. Partez à l' AVENTURE de temps en temps

3. FAITES PREUVE DE PATIENCE ET DE PERSEVERANCE POUR REALISER VOS OBJECTIFS

8. Cherchez ce que vous n'aimez pas pour découvrir ce que vous AIMEZ

13. DETACHEZ -VOUS DE CE QUI N'EST PAS ESSENTIEL, NI RENTABLE

18. Connaissez - vous à votre PASSÉ pour comprendre votre PRÉSENT

23. Imitiez - vous au Haïku

28. Faites vos activités quotidiennes en PLEINE CONSCIENCE

33. Kaizen

4. 21 jours pour ANCRER une nouvelle habitude

9. Travaillez chaque semaine sur 1 VERTU que vous voulez développer

14. DONNEZ A VOS PROJETS DES NOMS qui vous incitent à AGIR

19. Digital detox

24. Prenez les décisions CRUCIALES qui s'imposent à chaque période de votre vie

29. laissez - vous porter par les lumineuses COINCIDENCES

34. Pointez la flèche de l'AMELIORAT dans votre direction

5. Demandez des FEEDBACK

10. Partagez vos passions avec d'autres pour vous améliorer

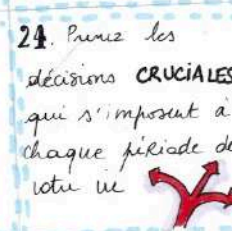
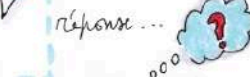
15. Retrouvez les VALEURS et les REVES de votre enfance

20. slow life

25. Interrogez vos REVES quand vous êtes sans réponse...

30. Faites une B.A chaque jour

35. Eloignez - vous des sources de NEGATIVITÉ



**MATÉRIEL**

# CRAQUAGES EN VUE !!

- Sur feuilles A4 – A3
- 3 feutres staedler, unipin, microns
  - une pointe 005 (mini détails)
  - Une pointe fine 01 ou 02
  - Un pointe plus épaisse 05
- 3 feutres pinceaux/brush pen
  - Une couleur chaude
  - Une couleur froide
  - Un ombreur
- Sur FLIPCHART
  - NEULAND



**PRATIQUONS!**

# Sketchnoting

LES PRINCIPAUX INGREDIENTS

## 1. LETTRAGE

### HIERARCHIE

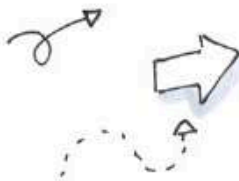
TITRE

SOUS-TITRE

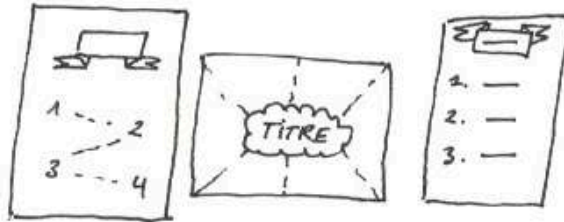
texte

### EFFET WAOUW

## 4. FLECHE



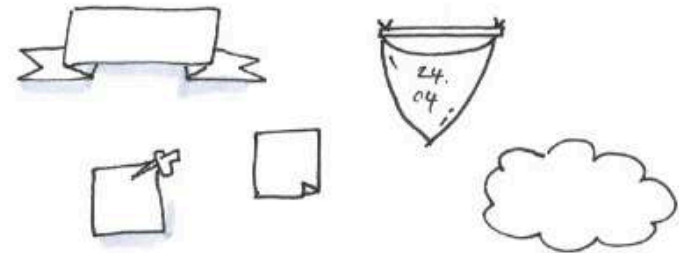
## 2. STRUCTURE



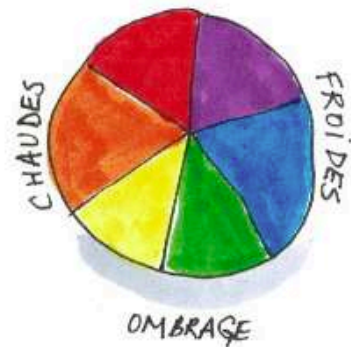
## 5. PICTOS & PERSOS



## 3. BANNIERE



## 6. COULEURS



TITRE  
*titre*

T I T R E



TITRE  
*titre*

*titre*  
→ TITRE →



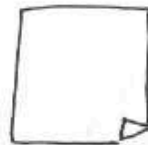
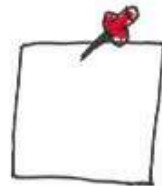
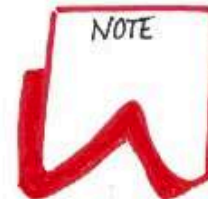
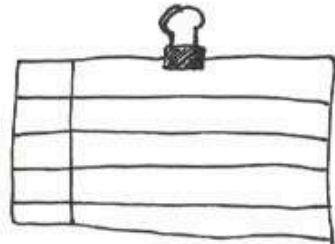
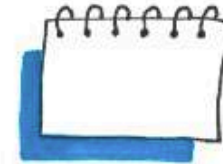
TITRE  
SOUS-TITRE



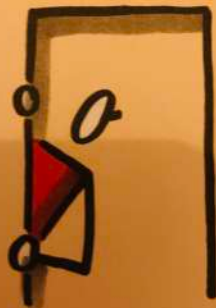
T  
I  
T  
R  
E



JEUDI 20

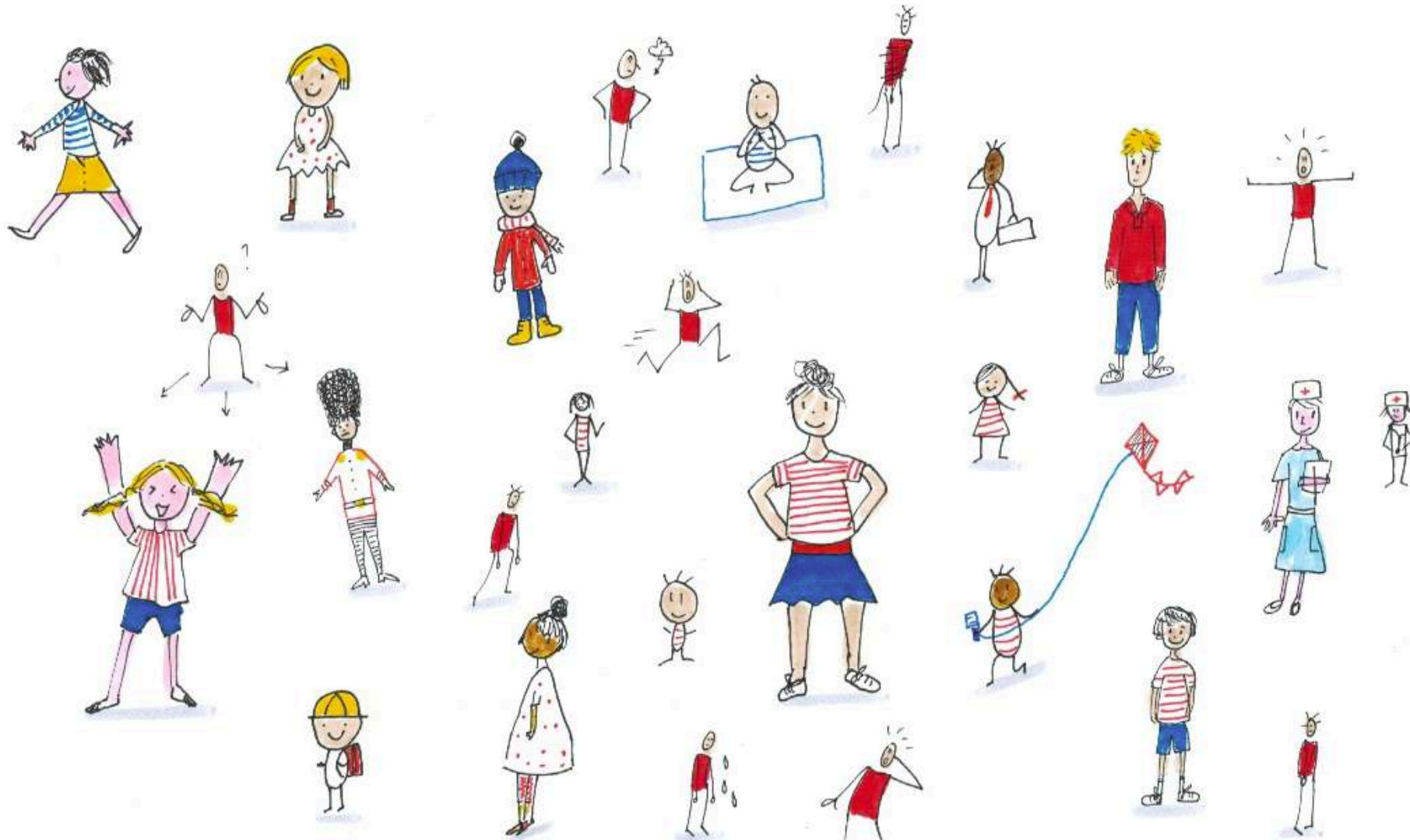








# LES PERSONNAGES



**O U V R A G E S**

# DISPONIBLES DANS LA BOUTIQUE DE PSYCHOEDUCATION.BE

