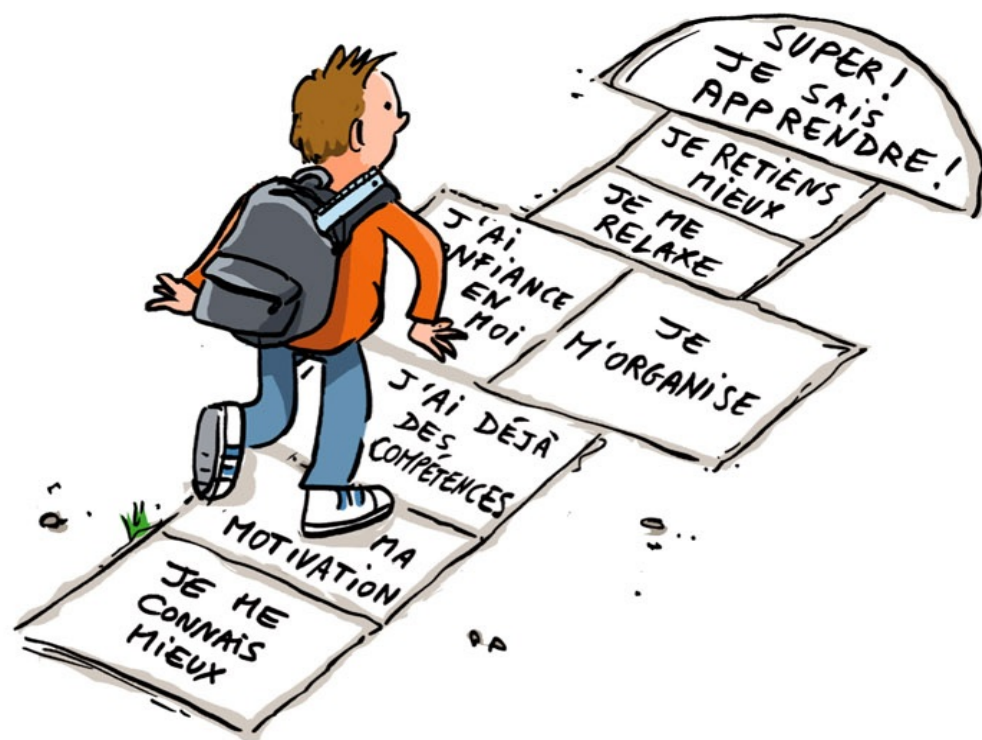


Stéphanie Honoré
Caroline Angé

APPRENDRE ÇA S'APPREND



La méthode sur mesure qui s'adapte à chacun :
enfants, lycéens, étudiants,
professionnels, retraités... de 7 à 99 ans !

Stéphanie Honoré est psychopraticienne en thérapies brèves. Formée à l'hypnose, elle accompagne les personnes dans leur évolution et reçoit de jeunes adultes qui cherchent leur voie.

Caroline Angé est coach certifiée et enseignante en coaching, PNL et hypnose ericksonienne. Fondatrice de [Development & You](#), elle accompagne les personnes ainsi que les entreprises, pour les aider à atteindre leurs objectifs et à accéder au changement.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Maquette : Aurélie Norguet

Design couverture : Atelier Didier Thimonier
Illustration de couverture : © Hélène Crochemore

© 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0737-4) édition numérique de l'édition imprimée © 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0236-2).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



*I never lose. I either win or learn.
(Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.)*
Nelson Mandela

PRÉFACE

Apprendre à lire, à faire du vélo, à pêcher, à profiter de la vie...

Apprendre à monter un projet, à créer une entreprise.

Comment faisons-nous pour réaliser tous ces projets aussi importants les uns que les autres ?

Je crois que tout part de la motivation. Savoir pourquoi (ou pour-quoi) on entreprend telle ou telle action. J'appelle cela : poser une intention.

J'ai passé dix années de ma vie à un haut niveau en planche à voile ; avant cela, j'ai grandi pendant onze ans sur un voilier, à travers les mers du globe ; aujourd'hui, j'ai créé mon entreprise de Paddle Yoga après avoir monté ma traversée de l'Atlantique en planche à voile. Comment ai-je fait pour réunir tous les savoirs indispensables à la réalisation de ces rêves ?

J'étais guidée par la volonté mais, surtout, par mon intention.

Si on prend l'exemple de ma traversée de l'Atlantique, mon intention était de montrer qu'avec du cœur, tout est possible ! Même si je porte un défibrillateur cardiaque, je n'en n'oublie pas pour autant mes rêves. J'ai appris à vivre avec ce corps étranger comme j'ai appris à monter ce projet titanesque, à choisir une équipe en mer, à terre, à trouver un bateau, à réaliser un budget d'expédition et bien d'autres tâches encore. Je savais où j'allais et pourquoi je le faisais.

Me dépasser est une motivation forte chez moi. J'aime me retrouver face à l'inconnu et devoir m'adapter. Comme dans un nouveau pays ou dans une zone de navigation jamais parcourue.

Nous sommes tous très différents, chacun a sa méthode d'apprentissage. L'essentiel est de s'écouter, d'apprendre à se connaître. Et c'est ce que vous découvrirez tout au long de cet ouvrage.

Moi, par exemple, je suis quelqu'un de très visuel. L'imagerie mentale a été un puissant outil pour me permettre de gravir les échelons en compétition. C'est en imaginant et en réalisant à terre, les yeux fermés, mes rotations, que j'ai fini par en réaliser une sur l'eau.

De la même manière, j'ai guéri de ma peur sclérosante qui me serrait la gorge avant chaque début de course grâce à un ancrage positif, un souvenir visuel où je me revois dans un lieu familier et qui me renvoie à des sensations douces et paisibles.

Laissez-vous guider par les « À vous de jouer » de ce livre concoctés rien que pour vous, réfléchissez bien à vos valeurs, découvrez au fil des pages vos stratégies de réussite, ce que vous aimez réaliser, restez à l'écoute et, peu importe le sujet, vous apprendrez avec succès !

SARAH HÉBERT,
Vice-championne du monde de planche à voile
Aventurière et exploratrice en Windsurf et en Stand Up Paddle
Auteur du livre Avec du cœur, tout est possible !
(éditions Eyrolles, 2013)

INTRODUCTION

Apprendre... Quelle connotation a ce mot pour vous ? Quelle couleur a-t-il ? Apprendre est-il sombre ou lumineux ? Les deux à la fois, peut-être ? Quelle texture ? Est-il mou, doux, est-il dur ? Chaud ou froid ? Que mettez-vous derrière les termes : Exploration ? Obligation ? Larmes ? Découverte ? Liberté ? Freins ? Expansion ? Prison ?

Faites-vous partie de ces personnes concernées par des « difficultés d'apprentissage » ? Êtes-vous en réflexion pour une reconversion professionnelle ? Avez-vous envie de vous lancer, à la cinquantaine, dans l'apiculture, la natation synchronisée, le japonais ? En avez-vous assez de crier sur vos enfants le soir au moment des devoirs ?

Voyons ensemble comment faire pour que les embûches qui peuvent parfois survenir sur le chemin de l'apprentissage deviennent de plus en plus petites et – pourquoi pas – faciles et amusantes à franchir.

Dans ce livre, vous ne trouverez pas de *to do list* toutes faites ou de recettes prédigérées. Vous vous trouverez, VOUS.

En effet, quand une personne vient me consulter pour mieux se concentrer, vaincre le stress, se réorienter professionnellement, évoluer, je lui dis souvent que tous les chemins lui sont ouverts, mais qu'il y a quand même un passage obligé au préalable : **se connaître soi-même**. Adeptes de l'expérience et de la modélisation, plus que du conseil, j'aime amener l'autre à se rencontrer.


Tout au long de cet ouvrage, je vous propose de découvrir **comment VOUS, vous fonctionnez**, puis vous aider à déterminer exactement ce que vous voulez. Ceci vous permettra de trouver le chemin, VOTRE chemin, un chemin sur-mesure, en somme. Et c'est souvent le premier pas qui compte !

Grâce aux nombreuses rubriques « À vous de jouer ! » et « À vous de jouer avec votre enfant ! », vous pourrez, au fil des pages, sauter d'un chapitre à l'autre en vous testant, en **découvrant par vous-même et de façon ludique les enjeux et les mécanismes des apprentissages**.

Car vous l'avez compris, vous avez en vous toutes les ressources qui vous permettront d'y arriver... facilement, en douceur ou en vitesse, et sans se prendre la tête !

Prêts ? Allons-y !

Règles du jeu :

- Vous êtes libre de vous rendre directement au chapitre qui vous intéresse !
- Vous êtes autorisé à lire les chapitres totalement dans le désordre !
- Vous avez le droit de ne faire que les tests ou les exercices !
- Si vous êtes parent, et que vous souhaitez utiliser ce livre pour aider votre enfant, vous pouvez faire les tests en même temps que lui (la consigne étant de ne surtout pas répondre à sa place) !
- Munissez-vous de cahier, feuille, stylo, feutres, à chaque fois que vous rencontrez le pictogramme  !

CHAPITRE 1

MIEUX SE CONNAÎTRE
ET COMPRENDRE
SON FONCTIONNEMENT

QUI ÊTES-VOUS ET COMMENT
APPRENEZ-VOUS ?

Connais l'adversaire, et surtout connais-toi toi-même, et tu seras invincible.
Sun Tzu (vi^e siècle av. J.-C.)

Pourquoi commencer par se regarder soi-même avant d'apprendre, vous demandez-vous ? En quoi faire le tour de soi-même peut-il vous aider à apprendre à mieux vous organiser, à trouver la méthode qui, pour vous, est la plus efficace ? Comment le « connais-toi toi-même » socratique influence votre motivation ?

Parce que prendre un peu de temps pour repérer votre mode de fonctionnement vous en fera gagner par la suite, quand il s'agira de retenir, réviser, mémoriser, vous motiver, vous détendre aussi !

Parce que connaître votre façon d'appréhender le monde – et plus particulièrement les études, les apprentissages, les examens, etc. – quel que soit votre âge, est un moyen pertinent de choisir ce qui vous convient le mieux et de connaître votre plan d'attaque. Par exemple :

vous faudra-t-il visualiser des schémas pour mieux retenir ? Serez-vous « in time » dans votre gestion du temps ? Aurez-vous besoin d'être sans cesse stimulé dans vos apprentissages ? Autant vous appuyer sur ce que vous êtes déjà aujourd'hui, autant décrypter dès maintenant, avant de commencer, la manière dont vous fonctionnez habituellement, qui s'appuie sur les tonnes d'informations que vous avez reçues depuis la naissance.

Si vous êtes parent, c'est le moment d'observer votre enfant tout en gardant en tête comment, vous-même, fonctionnez.

C'est parti pour un état des lieux !

QUEL SENS PRÉDOMINE CHEZ VOUS ?

Dès notre naissance, nous découvrons et percevons le monde qui nous entoure à travers nos cinq sens : vue, ouïe, toucher, odorat et goût. C'est à travers ces cinq canaux de perception que nous grandissons, que nous mémorisons les événements, que nous trions les informations. **Cependant, l'un des trois sens « primaires » (vue/ouïe/toucher) est prédominant chez chacun d'entre nous (l'odorat et le goût peuvent accompagner l'un de ces trois sens).**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La vue est le dernier des sens à se développer chez le fœtus. C'est en effet au septième mois que ce dernier peut distinguer lumières fortes et ombres. Cependant, la vision n'est pas le sens le plus adapté pour lui à ce stade de vie *in utero*. Toucher et goût lui sont bien plus utiles : dès la fin du troisième mois, il est déjà équipé de bourgeons gustatifs qui lui permettent de préférer les aliments sucrés ingérés par sa mère, tout comme l'évolution dans le milieu aquatique du liquide amniotique lui procure ses premières sensations tactiles...

- ⇒ **Une personne est visuelle si son accès « vue » prédomine.** Pour elle, il sera important de voir des schémas au tableau, de se créer des images mentales de ses leçons, de coller des post-it partout sur son bureau, sur son écran d'ordinateur...
- ⇒ **Une personne est auditive si son accès « ouïe » est prédominant.** Pour elle, pas besoin de schémas pour retenir les tables de multiplication, elle les récite en chantant, elle se concentre en cours et retient « la musique » du professeur.
- ⇒ **Une personne est kinesthésique si son accès « toucher » (son accès corporel d'une manière générale) prédomine.** Elle préfère marcher, bouger en lisant à haute voix sa poésie pour la mémoriser. Pour elle, il peut parfois être plus compliqué de saisir des matières abstraites, car l'expérience passe par le corps. Il faudra alors privilégier - si elle a des difficultés - les sensations, en essayant de relier des souvenirs, de rattacher les nouvelles conceptions à des choses déjà vécues.

Notons que les deux autres accès (olfactif et gustatif) sont liés aux trois autres et ne prédominent pas, à part chez le kinesthésique (qui est forcément un olfactif-gustatif).

Pour découvrir quel est votre sens prédominant, effectuez le test [ici](#).

**« L'EFFET RATATOUILLE »
(DU NOM DU FILM ÉPONYME DE PIXAR
SORTI EN SALLES EN 2007)...
OU LA MADELEINE DE PROUST¹**

Anton Ego est un critique culinaire redouté pour son pouvoir d'attribuer des étoiles, de faire ou de défaire la notoriété d'un restaurant. Quand il s'installe, bougon et renfermé, à la table du restaurant où travaillent Alfredo et Rémy, célèbre rat cuisinier, et enfourche la ratatouille exécutée par ce dernier, la bouchée (goût et odorat) le renvoie immédiatement à une image

de son passé, quand sa mère lui préparait sa fameuse et délicieuse ratatouille. Il se revoit enfant et retrouve ses émotions d'alors, oubliées depuis plus de quarante ans.

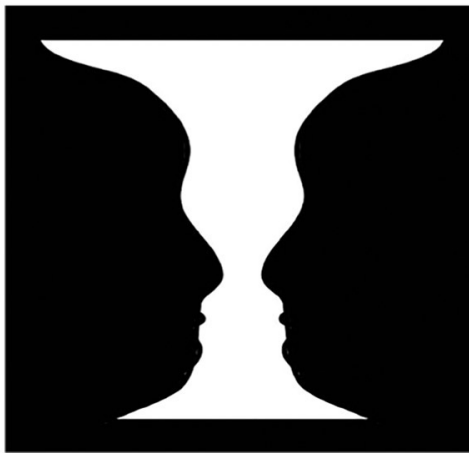
De nos cinq sens, le goût est celui qui nous permet de ramener le plus de souvenirs, activant deux régions émotionnelles de notre cerveau, l'hippocampe et l'amygdale, fortement impliquées dans le fonctionnement de notre mémoire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Kinesthésique : « Qui se rapporte à la perception consciente de la position ou des mouvements des différentes parties du corps » (Dictionnaire Larousse).

Notre cerveau peut nous jouer des tours !

Que voyez-vous ?



À gauche : un pied de table ? Des profils ?

À droite : une vieille femme ? Une jeune femme ?

Autre exemple : il y a quelques mois, les internautes se sont disputés au sujet de la couleur d'une robe. Certains la voyaient or et blanc, d'autres

la voyaient noir et bleu...

Comprenez grâce à ce test que personne n'a tort et que tout le monde a raison ! Notre cerveau nous joue des tours et ce que nous voyons de nos propres yeux n'est pas toujours la réalité. **Nous passons notre temps à interpréter** : dans le cas de la couleur de la robe, notre cerveau interprète ainsi la quantité de la lumière sur la photo. Plus largement, avec les trompe-l'œil, il nous faut bien comprendre et admettre que **nous avons chacun notre point de vue.**

L'exposition Cézanne-Pissarro, qui s'est tenue il y a quelques années au musée d'Orsay, en est la parfaite démonstration. Voici deux peintres qui se connaissaient et s'appréciaient. Ils ont posé leurs chevalets devant les mêmes paysages et n'ont pas peint les mêmes tableaux². À Cézanne, les arêtes de lumière et les lignes de la campagne aux perspectives pointues ; à Pissarro la lumière diffuse et presque douce, et les lignes arrondies... Ce que Camille Pissarro a parfaitement résumé dans sa lettre à son fils Lucien (22 novembre 1895) : « Cézanne [...] a subi mon influence à Pontoise et moi la sienne. [...] Parbleu, nous étions toujours ensemble ! Mais ce qu'il y a de certain, chacun gardait la seule chose qui compte, "sa sensation"... ce serait facile à démontrer... »



À vous de jouer !³

Répondez spontanément aux questions suivantes.

Lorsque vous réfléchissez, votre regard :

A se porte vers le haut

B reste devant vous

C se porte vers le bas

Lorsque vous marchez, votre pas est :

- A rapide et décidé
- B mesuré et posé
- C lent et nonchalant

Quand il pleut, vous :

- A regardez la pluie tomber et attendez un arc-en-ciel
- B écoutez la pluie tomber
- C appréciez l'odeur de *l'herbe mouillée*

Vous vous sentez bien quand :

- A votre maison est bien rangée, tout est à sa place
- B un certain désordre règne chez vous, c'est plus vivant
- C une impression chaleureuse se dégage de chez vous

En vacances, vous :

- A contemplez les paysages et autres couchers de soleil
- B êtes plutôt à l'écoute des musiques exotiques
- C recherchez de nouvelles expériences

Quand vous êtes d'accord avec votre interlocuteur, vous dites plus facilement :

- A c'est clair
- B j'entends bien
- C ce que tu me dis me touche

Vous mémorisez mieux ce que vous :

- A voyez
- B entendez
- C touchez

Dans votre bain ou votre douche, vous :

- A pensez à tout ce que vous devez faire
- B fredonnez, sifflez

C appréciez le contact de l'eau sur votre corps

Dans le métro, vous :

A regardez les autres passagers

B tendez l'oreille pour écouter les conversations

C restez centré sur vos pensées

Pour vous relaxer, vous :

A regardez la télévision

B écoutez de la musique

C prenez un bain

Quand vous regardez une émission, vous :

A faites des commentaires à voix haute

B écoutez attentivement

C faites autre chose en même temps

Quand vous faites du shopping, vous :

A êtes sensible aux détails et aux couleurs

B écoutez attentivement les conseils des vendeurs

C êtes sensible au confort et à la texture des vêtements

Résultats :

Si vous avez une majorité de A, vous êtes plutôt à tendance visuelle.

Si vous avez une majorité de B, vous êtes plutôt à tendance auditive.

Si vous avez une majorité de C, vous êtes plutôt à tendance kinesthésique.

Découvrez vos expressions selon que vous êtes plutôt :

- ⇒ un visuel : *C'est clair, Voir la vie en rose, C'est tout vu, Elle a vu rouge, On en a eu plein les yeux, Il se fait un film, Elle devrait ouvrir l'œil...*
- ⇒ un auditif : *Cela me parle, J'entends bien, Il fait la sourde oreille, Lui et moi c'est le même son de cloche, J'en reste sans voix, On est sur la même longueur d'onde...*
- ⇒ un kinesthésique : *J'en ai plein le dos, Elle est touchée, Il marche à côté de ses pompes, On garde le contact, J'en ai des haut-le-cœur...*
- ⇒ un kinesthésique très orienté sur l'odorat : *Elle a le nez fin, Je sens le vent tourner, C'est ce qui s'appelle avoir du flair...*
- ⇒ un kinesthésique très orienté sur le goût : *Je suis pris en sandwich, J'en ai l'eau à la bouche, Cela me rend amer, Je m'en lèche les babines...*

Quels sont les accès privilégiés de votre enfant ?

Accès visuel

- ⇒ Il est captivé par les images (écrans, BD, mangas...).
- ⇒ Il est bon observateur (même petit, il remarque des changements / déplacements dans la maison).
- ⇒ Dans sa posture, il se tient plutôt bien droit.
- ⇒ Il comprend plus vite dès qu'on lui fait un dessin...

Accès auditif

- ⇒ Il aime la musique et/ou chanter.
- ⇒ Il imite très vite les accents des personnages de dessins animés.
- ⇒ Il est facilement distrait, interrompu, par des sons environnants.
- ⇒ S'il y a trop de bruit autour de lui, il a la capacité de s'en extraire et de se mettre dans une bulle pour se concentrer...


Accès kinesthésique

- ⇒ Quand il vous observe en train de préparer un plat, il a très rapidement envie de mettre les mains à la pâte.
- ⇒ Même si les chaussures que vous lui avez achetées sont belles, s'il n'est pas bien dedans il ne les portera pas.
- ⇒ Il préfère les matières de vêtements douces, amples...

Attention, tout cela est bien évidemment très contextuel

Devant un bon et beau plat qui arrive sur la table, vous le goûtez autant avec vos yeux qu'avec votre nez et vos papilles... voire vos oreilles, si la peau du poulet continue de croustiller !

L'idée est de repérer chez vous, comme chez votre enfant, vos expressions spontanées, votre sens prédominant, car cela ne lui sera pas d'une grande aide si vous (très visuel par exemple) vous acharnez à lui faire tout un tas de dessins explicatifs alors que son accès prédominant est très kinesthésique (et qu'il a surtout besoin de bouger) !

 À vous de jouer avec votre enfant ⁴ !

<i>Situation</i>	<i>Cochez si c'est votre cas</i>	<i>Valeur</i>
Quand je lis, je prononce les mots à haute voix.		A
Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche.		AK

Quand je lis, je garde la bouche fermée.		A
Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet...		K
Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore.		AA
Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas.		V
J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé.		K
Pour me rappeler un événement ou un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène.		K
Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile.		K
Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi.		K
J'aime bien les poésies.		A
Je me souviens facilement des paroles des chansons.		A
Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit.		A
Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaye de revoir la page où je l'ai écrit.		V
Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses.		K
Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer...		V
		..

J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom.		V
Pour moi, le plus important chez une personne, c'est son regard.		V
Pour moi, le plus important chez une personne, c'est sa voix.		A
Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport.		K
Une journée sans musique est une journée vide.		A
Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche de résumé.		V
Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs.		V
Je prends plein de photos, de tout, tout le temps.		V
En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fais les expériences, manipule les tubes à essai.		K

A : Dominance auditive ; V : Dominance visuelle ; K : Dominance kinesthésique

« Mon canal sensoriel de prédilection lorsque je dois solliciter ma mémoire est le canal visuel. Mon mode opératoire est le suivant : j'écris tout ce que je dois retenir. Le fait de rédiger me permet à la fois de structurer ma pensée et de mettre en action ma mémoire visuelle. La combinaison de ces deux activités cérébrales qui, dans mon cas, agissent de manière complémentaire, me permet de mémoriser rapidement et durablement. »

Daniel Rodriguez, P.-D.G. d'une société internationale

TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

Si votre enfant a besoin de voir pour retenir, usez et abusez des *mindmapping* (rendez-vous au [chapitre 6](#)), achetez-lui un tableau sur lequel il pourra écrire, faites-lui passer en couleur les terminaisons des conjugaisons, avec des codes différents pour chacun des pronoms personnels...

S'il est plus réceptif à la musique, à la vibration des mots pour retenir la poésie, chantez-la !

Et si votre enfant a un accès plus kinesthésique, associez la parole aux gestes : telle strophe, il saute comme une grenouille, telle autre, il galope comme le cheval...

« J'avais des difficultés en conjugaison, notamment en anglais. Rien à faire, je ne parvenais pas à mémoriser les temps... Tout s'emmêlait.

Avec la coach, nous avons trouvé comment faire pour y parvenir. Un jeu d'enfant, m'avait-elle dit...

Elle m'a d'abord fait classer tous les temps en trois catégories (présent/passé/futur) et choisir trois couleurs pour les représenter.

Dans la marge de mon tableau de conjugaison, j'ai donc pu associer les temps avec les couleurs choisies.

Dans chacune des catégories, il ne restait plus qu'à retenir trois couleurs, trois manières de s'exprimer.

Tout est devenu limpide. »

Zélie

FAITES-VOUS PLUTÔT DANS LE DÉTAIL OU DANS LE GLOBAL ?

Devant le paysage d'une forêt, voyez-vous d'abord une grande étendue verte ou plutôt un arbre, ses feuilles, puis un autre arbre ?

Repérez dans votre vie courante la façon dont vous traitez l'information, sur quoi vous fixez votre attention en premier. Devant un tableau par exemple, voyez-vous d'abord les différents plans ou l'aspect d'ensemble ? À la sortie d'un cours d'histoire, est-ce que ce sont des détails qui vous viennent à l'esprit, des anecdotes précises ? Ou bien est-ce le sujet général et ses grandes lignes ?

Si vous êtes de type plutôt « global »

Vous aimez l'idée dominante et la synthèse, vous avez tendance à élargir le débat. Quand vous racontez vos vacances à vos amis, vous vous exprimez peut-être de façon sommaire, parfois même dans le désordre, vous faites des phrases courtes, vous exposez les événements dans les grandes lignes, vous utilisez des expressions comme « bref », « en gros », et les amis à qui vous avez raconté vos vacances ne savent pas exactement ce que vous avez fait...

TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

Pour retenir ses leçons, à chaque grande idée ou chaque résumé de paragraphes, proposez-lui d'écrire deux ou trois détails qui lui permettront d'étayer ses propos lors du prochain devoir sur table... Combien de « globaux » ont lu en marge de leurs copies « À développer », « Pas assez précis » ?


Si vous êtes de type plutôt « détails »

Vous êtes probablement à l'aise pour décrire toutes les étapes d'un projet, en établissant par le menu tous les points importants (et chaque détail a son importance). Vous focalisez le débat. Vous choisissez précisément vos mots, vous avez tendance à faire des phrases longues. Quand vous racontez vos vacances à vos amis, si parmi eux il y en a qui sont plutôt « globaux », ces derniers vont avoir tendance à finir vos phrases (pour accélérer) ; s'ils vous interrompent, reprenez le fil au début de l'histoire, et c'est sûr, qu'avec vous, vos amis connaîtront tout de votre programme !

TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

Pour retenir ses leçons, et ne pas se noyer dans un océan de détails, proposez-lui de penser à l'idée générale qui résume la leçon et de l'écrire. Combien de types « détails » ont lu en marge de leurs copies « Synthétisez », « Trop de paraphrases » ?

Si vous êtes à l'aise avec à la fois la vue d'ensemble, puis le détail, c'est formidable ! Tout comme les véritables ambidextres, ni droitiers, ni gauchers, ni latéralisés, vous êtes très synchronisé (et très peu nombreux dans la population) !

 TRUCS ET ASTUCES

Entraînez-vous à aller du global vers le détail et du détail vers le global :

Pour aller vers plus de détails :

En histoire, par exemple, si plus de détails ou de faits sont requis, vous pouvez vous demander :

- Comment cette personne a fait pour... ?
- Qu'est-ce qui fait que ça s'est passé ainsi ?
- Quelle est la cause de tout ceci ?

Pour aller vers du plus global :

- Qu'est-ce que tout ceci signifie ?
- De quoi s'agit-il ?
- En gros, vu de plus loin...
- Qu'est-ce qui est en train de se passer ?

COMMENT GÉREZ-VOUS VOTRE TEMPS ?

Comme dans la chanson de Laurent Voulzy, vous êtes plutôt : « **Slow down, chaque chose en son temps** ». Une chose à la fois, de manière séquentielle, et vous planifiez chaque point de votre journée, inséparable de votre montre.

Ou alors, vous êtes adepte du : « Je fais tout en même temps ». Vous faites votre exercice, envoyez des sms, répondez à des mails, écoutez de la musique... de manière simultanée, quitte à vous perdre en chemin. Lorsque vous êtes devant votre ordinateur, vous avez plusieurs fenêtres ouvertes en même temps et vous passez de votre compte Facebook à d'autres réseaux, en communiquant avec plusieurs personnes à la fois

Les nouvelles TIC (technologies de l'information et de la communication) ont engendré une génération de personnes

simultanées, capables de faire plusieurs choses à la fois et qui ont peut-être des difficultés à se concentrer ! D'où la recrudescence d'initiations à la méditation, qui rend « calme et attentif comme une grenouille », dès le plus jeune âge...

Vous avez naturellement un mode de fonctionnement privilégié. Celui-ci est-il adéquat et efficace pour ce que vous avez à faire ? Si la réponse est non, pourquoi ne pas intervertir et essayer l'autre modèle ?

In time et through time

L'anthropologue américain Edward T. Hall⁵ a vécu plusieurs années parmi les nations navajo et hopi dans les réserves de l'Arizona, et à travers l'Europe, le Moyen-Orient et l'Asie ; il a étudié la manière qu'ont leurs occupants d'organiser leur temps : pour lui, les séquentiels étaient des « monochroniques » et les simultanés des « polychroniques ».

Il s'est également intéressé à la façon dont les différentes cultures se représentent leur ligne du temps. Il a observé que le monde occidental et le monde oriental ont deux tendances différentes pour se le figurer. Il y aurait ainsi les *in time* ou « dans le temps » (le « temps oriental ») et les *through time* ou « à travers le temps » (le « temps occidental »)⁶.

Pour la personne *in time*, la ligne du temps est représentée le plus souvent comme une ligne droite, avec le passé dans le dos, le futur devant soi et le présent sous les pieds – présent avec lequel la personne se sent associée. Le passé derrière son dos est un tombeau (« Le passé, c'est le passé » ; « Pas besoin de stresser à l'avance pour le futur qui n'est pas sûr ») et le présent, « c'est maintenant » ! D'ailleurs, voici la réflexion typique d'une personne *in time* : « Bon alors, on fait quoi maintenant ? »

TRUCS ET ASTUCES

Si vous êtes *in time*, **il vous est plus facile de vivre et de profiter du moment présent**, ce qui est un atout dans une société qui vit à 1 000 km/h. Malgré tout, l'emploi du temps n'étant pas forcément votre spécialité et l'agenda pas nécessaire dans votre vie, toute votre vigilance est requise pour l'organisation de votre travail de la semaine, sous peine de voir s'écouler les journées, sans fin.

Si votre enfant est *in time*, lui apprendre à lire l'heure, à se repérer dans la journée, à organiser son emploi du temps va requérir toute votre patience et votre énergie.

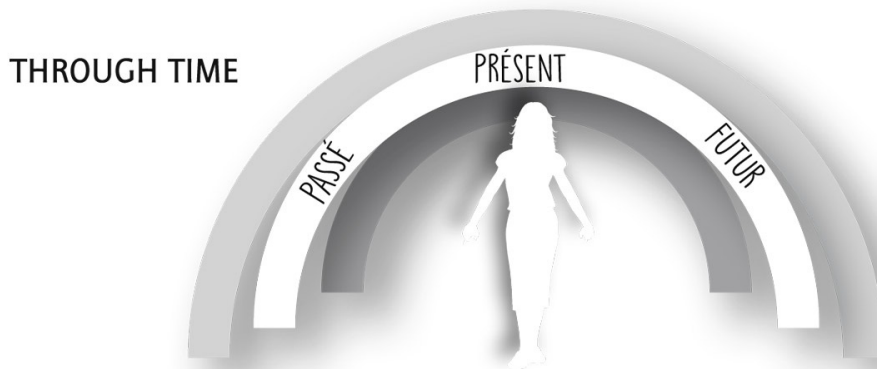
Avec la personne *through time*, la ligne du temps est comme dissociée, c'est-à-dire que la personne ne se voit pas « sur » l'espace présent : le présent peut être juste devant elle, le passé et le futur se matérialisant un peu à gauche et un peu à droite devant elle, par exemple. En position dissociée du temps, la maîtrise de ce dernier et du calendrier est importante, le respect des horaires aussi ; la semaine se décompose en plages de travail et plages de repos, vous êtes le champion de l'organisation. Le passé est un peu dans le présent, ou jamais très loin, il peut même empiéter dessus, de même que le futur. Passé, présent et futur s'entremêlent et ne sont pas franchement dissociables.

TRUCS ET ASTUCES

Si vous êtes *through time*, **il vous est facile de planifier, d'organiser, de prendre du recul sur une situation, d'embrasser**

plusieurs points de vue d'un seul coup d'œil... et peut-être moins simple de profiter du temps présent !

En tant que parent, ce n'est pas la peine de pousser votre enfant à se dépêcher, il ne le comprendra pas car « il y a un temps pour tout » et « chaque chose en son temps ». En revanche, aidez-le à être complètement à ce qu'il fait au moment où il le fait, à cloisonner les occupations : quand c'est le moment de jouer ou l'heure du tennis ou du cours de danse, c'est maintenant ; quand c'est le moment de travailler, c'est aussi pleinement le moment.



Les représentations du temps.



À vous de jouer !

Et vous, comment représentez-vous votre ligne du temps ?

Dans un cahier ou sur une feuille, dessinez votre ligne du temps depuis votre naissance (que vous inscrivez sur une première pancarte) jusqu'à votre futur lointain.

Positionnez-vous par rapport à votre ligne aujourd'hui. Êtes-vous dessus ? À côté ?

Vous pouvez aussi donner libre cours à votre créativité pour représenter autour, à travers, au-dedans, ou à côté de cette ligne les événements qui ont jalonné votre vie à l'aide de métaphores visuelles. Par exemple, si vous avez déménagé à 9 ans et que vous vous êtes installé dans une nouvelle ville, vous pouvez le noter sur votre ligne du temps à l'aide d'un cartouche ou d'une pancarte où vous inscrirez le nom de la ville, votre âge, et en matérialisant la représentation que vous vous en faites : un pont, un arbre en travers de la route, un fleuve, un croisement, une montée ou une descente...

Faites la même chose jusque dans le futur.

Puis, appréciez !

QUAND VOUS VOULEZ APPRENDRE, QU'EST-CE QUI COMPTE LE PLUS POUR VOUS ?

Par quoi commencez-vous généralement quand vous vous lancez dans un nouvel apprentissage, que ce soit une recette de poisson cru ou un

stage de paddle⁷ ? Qu'est-ce qui vous a poussé ? Qu'est-ce qui vous a convaincu ? Qu'est-ce qui peut convaincre votre enfant ? Qu'est-ce qui vous a permis de vous mettre en action pour apprendre une nouvelle matière, une recette, un sport ? Est-ce que c'est parce que vous avez vu une publicité à la télévision ou dans un journal ? Est-ce en la voyant que vous avez eu envie de vous lancer ? Ou est-ce en *entendant* une autre personne en parler ? Avez-vous eu d'abord le besoin de *lire* à son sujet des renseignements sur Internet ? Ou alors vous êtes-vous lancé directement dans le « *faire* », pour expérimenter les choses et sentir si cela vous plaisait ?

Essayez également de remarquer combien d'exemples (soit en voyant la publicité et la recette, soit en en entendant parler...) il vous a fallu avant de vous « jeter à l'eau » dans votre recette ou sur votre paddle. Est-ce au bout d'un certain laps de temps ? Vous êtes-vous renseigné sur plusieurs sites ? Auprès de plusieurs antennes de cours de paddle ? Avez-vous comparé les informations ? Un seul spot télé et une seule personne qui vous en a parlé vous ont tout de suite décidé ?

Il est intéressant pour vous de comprendre quel est votre mécanisme car – nous y reviendrons au [chapitre sur la motivation](#) – il en dit beaucoup sur votre manière de provoquer votre prise de décision.

« Mes parents ne me trouvent pas concentré, instable et, pour tout dire, flemmard ! Ils m'ont envoyé chez un coach, qui m'a proposé de m'inscrire à un stage pendant les vacances, où l'on doit restaurer de vieux voiliers. Franchement... il y avait pire comme instruction !

Quand j'arrive, pas de grandes explications. L'instructeur ne dit rien. Pas un mot. Mais voilà ! On me désigne juste un endroit où poser mes affaires et on me donne une éponge.

Pas d'eau à proximité. Il n'y a qu'une bassine pour deux. Alors je me place près de l'instructeur, j'observe comment il fait. De grands

mouvements d'abord, des plus petits ensuite. Pas un mot de la journée. En même temps, cela me repose ! Je me plais à faire comme le pro.

Et à la fin de la journée, je me rends compte avec plaisir que j'ai pu rester concentré sur ce travail et même, qu'au fil de la journée, j'ai affiné mes gestes.

C'est sur ce même procédé que nous avons réalisé tout le travail. Étape par étape, avec des gestes différents selon les tâches à effectuer.

D'autres stagiaires sont arrivés entre-temps et c'est à moi qu'on a demandé de faire l'instructeur cette fois ! Mes parents n'en sont pas revenus ! »

Lucas, 12 ans



À vous de jouer

Comment réagissez-vous face à des instructions ? Des consignes ?

1. Respectez scrupuleusement les consignes qui suivent.
2. Lisez tout avant de commencer.
3. Inscrivez votre nom de famille en bas de la feuille.
4. Notez la couleur de votre vêtement (chemise ou tee-shirt ou pull).
5. Combien font 150 x 13 ?
6. Écrivez le résultat du calcul du point 5.
7. Vérifiez le résultat du point 5 sur votre calculette.
8. Dessinez un cadre autour des questions.
9. Comptez le nombre de voyelles dans cette phrase.
10. Donnez vos 3 desserts préférés.

11. Dites quel prochain pays vous aimeriez visiter.
12. Complétez l'addition $3\ 152 + 27 =$
13. Écrivez quelles sont les couleurs communes des drapeaux français et italien.
14. Notez le nombre de vos frères et sœurs.
15. Combien avez-vous de fenêtres dans votre appartement ou maison ?
16. Épelez une anagramme.
17. Pour commencer, exécutez uniquement le point n° 3.

TRUCS ET ASTUCES

Lisez d'abord toujours l'énoncé une première fois du début à la fin avant de vous lancer !

Trop de personnes se jettent dans un exercice sans avoir pris le temps de bien relire plusieurs fois l'énoncé... ce test est fait pour vous faire prendre conscience de la manière dont, instinctivement, vous prenez une consigne : avez-vous commencé l'exercice sans réfléchir, de façon impulsive, ou avez-vous pris le temps de tout lire ?

DEVOIR OU POUVOIR ?

Pourquoi avez-vous choisi de prendre des cours d'italien ou de piano ? Qu'est-ce qui, le plus souvent, déclenche en vous la motivation ? Est-ce d'abord par devoir, par nécessité ? Ou pour ce que cela vous offre comme nouvelles possibilités ?

Le sens du devoir

Peut-être répondez-vous à ces questions en expliquant d'abord comment vous en êtes arrivé à ce choix, comment les événements vous ont poussé à le faire, avec des « Il faut que... », des « Je dois... ».

Vous vous motivez en vous appuyant sur les responsabilités, vous n'avez pas de mal à suivre des règles, des consignes et d'ailleurs, vous êtes bien plus efficace pour travailler si on vous fixe un cadre, des normes, une check-list. Vous allez en général au bout de ce que vous entreprenez. Vous êtes fiable et on peut compter sur vous, c'est reposant pour votre entourage ; un enfant « je dois... il faut que... » est agréable pour votre tranquillité.

Mais dans le même temps, il peut arriver que vous vous demandiez un jour : « Mais, au fait, qui a dit qu'il fallait que je fasse ceci ou cela... ? » ou « Je dois... mais, je ne dois rien du tout ! »

Le champ des possibles

Peut-être vous motivez-vous en expliquant toutes les possibilités que ce nouvel apprentissage va pouvoir vous apporter, avec des « Je l'ai choisi pour telle et telle raison... » ou « J'ai pensé que cela m'apporterait ceci ou cela... ».

Vous vous motivez en vous appuyant d'abord sur ce qui vous intéresse et vous voyez dans votre passage à l'action tout le potentiel que cela va vous permettre d'accroître. Vous n'aimez pas vraiment les consignes, quitte même à vous écarter des règles. Vous pouvez aussi avoir parfois du mal à aller jusqu'au bout de ce que vous entreprenez. À l'école, cela donne un enfant qui pose souvent la question de l'utilité : « À quoi ça sert, tout ça ? », « Quel est le but de cette expérience ? », faisant souvent perdre patience aux professeurs qui peuvent lire dans ces

questions une manière de s'insurger ou d'être insolent, alors que ce n'est pas (forcément) l'intention première !

TRUCS ET ASTUCES

Quand votre enfant répond plus aux « je dois... », vous n'avez sans doute pas à beaucoup le pousser. Autonome la plupart du temps, il sait ce qu'il a à faire, ce qui est attendu de son « métier d'enfant », ce qui est assez confortable pour vous puisque, après un rapide contrôle le soir sur les devoirs ou les révisions, vous pouvez vous reposer ! Mais peut-être a-t-il besoin de souffler lui aussi de temps en temps, de faire un peu l'enfant au lieu d'être déjà assez adulte ?

Votre enfant peut aussi vouloir essayer quelque chose de nouveau chaque année, voire plusieurs activités (choisies par lui et non par vous !) : basket puis rollers puis guitare puis escrime puis théâtre. Tout cela pour expérimenter, découvrir puis se lasser assez vite et passer à autre chose. Dans ce cas, c'est peut-être vous qui aurez envie de souffler !

AU JEU DES 7 FAMILLES, À LAQUELLE APPARTENEZ-VOUS⁸ ?

L'Intellectuel

Vous aimez apprendre pour apprendre. Généralement, vous affectionnez la solitude. Introverti, vous pouvez paraître distant vis-à-vis des autres. Vous êtes souvent bon élève...

♥ ***Ce que vous avez trop souvent entendu*** : *Pour vivre heureux, vivons cachés... Sois fort ! Pour être un bon chef, il faut tout*

connaître, tout comprendre...

- ♥ **Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps :**
Viens, on va marcher, juste pour flâner... Cela m'aiderait de savoir ce que tu as vraiment sur le cœur...

Le Dynamique

Vous aimez avant tout agir. Vous avez le don de réussir dans ce que vous avez décidé d'entreprendre. Cela ne fait pas automatiquement de vous un bon élève. Vous comptez beaucoup sur votre sens de la débrouillardise...

- ♥ **Ce que vous avez trop souvent entendu :** *Dans la vie, faut être tout en haut du podium ou rien... Il faut être efficace ! L'Histoire ne retient que les n° 1...*
- ♥ **Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps :**
La fin ne justifie pas les moyens. Je t'apprécie pour autre chose que ta médaille d'or. J'aime bien quand tu fais attention à ce que je ressens.

L'Aimable

Vous travaillez plus pour faire plaisir à vos parents, à vos professeurs. Sociable et gentil, vous faites un élève très agréable. Cependant, vous avez besoin d'attention pour pouvoir vous épanouir...

- ♥ **Ce que vous avez trop souvent entendu :** *Cela ne te regarde pas. Sois gentil... Sois bien sage...*
- ♥ **Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps :**
Fais les choses par et pour toi-même ! Qu'en penses-tu, toi ? Oublie un peu les autres et pense aussi à toi...

Le Perfectionniste

Vous avez surtout horreur de mal faire. Vous possédez une faculté à voir ce qui pourrait aller de travers. Soucieux et inquiet, vous prenez le temps de faire les choses correctement...

♥ ***Ce que vous avez trop souvent entendu*** : *Tourne ta langue sept fois dans ta bouche avant de parler. Sois parfait. Le devoir avant tout ! Semper parati !*

♥ ***Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps*** : *Je t'aime même si tu fais une erreur... Échouer, c'est trouver une manière qui ne fonctionne pas. Le ridicule ne tue pas !*

L'Émotionnel

Vous agissez en fonction de vos émotions difficilement contrôlées et réagissez parfois de façon théâtrale. Vous possédez un esprit très créatif et aimez vous différencier de vos camarades...

♥ ***Ce que vous avez trop souvent entendu*** : *La vie, c'est des montagnes russes, tout l'un ou tout l'autre... Tu te coupes les cheveux en quatre, tu es trop compliqué !*

♥ ***Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps*** : *Ce qui est beau peut aussi être simple... Dans tes façons de faire, tu es tout sauf banal !*

L'Enthousiaste

Vous avez une forte joie de vivre et une grande faculté à percevoir le côté positif des choses. Cependant, l'ordre et la discipline ont tendance à vous frustrer...

♥ ***Ce que vous avez trop souvent entendu*** : *Tu fais comme tu veux, tu es libre ! Dans la vie, faut surtout fuir l'ennui... Tout sauf la routine « métro, boulot, dodo » !*

♥ ***Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps*** : *Comment tu pourrais faire pour mélanger le papillon et la fourmi ?*

Prends une seule vraie résolution par jour et tiens-la.

Le Rebelle

De peur d'être blessé, vous évitez de montrer tout signe de faiblesse. Vous n'hésitez alors pas à rentrer en confrontation, mêlée à des accès de colère. Vous pouvez donc devenir un élève difficile...

♥ ***Ce que vous avez trop souvent entendu : Sois fort ! Dans la vie il y a les dominants et les dominés... C'est marche ou crève !***

♥ ***Ce que vous aimeriez bien qu'on vous dise de temps en temps : J'apprécie la puissance (l'audace, le courage...) dont tu fais preuve parfois en sortant des sentiers battus, j'aime bien aussi quand tu montres ta part de sensibilité, qui est pour moi une autre preuve de force...***

LES QUATRE NIVEAUX D'APPRENTISSAGE

Nous passons d'inconsciemment incompétents à inconsciemment compétents.

- ⇒ Tout d'abord, nous sommes *inconsciemment incompétents*. Ce stade, c'est quand vous ne savez pas que vous ne savez pas. Faire du vélo, par exemple, si vous n'avez que quelques mois et pas de notion de ce qu'est un vélo.
- ⇒ *Consciemment incompétent*. Maintenant, vous savez ce qu'est un vélo mais vous ne savez pas pas en faire... Vous devenez consciemment incompétent : vous savez que vous ne savez pas.
- ⇒ *Consciemment compétent*. Puis, vous apprenez à faire du vélo, mais vous êtes centré sur le fait de garder le guidon bien droit, d'appuyer sur les pédales, l'une puis l'autre. Vous êtes centré sur la technique. Vous savez que vous savez (faire).

⇒ *Inconsciemment compétent*. Enfin, quand vous roulez à vélo, vous regardez le paysage ou bien vous pensez au pain que vous allez acheter à la boulangerie. Bref, votre compétence de faire du vélo devient inconsciente, votre esprit peut se centrer sur autre chose.

Et vous, où en êtes-vous par rapport à votre apprentissage ?

ET MAINTENANT, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... une île au trésor. Je ne sais pas comment elle est pour vous, cette île, comment vous vous la représentez, ni ce qu'elle est à vos yeux, ni quelle taille ou quelle forme elle a... Est-ce une île en forme d'aile ? Est-elle au milieu d'une eau claire et limpide ? Ou peut-être au centre d'un lac gelé isolé dans la toundra ? Peut-être même que, pour certains d'entre vous, elle est perdue au beau milieu de la galaxie... Est-elle peuplée ? Ou bien déserte ? A-t-elle le parfum de la solitude ou de la découverte ? Ou celui du danger et de l'aventure ? Ressemble-t-elle à Long John Silver du roman de Stevenson ? La mienne, d'île au trésor, je me la représente comme une étoile à cinq branches, une étoile filante. Chacune de ses branches est habitée par un souffle et par des sons, dans chacune de ses branches y règnent mes facettes. Dans celle de l'Homme de cœur, c'est le bruit de la cloche qui retentit dans la campagne corrézienne, elle sonne avec amour, générosité et humilité... Dans celle du Guerrier, c'est un Indien, debout dans les méandres du vent des plaines américaines et qui me susurre force, fidélité et résistance... Dans celle de l'Enfant, c'est le souffle coupé devant mes peurs que j'avance, avec curiosité... Dans celle du Vieillard, c'est le souffle court que j'avance, toujours, avec sagesse, laissant mes peurs derrière. Dans celle du Magicien, mon orchestre est doré et lumineux, il devient même parfois translucide et m'offre créativité, guérison et transformation... Souvent, je me dis que chacun de ces personnages est une partie de moi-même... et que chaque partie a besoin de l'autre

pour exister. Peut-être même qu'au fond, elles communiquent entre elles et s'entraident pour se mettre à mon service. Sans toujours bien comprendre comment le Magicien s'amuse à sourire au Guerrier, et l'Enfant donne la main au Vieillard... Comment le Guerrier, parfois fatigué et confus, va chercher refuge chez l'Homme de cœur qui lui offre repos et protection...

Et vous ? De quoi est faite votre île au trésor ?

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous avez fait un grand tour de vos principaux traits de caractère et de vos mécanismes comportementaux, ou de ceux de votre enfant, face à l'apprentissage.

Évidemment, toutes ces façons de procéder sont interdépendantes et sont différentes selon les contextes et les enjeux. Malgré tout, vous avez tendance à exprimer votre « savoir-faire » d'une certaine façon et d'une façon certaine – celle qui marche le mieux pour vous et que vous avez tendance à répéter sans cesse –, qu'il s'agit de repérer afin de mieux se connaître.

Et comme il est plus aisé de vous changer vous-même que de changer les autres (les amis, les parents, les professeurs, les examinateurs...), autant commencer par faire l'état des lieux de ce vous faites et comment vous le faites !

 Mes notes

Face aux expériences et aux informations que je reçois, j'ai l'impression que je fixe mieux les choses et mon attention via :

- Un accès visuel → Je vais avoir besoin de schémas, de coups de surligneur, de fiches... Je vais prendre beaucoup de notes, car le simple fait de les entendre ne me suffira pas.**
- Un accès auditif → Je vais avoir besoin d'une grande concentration pendant le cours, je vais prendre deux-trois notes globales et les relire me ramènera les paroles du prof.**
- Un accès kinesthésique → Je vais avoir besoin d'assimiler les matières par l'expérience, je vais retenir les leçons en bougeant, en me déplaçant dans l'espace, en les vivant physiquement.**

Quand je retiens ou que j'observe ou que j'analyse :

- J'ai besoin d'entrer dans les détails → Alors je m'efforce de chercher la distance, de travailler mon esprit de synthèse.**
- J'ai besoin de traits globaux → Alors je m'efforce de chercher la focalisation, de travailler ma rigueur.**

De manière générale, dans l'apprentissage :

- J'aime faire plusieurs choses en même temps → Je m'ennuie vite, j'ai besoin de stimulations.**
- J'aime faire une chose après l'autre → Je suis concentré, j'ai besoin de temps.**

1. On sait depuis la publication de ses carnets manuscrits de *À la recherche du temps perdu* que la fameuse madeleine de son enfance fut d'abord du pain grillé, puis une biscotte, avant de devenir une célèbre madeleine... Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*, éditions des Saints-Pères, Cambremer, 2015.

2. Voir les deux tableaux intitulés *La Côte des bœufs*, Pontoise.
3. Test de Stéphanie Milot, site « Osez vous améliorer », www.stephaniemilot.com
4. Source : Ministère de l'Éducation nationale-DGESCO, Développer sa mémoire, techniques de mémorisation – Séquence 1/4 <http://eduscol.education.fr/ressources-accompagnement-personnalise/> Ce test est destiné aux collégiens et lycéens, mais en primaire il fonctionne très bien aussi ; le parent peut l'adapter en fonction de l'âge de l'enfant (il ne s'agit pas de « l'enfant » hérité du mot *infans* - tout petit - mais de votre enfant en général, qu'il soit en primaire ou qu'il ait un bac + 2).
5. Edward T Hall, *Le Langage silencieux*, éditions du Seuil, Paris, 1984.
6. Edward T Hall, *La Danse de la vie : temps culturel, temps vécu*, éditions du Seuil, Paris, 1984.
7. De son nom entier le Stand Up Paddle est un sport où le pratiquant est debout sur une planche un peu plus grande que celle prise pour le surf, et sur laquelle il avance avec une pagaie.
8. Définition des sept profils, extraite de *Les 7 profils d'apprentissage*, de Jean-François Michel, éditions d'Organisation, Paris, 2005.

CHAPITRE 2

DONNER DU SENS
À CE QUE L'ON FAIT :
IDENTIFIER SON
OBJECTIF ET TROUVER
LA MOTIVATION

QU'AIMEZ-VOUS
ET QUE VOULEZ-VOUS ?

*Il n'y a point de vent favorable pour celui qui ne sait
où il va.*
Sénèque

*Try, try, try again.
If at first you don't succeed,
Try, try, try again¹.*
William E. Hickson

Que voulez-vous réellement ? Êtes-vous réellement décidé ? Vous croyez ou vous en êtes sûr ? Rassembler toutes vos forces ne sert à rien si vous n'avez pas identifié l'endroit où vous voulez vous rendre. En matière d'objectif, le mieux est de connaître, au moins à peu près, votre point d'arrivée. Vous venez de faire le tour de vous-même, de votre propre machine, qu'elle soit cheval, avion ou fusée, vous avez vérifié tous les postes, l'avoine, le niveau d'huile, le carburant, vous avez inséré

la clef dans le démarreur, c'est parti ! Où voulez-vous aller ? Quelle est votre destination ?

Le mot « objectif » contient en lui-même toutes les notions nécessaires à votre réussite. Substantif, il est à la fois *ob* (en latin, *devant*), et *jacere* (en latin, *jeter*), c'est-à-dire ce qui est placé devant. Adjectif, il est le contraire de « subjectif », donc « impartial ». Votre objectif est donc neutre (ce qui ne veut pas dire dénué d'émotions). Si, en plus, vous le regardez à travers un objectif (l'objet), vous pourrez vous en faire une photo, une représentation fixe qui matérialisera la cible. Et comme le dit le proverbe chinois : « Un bon archer atteint la cible avant même d'avoir tiré » !

DISTINGUEZ OBJECTIF, BUT ET FINALITÉ

- ⇒ Un **objectif** est adaptable et quantifiable, il permet d'atteindre des buts.
- ⇒ Les **buts** sont des étapes, des marches (*step by step*, disent les Anglo-Saxons) qui vous font aller vers une finalité.
- ⇒ La **finalité** est une constante, n'est pas vraiment quantifiable et s'énonce sous forme d'idées ou de valeurs métaphoriques, philosophiques ou spirituelles (le bien-être, la fierté, l'harmonie, la paix...).

Exemples :

- ⇒ Votre *objectif* est de réviser vingt fiches par semaine d'ici le mois de juin ; votre *but*, c'est l'obtention de votre baccalauréat ; votre *finalité* c'est d'ouvrir votre voie professionnelle...
- ⇒ Votre *objectif* est de mettre au propre votre *business plan* ; votre *but*, c'est d'obtenir un prêt bancaire pour lancer votre projet ; votre *finalité*, c'est votre réorientation professionnelle...

De la même façon qu'il est plus facile de monter un escalier que de le descendre quand on est enfant, il est plus simple d'envisager la perspective dans le sens « aller », de l'objectif à la finalité, que l'inverse, de la finalité à... quels objectifs ?

Identifiez bien votre objectif et vous aurez déjà fait le plus gros du travail. Vous avez peut-être déjà entendu vos professeurs dire que la réponse se trouvait dans la question ? Ou qu'un problème n'est qu'un objectif mal formulé ?



À vous de jouer !

Trouvez votre objectif en 10 points !

1. Que désirez-vous ? Quel est votre objectif ? Écrivez-le dans un cahier ou sur une feuille.
2. Si vous avez écrit une phrase négative ou contenant des négations, reformulez-la à l'affirmative (ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas ou plus).

Notez également les réponses aux questions suivantes :

3. De qui dépend sa réalisation ? Quelqu'un d'autre est-il impliqué ?
4. De quoi avez-vous besoin, de quelles ressources ? Donnez le contexte (environnement, personnes...) de votre objectif : quand, où et avec qui voulez-vous le réaliser ?
5. Une fois votre objectif atteint, qu'est-ce que cela vous apportera ? Qu'est-ce que vous vous direz ? Qu'est-ce que vous verrez ? Qu'est-ce que vous ressentirez ?
6. **Que pourront percevoir les autres quand vous aurez atteint votre objectif ?**
7. À quoi saurez-vous que vous l'avez atteint ?

8. Quels pourraient être les inconvénients pour vous et votre entourage une fois votre objectif atteint ?
9. Comment allez-vous vous y prendre ?
10. Quel est le premier petit pas que vous pouvez faire en vue de la réalisation de votre objectif ?

Autrement résumé, votre objectif doit être SMART :

S comme *spécifique* (précisez-le le plus possible ; par exemple, si vous voulez maigrir, combien de kilos voulez-vous perdre ?).

M comme *mesurable* (vous avez X pages à réviser dans la semaine).

A comme *acceptable* (vous êtes moralement en accord avec vos valeurs personnelles pour atteindre cet objectif).

R comme *réaliste* (c'est bien de mettre la barre haut mais la mettre trop haut est démotivant).

T comme *tenable* (fixez-vous des limites de temps : à telle date vous aurez fini le programme de révision de telle partie, tel jour vous faites telle action).

MARCHER POUR DÉFINIR SON OBJECTIF

Vous avez du mal à définir votre objectif ? C'est statique et rien ne bouge ? Vous ne savez pas par quel bout prendre votre sujet ? Faites comme les péripatéticiens !

QUI SONT LES PÉRIPATÉTICIENS ?

Ces disciples d'Aristote suivaient les leçons du maître en se promenant (du grec ancien περιπατητικός *peripatêtikos* = « *qui se promène* »). De là, il n'y eu que quelques pas pour attribuer le terme de péripatéticiens aux prostituées qui arpentent le trottoir...

Commencez par faire le tour de votre pâté de maison, en marchant et en respirant à fond. Le mouvement du corps entraîne celui de l'esprit. En plus d'améliorer votre fréquence cardiaque et respiratoire, de vous dégourdir les jambes, de tonifier vos muscles, de vous donner quelques couleurs, marcher vous montre la direction : « marcher fait penser² ».

« Pour me détendre, je vais courir : c'est en courant que tout s'apaise pour moi et surtout, que je trouve la solution à mes problèmes. Je pratique également la visualisation positive : je me vois en train de réussir ce qui va être difficile dans un événement, en répétant plusieurs fois (nettement moins dangereux pour les articulations). »

Frank Salles, coach d'équipe et de cadres dirigeants

Vous pouvez même jouer à marcher dans les pas d'autrui : repérez quelqu'un qui vous semble marcher d'un pas déterminé, ou fluide, quelqu'un qui a une démarche ou une allure qui vous plaît ou vous inspire pour démarrer. Tenez-vous à quelques mètres derrière, assez loin pour qu'il ne vous remarque pas bien sûr, observez-le et coulez-vous dans sa posture, sa cadence, sa gestuelle, marchez dans ses pas. Faites ainsi 200 ou 300 mètres. Ressentez ce que cela vous procure. Comment vous tenez-vous ? Votre dos est-il droit ou en avant ? Vos jambes légères ou lourdes ? Vos mâchoires serrées ou non ?

Il arrive parfois que, même après une bonne marche, l'on ait du mal à identifier l'objectif ou que l'on n'appréhende pas clairement les buts à

atteindre.

Alors, si tel est le cas, n'insistez pas et prenez l'objectif à l'envers.

BONUS

Retrouvez un nouvel exercice ludique "À vous de jouer ! - Score ".
Scannez ce code ou allez sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/apprendre.html>



À vous de jouer !

Écrivez un synonyme (un verbe) d' « être ou se mettre en mouvement » pour vous. Et déclinez ci-dessous :

Quand je _____, je me sens capable de _____.

Quand je _____, j'ai envie de _____.

Quand je _____, je ressens _____.

Quand je _____, je suis _____.

Et si jamais vous êtes à court d'idée de verbes d'action, voici une liste non exhaustive :

Accroître

Acquérir

Améliorer

Augmenter

Animer

Arrêter
Assembler
Avancer
Bâtir
Choisir
Clarifier
Commander
Conclure
Conduire
Confier
Conquérir
Consolider
Convaincre
Coordonner
Cultiver
Danser
Décider
Définir
Déléguer
Dessiner
Déterminer
Discuter
Échanger
Écouter
Effectuer
Éliminer
Enrichir
Équilibrer
Expérimenter
Exploiter
Exprimer
Éveiller

Faciliter
Fixer
Formuler
Gagner
Gérer
Guider
Imaginer
Impulser
Inspirer
Instituer
Instruire
Inventer
Lancer
Mettre en œuvre
Monter
Motiver
Naviguer
Négocier
Opter
Optimiser
Orienter
Partager
Piloter
Programmer
Progresser
Rédiger
Régler
Renseigner
Résoudre
Transmettre
Trancher
Renouveler

Rentabiliser
Répartir
Sensibiliser
Simplifier
Soutenir
Stimuler
Structurer
Tester
Transformer
Trier
Valoriser
Vibrer
Voler...



À vous de jouer avec votre enfant !

Demandez à votre enfant quel est son héros de dessin animé préféré, et faites-lui décliner :

Quand je suis X (*Tarzan/Raiponce/Mulan/Pocahontas/La Reine des Neiges...*), je me sens capable de _____.

Quand je suis _____, je me sens capable de _____.

Quand je suis _____, j'ai envie de _____.

Quand je suis _____, je ressens _____.

SUIVRE LA CAROTTE OU ÉVITER LE BÂTON...

Autrement dit, comment vous motivez-vous ? Pensez-vous en termes d'objectifs et de résultats à atteindre, ou en termes d'ennuis ou de représailles à éviter ? Cherchez-vous d'abord à aller vers l'objet de plaisir ou à vous éloigner des sources de souffrance ?

Pourquoi voulez-vous par exemple entreprendre une reconversion professionnelle ? Pour gagner plus ? Pour réaliser un rêve ? Vous en parlez en termes positifs, avec des verbes comme avoir, obtenir, vouloir... **Vous vous dirigez vers la carotte, vous vous concentrez sur votre but**, vous persévérez, vous êtes plutôt optimiste, quitte à minimiser parfois les situations ?

Ou vous entamez cette reconversion car vous souhaitez d'abord vous débarrasser de votre chef ? Ne plus faire autant de kilomètres dans les embouteillages ou de déplacements en transports en commun ? **Vous en parlez plutôt en termes négatifs, vous savez mieux ce que vous ne voulez pas ou plus, vous êtes motivé par les problèmes à résoudre**, même si parfois votre entourage peut vous trouver cynique ou critique ?

Attention ! La motivation d'une personne qui « s'éloigne de... » est aussi forte que celle d'une personne qui « va vers... ». Si j'apprends à parler le japonais en trois mois en vue d'un poste là-bas, porté par le désir de m'intégrer plus rapidement, ou au contraire si je suis guidé par le fait de ne pas me sentir exclu ou dépendant, ma force et ma détermination sont de ressort équivalent.



À vous de jouer

1. votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous fait une critique sur le travail que vous venez de rendre. Vous pensez :

★ Je ne vois pas ce que je peux faire, ce n'est pas de ma responsabilité.

✚ Je vais voir comment je peux m'améliorer...

2. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous fait une remarque sur votre caractère. Vous vous dites :

✚ OK, j'ai mes qualités et mes défauts, cependant je vais tâcher de faire un effort.

★ Je suis comme je suis et qui m'aime me suive !

3. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous fait une remarque devant tout le monde (devant la classe, en famille, devant les autres). Quelle est votre réaction ?

★ Cela me rend malade.

✚ Cela me met en rogne.

4. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous fait une demande concernant un travail à rendre/une mission... Quel est en général votre temps de réponse ?

★ Très rapidement, dans la foulée.

✚ Vous prenez le temps de la réflexion avant de donner votre réponse.

5. Vous avez vous-même une remarque/critique désagréable à faire à votre coéquipier/camarade/collègue... Comment vous y prenez-vous ?

✚ Vous essayez de trouver les mots qu'il faut pour la situation.

★ Vous ne dites rien, vous en êtes incapable.

6. Vous avez un travail urgent à rendre pour dans deux jours.

Vous vous dites :

- ★ Je dois le boucler demain.
- ✚ Je le boucle demain.

7. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous fait une demande expresse juste avant le week-end. Vous pensez :

- ★ Celui-là alors ! Il pourrait être plus cool !
- ✚ Réfléchissons à la façon dont je peux y arriver.

8. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... vous propose d'animer un groupe, ce que vous n'avez jamais fait jusqu'à maintenant. Vous pensez :

- ✚ Je ne l'ai jamais fait, en même temps j'ai fait d'autres choses qui peuvent peut-être me servir.
- ★ Si seulement j'avais été formé...

9. Vos enfants chahutent le soir quand vous rentrez. Vous avez tendance à vous dire plus souvent :

- ✚ Je vais me calmer d'abord et tenter de comprendre ce dont ils ont besoin.
- ★ Si seulement j'avais des enfants sages...

10. Votre professeur/parent/directeur de stage/patron... change d'option très souvent, c'est consigne et contre-consigne. Vous pensez :

- ★ C'est une vraie girouette.
- ✚ Et si j'essayais de me mettre à sa place...

11. Votre camarade/ami/collègue... vous raconte ses malheurs. Vous vous dites :

♣ Je vais essayer de le comprendre.

★ S'il pouvait arrêter de se plaindre sans cesse, celui-là...

Si vous obtenez plus de 6 réponses ♣, vous êtes plutôt proactif. Face aux coups du sort ou aux situations problématiques, vous vous engagez plus facilement et prenez l'initiative. Vous avez alors la sensation d'être responsable de votre vie. Au bout du compte, tout problème peut devenir une opportunité.

Votre devise : « *Where there is a wheel there is a way*³ » !

Si vous obtenez plus de 6 réponses ★, vous êtes plutôt réactif. Plutôt fataliste, vous attendez que les autres prennent les choses en main à votre place, ou bien vous agissez au dernier moment. Vous avez du mal à être assertif, à exprimer ce dont vous avez besoin, ce que vous ressentez.

Votre devise : « Advienne que pourra ! »

TRUCS ET ASTUCES POUR VOTRE ENFANT

En tant que parent, vous passez par des étapes avec votre enfant où – quelle que soit la situation ou le moment – votre rôle de parent consiste à poser un cadre et des règles à respecter, ce qui génère parfois bien des crispations entre vous ! Chercher sa carotte en toute chose peut être une stimulation nécessaire... mais non suffisante ! Pour prendre une métaphore animale, vous pouvez toujours essayer de faire monter un cheval de force dans son van de transport, en le poussant très fort : arc-bouté sur son arrière-train, celui-ci, dans son inertie, est bien plus doué que vous et n'avance pas d'un pas. Au lieu de continuer de pousser, tirez-lui plutôt un peu la queue, peut-être qu'il grimpera directement !

LES VALEURS QUI VOUS MOTIVENT

Quand vous êtes motivé, passer à l'action, franchir les étapes, gravir les montagnes voire les déplacer... ne vous fait pas peur. Mais pourquoi ? Comment ça marche, la motivation ?

La motivation parle de vos valeurs personnelles. Et vos valeurs personnelles parlent de vous. Savez-vous quelle est la matière préférée de votre enfant au collège ou au lycée ? Demandez-lui pourquoi ou pour quelles raisons. Regardez les valeurs qu'elles sous-tendent chez lui/chez vous : derrière chaque action fluide et facile à réaliser, il y a un intérêt et une réponse à la stimulation de vos valeurs. Les valeurs parlent en réalité plus de « pour quoi » – plutôt que « pourquoi » – nous faisons les choses. « Pour quoi » – voire « pour qui », si l'on se place à un niveau plus spirituel...

Pour « quoi » je choisis tel poste moins bien payé et plus loin de chez moi quand le patron a prononcé mon sésame « vous avez carte blanche » ?

Pour « quoi » mon grand-père prend le chemin de l'Angleterre après l'appel du 18 juin 1940 ?

C'est pour elles, pour satisfaire ces valeurs, que vous vous dépassez, que votre enfant se bagarre, que vous vous jetez à l'eau. Si vos valeurs ne sont pas satisfaites, pour vous les choses perdent de leur sens et votre motivation se dégonfle. D'où l'importance de connaître vos propres valeurs afin de regonfler les voiles !

« J'ai parfois l'impression que ce que je fais me dépasse en quelque sorte – dépasse ma personnalité habituelle, si je peux dire. Je me

sens portée par quelque chose de plus grand, ce qui fait que je m'étonne parfois de ce que j'ose faire. Par exemple, quand j'étais plus jeune, j'avais du mal à prendre la parole dans un groupe, mes envies de parler restaient figées en moi. Maintenant, j'anime des groupes de plus en plus grands sans aucun problème. L'aisance que je sens m'étonne. Parfois aussi, je me lance dans des activités qui comprennent certains risques (financiers, par exemple) juste parce que je sens que je dois le faire. Je le « vois », je sens que je dois le faire, j'avance. Ça me surprend de ma part, en quelque sorte. »

Anne-Marie Jobin, fondatrice de l'école Le Jet d'Ancre, au Canada

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Le Larousse la définit comme « ce qui est posé comme vrai, beau, bien, d'un point de vue personnel ou selon les *critères* d'une société et qui est donné comme un idéal à atteindre, comme quelque chose à défendre ».

Vos valeurs, vous y tenez, même si la même valeur prise chez vous ou votre voisin de classe ne recouvre pas les mêmes critères. Votre valeur « liberté » a par exemple, comme critère principal, votre indépendance d'esprit, alors que chez une autre personne, ce sera de vivre son travail selon ses propres horaires, chez une autre encore, de ne pas mettre de réveil le matin, chez une autre, enfin, de dire ce qu'elle pense quand elle veut, etc.

« Les principaux ressorts qui se mettent en action lorsque je dois apprendre quelque chose de nouveau sont les suivants :

- La remise en question de mes acquis : j'essaie de faire en sorte de ne jamais me contenter de ce que je sais, en considérant que je ne pourrais progresser qu'à la condition d'acquérir de nouvelles connaissances.*

- *La soif d'apprendre : la vie est une source d'apprentissage infinie et accumuler des savoirs et des expériences constitue une véritable richesse intellectuelle.*
- *L'envie de mieux se connaître soi-même : à mes yeux, accepter d'apprendre signifie également prendre le risque d'appréhender une situation nouvelle et donc mesurer le potentiel de ma capacité d'adaptation.*

Ma motivation trouve sa source dans l'envie de savoir si je suis capable d'évoluer et de progresser dans mes acquis. Il s'agit d'un défi que je me lance et dont la finalité est tout simplement de mieux connaître mon potentiel d'évolution. »

Daniel Rodriguez, P.-D.G. d'une société internationale

À vous de jouer !

Découvrez l'importance de vos valeurs

1. Listez vos cinq premières valeurs par ordre d'importance, dans chacun des domaines suivants :

(Ce qui se traduit pour votre enfant par : « Qu'est-ce qui compte pour toi dans... ? »)

<i>Domaine personnel</i>	<i>Domaine amoureux</i>	<i>Domaine professionnel</i>

2. Jouez maintenant à peser ce qui compte pour vous dans ces domaines. Cela vous permettra de valider cet ordre de préférence.

Pour cela, commencez par fermer les yeux, inspirez et expirez trois fois de suite.

Puis, debout ou assis, tendez vos deux bras, paumes ouvertes, vers le ciel, à la même hauteur : voici votre balance.

Installez dans une main la valeur n° 1 (et ce qu'elle représente pour vous en critères, en images, en sons, en ressentis...), dans l'autre la valeur n° 2 (et tout ce qu'elle représente pour vous aussi...). Restez concentré sur vos deux valeurs installées dans vos mains et sentez comme elles chauffent ou refroidissent vos mains, peut-être que l'une tiédit et l'autre non, peut-être que les doigts de la main gauche vous picotent et les autres non... inspirez et expirez en pensant à ces deux valeurs pendant deux minutes.

Puis rouvrez les yeux. Vos mains ont-elles toujours la même position ? Oui ? Non ? Finalement votre valeur n° 2 pèse plus lourd que la n° 1 ? Votre valeur n° 1 est-elle toujours à la première place ?

3. Continuez à les associer et à les peser les unes par rapport aux autres... On a parfois des surprises entre la voix de sa pensée, réfléchie, raisonnée, et la voix de notre inconscient qui choisit et qui nous guide réellement... !

4. Choisissez une valeur parmi les cinq et amusez-vous à la confronter à celle de vos enfants, de vos amis, de vos parents...

La motivation met en jeu trois ressorts de votre personnalité

⇒ *L'identité* : quand vous faites quelque chose, vous ou votre enfant le faites d'abord pour grandir, vous élever, évoluer, développer votre personnalité, pour agir sur qui vous êtes. L'identité a à voir avec le succès, la créativité, la beauté, l'optimisme, la spiritualité, la liberté,

le militantisme, la générosité, le respect de soi et des autres, la santé, l'altruisme, le défi, le sentiment d'être utile, la réussite...

⇒ *Le pouvoir* : quand vous faites quelque chose, vous le faites d'abord pour avoir une influence sur la situation ou sur autrui, pour dominer la situation, les événements. Le pouvoir a à voir avec l'argent, l'ambition, l'indépendance, le succès, l'obstination, la position sociale, la connaissance, la notoriété, le talent, la possession, l'autonomie, la liberté, l'indépendance, la persévérance...

⇒ *La relation* : quand vous faites quelque chose, vous le faites d'abord pour mieux vivre et agir avec et pour les personnes qui vous entourent et vous intéressent. La relation a à voir avec l'amour, l'amitié, la famille, la vie morale, l'altruisme, l'intelligence, l'écoute des autres, l'obéissance, la séduction, la sexualité, la communication, le soutien, l'appartenance, la coopération...

Regardez dans le jeu précédent les valeurs que vous avez listées et pesées, et à quel ressort de votre personnalité elles renvoient. Ont-elles un rapport avec celles de votre enfant ?

TRUCS ET ASTUCES

Comment trouver ou retrouver la motivation ? quand vous perdez de vue vos valeurs et votre motivation, amusez-vous à faire ces exercices pour voir les choses sous un autre angle.

 À vous de jouer !

Remplissez les blancs du texte ci-dessous :

Quand je suis motivé, je suis en mesure de _____ et de _____ et de _____.

Si la motivation avait une couleur, pour moi elle serait _____.

Si la motivation avait une texture, ce serait de la du _____ ou du _____.

Si la motivation était une musique, ce serait _____.



À vous de jouer avec votre enfant !

Sortez feuilles, feutres, crayons, peinture, collages...

1. Faites le portrait de votre héros ou d'un personnage que vous aimez ou que vous aimeriez bien être, en piochant dans les dessins animés ou les livres, l'histoire, les films... Occupez bien toute la feuille, en utilisant le plus de couleurs possible. Disposez autour de lui, en les collant, tous ses attributs (un héros/une héroïne a toujours des attributs) : une épée, une plume, une baguette magique, des lunettes rondes, un dragon, une lanterne, une cape, des bottes, un sabre laser, une Lamborghini, un hélicoptère, un animal... Plusieurs ? Lesquels ?

2. C'est fait ? Gardez-le précieusement.

3. Le jour où vous avez un chagrin, un doute, un moment de tristesse même, prenez une autre feuille et dessinez votre autoportrait en noir et blanc, ou au crayon à papier, bien au centre de la feuille.

4. Puis découpez tranquillement tous les attributs fétiches de votre héros et collez-les sur vous, autour de vous, à côté, au-dessus ou en dessous, sur votre autoportrait. L'idée est d'en remplir la feuille.

C'est fait ? Comment ça va maintenant ?

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... Je m'appelle Walt Disney, vous me connaissez ? Le célèbre réalisateur de dessins animés...

Les enfants, petits et grands, écoutez-moi, se lancer et réaliser ses rêves, c'est simple ! Suivez-moi, je vais vous guider... Vous êtes prêts ?

Quand je crée mes films, bien sûr, je ne suis pas tout seul, il y a toute une équipe autour de moi. Malgré tout, bien souvent, au commencement, au tout début, avant même que ne naisse l'idée du projet, je m'installe sur ma terrasse en bois, seul, dans mon grand rocking-chair ; vous voyez ce que c'est ? Le fauteuil dans lequel on se balance d'avant en arrière... ou d'arrière en avant... Je m'y installe à la tombée du jour, j'allume parfois une bougie et là, je ferme les yeux en me balançant... les lattes en bois du parquet couinent et grincement... elles font comme une petite musique... je me berce, un peu comme je berce mon bébé, et je me mets à rêver... je rêve de mon personnage... je rêve d'un bébé éléphant aux grandes oreilles qui vole, grâce à une plume, je rêve d'une nanny absolument « supercalifragilisticexpidilicious » qui aurait le pouvoir de voler... J'aime bien tout ce qui vole et d'ailleurs, quand j'étais enfant, je rêvais que j'avais le pouvoir de voler, de m'envoler ; quelle liberté... Alors je me balance et je rêve à toutes les choses les plus folles et les plus extraordinaires qui n'existent pas dans ma vie. J'en distingue tous les détails... un par un, puis tous ensemble... Je suis très absorbé... Une souris et un lapin qui parlent, une petite fille qui rétrécit, oui tiens, ça c'est bien, un enchanteur qui pourrait faire en sorte que la vaisselle et le ménage se fassent d'un claquement de doigts... Vous êtes toujours là avec moi ?

Maintenant, je vais vous décrire le bureau sur lequel je travaille. Il est maculé de taches d'encre, de bouts de gomme, il sent le cuir, la colle et le tabac. La fenêtre de mon bureau donne sur la vallée de San Fernando où il y fait très souvent sec et où la lumière est intense. J'ai besoin de la lumière à ce moment-là. C'est là, à mon bureau – vous y êtes ? vous sentez le cuir ? – que je m'emploie à écrire sur des grandes feuilles mes scénarios, où je dessine ce à quoi ressembleront mes personnages. À ce moment-là, je me rends compte que je peux m'appuyer sur tout ce que j'ai déjà créé, sur tout ce que j'ai déjà construit, tous les projets – et ils sont nombreux – que j'ai déjà menés à bien, comment je les ai développés et réalisés. Je vais vite, je rature et je recommence... Je suis très concentré. Tellement concentré que mes collaborateurs passent et je ne les vois même pas... Vous voyez ce que je veux dire ? Cela vous arrive-t-il, à vous, parfois ? Vous êtes toujours avec moi, dites ?

Et puis au bout d'un moment, deux ou trois heures de réalisation intense, mes jambes ont la bougeotte, c'est plus fort que moi : il faut que je m'aère et que je sorte. Je ne sors jamais sans mon chapeau, un chapeau en feutre gris souris, avec une bande de laine noire qui l'entoure. Très smart. Ce chapeau-là, je l'ai acheté à Paris en 1935... Ça ne nous rajeunit pas, n'est-ce pas ? Vous êtes toujours là ?

Quand je sors de mon bureau avec mon chapeau en feutre sur la tête, c'est comme s'il me permettait de me dire : alors, voyons voir ce qu'il y a à améliorer dans ce projet. Le rêveur est déjà loin. Sur mes cheveux gominés – oui, je vous dis que j'aime bien la mode, je me gomine les cheveux, ils sentent bon, j'aime –, mon chapeau me fait évaluer, peser le pour et le contre, analyser la situation, et tout cela en marchant dans les rues. Mon chapeau me donne un air sérieux et critique : mon esprit passe alors en revue tous les détails qui risquent de coincer ou de retarder mon projet, je me mets en capacité de trouver des aides, des points d'amélioration... Comment je pourrais m'y prendre encore

mieux pour réaliser mon rêve ? Voilà ce que me permet mon chapeau. Il est magique, je vous dis !

S'il vous plaît, faites comme moi, mes amis ! Petits enfants et aussi grands enfants que nous sommes devenus ! Soyons rêveurs, devenons réalisateurs et gardons notre esprit critique ! Vous êtes avec moi ? Installez-vous dans un rocking-chair. Vous n'en avez pas ? Une balançoire ferait peut-être l'affaire ? Ou une simple chaise. Ou votre lit. Laissez passer les rêves, dans votre tête, lequel est le vôtre ? Vous l'avez identifié ? Vous voulez le réaliser ? Allez chercher un chapeau... et commencez...

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous avez discerné votre objectif, distingué vos buts et vous avez compris qu'ils servent votre finalité, c'est-à-dire ce qui, au bout du compte, satisfait vos propres valeurs.

Et c'est en satisfaisant vos valeurs personnelles que vous donnerez du sens à vos tâches, que vous vous sentirez motivé, que vous trouverez le sens de « pour quoi vous faites », car ce sont elles – force, créativité, nouveauté, argent, harmonie, partage, réussite, paix, gloire, bien-être, etc. – qui allument la mèche, les bougies du moteur.

En observant votre enfant, vous voyez ce qui lui fait plaisir : la récompense, le partage avec les camarades, être remarqué et sortir du lot...

Vous avez aussi saisi dans quel champ de sa ou de votre personnalité ces valeurs ont germé et poussé : que ce soit sur le terreau de l'identité, celui du pouvoir ou de la relation, peu importe, vous avez

vosre *intention*. Autrement dit, vous pouvez vous bouger, vous voici en mouvement, vous êtes véritablement en action !

Mes notes

Mes buts, mes étapes avant d'arriver à mon objectif sont :

1. _____

2. _____

3. _____

Ma finalité est :

Mes ressources pour y arriver sont :

Les deux valeurs qui me font agir/réagir/bouger, qui me motivent pour m'y mettre :

Pour moi elles veulent dire :

Comment je sais que ces valeurs sont satisfaites :

1. « Essaie, essaie, essaie encore / Et si tu ne réussis pas du premier coup / Essaie, essaie, essaie encore. »
2. Rebecca Solnit, *L'Art de marcher*, éditions Actes Sud, Arles, 2002.
3. Littéralement, « Là où la roue passe il existe un chemin », notre proverbe le plus proche en sens étant « Quand on veut on peut ».

CHAPITRE 3

LEVER LES BLOCAGES OU COMMENT DÉPASSER SES LIMITES

QU'EST-CE QUI VOUS FREINE ?

*Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors
ils l'ont fait.*
Mark Twain

Sportif de haut niveau, pilote McLaren et habitué des 24 heures du Mans, Rob Bell pense que « ce que l'on fait provient de ce que nous croyons être ».

Que croyons-nous que nous sommes ? « Je suis nulle en maths ! Je suis maladroit ! Je suis moche ! Ce job n'est pas pour moi ! Je n'y arriverai jamais parce que je suis trop émotive ! Je ne suis pas intéressant ! Je ne peux pas commencer la nage synchronisée à cinquante ans, je vais avoir l'air de quoi ? L'amour c'est pas pour moi ! Pleurer c'est montrer sa faiblesse ! Personne ne m'aime ! » Nous pouvons tous continuer la liste. Car ici, sur la Terre, à travers ses cinq continents et ses multiples civilisations, nous sommes des êtres humains... complètement croyants (et il ne s'agit ici aucunement de croyance de culte et de religion) !

Que ce soit au royaume des athées, des philosophes, des scientifiques, la croyance est reine : on croit aussi sans foi, avec la critique de la raison la plus pure, pour le progrès, en maniant l'esprit de déduction et le doute. D'ailleurs, mettre en doute, quelque part, c'est déjà croire car « c'est encore croire en soi que douter de soi », comme disait Rostand...

Prendre conscience de ses propres croyances, les plus aidantes comme les plus limitantes, les plus refoulées comme les plus évidentes, est une porte d'entrée vers **la connaissance de soi**, la vraie, l'authentique, celle qui mène vers une nouvelle naissance... Si vous ne deviez lire qu'un seul chapitre dans ce livre, ce serait celui-ci !

DE NOS EXPÉRIENCES DÉCOULENT NOS CROYANCES

« Les croyances que nous possédons sur nous-mêmes sont celles qui nous influencent le plus », dit Sylvie Tenenbaum¹, psychothérapeute.

Les croyances ne sont pas innées, elles sont acquises et découlent de nos expériences. Un nouveau-né à sa naissance ne « croit » rien, en revanche, il va vite comprendre qu'il est pris dans les bras par ses parents quand il se met à pleurer, générant une stratégie (inconsciente parfois) de « ceci entraîne cela ». Nous continuons de grandir et d'apprendre dans notre vie à ce rythme :

attitude/comportement (= *ce que je fais*)

- ⇒ croyance/conviction (= *ce que je crois*)
- ⇒ idées/raisonnements (= *ce que je pense*)
- ⇒ sentiments/émotions (= *ce que je ressens*)
- ⇒ attitude/comportement (= *ce que je fais*)
- ⇒ ... et le cercle des « ceci entraîne cela » continue.

Nous sommes la résultante de tout un ensemble systémique : nos gènes, nos environnements familiaux, sociaux, notre éducation, le pays où nous naissons, sa culture... Et sur cet ensemble, en suivant des modèles parentaux ou en expérimentant par nous-mêmes, nous construisons nos croyances et nos certitudes : « Je dois me battre pour réussir », « Il faut souffrir pour être belle »...

Vous êtes au bon endroit pour – une bonne fois pour toutes – poser les croyances que vous avez sur vous et sur le monde qui vous entoure.



À vous de jouer avec votre enfant !

Complétez chacun cette liste, sans intervenir, sans regarder ce que votre enfant écrit avant qu'il ait fini.

Je n'arriverai jamais à _____ parce que _____.

Être _____ me ferait _____.

Je n'aurai jamais _____ parce que _____.

Je ne serai pas capable de _____ parce que _____.

Si j'échoue dans _____ je crains que _____.

Je fais _____ parce que _____.

Amusez-vous à comparer vos deux listes.

Repérez-vous quelque chose ? Remarquez-vous des ressemblances ? Ou, au contraire, est-ce totalement différent ? Votre enfant a-t-il « emprunté » quelques-unes de vos croyances ?

Celles qu'il a sont-elles vraiment bien les siennes ou les a-t-il entendues d'une tante, d'un grand-père ?

Et vous, de votre côté ?

NOUS FABRIQUONS NOS CROYANCES

Les croyances sont un peu comme notre squelette, elles ont grandi avec et en nous au fur et à mesure de notre croissance. Plus particulièrement, celles qui ont trait à notre identité (ce que nous sommes, ou ce que nous croyons être...) sont notre colonne vertébrale. Nous les fabriquons depuis notre enfance, à partir d'expériences auxquelles nous avons été réellement confrontés.

Un jour, face à une situation X, pour laquelle nous avons eu (vu, entendu, ressenti...) une émotion forte, nous avons élaboré et adopté un type de comportement adéquat – à ce moment-là – pour dépasser et surmonter l'événement.

Ce comportement ou ces agissements mis alors en place ont été tout à fait utiles et judicieux (cela peut être de se renfermer sur soi-même, de faire l'autruche, de foncer dans le tas, de s'enfuir très vite, de faire le pitre...) et notre cerveau les a enregistrés dans notre mémoire vive comme un « comportement efficace ».

Puis, nous avons été amenés au cours des jours/mois/années suivants à revivre d'autres situations du même acabit, réactivant la première émotion d'origine et le comportement étiqueté comme « efficace » qui allait avec, engendrant alors, avec le temps, une « règle de comportements efficaces », gravée dans notre mémoire dure.

Ainsi maintenue, cette règle apporte un système de croyances et donne à notre vie une certaine cohérence, une structure rassurante (car « si je fais ceci, j'obtiens cela »). Ce sont nos croyances qui, d'une certaine façon, donnent un sens à notre vie, et qui, surtout, définissent notre modèle du monde.

Avec nos croyances, nous sommes en territoire connu, en zone de confort, nous nous y retrouvons et nous ne risquons pas d'être

décus ! Croyances que nous faisons en sorte de bien entretenir – c'est le propre des croyances –, de confirmer et de vérifier à chaque « nouvelle » expérience et donc d'auto-alimenter (« Oui je le savais bien ! » « Tu vois, je te l'avais bien dit ! »). Et, finalement, nous en tirons des généralisations : « La vie est pourrie », « Trop bon, trop con ».



Comment nous entretenons nos croyances.

Attention ! Les croyances ne sont ni bonnes ni mauvaises, l'enjeu (bien/mal) n'est pas là. D'ailleurs, nous avons aussi mis en place des croyances qui se révèlent très aidantes pour nous-mêmes... **L'enjeu se trouve plutôt dans le fait que nous continuons d'agir et de nous comporter sur la base de ces vieilles croyances et comportements obsolètes, alors qu'ils ne sont plus forcément en adéquation avec la personne que nous sommes devenue au fil des ans.**

Faites un jeu tout simple, seul ou avec votre enfant :

- ⇒ Sur votre écran d'ordinateur, créez un répertoire « vieilles croyances » ou « musée des vieilleries » et « musée des horreurs »... Vous trouverez la dénomination la plus appropriée pour les choses dont vous avez assez, qui pèsent lourd, dont vous êtes encore en possession aujourd'hui et qui, en réalité, ne vous appartiennent peut-être même pas.
- ⇒ À l'intérieur, rangez vos fiches ; vous pouvez les rédiger complètement, ou juste leur donner un nom.
- ⇒ Puis, glissez le répertoire dans la corbeille, entendez le petit bruit « scritch... » associé.
- ⇒ Maintenant, videz la corbeille. « Êtes-vous sûr de vouloir vider la corbeille ? » Oui ? Inspirez. Videz. Soufflez.
- ⇒ Et relancez le système.



À vous de jouer avec votre enfant !

Écrivez chacun ce que vous croyez sur :

Vous-même

Les études

Le succès

Vos capacités

L'amour

Votre famille

Votre futur

L'échec

La confiance

Le monde du travail

L'école

Les profs



À vous de jouer !

Relisez vos croyances et demandez-vous quelles sont celles qui vous aident – passez un coup de surligneur vert dessus – et étudiez les autres.

Sont-elles des croyances que vous avez acquises et qui, de fait, aujourd'hui, ne sont plus vraiment d'actualité ? Des croyances qui peuvent vous enfermer, vous freiner dans ce que vous voulez entreprendre ?

Parmi elles, choisissez celle qui vous limite le plus aujourd'hui.

Commencez par vous imaginer quelle serait la réalité pour une personne qui a la croyance complètement opposée à la vôtre :

Puis, demandez-vous de quoi vous auriez peur si vous deviez cesser d'être ce que vous croyez être ou de croire ce que vous croyez :

« Si j'arrête de _____ , je risque de _____ »

Ensuite, imaginez une autre croyance plus positive pour vous en faisant « comme si cela était possible » :

« Si cela était possible, _____ . »

Écrivez les objections que vous pourriez émettre à ce propos :

QUAND UNE PART DE VOUS DIT « OUI » ET UNE AUTRE DIT « NON »

C'est l'histoire du diabolin tentateur qui vous souffle à l'oreille « Vas-y ! Mais oui, va donc au ciné ! Tu en as bien le droit, après tout ! » et du petit ange moralisateur qui souffle dans l'autre : « Finis ta présentation avant, tu vas galérer lundi, sinon ! ». Vous partez au cinéma et pendant toute la séance vous pensez au *PowerPoint* qui ne se fera pas tout seul... sans parvenir à profiter du film !

Parfois, vous ne pouvez pas vous empêcher de faire quelque chose, alors même que vous savez très bien que ce n'est pas adéquat pour vous. De la même façon que nous abritons plusieurs *persona* (au sens littéral des différents masques – au moins quatre-vingts ! – que revêtaient les acteurs des tragédies grecques pour personnifier les émotions et les sentiments), nous sommes parfois tiraillés, partagés entre plusieurs parties de nous qui ont chacune leur objectif. Nous sommes alors en plein conflit interne, un conflit de territoire espace/temps.

Dans ces conflits internes, c'est comme si chaque part qui s'exprime avait une intention tout à fait positive vis-à-vis de nous !

Elles cherchent toutes à satisfaire des valeurs importantes pour vous (impactant directement votre motivation) et, bien souvent, elles se rejoignent au bout du compte : si vous allez au cinéma c'est pour souffler, pour votre bien-être ; si vous vous mettez au *PowerPoint* en avance le dimanche, c'est aussi pour votre propre bien-être du lundi...

Combien de fois sommes-nous confrontés à ces différentes parties de nous-même, comme nos enfants à l'école ? Un instituteur de ma connaissance, qui incarne la profession avec un grand « I », nommait ces parties « Distractor » et « Flemmor », constatant que ses élèves y étaient plus ou moins soumis tout au long de la journée.

Alors, à partir de maintenant, à chaque fois que vous vous sentirez ainsi tiraillés entre deux options, considérez que ces parts ont en réalité le même but : votre bonheur !



À vous de jouer !

Rassemblez quelques chaises autour de vous (elles matérialiseront vos différentes « parts ») ; des feuilles de papier posées au sol peuvent aussi faire l'affaire.

1. Tout d'abord, identifiez les différentes « parts » (des « parts » vues de manière métaphorique, bien sûr...) intérieures et contradictoires qui vous chiffonnent. Que veut l'une, que veut l'autre ? En quoi l'une est interrompue par l'autre ou freine l'autre ?

Ces « parts » que vous avez ou ces comportements, même indésirables, servent à quelque chose, ils sont mis en place pour de bonnes raisons. Car finalement, vos comportements sont les

meilleures façons que vous avez trouvées pour satisfaire ces fameuses bonnes raisons. Notez-les sur les chaises ou sur les feuilles de papier.

2. En vous asseyant sur chaque chaise ou sur les feuilles de papier, faites parler une des parts... et ses bonnes raisons : Que veut-elle exactement en ayant ce comportement ?

Puis, changez de place et faites de même pour l'autre part. Que veut-elle ?

Prenez bien le temps dans chacune des positions de vous exprimer comme si chacune des parts avait à vider son sac. Écoutez ce qu'elle a à vous dire derrière ce comportement, comme si l'autre part pouvait entendre puis dialoguer.

3. Il va s'agir de mettre au clair ces bonnes raisons et de négocier entre les parts pour voir quel peut-être leur but commun, ou de trouver une solution qui respecte les buts de chacune. Chacune des parts serait-elle d'accord pour laisser agir l'autre, à condition bien sûr que l'autre fasse de même ? Comment pourraient-elles s'entendre, pour faire du sport à fond sans arrière-pensée de devoirs par exemple, et faire ses devoirs à fond sans penser au sport ?

4. Demandez à chacune des parts si elle est d'accord pour se conformer à un accord pendant une période. Il s'agira d'un test dont vous spécifierez la durée exacte (une semaine, un mois, une année...).

5. Vérifiez si d'autres parts de vous-même seraient impliquées dans cet accord et vérifiez – si c'est le cas – ce qu'elles auraient à dire ? Au besoin, négociez avec elles de la même manière.

6. Imaginez maintenant que cet accord est trouvé. Projetez-vous dans le futur dans cette même situation...

Qu'est-ce que cela donne ?

ALLER AU-DELÀ DE SES CROYANCES

Dans son roman *La Place*², Annie Ernaux raconte combien il lui a été douloureux de déroger à son milieu familial (ses parents tenaient une petite épicerie en Normandie, n'avaient pas fait d'études...) et aux valeurs qui lui avaient été transmises : travailler à la sueur de son front, compter les sous... Non seulement l'auteur était douée pour les études, mais elle est devenue professeur, poussée par sa mère, puis romancière. Elle raconte dans ce texte son sentiment de « trahison » envers la condition de ses parents, leur milieu social, créant une rupture avec son père qui, en la voyant ainsi s'affranchir du milieu de l'épicerie d'Yvetot, ne sut plus comment se comporter avec elle...

Nos croyances, vous l'aurez compris maintenant, sont très importantes dans nos vies puisqu'elles nous renvoient finalement à nos *permissions* : ce que nous nous autorisons à faire ou à ne pas faire (attention, encore une fois il n'est pas question ici du « bien » et du « mal » !).

Si « je ne suis pas capable de garder un amoureux plus de six mois... », je ne me le permettrai pas. Si « je ne mérite pas d'avoir une meilleure situation que mes parents », je ne m'autoriserai pas à choisir des études qui m'emmèneront à...

Si « je ne suis pas un manuel », je ne me lancerai pas dans un cursus qui me fait pourtant réellement envie...

En ce sens, nous sommes nos propres poseurs de bornes et de limites, nous sommes tout autant nos propres garde-fous que nos propres freins. Il ne tient qu'à nous de les repousser.

BONUS

Retrouvez un nouvel exercice ludique "À vous de jouer ! - La marelle des croyances ". Scannez ce code ou allez sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/apprendre.html>

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... Chaque jour quand je rentre chez moi, je dois contourner un grand champ. Cela me prend vraiment un certain temps. Mais les herbes de ce champ sont vraiment trop hautes et je ne me vois pas les traverser.

Pourtant, un jour, ça y est, je me décide... Allez, j'y vais ! Avec des bottes ! Se frayer un chemin, ce n'est pas chose aisée, la première fois.

Il faut sans cesse vérifier l'endroit où vous voulez arriver et puis les herbes à peine passées se redressent derrière vous.

Néanmoins, ça se fait.

Le lendemain, constatant le temps gagné, je me lance, et à ma grande surprise, je me rends compte que cette fois les herbes, déjà habituées à moi sans doute, se plient plus facilement lors de mon passage. J'atteins mon but encore plus aisément.

Le surlendemain... Incroyable... c'est comme si les herbes m'attendaient. En y regardant bien, je crois même que je peux voir le chemin pré-tracé.

Autant vous dire qu'ainsi, jour après jour, en repassant au même endroit, les herbes ne repoussent plus et un joli sentier est tracé...

Nul doute que si j'utilise cette voie, ceci deviendra un joli chemin très aisé à prendre.

Il paraîtrait qu'il en est de même pour les changements d'habitude, de comportements et autres changements, je crois que les chemins que prend notre réflexion dans notre cerveau peuvent aussi prendre des raccourcis... déroutants au début, puis qui nous permettent d'atteindre notre but plus rapidement.

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous avez compris comment vous fonctionnez, puis quelles sont les valeurs qui vous tiennent à cœur et comment elles filtrent la représentation que vous vous faites du monde et de l'apprentissage. Vous avez saisi comment, jusqu'à présent, vous avez entretenu vos croyances sur la vie, l'amour, les études, le travail, la famille...

Peut-être avez-vous identifié la plus limitante, la plus récurrente aujourd'hui en ce qui vous concerne. Vous voyez maintenant en quoi elle vous freine dans vos démarches, comment elle génère tel type de pensée et tel type de comportement.

La bonne nouvelle c'est que vous en êtes maintenant conscient, que les limites sont faites pour être repoussées et que vous êtes en possession de tout autant de ressources ! C'est vous-même qui pouvez vous autoriser à..., vous permettre de... et qui déterminez le sens que vous souhaitez donner à votre vie.



Mes notes

La liste de mes croyances aidantes :

Elles me permettent de :

Elles m'autorisent à :

1. Sylvie Tenenbaum, *Nos paysages intérieures, ces idées qui nous façonnent*, InterÉditions, Paris, 1998.
2. Et dans beaucoup d'autres titres de son œuvre...

CHAPITRE 4

GÉNÉRER CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

VOILÀ DES SOLUTIONS !

*La confiance en soi est le premier secret
du succès.*
Emerson

« La bonne estime de soi, ça n'est pas le narcissisme, se penser magnifique, supérieur aux autres, ce n'est pas du nombrilisme. Et au contraire, ce dont on s'aperçoit, c'est que lorsque les gens progressent en matière d'estime de soi, ça aboutit plutôt à un oubli de soi », explique Christophe André, psychiatre et adepte de la *mindfulness* ou méditation de pleine conscience¹.

Quand la société nous bombarde de dents blanches bien rangées, de peaux bronzées, de visages tirés et toujours plus jeunes, de leaders brillants, quand elle met l'accent sur les performances sociales, sur ce qu'on fait et non ce qu'on est, etc., il n'est pas aisé de rester bienveillant envers soi-même. La « folie comparative » peut s'emparer de nous, laissant place à une insatisfaction chronique et, surtout, à un regard

tyrannique envers nous-mêmes, grignotant peu à peu estime et confiance. Pour peu que nous ayons été fragilisés par des modèles insufflant méfiance et mésestime, que divers échecs successifs aient ébranlé nos ressorts, ou que des coups du sort (maladie, handicap...) nous aient secoués, l'estime se retrouve en berne.

Pourtant, confiance en soi et estime de soi peuvent se développer à tout âge !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Estime (Dictionnaire *Le Robert*) du latin *estimare* ; puis en ancien français *esmer* pour le différencier de *aimer* :

1. Déterminer sa propre valeur.
2. Se considérer, se croire, se trouver.
3. Avoir une bonne opinion de soi.

Confiance (Dictionnaire *Le Robert*) du latin *confidentia, fides*, ancien français *fiance* « foi » :

1. Assurance de celui qui se fie à quelqu'un.
2. Sentiment qu'on se fie à soi-même.
3. Sentiment de sécurité.

ESTIME DE SOI, CONFIANCE ET PEUR

La confiance en soi et l'estime de soi sont souvent confondues et pourtant ce sont deux choses bien distinctes. En se plongeant dans le dictionnaire, on comprend que :

- ⇒ **l'estime de soi a à voir avec notre valeur ;**
- ⇒ **la confiance a à voir avec notre sécurité.**

Arrêtons-nous quelque temps sur le sentiment de sécurité et son contraire, celui de la peur. Émotion universelle, celle-ci est largement partagée sur la planète. On peut d'ailleurs lister les grandes peurs collectives : la peur de la mort, la peur de la souffrance, la peur de

l'abandon, la peur du rejet, la peur du noir, la peur du vide, la peur de disparaître, la peur de la maladie, la peur de la trahison, la peur de l'inconnu... **Sans en avoir parfois conscience, nos peurs attirent nos raisons d'avoir peur.** Si nous craignons très fortement d'être trahis, il peut nous arriver d'attirer des individus qui nous trahiront. Réfléchir à l'origine de nos peurs représente d'ailleurs une première étape pour les conjurer.

À vous de jouer !

Listez et notez vos peurs, en les classant de ce qui vous fait le plus peur (10/10) à ce qui vous fait le moins peur (1/10) ; écrivez ensuite dans les couleurs de votre choix des « synonymes » ou des mots du même champ lexical que la peur :

_____, ___/10

synonyme : _____, ___/10

synonyme : _____, ___/10

synonyme : _____, ___/10

synonyme : _____, ___/10

Voici quelques synonymes de A à Z pour vous mettre sur la piste :

Agitation

Alerte

Angoisse

Anxiété

Crainte

Effroi

Embarras

Épouvante

Frisson
Horreur
Hostilité
Inquiétude
Insécurité
Irritation
Malaise
Nervosité
Panique
Rejet
Révulsion
Tension
Terreur
Tourment
Trac

1. Et maintenant, posez votre crayon, restez assis, mettez les mains devant vous, coudes légèrement repliés, paumes l'une en face de l'autre à 20 cm de distance environ, un peu comme si vous teniez un ballon de foot entre vos mains.
2. Fermez les yeux en tenant toujours fermement et légèrement le ballon invisible qui est entre vos mains. Respirez amplement et imaginez derrière vos paupières fermées un gros nuage blanc devant vous. Un nuage flottant, de type cumulus, un gros mouton blanc tranquille, en paix, calme. Peut-être même qu'en imaginant ce nuage, vos mains qui maintiennent encore le ballon flottent elles aussi dans l'air... ou peut-être pas.
3. Derrière vos yeux clos, traversez ce nuage blanc cotonneux et transparent, un nuage de fiabilité et d'assurance, en toute quiétude et avec sérénité, léger. Car c'est bon de se sentir en sûreté, dans les nuages, et même sur Terre ; il existe des ponts, des tunnels, des voies faisant office de nuage apaisant. Vous saurez maintenant où les trouver. Finissez de traverser

calmement le nuage. Une fois que vous serez de l'autre côté, rouvrez les yeux doucement.

4. Puis demain, à la même heure, relisez la liste de vos peurs. Leur donnez-vous encore la même note ?

Pour en revenir au couple confiance/estime de soi :

- ⇒ Quand nous avons confiance en nous, nous nous sentons en sécurité et donc *capables* de... Nous sommes à la hauteur.
- ⇒ Quand nous nous estimons, nous savons que nous valons quelque chose, nous nous *aimons* et nous nous *respectons*.

La confiance se nourrit de l'estime que l'on se porte et l'estime se développe à chaque fois que nous avons été capables de réaliser quelque chose. Nous pouvons aussi reconnaître notre valeur en général mais ne pas être très confiants pour des objectifs bien particuliers, comme présenter un exposé devant toute la classe, prendre la parole en public... Ou encore, avoir une bonne estime de nous-mêmes socialement et une piètre estime dans notre vie familiale ou inversement : cela dépend des domaines.

Il est bien utile d'identifier au départ quel est le besoin mis en action : est-ce un besoin de sécurité, un besoin de s'aimer ou les deux ?



À vous de jouer !

Quelles sont vos réactions face aux succès et aux compliments² ?

--	--	--

Type d'estime	Réaction type face à un succès	Réaction type face à un compliment
Haute et stable	« Je suis content, ça me fait plaisir d'y être arrivé. »	« Merci beaucoup. »
Haute et instable	« Je vous l'avais bien dit, et attendez, vous n'avez encore rien vu, ceux qui n'y croyaient pas ont l'air malin aujourd'hui. »	« Encore, encore ! »
Basse et instable	« Est-ce que je vais être à la hauteur maintenant ? »	« Oh vous savez, je n'ai aucun mérite. »
Basse et stable	Tombe gravement malade huit jours plus tard.	« Arrêtez, ça ne m'intéresse pas. »

Quelles sont vos réactions face aux échecs et aux critiques ?

Type d'estime	Réaction type face à un succès	Réaction type face à une critique
Haute et stable	« Je n'ai pas réussi cette fois-ci. »	« Ah bon... et pourquoi me dites-vous ça ? »
Haute et instable	« Qu'est-ce que vous y connaissez, d'abord ? »	« Et vous vous êtes regardé ? »
Basse et instable	« J'ai eu des problèmes de préparation, je n'ai pas été bon. »	« Vous croyez ? »
	« Oui, je suis nul, vous ne l'aviez pas encore	« Oui, et plus encore que vous

Basse et stable	remarqué ? »	ne le dites. »
-----------------	--------------	----------------

Autrement dit, vous vous appréciez à votre juste valeur si votre estime est haute et stable ; vous ne vous sentez ni supérieur aux autres, ni inférieur, mais égal. Pour vous, il est normal d'échouer une fois de temps en temps, puisque vous vous lancez souvent dans des projets, sans que cela ne remette en cause la confiance que vous porterez à d'autres futurs projets. L'échec, les critiques ne sont pas équivalentes à une remise en cause de vous-même, ils sont dûs à des raisons précises.

L'estime de soi est une notion évaluée assez récemment (elle date des années 1960-1970³) et elle départage deux sortes de personnes : celles qui parlent sans gêne de leurs qualités comme de leurs défauts et celles qui sont incapables d'identifier ou minimisent leurs qualités, et maximisent leurs défauts.



À vous de jouer !

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en reportant le ou les points appropriés : 1 = Tout à fait en désaccord ; 2 = Plutôt en désaccord ; 3 = Plutôt en accord ; 4 = Tout à fait en accord.

	<i>Tout à fait en</i>	<i>Plutôt en</i>	<i>Plutôt en</i>	

	désaccord = 1	désaccord = 2	d'accord = 3	Tout à fait en accord = 4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.				
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.				
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.				
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.				
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.				
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.				
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.				

8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.				
9. Parfois, je me sens vraiment inutile.				
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.				

Pour évaluer votre estime de vous :

- Additionnez vos scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7.
- Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.
- Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

N.B. : L'interprétation des résultats est identique quel que soit votre sexe.

Score inférieur À 25 : Votre estime de vous est très faible.

Score entre 25 et 31 : Votre estime de vous est faible.

Score entre 31 et 34 : Votre estime de vous est dans la moyenne.

Score compris entre 34 et 39 : Votre estime de vous est forte.

Score supérieur à 39 : Votre estime de vous est très forte et vous avez tendance à vous affirmer fortement.

FAIRE TAIRE MISS CRITIK...

Qui s'est rendu compte, en répondant faux à une question, ou en demandant des précisions sur quelque chose qu'il ne comprenait pas bien, ou en faisant répéter une explication, combien il rendait un immense et réel service au reste de l'assemblée, qui pouvait alors bénéficier, en silence, sans lever le doigt et sans montrer son « ignorance », de nouvelles interventions ou explications d'un professeur, par exemple ?

Pour autant, combien d'entre nous aujourd'hui ne se lancent pas, par peur de se tromper ? *Errare humanum est* (« l'erreur est humaine »), dit le proverbe latin, *persevere diabolicum* (« l'entêtement est diabolique »). Bref, il est humain de se tromper, et insensé de faire deux fois la même erreur...

Car il n'y a pas d'erreur ou d'échec, il existe juste du *feedback*, c'est-à-dire des informations en retour sur la façon de s'y prendre autrement la fois d'après.

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends », aurait dit Nelson Mandela. Réfléchissez à la dernière fois où vous avez réellement tiré parti d'une situation qui n'était pour ainsi dire pas à votre avantage au départ... Quelle image vous est venue, quelle musique s'est mise à jouer ? Est-ce celle des « laisse tomber... n'essaie même pas... » ou celle des « essaie, tu verras bien... tu n'as rien à perdre et tout à y gagner » ?

TRUCS ET ASTUCES

Offrez-vous un autofeedback bienveillant, sans oublier le bon dosage : une tranche de « qu'est-ce qui ne va pas et que je pourrais améliorer », au milieu de deux morceaux de « qu'est-ce qui va bien ou à peu près bien » !

Ce que résumait les *Trois amis en quête de sagesse* : « S'aimer soi-même est une base importante pour notre équilibre intérieur. Il ne s'agit pas de narcissisme, ni de nombrilisme, mais simplement d'une relation respectueuse et gentiment exigeante avec nous-même.

C'est cette autobienvveillance qui peut nous éviter de tomber dans le piège de la quête perpétuelle de l'approbation d'autrui. De plus, en nous aimant mieux nous-mêmes, nous apprendrons peu à peu à mieux aimer autrui, et avec plus de discernement. »

Liste des petites voix de Miss Critik...

- ⇒ Je suis nul.
- ⇒ Je dois me méfier.
- ⇒ Il faut que je prévoie tout.
- ⇒ Je ne dois compter sur personne.
- ⇒ Il faut que je sois sympa.

Écrivez la vôtre !

« Devoir » et « falloir » (étymologiquement *fallere* c'est-à-dire manquer, qui a donné « faillite ») sont les deux verbes préférés de *Miss Critik* au moment de se lancer dans une opération de moyenne ou grande envergure.

Si vous commencez votre exhortation par « je dois » ou « il faut », vous vous faites déjà monter dans les tours en appuyant automatiquement sur le bouton « programme pression ». Car les « je dois » et « il faut que je » réactivent instantanément des états internes liés aux expériences forgées sous le joug du devoir et de l'obligation. Il y a mieux pour la motivation...

... ET COMMENT LUI TORDRE LE COU !

Pour faire taire cette petite voix intérieure chargée d'autocritique, ou tout du moins la faire chuchoter, regardez-la de haut et, si vous le voulez, réalisez l'exercice suivant.



À vous de jouer !

Vous aurez besoin de : trois feuilles de papier blanches, un stylo noir, un feutre rouge, un feutre vert et une chaise.

1. Prenez l'exemple de la prochaine action qui vous pose souci en mettant en route – rien qu'en y pensant à l'avance – un dialogue intérieur bien « autocritique ».

2. Sur la 1^{re} feuille, notez la situation, par exemple : « La présentation *PowerPoint* de mon dossier devant l'équipe... », en précisant la date (jour, heure approximative), où cela se tiendra (description brève du lieu), en présence de qui (des noms), etc.

3. Posez cette 1^{re} feuille par terre et montez dessus. Une fois debout sur cette feuille, laissez venir les émotions qui vous envahissent rien que d'y penser et prenez la 2^e feuille.

4. Sur cette 2^e feuille, notez en rouge vos émotions et ce qu'elles induisent corporellement, ainsi que leur intensité sur 10 (10 étant le paroxysme), par exemple :

J'ai les mains moites, j'ai mal au ventre, je n'ai plus de voix, je suis tendu, etc. 8/10

Puis, sur cette même feuille, toujours en rouge, précisez ce que vous vous dites mentalement dans votre tête (pensées et/ou jugements...), par exemple :

Je dois surmonter mon stress, il faut que j'aie l'air d'assurer, etc...

5. Laissez vos 1^{re} et 2^e feuilles au sol et montez sur la chaise à environ trois mètres de ces feuilles. Prenez la 3^e feuille et un feutre vert.

Debout sur la chaise, regardez la situation (vos deux premières feuilles), et reconsidérez-la à voix haute, en nommant tout ce que vous pouvez faire concrètement au regard des inscriptions en rouge sur la 2^e feuille ; notez-les sur la 3^e feuille (mais attention, sur cette feuille en vert, il n'y a plus de place pour « devoir » et « falloir » !). Par exemple :

Je choisis mes vêtements la veille, j'arrive à l'heure, ce n'est pas la première fois que je présente un dossier et j'ai déjà réussi, je connais mon sujet sur le bout des doigts, etc.

6. Une fois que vous avez reconsidéré tout cela, réévaluez vos émotions par rapport à la 2^e feuille rouge et donnez-leur une note (entre 1 et 10)... Où en êtes-vous ?

« J'ai eu le rare privilège, au cours de ma vie, de rencontrer des hommes et des femmes qui ont su à la fois me transmettre leur confiance, leur expérience ainsi que leur aide pour m'apprendre à relativiser mes inévitables échecs et erreurs. »

Daniel Rodriguez, P.-D.G. d'une société internationale

... LE FEEDBACK CONSTRUCTIF !

S'il n'est pas utile de donner de la voix à votre autocritique, il peut être en revanche utile de savoir recevoir les critiques venant des autres. Attention, pas la critique pure et dure ! La critique constructive, c'est-à-

dire là encore le *feedback*, soit une tranche de « j'aime bien comment tu as fait ceci » et une tranche de « j'ai bien aimé cela », avec, au milieu, le message consistant « j'aurais bien vu plus de... » ou « j'aurais préféré que... ».

Votre manière de recevoir les critiques et/ou le *feedback* en dit beaucoup sur vos besoins : besoin d'avoir raison ou besoin d'apprendre. À vous de choisir !



Échelle pour quantifier le besoin d'apprendre et celui d'avoir raison.

LE MONDE DE NEMO

Vous connaissez l'histoire de Nemo, petit poisson-clown, capturé par un plongeur sur la barrière de corail australienne, et de Marin, son père, parti à sa recherche ? Sur sa route, Marin, très angoissé et c'est bien normal, fait la connaissance de Dory, le poisson chirurgien qui a des problèmes de mémoire immédiate et qui oublie instantanément comment elle s'appelle et où elle se rend... Marin et Dory cherchent désespérément Nemo, avec pour tout

À l'écoute	Accommodant	Accueillant
Actif	Adaptable	Adroit
Affectueux	Agile	Agréable
Aimant	Alerte	Altruiste
Ambitieux	Amical	Amoureux
Appliqué	Artistique	Assidu
Attentif	Attentionné	Audacieux
Autonome	Autoritaire	Aventureux
Beau	Bienveillant	Bon
Bon cœur	Boute-en-train	Bricoleur
Brillant	Calme	Chaleureux
Compatissant	Compréhensif	Conciliant
Confiant	Confiant en soi	Conformiste
Conscientieux	Constructif	Coopératif
Cordial	Cultivé	Courageux
Créatif	Délicat	Curieux
Débrouillard	Dévoué	Diplomate
Déterminé	Discret	Doux
Discipliné	Efficace	Élégant
Dynamique	Énergique	Enjoué
Émotionnel	Espiègle	Esprit critique
Enthousiaste	Évasif	Exigeant
Esprit pratique	Extraverti	Fiable
Expressif	Fantaisiste	Franc
Fier	Fort	Généreux
Frivole	Gai	Honnête

Gentil	Habile	Idéaliste
Humble	A de l'humour	Impressionnable
Imaginatif	Impatient	Indulgent
Impulsif	Indépendant	Intelligent
Ingénieux	Insouciant	Joli
Intuitif	Introverti	Leader
Joueur	Jovial	Logique
Libre	Littéraire	Manipulateur
Loyal	Lucide	Naturel
Matheux	Méthodique	Obéissant
Modéré	Mature	Observateur
Modeste	Minutieux	Organisé
Nerveux	Mûr	Passionné
Objectif	Nourricier	Persévérant
Optimiste	Obligéant	Poli
Ouvert	Ordonné	Protecteur
Patient	Passif	Raisonné
Philosophe	Perfectionniste	Réservé
Précis	Plaisant	Serviable
Prudent	Prévenant	Souriant
Rationnel	Radical	Stable
Réfléchi	Réaliste	Tenace
Responsable	Rigide	Travailleur
Sensible	Sentimental	Vulnérable
Simple	Sincère	
Sociable	Solitaire	

Spirituel		Spontané			
Sûr de soi		Sympathique			
Timide		Tolérant			
Vaillant		Volontaire			

« À la fin de ma Première, je me sentais comme bloquée, comme enfermée dans des choix de filière que j'avais faits, des situations nouvelles à évaluer, pour décider de mon orientation après le bac. Je ne voyais pas le bout de mes hésitations, alors mes parents m'ont envoyée chez une thérapeute. J'ai été très surprise car en fait, à la première séance, elle m'a raconté une histoire comme un conte de fées ! Je suis plus un bébé, hein, et pourtant... Je ne me souviens plus très bien, à part qu'il y avait un chevalier bloqué dans son château et qui, grâce à quelques simples draps noués, réussissait à s'échapper de sa haute tour, un peu comme Raiponce avec ses cheveux ! En fait, après coup, je me suis rendu compte que cela m'avait fait un bien fou ! Il ne m'en a pas fallu plus pour m'imaginer trouver ce qui pourrait être mon ou mes draps et sortir de mon enfermement. »

Elsa, 16 ans

OBJECTIF « CONFIANCE »

La confiance en soi est-elle une question de nature ou une question de culture ? Est-elle partie intégrante de notre caractère à la naissance ou de notre éducation ?

Difficile de répondre tant ces éléments semblent imbriqués. Comme l'estime de soi, la confiance peut se travailler. Commençons par nous

demander quelle est la plus petite chose à faire chaque jour qui nous donnerait confiance en nous...



À vous de jouer avec votre enfant !

Listez vos 5 animaux préférés et, pour chacun d'entre eux, écrivez ce qu'il vous permettrait de faire/d'être/de ressentir...

	Cela me permettrait de faire... <i>(exprimé par un verbe)</i>	Cela me permettrait d'être... <i>(exprimé par un adjectif)</i>	Cela me permettrait de ressentir... <i>(exprimé par un nom)</i>
Si j'étais _____ <i>(mon animal n° 1)</i>			
Si j'étais _____ <i>(mon animal n° 2)</i>			
Si j'étais _____ <i>(mon animal n° 3)</i>			
Si j'étais _____ <i>(mon animal n° 4)</i>			
Si j'étais _____ <i>(mon animal n° 5)</i>			

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... Je voulais vous raconter une histoire, une histoire de plante. En fait, à l'intérieur de chacun d'entre nous il y a une sorte de plante, un peu comme une plante verte qui monte vers le ciel. Cette plante, je l'appellerais bien « confiance ». Elle est là, à l'intérieur, on peut l'imaginer au niveau du ventre, du cœur ou de la tête, ça n'a pas vraiment d'importance, l'important c'est d'être bien et de prendre soin de cette plante.

Cette plante a besoin d'un « soleil souriant », son soleil c'est le sourire, le nôtre ou celui des autres, tout ce qui réussit, fait du bien, rend heureux. Tout ce qui est souriant éclaire cette plante : cela la renforce. Cette plante a aussi besoin d'eau ; son eau c'est ce qui nous touche, l'amitié, l'amour, le beau, ce qui pourrait nous faire monter les larmes aux yeux... Tout ça arrose cette belle plante.

Et puis cette plante ainsi entretenue devient un peu magique, son pouvoir, c'est le suivant : quand, parfois, dans la vie, il nous arrive des choses pas faciles, pas agréables (certains appellent même ces choses des ennuis) quand il nous arrive des choses comme ça, alors il faut les poser au pied de la plante.

C'est le pouvoir magique de la plante : elle recycle les ennuis et en retire de la force. Comme le fumier que mettent les agriculteurs dans leurs champs, déposez vos ennuis au pied de votre plante. Éclairez généreusement, arrosez abondamment et votre plante fera le reste...

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous connaissez les schémas qui sous-tendent votre personnalité, vous êtes mu par des valeurs et des croyances qui vous portent et qui vous orientent, vous êtes composé de mille facettes et vous pouvez vous autoriser à toutes les exploiter. Vous avez compris que vous

n'êtes ni un comportement, ni une attitude, vous n'êtes pas ce que vous faites non plus.

En revanche, vous êtes responsable de la façon dont vous voyez le monde, la façon dont vous filtrez ce qui compte pour vous et vos freins psychologiques sont aussi ceux que vous vous imposez.

Vous avez en vous-même toutes les ressources nécessaires à votre apprentissage. Dans quel tiroir allez-vous les trouver ? Dans *Confiance* et *Estime*. En commençant par vous observer d'une position très lointaine, par vous regarder sans vous juger, par vous laisser vous apprécier à votre juste valeur, sans crainte et sans retenue, tel que vous êtes : unique et précieux.



Mes notes

Mon capital confiance (notez de 1 à 10)

_____ → Il traduit mon besoin de sécurité.

Ce que je peux faire au jour le jour pour nourrir ma confiance :

Mon capital estime (notez de 1 à 10)

_____ → Il traduit mon besoin de m'aimer.

Ce que je peux faire au jour le jour pour m'aimer un peu mieux :

1. Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux*, éditions Odile Jacob, Paris, 2006.
2. Extrait de Psybernetique.com, C.E.G.E.P. de Levis Lauzon, Canada.
3. « *Rosenberg's Self-Esteem Scale* » : Rosenberg, Morris (1965), *Society and the Adolescent Self-Image*. Traduction française : Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, publiée en 1990 dans *l'International Journal of Psychology*.

CHAPITRE 5

TROUVER DES SOLUTIONS POUR LES PARENTS ANXIEUX

PARENTS, ON SE DÉTEND !

*On ne peut donner que deux choses à son enfant :
des racines et des ailes.*
Proverbe juif

Dans son livre *Optimiste*¹, le D^r Alain Braconnier, psychiatre et psychologue, rappelle que « les jeunes affirment qu'ils sont pessimistes pour le contexte général, mais pas pour leur avenir personnel. Beaucoup affirment : "Je me débrouillerai !", et il est vrai qu'ils disposent, via notamment les réseaux sociaux, de grandes ressources. Ils sont très informés et partagent avec de nombreux pairs, constituant un vrai groupe social, ce qui est porteur. En revanche, ce sont leurs parents qui ont tendance à nourrir le pessimisme ambiant ! »

Ce chapitre est donc particulièrement à l'attention des parents, à moins que vous ayez acheté ce livre pour vous...

Si ce chapitre ne vous concerne pas, autorisez-vous à passer au suivant.

COMMUNIQUER DE FAÇON PLUS PRÉCISE

Pour communiquer, nous, les êtres humains, nous avons le langage. Celui qui existe au quotidien avec les parents et les enfants est la source de bien des tensions et des incompréhensions. Nous choisissons des mots pour dire et décrire, mais le mot n'est pas la chose (par exemple, pour votre ado, ce qu'il entend du mot *cool* n'a peut-être rien à voir avec votre vision de la *cool attitude*...). Il peut donc être utile de savoir comment désamorcer ces tensions.

Pour pouvoir échanger facilement depuis notre plus jeune âge, et afin de faciliter nos apprentissages, nous parlons en abrégeant nos pensées, par crainte de rendre fastidieux nos dialogues par d'encombrantes périphrases ou paraphrases.

Nous violons le code langagier, nous opérons des raccourcis, parfois même nous parlons par gestes ou par onomatopées, nous éludons les descriptions, réduisant peu à peu la compréhension de notre interlocuteur et engendrant ainsi quiproquos, invraisemblances, incompréhension et mauvaises réactions.

Nous enfreignons la loi du langage le plus couramment en faisant des omissions, des généralisations, des distorsions. Nous faisons ces omissions en parlant avec des « on » (« On ne m'écoute pas ici »), avec des « c'est » (« C'est pas grave »), avec des verbes non spécifiques qui insinuent un doute dans le sens de la phrase (« Il me chauffe »), en enlevant les fins de phrases (« Je suis véné... »).

 TRUCS ET ASTUCES

Essayons à chaque fois, le plus possible, de rétablir le sens, de retrouver le contexte, de demander des précisions en questionnant : au « On ne m'écoute pas ici », vous demanderez par exemple « Qui, on ? », au « C'est pas grave », « Qu'est-ce qui n'est pas grave ? », au « Il me chauffe », « De quelle façon ou comment précisément ? », AU « Je suis véner », « Par qui » ou « Par quoi ? », etc.

Nous employons aussi un grand nombre de généralisations (« Tu es toujours contre moi », « Il n'y a aucune ambiance dans cette classe », « J'ai jamais pu lui parler »), qu'il est bon de dégonfler pour ne pas les entériner. Aux « Jamais, toujours, aucun, tout, personne, tout le monde » etc., exagérez ou trouvez le contre-exemple : « Te souviens-tu d'une fois où tu as pu lui parler ? »

Nous sommes encore plus forts quand il s'agit de distordre la réalité, histoire de nous conforter dans nos déresponsabilisations... Nous en usons quand nous établissons des liens de cause à effet entre la cause réelle (l'événement) et notre ressenti (l'émotion) : « Cette nana me rend malade », « Il ne me calcule pas, il me hait », « Le prof me fatigue ». Le *best of* de nos distorsions tient dans toutes les présuppositions et les lectures de pensée que nous faisons en croyant savoir à la place de l'autre : « Je sais ce qu'elle pense », « Je suis sûr qu'il ne va pas être d'accord » !

TRUCS ET ASTUCES

Vous pouvez recadrer avec des : « En quoi le prof te fatigue-t-il ? », « Qu'est-ce qui te fait dire qu'elle ne t'aime pas ? », « En quoi le fait de ne pas te calculer te prouve qu'il te hait ? », ou encore « Sur quoi tu te bases pour dire qu'il ne va pas être d'accord ? » Les réponses

données à ce genre de reformulation donneront des informations sur les croyances de vos enfants/ados.

Enfin, utiliser des omissions, des généralisations, et des distorsions permet peut-être aussi de ne pas se sentir responsables de ce qui nous arrive. C'est aussi plus rapide de choisir un seul aspect négatif, de l'exagérer et de l'amplifier, de ne pas nuancer, de faire des conclusions hâtives, des raisonnements basés sur l'émotion et la personnalisation. Repérez les distorsions que vous faites le plus souvent, puis vous pouvez choisir de vous exprimer différemment... ou pas ! Décryptez celles de votre enfant/ado, reformulez et, déjà, un certain calme reviendra.

REFORMULER POUR MIEUX COMMUNIQUER

Reformuler les paroles de votre enfant a plusieurs avantages. Le premier est de ne pas « péter un câble », comme il dirait, en vous donnant le temps de la réflexion !

Plus sérieusement, faire un résumé de ce que vous avez compris ou cru comprendre en recherchant l'essentiel vous permet de mieux préciser la pensée de votre enfant, de recentrer la conversation, d'obtenir plus d'informations, de sécuriser votre interlocuteur et d'éviter incompréhension, frustration, quiproquo, agressivité, démotivation...

En reformulant, votre enfant entend ses mots dans votre propre bouche. Se sentir ainsi entendu est un bénéfice supplémentaire dans la relation, vous vous sentirez plus synchronisés, plus en phase, plus sur la même longueur d'ondes.

Attention : reformuler ne veut pas dire conseiller, porter un jugement, évaluer, donner votre opinion ou rassurer !

Exemple : Votre ado se plaint. « Le prof principal ne me comprend pas quand je tente de lui expliquer pourquoi j'ai des maux de ventre. »

Sur quoi voulez-vous mettre l'accent dans votre réponse ? Vous avez plusieurs registres :

- ⇒ « Mais il te comprend la plupart du temps, n'est-ce pas ? » (si vous voulez reformuler de manière plus positive).
- ⇒ « Tu tentes de lui expliquer ton problème ? » (si vous voulez en savoir plus sur les efforts entrepris par votre ado).
- ⇒ « Donc pour résumer ce que tu me dis, tu as des maux de ventre ? » (si vous voulez clarifier cette histoire de maux de ventre).
- ⇒ « Il ne te comprend pas ? » (si vous voulez en savoir plus sur le prof).

TRUCS ET ASTUCES

Le « Saint-Graal » des reformulations c'est d'*utiliser le « je »*

« **Je** suis inquiète quand je te vois réagir ainsi... » plutôt que « **Tu** m'inquiètes quand... »

- Parler en votre nom, exprimer ce que vous-même ressentez ou ce que vous-même vivez remet votre interlocuteur dans une position d'égal à égal.
- L'emploi du « tu... » met aussitôt votre interlocuteur sur un mode défensif et il risque de rentrer dans sa coquille ou de vous rentrer dans le lard. Est-ce bien ce que vous voulez ?

La signification de votre communication est déterminée par la réponse qu'elle déclenche chez votre interlocuteur ; autrement dit, il

Il y a le message que vous lui envoyez et celui qu'il reçoit (ou le contraire).

Il peut être intéressant de se demander de temps en temps comment on « entend » le message de l'autre...

UNE TENDANCE À LA NÉGATION

Il est quasiment impossible de ne pas se figurer dans notre tête une formule négative ! Faites le test et vous verrez ! Prenez donc le temps de choisir mots et tournures à l'affirmative ; entraînez-vous à prononcer des « C'est un plaisir » plutôt que des « Pas de souci », des « Appelez-moi » plutôt que des « N'hésitez pas à m'appeler ».

Dans la vie, dites ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas. Si ce que votre enfant fait est bien, dites « C'est bien », plutôt que « C'est pas mal »...

MODIFIER SA FAÇON DE VOIR UN PROBLÈME, C'EST LE DÉBUT DE LA SOLUTION...

Lors de la COP21, Lionel Zinsou², (ancien) Premier ministre du Bénin, évoque le nombre incroyable de téléphones portables utilisés dans le monde d'aujourd'hui : « Les télécommunications, ça avait l'air impossible et ça a créé une révolution en Afrique ».

Il y avait deux façons d'envisager l'arrivée du portable en Afrique : l'une de se dire que les pays africains étaient trop pauvres pour y accéder, qu'il n'existait aucune infrastructure ; l'autre que, justement parce qu'il n'y

avait rien, le potentiel était important et tout était à inventer et à créer. Ce fut la sienne.

Autrement dit, le problème n'est pas l'événement en lui-même mais la façon dont nous le percevons. **Voir le problème sous un autre angle ne va pas changer la réalité mais cela va modifier, recadrer votre façon de vous le représenter.** L'objectif de ce recadrage n'est pas de nier le problème ou juste d'opposer un contre-exemple mais bien de découvrir un sens nouveau qui va vous faire reconsidérer la situation.

Et à propos d'exemple de recadrage, il est un sujet conflictuel, entre enfants et parents : l'usage quasi permanent que font les premiers des objets connectés.

Un internaute a posé à Matthieu Ricard, Christophe André et Alexandre Jollien³ la question suivante : « Quel message donneriez-vous à un enfant qui souffre de trouble de la concentration ? ». Voici leur réponse : « Plutôt que de raisonner en termes de conseil, peut-être faut-il envisager la question sous forme d'exemple et d'exercices. Exemple : comment se passe la vie à la maison ? Est-ce que les parents, les grands frères ou les grandes sœurs passent beaucoup de temps sur les écrans, répondent à leurs SMS ou à leur téléphone à chaque instant, même à table ? (...) Le défi, ce n'est pas d'imposer de façon brutale un comportement mais d'initier une manière d'être éloignée du stress et de l'agitation, et de l'incarner soi-même. Bon courage ! »



À vous de jouer avec votre enfant

Sur une difficulté identifiée de votre enfant, entraînez-vous avec ces deux séries de questions : évaluez laquelle des

deux est la plus susceptible de motiver votre enfant, de l'aider vraiment et vérifiez ce qu'elles produisent en lui.

Série 1	Série 2
Qu'est-ce qui ne va pas ?	Que voudrais-tu à la place ?
Pourquoi as-tu ce problème ?	Comment sauras-tu que tu l'auras obtenu ?
Qu'est-ce qui t'empêche de le résoudre ?	De quelles ressources pouvant t'aider à l'obtenir disposes-tu ?
Depuis combien de temps as-tu ce problème ?	Si tu l'obtenais, quoi d'autre changerait ou s'améliorerait ?
Qui en est la cause ? De qui est-ce la faute ?	Qu'est-ce que tu te diras/tu verras/tu ressentiras quand tu auras obtenu ce que tu veux ?
Comment ressens-tu ce problème ?	Parmi les problèmes qui t'ont empêché jusqu'à maintenant de réaliser ton objectif, quelle est le plus important à résoudre ?

Avec quelle série de questions pensez-vous pouvoir mieux venir en aide à votre enfant ?

Et votre enfant, quelle série de questions préfère-t-il ?

LE CHAMBOULEMENT CÉRÉBRAL DES ADOS

Les hormones ne sont pas les seules responsables du chamboulement de vos enfants. À l'adolescence, le cerveau est un « magnifique jardin »,

et la métaphore du psychiatre David Gourion⁴ est bien belle pour celles et ceux qui ont des âmes de jardiniers...

Le temps de l'adolescence est la seconde période de plasticité cérébrale (après celle qui se déroule *in utero* pendant la croissance fœtale) pendant laquelle des réseaux entiers de neurones se créent ou disparaissent. Et même si ces réseaux continuent de s'élaborer pendant toute notre vie, ils sont à leur apogée pendant nos deux premières décennies.

David Gourion compare le développement du cerveau à un jardin qui fructifierait en quatre étapes :

- ⇒ **La première étape consiste à « planifier et planter »** : c'est le rôle des gènes à l'origine de la constitution de notre cerveau et qui constituent les « lignes de force » de notre future personnalité.
- ⇒ **La deuxième étape est celle de la « germination des jeunes pousses »** : notre câblage neuronal travaille durant toute l'enfance jusqu'à la pré-adolescence ; matière grise (pour faire simple, les corps cellulaires des neurones) et matière blanche (en gros, les fibres nerveuses qui transmettent les messages) sont en pleine croissance jusqu'à la puberté, de façon non linéaire selon les individus.
- ⇒ **La troisième étape s'occupe de « mettre des tuteurs et faire des boutures »** : la myéline se développe autour des fibres nerveuses (les gaines de transmissions), ce qui renforce la connectivité et les connexions des neurones.
- ⇒ **La quatrième étape est la « saison de la taille »** : heureusement que notre cerveau peut élaguer l'arbre nerveux de temps en temps, sinon nous serions hirsutes des neurones et trop encombrés ! Nous éliminons donc des synapses inutiles (des connexions entre neurones), afin de débroussailler. Après l'adolescence, le cortex « fond » donc, plus rapidement chez les filles, qui devancent les garçons d'un an environ dans cette « fonte ». C'est le moment où cet

élagage est le plus impressionnant, jusqu'à ce qu'on voie nettement un amincissement du cortex en imagerie cérébrale.

Autrement dit, vous aurez beau apporter tous vos engrais naturels, arroser d'eau pure régulièrement, poser des tuteurs dans le jardin de votre enfant, c'est lui seul qui restera son propre jardinier...

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... où vous avez tenu un petit bébé dans vos bras. Peut-être était-ce un de vos enfants ou peut-être le bébé de quelqu'un de proche, de votre entourage ? En tous cas, c'était un bébé, lové dans le creux de vos bras ou peut-être même de votre cou. Abandonné sur vous, un bébé encore nourrisson, un bébé poids plume. Chaud, contre vous, avec son odeur bien à lui, sa respiration. Ce petit être n'a encore rien accompli dans sa vie, il est tout neuf, tout nouveau, il vient de venir au monde. Vous sentez la douceur de sa peau, une peau de pêche, avec ses creux ou ses rondeurs. De ce bébé venu à la vie, vous percevez l'incalculable valeur, comment peut-on être si petit avec une valeur aussi immense ? Un bébé tellement important, tellement précieux... Bercez-le au rythme de sa respiration et de la vôtre... Restez bien attentif à ce que vous ressentez. Sentez son souffle sur votre peau.

Gardez bien cette sensation en vous, et imaginez combien vous faites un excellent parent (ou guide) pour ce nouveau-né. Rassurez ce bébé, dites-lui qu'il a beaucoup d'importance à vos yeux, combien il est précieux, combien vous l'aimez et que vous allez prendre soin de lui.

Maintenant, vous allez changer de rôle en devenant ce bébé, dans les bras de ce parent qui vous aime, cette personne qui est certaine de votre valeur, de votre importance. Ressentez pleinement maintenant votre valeur et votre importance. Donnez-vous un temps pour intégrer cette sensation.

Gardez cette sensation en vous, avec l'odeur et la douceur de la peau, et maintenant, grandissez doucement ou rapidement, à votre rythme. Vous pouvez revisiter certains événements de votre vie, et voyez comment tout ceci est différent ; comment tout ceci prend une autre signification pour vous, avec cette valeur personnelle toujours bien présente au creux de vos bras. Vous pouvez prendre le temps qu'il vous faut, tranquillement... Votre valeur personnelle est bien ancrée en vous, comme un trésor à garder pour toujours.

Après avoir revisité le passé et réintégré le présent, je vais vous demander, maintenant, d'appréhender le futur de votre bébé, un nouveau futur tellement plus influencé par sa valeur personnelle. Prenez le temps d'explorer ce futur proche ou plus lointain...

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous êtes unique. Votre enfant l'est également. Vous êtes semblables et/ou différents physiquement ou psychologiquement sur certains points, peut-être.

La façon dont vous vous représentez le monde n'est pas la sienne. Vous avez peut-être essayé de lui transmettre vos valeurs et vos croyances, il ou elle n'en a peut-être pas forcément voulu et a élaboré les siennes. Ou peut-être qu'il les a intégrées alors même qu'elles ne lui conviennent absolument pas.

Vous et lui créez une famille, et, à ce titre, vous formez déjà un ensemble, même à deux, vous interagissez, à 50-50.

Vous avez intégré en arrivant jusqu'ici que votre enfant n'est pas ce qu'il fait, n'est pas un comportement, pas non plus seulement ce qu'il dit être. Il cherche, il se cherche, et il va trouver. Vous avez pu incarner son modèle ou son contre-modèle. Jusqu'à ce qu'il

devienne un affranchi. En effet, même son cerveau – en plus de ses hormones ! – est en plein chambardement et le prépare à s'adapter aux changements et à encoder encore plus efficacement toutes les nouvelles expériences qu'il va vivre.

Mes notes

Ce qui m'énerve chez mon enfant _____

... et comment je pourrais le lui dire en :

1. Commenant ma phrase par « Je... »
_____.

2. J'exprime d'abord l'état dans lequel je me trouve, puis les émotions que je ressens (ex : je me sens agacé, je suis déçu etc.)
_____.

3. Je poursuis en disant ce dont j'aurais besoin :
_____.

4. Je finis en proposant un *statu quo*, par exemple, ou une option gagnant-gagnant :
_____.

1. A. Braconnier. *Optimiste*, éditions Odile Jacob, Paris, 2014.

2. Interview Europe 1 par Anaïs Huet, 3 décembre 2015.

3. 15 janvier 2016, pour la sortie de leur livre *Trois amis en quête de sagesse*, L'iconoclaste, Allary Editions. Pour lire les exercices de méditation que les auteurs proposent :

<http://www.psychologies.com/Psycho-chat/Rencontre-exceptionnelle-posez-vos-questions-a-Matthieu-Ricard-Alexandre-Jollien-et-Christophe-Andre>

4. David Gourion, *La Fragilité psychique des jeunes adultes : 15-30 ans. Prévenir, aider et accompagner*, éditions Odile Jacob, Paris, 2014.

CHAPITRE 6

MÉMORISER PLUS EFFICACEMENT

LE CERVEAU, CE GRAND
MYTHO... ?

La mémoire ne filme pas, elle photographie.

Milan Kundera (un visuel ?)

*L'odorat, le mystérieux aide-mémoire, venait
de faire revivre en lui tout un monde.*

Victor Hugo (un olfactif ?)

*Nous trouvons de tout dans notre mémoire. Elle
est une espèce de pharmacie, de laboratoire
de chimie, où on met au hasard la main tantôt
sur une drogue calmante, tantôt sur un poison
dangereux.*

Marcel Proust (un gustatif ?)

*On peut oublier un visage mais on ne peut tout
à fait effacer de sa mémoire la chaleur d'une*

*émotion, la douceur d'un geste, le son d'une voix
tendre.*

Tahar Ben Jelloun (un kinesthésique ?)

*Les paroles des chansons, elles sont gravées dans
une autre mémoire. Une mémoire dont la porte
reste toujours ouverte.*

Jean-Pierre Darroussin (un auditif ?)

Apprendre, c'est comprendre, retenir, assimiler, encoder, digérer, appréhender, trier, mais aussi observer, écouter, refaire à la manière de... Apprendre fait appel à notre mémoire. Et nous n'en avons pas une seule, mais plusieurs.

Vous l'avez compris en lisant les différentes citations ci-dessus, notre mémoire intègre les informations à travers nos cinq sens : Milan photographie un visage, tandis que Tahar se souvient grâce à un geste, la chaleur d'une émotion, une voix tendre ; Jean-Pierre grave des paroles quand Victor et Marcel font appel à l'odorat ou au goût... C'est un de ces cinq sens qui nous restitue l'événement vécu.

Or, la mémoire est directement liée au cerveau, qui nous fascine.

Est-ce parce qu'il est le siège des rêves ? Ou parce qu'en perdre le contrôle dans le siècle d'Alzheimer inquiète ? Est-ce parce que les nouvelles technologies d'imagerie (IRM, PET Scan...) toujours plus développées commencent à lever le voile sur certains de ses mystères ? Ou encore parce que nous sommes fascinés par l'évolution de l'intelligence artificielle ?

Des dizaines de livres paraissent chaque année pour comprendre les lois du cerveau, son fonctionnement, ses bugs, comment mieux l'exploiter, le relier à d'autres organes (comme le ventre, qui serait notre deuxième

cerveau – *deuxième* et non *second* – ce qui sous-entend que nous en aurions un troisième... ?). Des séries télé, des films le montrent sous l'angle d'une machine, d'un ordinateur... car il ne faudrait surtout pas qu'il nous échappe !

Plongeons donc dans le monde des synapses et de nos mémoires...

LA COMMUNICATION NON VERBALE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mnémosyne est fille d'Ouranos (le Ciel) et de Gaïa (La Terre). Son frère est Chronos (le Temps). Unie à Zeus (avant son mariage avec Héra), c'est elle qui donne naissance aux neuf Muses que sont : Calliope (muse de l'Éloquence), Clío (l'Histoire), Érato (la Chorale), Euterpe (la Musique), Melpomène (la Tragédie), Polymnie (la Rhétorique), Terpsichore (la Danse), Thalie (la Comédie) et Uranie (l'Astronomie). Dans la mythologie grecque, Mnémosyne est déesse de la mémoire, mais, paradoxalement, nul n'en garde mémoire... Elle n'a pas été représentée par les Anciens comme le furent les autres dieux et déesses. À peine la retrouve-t-on sur une mosaïque du II^e siècle après J.-C. et encore, on n'est même pas certain que ce soit elle...

Savez-vous que si une personne que vous ne connaissez pas vous raconte ses vacances ou vous donne des informations sur n'importe quel sujet, vous écoutez très attentivement – et pas plus de quinze minutes à la suite – et votre mémoire à court terme est capable de retenir environ 7 éléments « plus ou moins deux⁴ » ?

Cette théorie est accompagnée par la « règle des 7-38-55 » d'Albert Mehrabian selon laquelle notre communication est essentiellement non verbale⁵. Dans son étude de 1967, le professeur de psychologie de l'université de Californie évaluait que :

⇒ 7 % seulement de notre conversation passe par les mots ;

- ⇒ 38 % de la communication est délivrée par notre voix (timbre, accent, intonation...) ;
- ⇒ 55 % de la communication passe à travers notre gestuelle, nos mimiques (muscles du visage, regard, etc.), notre langage corporel.

Autrement dit, plus de 90 % de notre communication passerait par autre chose que les mots que nous choisissons... Cela vaut donc la peine de soigner le reste !

« Pour apprendre mon texte, je le récite à haute voix, je le récite aussi en me brossant les dents, en marchant dans la rue, en faisant n'importe quelle action pour qu'il devienne le plus automatique possible. Peu importe le bruit environnant quand je le lis, ou que je me le dis, dans la rue, dans un café, dans le métro, car, lorsque j'y arrive, je suis en réalité complètement concentrée sur mon texte. Pour me concentrer, chez moi ou dans une salle de répétition, je fais des exercices de respiration, je m'allonge quelques minutes pour respirer, me concentrer sur l'air que je sens entrer puis sortir par mes narines, me concentrer sur ce que je ressens avec cet air dans mon corps. Puis je marche, je fais les cent pas en récitant mon texte. Pendant les répétitions, mes déplacements et ceux des autres partenaires de jeu m'aident à, ou finissent d'ancrer le texte dans ma mémoire. »

Marie-Jo Rouquette, comédienne

Un autre témoignage nous montre qu'une autre comédienne ne s'y prend pas de la même manière pour mémoriser.

« Je retiens assez facilement les textes puisque je les écris. J'ai une mémoire visuelle, je lis les textes et je les retiens.

Quand ce ne sont pas des textes de moi, je les relis plusieurs fois et je les répète parfois à voix haute. Par contre, je ne m'enregistre jamais.

Quand on est acteur, il faut souvent connaître la réplique de l'autre. Donc je commence par surligner mes répliques, puis je lis les répliques de l'autre en cachant les miennes.

J'aime bien apprendre seule, tranquillement, je n'ai pas spécialement besoin de silence.

Une fois que je connais mon texte, j'aime bien le répéter avec une autre personne mais uniquement s'il s'agit d'un dialogue. Pour mes one-man-show, je me débrouille seule pour apprendre.

Quand je connais trop un texte, il peut m'arriver de m'évader ailleurs et tout d'un coup je ne sais plus où j'en suis. Comme j'écris mes textes, je retombe assez facilement sur mes pieds. »

Anne Roumanoff, comédienne et humoriste

NOUS AVONS PLUSIEURS MÉMOIRES !

Vous n'avez pas une mais plusieurs mémoires. Alors, de quelle mémoire avez-vous le plus besoin pour apprendre ? Tout dépend du contexte !

La mémoire sensorielle

Elle fait appel à tous les *stimuli* de vos sens (images, sons, odeurs, etc.) sans que vous en ayez conscience. Elle se construit très fugacement, en moins d'une demi-seconde environ : de 500 millisecondes – pour maintenir une image par exemple quand vous battez des paupières – à 2 ou 3 secondes – pour se rappeler par exemple du début de la phrase

prononcée par le prof, le conférencier, le moniteur (si vous n'avez pas été distraits ou endormis entre-temps !).

La mémoire à court terme

Appelée aussi mémoire de travail, elle stocke des informations provenant de la mémoire sensorielle de façon temporaire, que vous oublierez plus ou moins rapidement. Elle se construit en moins de 90 secondes environ. Elle est limitée aux fameux 7 plus ou moins 2 items, mais, en revanche, vous pouvez les retenir plus longtemps, surtout si vous les répétez régulièrement (le fameux « par cœur »).

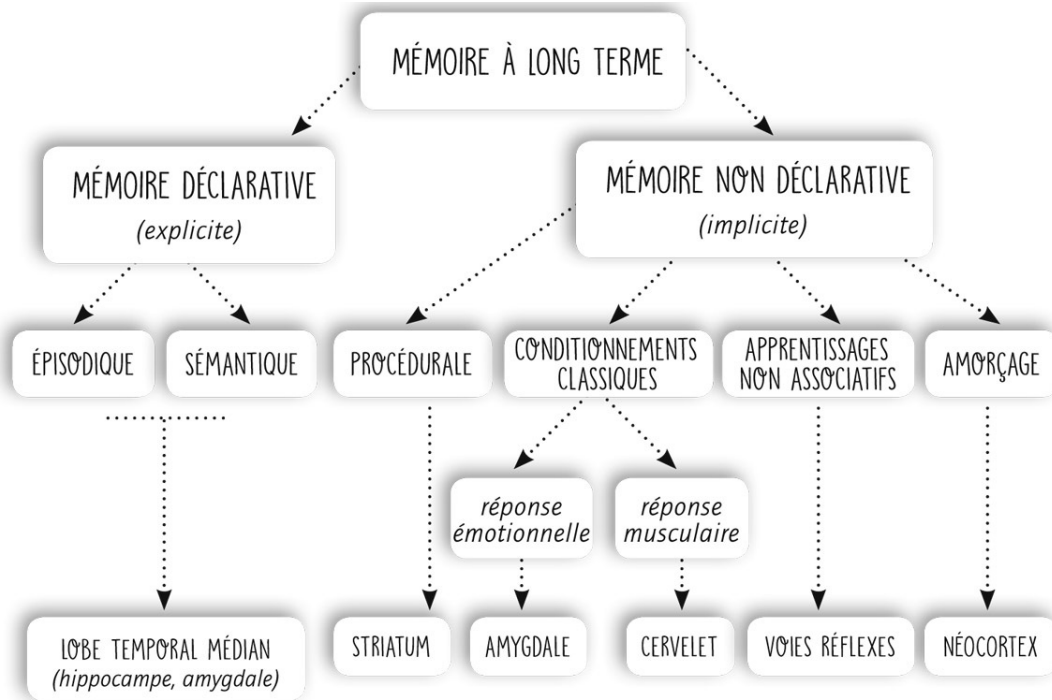
Exemple : Les chiffres du téléphone portable de votre collègue. Associez chaque chiffre deux par deux, puis chaque nombre à quelque chose, une expérience et constituez une histoire pour mieux les retenir. 06 75 07 14 48 : 75 ⇒ à Paris / 07 ⇒ James Bond arrive ! / 14 ⇒ avec son double acolyte / 48 ⇒ ils ont 48 heures pour sauver le monde ! C'est en créant ce genre de lien que ce type d'informations temporaires va pouvoir s'installer dans la mémoire à long terme.

La mémoire à long terme

Elle est illimitée ! C'est elle qui vous permet de comprendre et de vous souvenir. Elle est constituée de la mémoire dite déclarative (ou explicite) et de la mémoire non déclarative (ou implicite).

Pour faire simple, la mémoire déclarative est votre mémoire culturelle, associée au langage, aux mots et à leurs sens (sémantiques), aux connaissances que vous emmagasinez ; tandis que la mémoire non déclarative représente tout ce que vous savez faire sans plus y penser, vos habitudes quand vous montez à vélo ou sur une balançoire pour vous élancer, vos actions automatisées.

La mémoire, c'est-à-dire le cerveau, consomme beaucoup d'énergie et est très sensible au stress, à la fatigue, aux polluants en tous genres (tabac, alcool, drogues...).



Le fonctionnement de la mémoire à long terme.

VICE VERSA...

Avez-vous vu *Vice versa*, le film d'animation de Disney-Pixar réalisé par Pete Docter ? Vous y comprenez tout des émotions générées au Quartier Général, centre de contrôle de Riley, jeune fille de 11 ans (ses émotions y sont personnifiées : Joie, Tristesse, Dégoût, Colère et Peur). Chaque nuit, dans son sommeil, Riley évacue, en rêves, les événements de sa journée, matérialisés par des boules de bowling qui sont envoyées, au gré des besoins de la fillette, dans sa mémoire à long terme (qui comporte plusieurs îlots : celui de l'amitié, de la famille, du sport...), tout comme d'autres souvenirs sont purement et simplement effacés à tout jamais – la faculté de l'oubli permettant aussi de faire de la place. On y voit comment souvenirs et émotions sont intrinsèquement liés, dans le sens où les émotions sont les marqueurs de souvenirs de Riley. Il suffit que Tristesse (de couleur bleue) effleure une boule de bowling contenant les souvenirs joyeux (de couleur jaune) pour que Riley repeigne ses souvenirs qui prennent alors une autre teinte mélancolique...

UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS !

« Le poids des mots, le choc des photos » disait *Paris Match*.

« Moins de textes, plus d'images », prônait le journal *USA Today*.

D'après une étude de l'université du Québec⁶, à Montréal, nous apprenons à hauteur de :

- ⇒ 1 % par le goût ;
- ⇒ 1,5 % par le toucher ;
- ⇒ 3,5 % par l'odorat ;
- ⇒ 11 % par l'ouïe ;
- ⇒ 83 % par la vision.

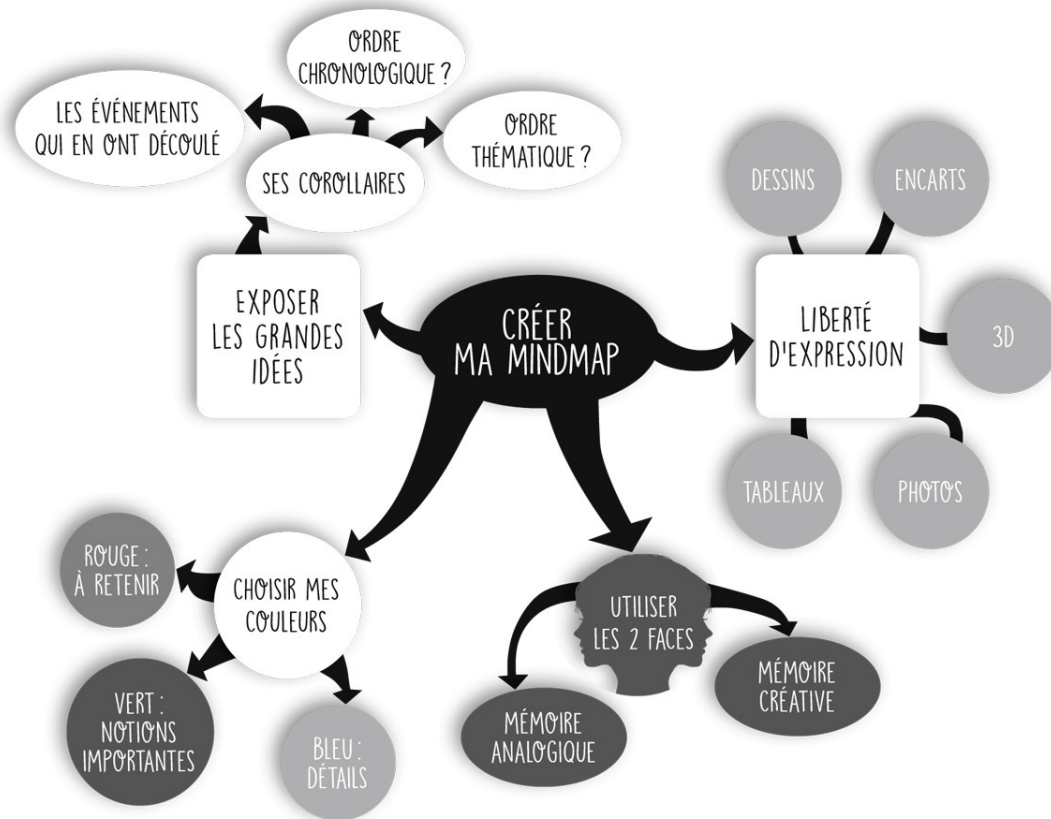
Rappelons aussi que :

- ⇒ 60 % de la population a une dominante de mémoire visuelle ;
- ⇒ 30 % a une dominante auditive ;
- ⇒ 10 % a une dominante kinesthésique⁷.


La vue l'emporte donc sur les autres sens. Considérant que la Terre est peuplée d'une majorité de personnes à dominante visuelle, qu'une image vaut mille mots et que notre mémoire structure les informations bien autrement que de façon linéaire (nous lisons selon les pays de gauche à droite, de droite à gauche ou de haut en bas), le *mindmapping* est un outil intéressant pour améliorer notre capacité à retenir les leçons.

Modélisée dans les années 1970 par le P^r Tony Buzan⁸, la *mindmap* (carte heuristique, du grec *eurisko* « je trouve », soit l'art d'inventer et de faire des découvertes) est une sorte de carte créative représentant les informations d'un sujet et qui est distribuée de la même manière que fonctionne notre cerveau, c'est-à-dire par *association* et *visualisation*.

Elle cartographie les grandes idées sous forme de rameaux ou d'arborescence autour d'une idée centrale.



Exemple de mindmap.

 À vous de jouer avec votre enfant !

Proposez à votre enfant de résumer sa dernière leçon de SVT, de géographie ou un autre cours en la dessinant. De nombreux sites sur le net offrent des tutos pour réaliser sa mindmap personnelle. Il pourra ensuite l'accrocher au mur de sa chambre, pourquoi pas au-dessus du lit...

1. Positionnez au centre d'une page horizontale un dessin représentant le sujet de votre réflexion. Stimulez votre imagination avec des couleurs et du relief..
2. Notez vos idées comme elles viennent sur des branches rayonnant à partir du centre de votre map.
3. Mettez en lumière les relations entre les idées par des lignes fléchées.
4. Utilisez des mots clés, plus « forts » et plus mémorisables.
5. Écrivez lisiblement et horizontalement sur les branches. Économisez l'espace.
6. Hiérarchisez, numérotez et utilisez des entourages pour mettre en exergue.
7. Employez abondamment images et couleurs. Votre imagination et votre mémoire s'en trouveront stimulées.
8. Développez des codes personnels. Par exemple : dans l'exemple du mindmapping, la personne a choisi des couleurs différentes pour matérialiser les forces en présence ; de même, vous pouvez toujours représenter les « pour » en vert, les « contre » en noir, les points forts en rouge, etc.

« Quand je veux retenir, mémoriser – j'utilise presque toujours la technique du mindmapping –, je fais des diagrammes qui incluent du dessin, des symboles, des mots, en partant de l'idée centrale et en faisant des branches d'associations d'idées (ou des bulles). C'est vraiment ma technique préférée et quand je fais de la planification, je fais même ces cartes debout, en grand format, au mur. Je fais une première carte style brainstorming, puis j'organise mes idées sur papier régulier, je fais des listes, des échéanciers, etc. »

Anne-Marie Jobin, fondatrice de l'école du Jet d'Ancre, Canada

TRUCS ET ASTUCES

Tout cours indigeste peut être retenu si on le fractionne en petits morceaux. C'était l'objectif de la vieille méthode syllabique pour apprendre à lire, et elle revient en force.

Le carton de livres est trop lourd à porter de la chambre à la cave ? Que faites-vous pour le transporter ? Vous sortez quelques livres dix par dix et vous faites plusieurs allers/retours.

Le cours ou la matière est trop difficile à avaler d'un seul coup ? Faites-le par petites bouchées, découpez les sujets en sous-parties suffisamment petites. Puis avalez-en un petit morceau chaque jour de la semaine. Du moment que la tâche vous paraît trop importante ou énorme, morcelez-la en étapes individuelles et séparées.

« Quand je joue mon personnage, je suis toujours très concentrée, je fais comme si j'étais elle/lui, j'éprouve comme elle/lui, ou comme j'imagine qu'elle/il éprouve : je vois avec ses yeux, j'entends avec ses oreilles, j'adopte sa gestuelle, j'essaye d'être totalement associée à elle/lui pour faire éprouver, vivre au spectateur qui est, et comment est ce personnage.

Quand il m'arrive d'avoir des trous de mémoire, ou que je perds le fil, c'est qu'un événement incongru ou inhabituel – dans la salle ou sur scène – me fait sortir de mon personnage, comme si j'étais dissociée. Je me suis déconcentrée. Il peut arriver certaines fois, par fatigue ou lassitude, que je joue la pièce en étant plus dissociée de mon personnage, à ce moment-là mon metteur en scène me dit que je suis « à côté », pas « dedans ». Cela se voit, cela se sent pour les partenaires comme pour le public. Un mot d'ordre, « rester concentrée sur soi et à l'écoute des autres, avec les autres », car

parfois c'est l'autre qui ramène la concentration, le jeu ensemble... et c'est magique ! »

Marie-Jo Rouquette, comédienne

LE CERVEAU, UN OUTIL CLÉ DANS L'APPRENTISSAGE

Avec 100 milliards de neurones et 10 000 connexions par neurone, le cerveau humain est une superbe machine bien huilée. Une machine complètement hyperconnectée au corps, et c'est d'ailleurs pour cela que la neuro-éducation a de beaux jours devant elle, éloignée du déterminisme ou de réductionnisme qui ne tiendraient pas compte du contexte de l'individu.

Steve Masson, professeur au département de didactique de l'université de Montréal, s'intéresse depuis plusieurs années au sujet et réfléchit à la question de savoir en quoi mieux connaître le cerveau peut vraiment aider à mieux enseigner. Après plusieurs études⁹ enrichies par l'observation d'IRM et de scanner des élèves, neurologues et éducateurs s'accordent sur trois découvertes majeures ces dernières années :

- ⇒ Lorsqu'un élève apprend, il y a des modifications dans les connexions entre les neurones et des modifications de sa structure cérébrale.
- ⇒ L'architecture du cerveau influence l'apprentissage.
- ⇒ L'enseignement influence le développement du cerveau.

Le cerveau est plastique, nos neurones ne sont pas figés, et ce, quel que soit notre âge : c'est ce qu'on appelle le phénomène de neuroplasticité.

Le cerveau évolue, dès lors que des neurones s'activent et se connectent ensemble ; ils créent des sentiers de connexions qui, si on

les répète, deviennent de plus en plus efficaces et facilitants pour l'apprenant.

C'est le tennisman qui refait son service des centaines de fois en réel, et dont l'aire motrice s'épaissit.

C'est le chauffeur de taxi qui développe une mémoire spatiale supérieure à la moyenne et dont la partie arrière de l'hippocampe se sur-développe.

C'est l'œnologue ou le nez du parfumeur dont les cortex primaire et secondaire ont un volume plus important que la moyenne.

C'est le *gamer* confirmé qui a une rapidité de réaction et une coordination sensori-motrice ultradéveloppées, et dont la matière grise de l'insula (région du cortex cérébral située au niveau de l'oreille) augmente¹⁰.

Les neurones peuvent se déconnecter si on ne les utilise plus, ils peuvent aussi se recycler, ce recyclage neuronal étant un processus par lequel le cerveau modifie une région cérébrale pour en changer la fonction.

« Apprendre, ce n'est pas juste construire de nouvelles connaissances, mais aussi inhiber ses connaissances antérieures », dit le Pr Masson, pour qui il est possible de favoriser cette neuroplasticité. Il adresse des préconisations aux enseignants, qui sont loin d'être suivies faute de réorganisation de l'ensemble des méthodes d'éducation :

- ⇒ Plus on répète un geste, un son, plus on réactive sans cesse nos données (en demandant à un élève de répéter ou en lui demandant d'expliquer la notion à un de ses camarades), et mieux les neurones renforcent le « sentier » de ce nouvel apprentissage. La pédagogie est l'art de la répétition...
- ⇒ Il est préférable de répartir le temps d'apprentissage sur de courtes périodes (quatre fois 30 minutes, par exemple) répétées sur plusieurs jours, plutôt que d'y consacrer une longue période sur une seule journée. Par ailleurs, les périodes de repos et sommeil

pendant lesquelles on peut réactiver les neurones et les connexions neuronales sont importantes dans l'apprentissage.

Les sportifs professionnels gèrent parfaitement leur récupération physique, qui s'évalue cliniquement et biologiquement par la mesure de la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire, le débit sanguin, la température du corps, la sudation, etc. Ensuite, un programme de récupération est mis en place.

Alors, à quand des programmes, au sein des écoles, universités, entreprises, de récupération mentale où chacun pourrait se retirer quelques instants et recharger ses batteries à son rythme ? Qui créera enfin les conditions nécessaires à une nouvelle efficacité ? Nul doute que les avancées des neurosciences donneront lieu à des approches nouvelles en neuro-éducation... Mais qui osera réellement les appliquer ?

UN CERTAIN NOMBRE DE MYTHES SUR LE CERVEAU CONTINUENT À ÊTRE VÉHICULÉS

Le mythe genré

(« Les cerveaux des hommes et des femmes sont différents »)

Pourtant, pour Catherine Vidal, neurobiologiste et directrice de recherche à l'Institut Pasteur : « Il n'y a pas de différence anatomique entre les cerveaux des foetus filles et garçons. Les gènes qui permettent de construire les hémisphères cérébraux, le cervelet et le tronc cérébral sont en effet indépendants des chromosomes X et Y. Le schéma structurel est donc exactement le même¹¹. » Merci Madame !

Au niveau cognitif, nos cerveaux marchent de la même manière. Oui, les femmes savent lire une carte routière et oui, les hommes savent s'y retrouver dans la cuisine. Oui, les femmes sont capables de raisonnements mathématiques et oui, les hommes sont capables d'empathie. Tout le reste n'est qu'héritage, transmission générationnelle, éducation, hormones... et croyances !

Le mythe anatomique

(« Il existe un cerveau droit et un cerveau gauche »)

Aux créatifs le développement de leur cerveau droit et aux analytiques celui de leur cerveau gauche, dit le mythe... Or, les recherches neuroscientifiques basées sur l'évolution importante ces dernières années de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) cérébrale prouvent qu'il n'y a aucune preuve qu'une personne soit plus cerveau gauche ou cerveau droit¹². Il est « absolument vrai que certaines fonctions du cerveau ont lieu dans l'un ou l'autre côté du

cerveau. Le langage tend à se situer du côté gauche, l'attention plus à droite. Mais les gens n'ont pas tendance à avoir un réseau cérébral gauche ou droit plus fort, ni plus développé. Il semble être déterminé plus connexion par connexion », explique le Dr Jeff Anderson, auteur de l'étude. Autrement dit, le cerveau communique partout, tout le temps, hémisphère droit et gauche s'activent et s'interconnectent sans cesse.

Le mythe marketing

(« Nous n'utilisons que 10 % des capacités de notre cerveau ! »)

Si nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau (sachant qu'un cerveau humain pèse en moyenne dans les 1 400 g), nous fonctionnerions sur 140 g, ce qui est le poids du cerveau du mouton... ! C'est vrai qu'il est tentant de se dire que nous pourrions peut-être développer les 90 %

restants, comme dans *Lucy*, le film de Luc Besson, car que de potentiels inexplorés ! Pourtant, nous utilisons bien 100 % de notre cerveau et de façon coordonnée, mais pas forcément 100 % en même temps, pour la même activité. C'est ainsi que le cerveau est un gros consommateur d'énergie : sur un morceau de sucre, 20 % du sucre (glucose) va directement dans notre cerveau. Et si nous n'utilisons pas nos neurones, ils meurent.

Il existe bien d'autres neuro-mythes car si la fin du siècle précédent fut axée sur la recherche des gènes (et la recherche continue, bien sûr), notre début de siècle axe ses recherches – et ses fantasmes ! – sur le cerveau.

Le dernier neuro-mythe en date concerne cette fameuse aire de Broca, que l'on pensait strictement dévolue au langage et que le D^r Hugues Duffau, neurochirurgien, remet à sa place¹³. En retirant des tumeurs dans l'aire de Broca chez des patients qu'il n'endort pas, il balaye d'un coup des années d'histoire de la neurologie : non seulement les patients continuent de s'exprimer intelligiblement pendant l'opération, mais, en plus, ils ne gardent pas de séquelles après celle-ci.

Pour lui, « le cerveau ne se découpe pas en zones géographiques qui commanderaient chacune une fonction. Cette conception simpliste est battue en brèche par les dernières découvertes des neurosciences. La parole dépend vraisemblablement d'un circuit constitué de fibres reliées entre elles par des nœuds. Le fonctionnement du cerveau repose sur des réseaux parallèles capables de se compenser les uns les autres en cas de problème, comme dans le métro parisien, lorsque les voyageurs empruntent des correspondances pour éviter des perturbations sur leur ligne habituelle. On ne parle donc plus de "zones", mais de "faisceaux". Le nouveau modèle que nous proposons est "connexionniste". L'ancien, l'hypothèse "localisationniste", a vécu¹⁴. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies fait état d'une recrudescence ces dernières années de la consommation de cannabis chez les adolescents.

« En 2014, 47,8 % des jeunes de 17 ans déclarent avoir fumé du cannabis au cours de leur vie (41,5 % en 2011)¹. Plus d'un sur quatre (25,5 % – 21,9 % des filles et 29,1 % des garçons) déclare avoir consommé du cannabis au cours du dernier mois, ces consommations ayant principalement lieu le week-end. »

Chez la population adulte, le cannabis est également la drogue la plus consommée en France : parmi les 18-64 ans, 42 % l'ont expérimenté (50 % parmi les hommes et 33 % parmi les femmes). La France est l'un des pays européens les plus concernés puisque, en 2014, ils sont 17 millions à déclarer avoir déjà pris du cannabis au cours de leur vie².

Or, de nombreuses études le prouvent : plus la consommation de cannabis est régulière, plus les altérations de l'hippocampe sont importantes : le cannabis dévore l'hippocampe, zone du cerveau située dans le lobe temporal, qui est un des centres de la mémoire.

Dans l'étude de l'université de Northwestern³ (Chicago), les auteurs testent des anciens fumeurs et des personnes n'ayant jamais fumé de cannabis. Les « cobayes » doivent écouter une série de petites histoires d'environ une minute, puis les raconter vingt à trente minutes plus tard. Des clichés IRM montrent les cartographies du cerveau stimulé. Les anciens fumeurs ont eu des performances inférieures de 18 % par rapport aux autres n'ayant pas fumé.

Rappelons les effets cliniques du cannabis sur le corps et l'esprit

Les effets du cannabis fumé se font sentir au bout de quinze minutes (et un plus tard chez un consommateur habitué) : troubles de la mémoire, de l'attention, troubles sensoriels (hallucinations), troubles anxieux ou psychiatriques, troubles de la coordination des mouvements (augmentation du temps de réaction, difficulté à effectuer une tâche complète).

**BIEN RÉCUPÉRER, C'EST REPARTIR
DU BON PIED !**

Le dernier rapport de l'OCDE¹⁵ intitulé « Comprendre le cerveau : naissance d'une science de l'apprentissage » mentionne **trois éléments importants et non négociables afin de favoriser l'apprentissage : la nutrition, l'activité physique et le sommeil**. Ne sera traité ici que le sommeil.

Thierry Gallopin¹⁶, neurophysiologiste, maître de conférences à l'École supérieure de physique et chimie industrielle (Laboratoire Plasticité du Cerveau), rappelle quelques notions et démonte une idée reçue selon laquelle nous devrions dormir sur une seule période par 24 heures : « L'homme n'est pas physiologiquement conçu pour un sommeil monophasique (une seule période de sommeil, regroupée généralement la nuit). Bien que nous fassions partie des mammifères diurnes, il est rare de trouver des animaux ayant un sommeil purement monophasique. La sieste est donc bel et bien un besoin biologique élémentaire et peut-être même vital à long terme. »

L'être humain serait mieux programmé pour un sommeil biphasique, qui était naturel avant l'ère industrielle et la généralisation de l'éclairage continu. La sieste est donc une période de sommeil bénéfique pour notre corps et notre esprit. Le mot sieste vient du latin *sixta*, qui signifie « la sixième heure du jour ». La sieste désigne ainsi le sommeil pris en milieu de journée, c'est-à-dire environ six heures après le réveil, mais aussi, plus généralement, toute forme de repos (avec ou sans endormissement) pris en cours de journée par opposition au sommeil de la nuit. La vie est une succession de périodes d'activité et de repos. **Une sieste par jour, c'est obéir à nos rythmes biologiques fondamentaux, pour une santé optimale et un mode de vie sain et naturel !** Donc, si vous ressentez le besoin de faire la sieste chaque jour, faites-le.

Léonard de Vinci, Albert Einstein, Winston Churchill, Napoléon, Victor Hugo et même Jacques Chirac en auraient été adeptes, peut-être pour

mieux récupérer et plus vite, pour accroître leur énergie, leur vigilance et améliorer leur créativité.

Seulement voilà, aujourd'hui, l'activité professionnelle, étudiante et sociale nous sollicite continuellement, nous empêchant de prendre les phases de repos qui nous sont nécessaires. Il arrive même que dormir soit maintenant considéré dans nos sociétés comme une perte de temps. **Ne pas respecter ses besoins de repos peut nous amener à accumuler une dette de sommeil qui peut, au fil du temps, déclencher divers symptômes qui vont affecter aussi bien notre corps que notre esprit.**

Un cycle de sommeil se décompose en quatre phases de sommeil lent et une phase de sommeil paradoxal. L'une des fonctions les plus importantes du sommeil est le traitement de notre mémoire. Les chercheurs commencent maintenant à comprendre comment le cerveau nous aide à apprendre lorsque nous sommes endormis. Pendant le sommeil, et en particulier pendant le sommeil lent, le cerveau rejouerait ainsi les expériences de la journée afin de les stocker sous forme de souvenirs durables.

« Il y a maintenant beaucoup de preuves que le sommeil à ondes lentes permet de consolider les souvenirs », constate Thierry Gallopin. « Dans une étude récemment publiée¹⁷, des chercheurs ont demandé à des enfants et à des adultes d'appuyer sur une séquence de touches afin de reproduire correctement la séquence jouée avant. Puis, ils les ont laissés dormir. Dans la matinée, ils ont demandé aux deux groupes de se rappeler la série mémorisée, sans effectuer la tâche. Les enfants étaient meilleurs à convertir cette connaissance implicite en connaissance explicite. Cette meilleure connaissance explicite était liée à une plus grande activité à ondes lentes des enfants, ce qui suggère que les adultes, qui passent plus de temps en sommeil à ondes lentes, pourraient profiter de ces avantages aussi. »

Par conséquent, lorsque nous sommes dans une période d'apprentissage, il est crucial de ne pas négliger son sommeil. « Il est important de bien identifier au cours de la journée les périodes où nous sommes le plus vigilant et celles où nous sentons plus la fatigue. Ainsi, planifier les phases d'apprentissages et de repos judicieusement au cours de la journée en fonction de nos rythmes d'activité/repos permet d'améliorer notre performance et notre productivité. »

TRUCS ET ASTUCES

Le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil, met en ligne des questionnaires pour évaluer votre typologie circadienne¹⁸. À vous d'installer vos quarts comme pour une traversée en mer ou pour vivre les cycles comme le pilote de Solar impulse !

À noter que Bertrand Piccard a été formé en autohypnose pour réguler ses phases de sommeil...

STOP À LA PROCRASTINATION !

La procrastination – ou l'art de repousser sans cesse au lendemain ce qu'on a à faire – concernerait 50 % des étudiants et 30 % des adultes selon une enquête du Figaro¹⁹. Comme Marcel Proust qui, devant sa page blanche, était pris de ce mal qui lui avait « fait remettre de jour en jour, de mois en mois, d'année en année, l'éclaircissement de certains soupçons comme l'accomplissement de certains désirs ». La procrastination a même maintenant sa journée nationale et officielle (le 25 mars), lancée par David d'Equainville²⁰, pour qui « la procrastination est une défense immunitaire face à une société extrêmement rude, un

moyen de se défendre des assauts du monde contemporain ». Et la *to do list* ne sert pas à grand-chose pour les personnes concernées, si ce n'est à conscientiser le retard, à consciemment reporter au lendemain et à se gonfler jour après jour des tâches non faites... ou à culpabiliser !



À vous de jouer !

Voici trois propositions pour remettre la procrastination... à demain !

1. Vous éteignez tout (smartphone, écrans...), vous vous fixez des plages de travail « à fond » durant vingt minutes (que vous lancez sur minuteur), intercalées de cinq minutes de pause, puis vous raccourcissez les plages de vingt minutes à quinze, dix, puis cinq minutes, et enchaînez cinq minutes de travail et cinq minutes de pause. faites le test en réel, et constatez...
2. Imaginez que vous avez deux routes devant vous, l'une qui part vers la gauche, l'autre qui part vers la droite. Empruntez d'abord le chemin de gauche. Sur cette route, vous avancez de décennie en décennie en ne changeant rien à votre attitude, vous continuez de faire comme d'habitude : procrastiner. Tout vous passe sous le nez : les bonnes occasions, les activités, les amis, la famille, puis c'est la mort par ennui et isolement... Ensuite empruntez le chemin de droite. Sur cette route, les événements et les rencontres se succèdent, les amis vous entourent, la famille est tellement fière de vous. Vous mourrez en ayant pleinement vécu, avec une vie pleinement accomplie. enfin, sortez de ce chemin et regardez les deux routes de loin...

3. Fixez-vous seulement cinq minutes avec un minuteur pour commencer une tâche. Quand le minuteur sonne, si vous voulez vous arrêter, arrêtez-vous. Sinon, continuez votre tâche. (Dans 80 % des cas on continue dans la réalisation de la tâche car finalement le plus gros blocage est de commencer. Une fois lancé, on continue car le cerveau aime finir ce qu'il a commencé.)

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... un jeune tilleul, qui avait poussé au bord d'un ruisseau. « Pourquoi m'avoir planté là, à cet endroit, séparé des autres par ce ruisseau ? » se demandait le jeune arbre qui lorgnait la forêt de bouleaux un peu plus loin. « J'aimerais tant être grand moi aussi, je pourrais enjamber le ruisseau et m'étendre à ma guise ». Ainsi fut dit, ainsi fut fait. Le tilleul, chaque année, prit une vingtaine de centimètres. Il étirait ses branches vers le ciel, au-dessus du ruisseau, tandis qu'il hissait toutes les nervures de ses feuilles, couvertes de poils, s'agrippant les unes aux autres, s'entremêlant pour pousser plus haut. Le tilleul se sentait très fier de lui, heureux de sa croissance, et des espoirs qu'il voyait s'exaucer de parvenir à rejoindre la forêt d'arbres d'en face, quand un matin d'automne, un homme arriva, scie en main. L'homme se mit à couper, tailler, scier en regardant le tilleul avec admiration. « Tes racines vont loin ! Elles ont traversé sous le ruisseau et font résurgence de l'autre côté ! Incroyable, la pousse en dix ans ! » Le tilleul se sentit bien nu et fragile, ainsi taillé. En même temps, il se sentit aussi plus frais, plus léger, comme ragaillardé par cette coupe. Sa sève allait plus vite de ses racines au long de son tronc et dans ses branches, elle parvenait mieux au bout de ses tiges, à l'intérieur de ses fleurs au printemps suivant. Le tilleul ne le voyait pas forcément mais la longueur de ses racines avait plus que doublé ;

non seulement ces dernières avaient forci, mais elles s'étendaient maintenant bien au-delà du ruisseau, jusqu'à la forêt voisine. Ses ramifications nombreuses prenaient une teinte vert sombre et donnaient de l'éclat au vert tendre des jeunes pousses qui croissaient chaque année, fortifiées par l'eau du ruisseau plus facilement absorbée par capillarité. C'était comme si, à chaque printemps, tout son corps sortait de terre, majestueux, dominant alors largement la futaie de la forêt. L'homme revenait bien, de temps en temps, élaguer quelques branchages, il fallait alors apporter des échelles de maçon, et encore ! Voilà qu'une année, l'homme n'arriva plus à atteindre aucune de ses branches. Le tilleul se sentit enfin libre de croître à sa guise. Cela lui donna une nouvelle force qu'il ne se connaissait pas et, suite à la rigueur d'un hiver particulièrement dur, la vigueur du printemps qui s'ensuivit lui fit prendre un mètre de nouveaux branchages. Un matin d'été, alors que ses nouvelles feuilles, poussées par des nervures nerveuses, s'élevaient dans le ciel bleu, le tilleul se rendit compte que du haut de son faîtage il voyait même par-dessus la forêt, au-delà des arbres, plus loin que la colline. Il ne voyait pas que sous terre ses racines avaient même touché l'horizon.

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

À tous les âges de la vie, nos apprentissages s'élaborent dans le cerveau : langage, motricité, etc. Nos cinq sens se chargent de filtrer et d'imprimer dans nos mémoires le souvenir, pour certains en couleur, sépia, ou noir et blanc, pour d'autres en musique ou en odeurs... Nous pouvons apprendre, créer de nouvelles connexions, creuser de nouveaux sillons.

Un nouveau geste, une nouvelle langue, un nouvel art, répété régulièrement, et ce sont de nouvelles connexions qui se créent.

Avec plus d'un million de milliards de connexions, imaginez le nombre de combinaisons possibles pour nos cerveaux plastiques ! Pour peu que nous n'ayons pas de lésions cérébrales, de handicap ou de maladie dégénérative, tout est mémorisable, adaptable, modélisable, transformable.

Mes notes

Je sais repérer quel est mon accès sensoriel à privilégier pour mieux retenir et apprendre :

Comment je me sens (suis-je confortable ou non) quand j'essaie d'apprendre en me servant des autres accès ? Cela m'aide-t-il ou non à mémoriser ?

1. Spilka S., Le Nézet O., Ngantcha M. et Beck F., Les drogues à 17 ans : Analyse de l'enquête ESCAPAD 2014. *Tendances* n° 100, 2015, 8 p.
2. <http://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/cannabis/>
3. <http://www.northwestern.edu/newscenter/stories/2015/03/teen-cannabis-users-have-poor-long-term-memory-in-adulthood.html> (article en anglais).
4. George A. Miller, « The Magical Number Seven, Plus or Minus Two », article publié en 1956 dans le journal *Psychological Review*.
5. Mehrabian, Albert; Ferris, Susan R., « Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels », article publié en 1967 dans le *Journal of Consulting Psychology* 31 (3) : 248-252.
6. UQAM, Université du Québec à Montréal, http://camri.uqam.ca/moodle/moodledata/24/Cours_1/Nousretenons.ppt#256,1, Diapositive 1. Pour une approche plus complète : Daniel PERAYA, « Entendre, voir, comprendre – Des

mécanismes perceptifs aux mécanismes cognitifs », <http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/staf13/mod-1/perception/st13-1-1-96.html>

7. Ministère de l'éducation nationale : http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Accompagnement_personnalise/97/3/LyceesGT_Resso_memoire-technique-memorisation_sequence1_215973.pdf

8. Psychologue anglais diplômé en mathématiques et en anglais, auteur de plusieurs livres sur l'apprentissage, la mémoire et le cerveau.

9. Voir la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=dZqW5cOSKlc> et le texte de l'OCDE <http://www.oecd.org/fr/sites/learninginthe21stcenturyresearchinnovationandpolicyapprendreauxxie>

10. Numéro de Science et Vie de décembre 2013, *À chaque métier son cerveau*.

11. Catherine Vidal et Dorothée Benoit Browaeys, *Cerveau, sexe et pouvoir*, éditions Belin, Paris, 2005.

12. Nielsen JA, Zielinski, Ferguson, Lainhart, Anderson. « An Evaluation of the Left-Brain vs. Right-Brain Hypothesis with Resting State Functional Connectivity Magnetic Resonance Imaging ». *Journal PLOS ONE*, 2013 DOI : 10.1371/journal.pone.0071275

13. Hugues Duffau, *L'Erreur de Broca*, éditions Michel Lafon, Neuilly-sur-Seine, 2016.

14. http://www.lexpress.fr/actualite/sciences/hugues-duffau-le-cerveau-se-repare-lui-meme_1578825.html#XW9Z5dWMicVQLM5F.01

15. <http://www.oecd.org/fr/sites/learninginthe21stcenturyresearchinnovationandpolicyapprendreauxxie>

16. Maître de conférence à l'École supérieure de physique et de chimie industrielles (<http://www.bio.espci.fr/Thierry-Galopin>), et auteur du blog www.secrets-du-sommeil.com

17. Ines Wilhelm et al. *Nature Neuroscience* no 16 2013, 391-393.

18. Voir <http://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur-soir-matin/questionnaire-de-typologie-circadienne-de-horne-et-ostberg>

19. <http://www.lefigaro.fr/culture/2015/03/25/03004-20150325ARTFIG00295-non-la-procrastination-n-est-pas-une-pathologie.php>

20. Fondateur des éditions Anabet, auteur de *Demain c'est bien aussi*, éditions Anabet, Paris, 2010.

CHAPITRE 7

GÉRER SON STRESS

LE COMPRENDRE POUR MIEUX
Y FAIRE FACE

*La paix n'est pas un objectif lointain, mais
un moyen d'atteindre notre objectif.*
Martin Luther King

Le stress, grand fourre-tout de notre époque, est-il vraiment le mal du siècle ? Au XIX^e siècle, le « mal du siècle » était l'expression dévolue aux écrivains romantiques post-1815 dont la sensibilité était comme hypertrophiée par le sentiment d'impossibilité de trouver leur place dans la société de l'après-Premier Empire...

À chaque génération ses sources de stress... Aujourd'hui, nous considérons comme stressants, au gré de nos vécus : les mariages, les séparations, les naissances, les deuils, les déménagements, les examens, le travail et ses 35 (ou 70 !) heures, la mondialisation, les fusions et acquisitions, l'argent, les contraintes de temps, les petits et gros bobos, le « métro, boulot, dodo », les réseaux sociaux, la météo...

et quoi d'autre encore ? Autant d'éléments pour la plupart extérieurs à nous et sur lesquels nous n'avons pas forcément de prise...

Et vous, où en êtes-vous ?

LE STRESS, C'EST QUOI ?

Échelle de Holmes et Roche	
0 = stress minimal, 100 = stress maximal	
Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement	63
Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Renvoi du travail	47
Réconciliation avec le conjoint / Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels	
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39

Réadaptation professionnelle	
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles	
Fils ou fille quittant la maison	29
Problèmes avec les beaux-parents	
Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26
Début ou fin de scolarité	
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail	20
Changement de résidence / Changement d'école	
Changement de loisirs	19
Changements dans les activités religieuses	
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt	17
Changements dans les habitudes de sommeil	
Changement du nombre de réunions de famille	16
	15

Changement des habitudes alimentaires	10
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11
Votre total	

LE SAVIEZ-VOUS ?

Stress (en anglais) : effort intense

Le terme est introduit en 1936 – l’année de l’apparition des congés payés en France – par le « père » de la notion du stress, l’endocrinologue Hans Selye, qui étudie le retentissement du stress sur notre organisme et, plus précisément, sur le dérèglement de nos hormones (et oui, on connaissait déjà les perturbateurs endocriniens !). « Dans son ensemble, le syndrome de stress, ou syndrome général d’adaptation (S.G.A.) évolue selon trois stades successifs : 1) La *réaction d’alarme*, pendant laquelle les forces de défense sont mobilisées ; 2) Le *stade de résistance*, qui reflète la complète adaptation à l’agent “stressant” ; 3) Le *stade d’épuisement*, qui suit inexorablement pourvu que l’agent stressant soit assez puissant et agisse assez longtemps, le pouvoir d’adaptation d’un être vivant étant toujours limité¹. »

Revenir à la source de cette définition du stress est important : elle permet en effet de bien comprendre que le stress est une réponse ou une réaction de notre organisme à des événements.

« Que ce soit pour mes propres compétitions en windsurf, ou comme coach sportif, pour évacuer le stress et me détendre, j'utilise des techniques d'imagerie mentale, de méditation et de respiration apprises grâce au yoga. Je fais le vide en me fixant sur mon rythme cardiaque et pulmonaire. Je travaille mes gestes et mes postures en visualisation, d'abord sur la terre ferme, pour mieux résoudre ce qui peut bloquer sur la mer. J'ai ancré en imagerie mentale un souvenir extraordinaire en planche à voile, dont je me suis servie pendant dix ans pour retrouver un état interne propice au lâcher-prise et à la concentration quand j'en ai besoin. L'important, en compétition, et

même au quotidien dans la pratique d'un sport, c'est de poser une intention : qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que j'attends de ce cours, de cette course, de ce moment ? »

Sarah Hébert, coach sportif, vice-championne du monde de windsurf²

À vous de jouer !

1. Listez les 5 situations qui vous procurent le plus de « mauvais » stress dans la vie (le « mauvais » stress étant celui qui ne vous sert en rien, ni en rapidité, ni en motivation, et qui est paralysant).
2. Listez les 5 situations qui vous procurent le plus de « bon » stress dans la vie (le « bon » stress étant celui qui est approprié à votre situation : finir dans le rush mais en beauté, par exemple).
3. Donnez-leur une note de 1 à 10 (1 : pas de stress ou quasiment pas ; 10 : énormément de stress).

Note/ 10	L'événement situation	Déclencheur uniquement de vous/de l'extérieur	Les émotions liées/le symptôme ressenti	Ce que vous faites/comment vous vous y prenez pour gérer ce stress	Comment vous pourriez faire autrement/action pour faire baisser/augmenter la note de 2 points

Êtes-vous à l'équilibre ?

LES TROIS « CERVEAUX »

Entassement et enchevêtrement de plis et de replis, comme autant de couches, de strates géologiques... Le cerveau humain est un vieil organe d'une centaine de millions d'années. Durant son évolution, il a grossi, il a pris du poids, il s'est complexifié pour répondre à différentes étapes du développement de l'homme : du quadrupède au bipède, du cueilleur au cultivateur, du nomade au grégaire...

Le plus ancien cerveau correspond au système « reptilien ». Situé anatomiquement au bas de notre cou, composé du tronc cérébral et du cervelet (ce qui constitue le cerveau du reptile, d'où son nom), il est le siège des instincts – respiration, fonction cardiaque, équilibre, température corporelle – et des comportements dits « primaires » – manger, se reproduire, fuir en cas de danger.

Le cerveau reptilien est le plus « ancré » des trois cerveaux, il remonte à plusieurs millions d'années et nous conditionne à des réactions de type réflexes par forcément toujours bien adaptées.

Apparu avec les premiers mammifères, le cerveau du système « limbique » est responsable de nos émotions, gérées par l'hippocampe et l'amygdale – nous y reviendrons un peu plus loin –, de nos jugements, même inconscients, qui ont une influence sur nos comportements.

Puis, avec les primates et chez l'homme, s'est fortement développé le « néocortex », composé des deux hémisphères cérébraux. C'est lui qui a fait « gonfler » notre tête, devenir plus proéminent notre front, développant avec lui langage, pensée abstraite, complexe, imagination,

conscience de soi... Il représente aujourd'hui 80 % du volume de notre cerveau.

Évidemment, ces systèmes ne sont pas indépendants les uns des autres, nous possédons de nombreuses connexions nerveuses, surtout entre le cerveau limbique et le néocortex... Ces connexions se font à travers six grands types de neurotransmetteurs qui sont chargés de faire transiter l'information d'un neurone à un autre : l'acétylcholine est impliquée dans l'attention, la colère, la sexualité, la soif et la mémoire ; la dopamine dans le contrôle du mouvement et de la posture, l'humeur, la dépendance ; la GABA (acide gamma-aminobutyrique) dans le contrôle moteur, la vision, et l'anxiété ; le glutamate dans les apprentissages et la mémoire ; la noradrénaline dans les émotions, l'humeur et l'apprentissage également ; la sérotonine dans la régulation de la température, le sommeil, l'humeur, l'appétit et la douleur.

Autant dire qu'une dérégulation dans ces neurotransmetteurs, provoquée par l'alcool ou la drogue, par exemple, conduit à des déséquilibres psychopathologiques.

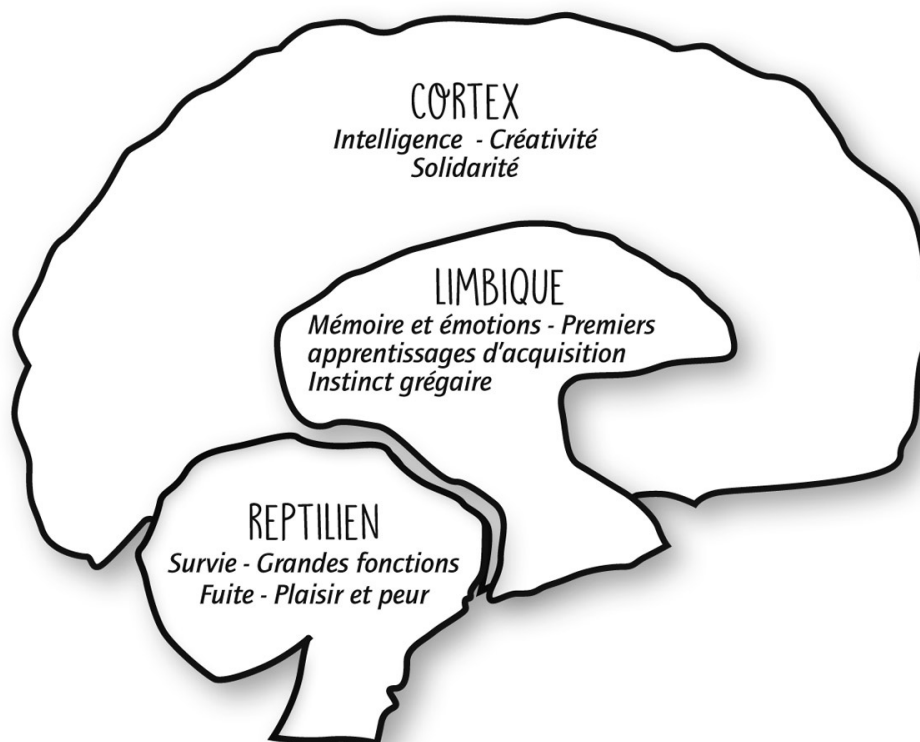


Schéma des trois cerveaux de l'homme.

COMMENT LES ÉMOTIONS INFLUENCENT NOTRE COMPORTEMENT

Au nombre de quatre (peur, colère, satisfaction, dépression) pour certains³, ou de huit pour d'autres⁴ (acceptation, colère, anticipation, dégoût, joie, peur, tristesse, surprise), nos émotions dites « primaires » semblent aujourd'hui tourner autour de six avec, quels que soient les peuples et les cultures, une forme d'universalité concernant : la peur, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et la surprise.

Viennent se greffer autour de ces émotions primaires des émotions dites « secondaires », que Descartes nommait « passions combinatoires » (comme « tristesse + colère » qui donneraient « envie » ; « joie

+ colère » qui donneraient « fierté », etc.), et qui se mettent en général en place à l'âge adulte sur la base de notre vécu et de nos expériences antérieures.

Dans le monde contemporain, la colère est parfois réprimandée (« ce n'est pas bien »), la peur est souvent inavouable (« même pas peur ! »), le dégoût n'est pas acceptable (« tous les goûts et dégoûts étant dans la nature » dit le proverbe, tous se valent et aucun ne prévaut), la tristesse est à traiter rapidement (le DSM-V – bible de l'American Psychiatric Association – établit en 2013 à quinze jours le temps pour faire son deuil, contre deux mois en 2007 dans le DSM-IV ; au-delà il est considéré comme pathologique⁵ !). Il nous reste joie et surprise, ouf !

Certains classent les émotions en termes de « positif » et « négatif ». **Or, nos émotions sont totalement saines – toutes sans exception.** Ce sont elles qui nous mettent en mouvement (émotion vient de *movere* en latin : bouger). Cependant, dans certaines situations, il y a des émotions plus efficaces et plus appropriées que d'autres.

Elles sont un signe de bonne santé de notre cerveau limbique qui les gère à l'aide de trois structures : l'amygdale (pas celle au fond de notre gorge !), l'hippocampe (dont la forme fait penser à l'animal du même nom) et le cortex préfrontal. Grossièrement, quand un événement extérieur survient (ce qu'on appelle un *stimulus*), l'amygdale est activée et génère une réponse comportementale (se sauver à toutes jambes, se cacher, retenir sa respiration...), le cortex préfrontal décode la situation en allant rechercher dans l'hippocampe la mémoire d'autres événements du même type, par exemple, en raisonnant, même très vite, pour renvoyer de nouvelles indications et permettre une adaptation adéquate à la situation.

Or, notre vie est constamment remplie de *stimuli* – et heureusement, sinon ce serait la mort ! Rien que sortir dans la rue, marcher, déambuler,

sentir le vent sur son visage, regarder les nuages, sentir le parfum de la boulangerie du coin, écouter sa musique préférée... nous stimule !

Quand nous sommes soumis à des *stimuli* extérieurs excessifs et répétés procurant peur et dégoût par exemple, nous nous sur-adaptons, puis la communication se brouille entre hippocampe, cortex et amygdale... Nos capacités de jugement, nos performances cognitives sont alors perturbées. C'est le « bug », le fameux « burn out ».

« Pour faire tomber le stress, je fais mon journal⁶ mais aussi des approches corporelles (respirations, étirements), je vais marcher dehors, je médite. »

Anne-Marie Jobin, fondatrice de l'école du Jet d'Ancre, Canada



À vous de jouer avec votre enfant !

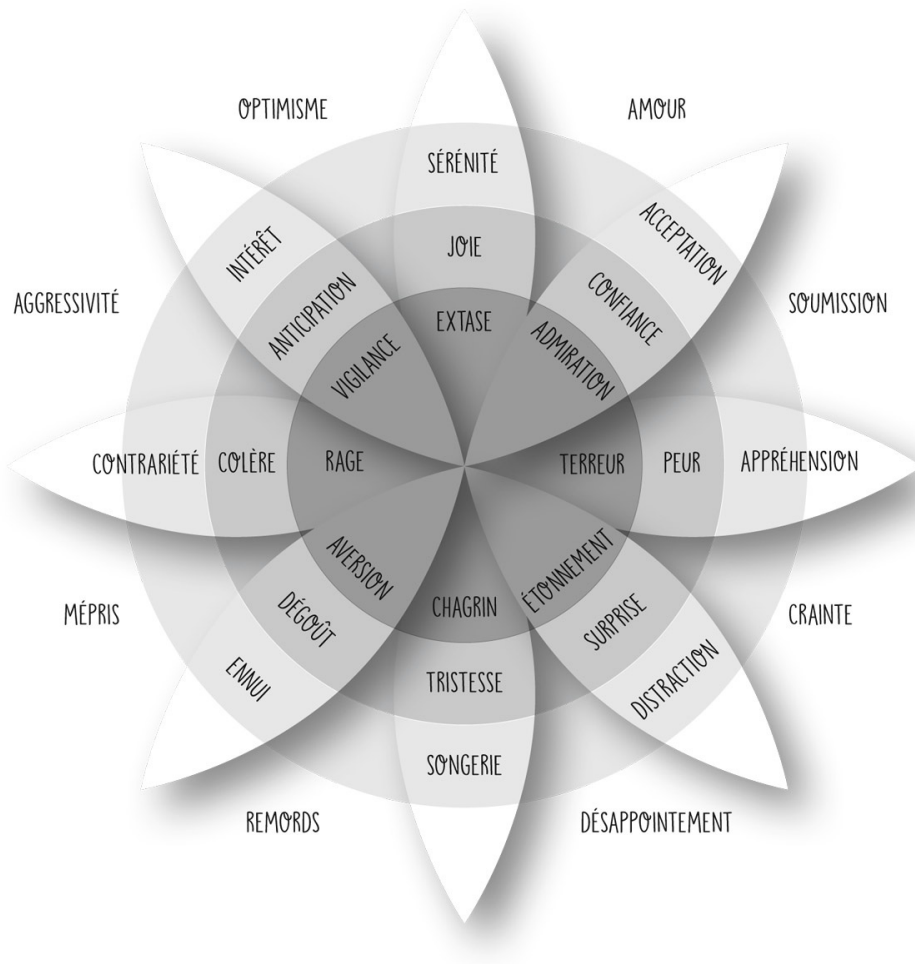
Remplissez avec votre enfant ce tableau pour comprendre avec lui ce que lui permettent de faire ses émotions.

<i>Les émotions primaires et secondaires</i>	<i>Les actions</i>
Quand je suis...	Qu'est-ce cela me permet de faire...
joyeux	...
en colère	...
confiant	...
dégoûté	...
amical	...
triste	...
angoissant	...

curieux	...
ouvert	...
surpris	...
créatif	...
passionné	...
...	...
...	...

LA DIVERSITÉ DES ÉMOTIONS

Nos sentiments sont intimement liés à nos émotions, ils en découlent : quand nous ressentons de la joie, nous nous sentons optimiste ou confiant, quand nous ressentons de la tristesse, nous nous sentons abattu ou plein de regrets, etc. Nous passons toujours par une gamme de sentiments : c'est la palette ou roue des émotions de Robert Plutchik, responsable de nos propres mécanismes de défense psychologiques.



La palette des émotions.

Ces émotions et sentiments engendrent nos états internes. Un état interne est lié à l'expérience subjective que nous nous faisons à un moment donné.

Pour une personne donnée, à un moment T, la peur engendre une vigilance extrême, ce qui peut être pour elle un état interne positif, lui permettant de réaliser quelque chose de particulièrement délicat ou de sauver sa peau. À un autre moment T, la peur inhibe toute prise de décision, ce qui peut être vécu comme un état interne négatif ou limitant.

Cela signifie que nous sommes responsables de notre état interne, car à chaque moment, nous avons la possibilité d'en modifier la couleur ou la

teneur. À chaque moment, nous pouvons faire le meilleur choix possible compte tenu des informations dont nous disposons. Encore que « choisir de ne pas choisir, c'est encore faire un choix », comme le disait Jean-Paul Sartre !

COMMENT MODIFIER VOTRE ÉTAT INTERNE ?

Nous avons le choix d'adapter de différentes manières notre état interne en réponse aux *stimuli* :

Stimulation/Réaction

C'est ce qui se passe quand nous réagissons « à chaud ».

Une personne me parle mal (il me « traite »), c'est le *stimulus*.

- ⇒ Je vois rouge, c'est mon état interne.
- ⇒ Je lui mets un coup de boule, c'est mon comportement externe, ma *réaction*. Fin de la partie.

Stimulation/Réaction/Objectivation

C'est ce qui se passe quand nous arrivons à mettre notre objectif en perspective.

Un chauffard me fait une queue de poisson, c'est le *stimulus*.

- ⇒ Je vois rouge, c'est mon état interne.
- ⇒ Qu'est-ce que je veux faire de ma colère, là, tout de suite, sachant que nous roulons vite et que mon objectif est d'arriver sain et sauf : c'est mon *processus interne*.

- ⇒ Je freine tout en le traitant dans ma voiture de tous les noms d'oiseau (cela me décharge). C'est mon *comportement externe* adapté à mon objectif.

Stimulation/Réaction/Objectivation/Stimulation>Action

Cette circonvolution sur soi-même demande une vraie « ré-évolution » à 360°, elle nécessite l'entraînement d'un contorsionniste, et en même temps, elle vaut le coup car elle déclenche de belles surprises, parfois ! Nous pouvons tous l'essayer au moins une fois, afin de constater les changements de perspective qu'elle engendre.

C'est une histoire qui peut nous arriver dans les transports en commun, bus, métro, R.E.R. Un homme à la carrure de rugbyman s'assoit en face de moi (il n'est visiblement ni saoul ni sous l'emprise de psychotropes !), avec son portable sorti et la musique à fond, et évidemment personne ne moufte : c'est le *stimulus*.

- ⇒ Je bous intérieurement, en plus j'ai déjà un mal de crâne d'enfer : c'est mon *état interne*.
- ⇒ Qu'est-ce que veut dire cette émotion ? Que je ne me sens pas respecté ? Que je suis fatigué ? Qu'est-ce que je veux en faire ? C'est mon *processus interne*.
- ⇒ Je peux tout de suite passer à l'action et changer de wagon (c'est mon *comportement externe*), on est d'accord ! Mais mon but est qu'il comprenne qu'il dérange tout le monde, et qu'il éteigne sa musique, car moi je vais jusqu'au bout de la ligne et lui semble aussi bien installé ; alors de quelle émotion ai-je besoin pour agir ? Calme ? Humour ? Affection ? Et comment arriver à m'y connecter ? C'est à nouveau mon *état interne*.
- ⇒ Je vais chercher dans mes états internes l'émotion dont j'ai besoin, attention, une vraie émotion, reliée à une réelle intention, pas quelque chose que je ne ressens pas vraiment. Je lui dis que ce

serait tellement bien une société où les gens n'auraient pas besoin de mettre la musique à fond pour qu'on les regarde ou qu'on s'intéresse à eux : c'est mon *nouveau comportement externe* !

Enfin, nous avons tous en nous le pouvoir – non sur – mais DE :

- ⇒ faire différemment de d'habitude ;
- ⇒ faire autrement que ce qui ne marche pas ;
- ⇒ laisser à l'autre (événement ou personne) la responsabilité de son stress ;
- ⇒ donner de l'importance, ou non, à tel événement ou telle personne...

Plus facile à dire qu'à réaliser... Ce n'est pas simple comme chemin, et il n'est pas dit que le troisième circuit marche à tous les coups ! En revanche, il y a de fortes chances pour que le premier apporte toujours le même type de résultat...

« Au collège, mes profs principaux me demandent toujours de plus participer à l'oral. Or, à chaque fois que je dois parler devant la classe, je tremble, j'ai peur de me tromper. Quelque chose me glace. Je suis paralysée. C'est d'ailleurs ce que ma coach m'a demandé de décrire. Elle m'a tout d'abord demandé de fixer un objectif, ce à quoi je souhaitais parvenir. Puis, une fois l'objectif déterminé, elle m'a demandé ce dont j'aurai besoin pour y arriver. Mais là, de nouveau, ce trac revenait.

Alors, curieusement, nous nous sommes penchées sur la représentation de ce trac. Je l'ai même dessiné. Chez moi c'était une grosse boule noire pesante située au niveau du ventre, elle me diffusait du froid jusque dans les chaussettes... Ensuite, j'ai dû décrire avec précision ce trac. Dans un troisième temps, j'ai dû me concentrer sur comment serait cette boule noire et glacée si c'était un peu mieux, étape par étape, tranquillement.

De nouveau, je la voyais un peu mieux, en gris foncé d'abord, puis plus clair ensuite. Pendant que je modifiais la couleur, curieusement, la température s'améliorait aussi, ainsi que la taille de cette boule, pour devenir de plus en plus confortable.

J'ai ainsi procédé jusqu'à ce qu'elle devienne transparente et assez insignifiante.

Maintenant, je n'aime pas trop me mettre en avant, mais, au moins, je peux prendre la parole devant la classe sans que cela ne me gêne vraiment. Et quand je sens que quelque chose me stresse, je sais comment m'en débarrasser...»

Emma, 13 ans

QUELLES RÉACTIONS FACE AU STRESS ?

Face à une source de stress, nos réflexes viennent d'abord de notre cerveau « reptilien ». Physiologiquement, nos réactions sont de l'ordre de la « *fight, flight or freeze response* » des Anglo-Saxons, c'est-à-dire « **combattre**, fuir ou rester figé »...

Puis, de façon métaphorique, le cerveau limbique et le néocortex mettent en place des stratégies pour y répondre :

- ⇒ ne rien faire et attendre que cela passe tout seul ;
- ⇒ se sur-adapter à la situation ;
- ⇒ se surmener ;
- ⇒ se décharger sur quelqu'un d'autre (en l'accusant de la faute, en devenant parfois violent contre l'autre et/ou envers nous-mêmes).

Comment vous comportez-vous habituellement face à une source de stress ?

TRUCS ET ASTUCES

Voici quelques pistes pour prendre du champ par rapport à l'objet de votre stress et trouver la réponse la plus adaptée.

- Face à votre inertie et plutôt que d'attendre que cela passe, faites en sorte de repérer votre pouvoir d'action et de décision ; exprimez vos besoins ; demandez de l'aide.
- Face à la sur-adaptation qui pompe de l'énergie, comprenez que vous n'avez pas à répondre aux attentes des autres, surtout quand ils n'ont rien demandé ; rendez-vous compte que ce n'est pas en acceptant tout et n'importe quoi que les autres vont plus vous apprécier et vous aimer.
- Face au surmenage qui vous fait courir partout, dites « non » ou « stop » et prenez votre temps pour faire le point, au calme, reconnaître vos forces et vos limites, et oser exprimer ce que vous voulez.
- Face à la colère qui pousse à la violence contre autrui ou contre vous-même, respectez l'autre et, surtout, respectez-vous !



À vous de jouer !

Réalisez votre tour de piste en disposant quatre feuilles au sol et apprenez à prendre de la distance avec votre source de stress.



1. La première feuille, c'est vous, votre position (« position n° 1 »), liée à l'événement qui vous stresse : écrivez dessus la situation, ou dessinez-la si vous êtes plus à l'aise. Représentez ce qui vous chiffonne, vous heurte, vous trouble, vous énerve...
2. La deuxième feuille, c'est votre interlocuteur, avec son point de vue, ou l'événement stressant en lui-même qui aurait le pouvoir de s'exprimer (« position n° 2 »).
3. La troisième feuille, c'est l'observateur, il est en dehors du problème ou du lien de cause à effet entre les positions n° 1 et n° 2 ; lui ne fait qu'observer (« position n° 3 »).
4. La quatrième feuille, c'est quelqu'un qui vous veut du bien : bonne étoile, guide intérieur, ange gardien, protection, Jedi, animal totem, saint ou sainte, ancêtre bienveillant... (« position n° 4 »)
5. Placer les quatre feuilles au sol en positionnant la feuille n° 3 à égale distance des feuilles n° 1 et n° 2. la feuille n° 4 est installée du côté de la feuille n° 1 mais est plus éloignée.
6. Posez les pieds sur la feuille en position n° 1 et repensez à votre source de stress : est-elle matérialisée par un événement ? Par une personne en particulier ? De cette

position, demandez-vous ce que vous voyez, ce que vous ressentez, ce que vous entendez.

7. Une fois que vous avez fait le tour de votre position, de votre perception, allez vous positionner sur la feuille n° 3. Depuis cette position, et en qualité d'observateur, regardez les positions n° 1 et n° 2. Que voyez-vous ? Que constatez-vous ?
8. Puis allez visiter la position n° 2 et faites la même démarche : que dites-vous en tant qu'interlocuteur ou événement source de stress ?
9. Enfin, terminez en allant sur la feuille n° 4, en observant, de votre poste et d'assez loin, les trois autres positions. Vous pouvez même monter sur une table ou une chaise pour prendre physiquement de la hauteur. Comment voyez-vous les choses et auriez-vous un conseil à souffler à l'oreille de la position n° 1 ?
10. Faites enfin un pas de côté, sortez de la position n° 4 et regagnez votre poste en position n° 1.

Constatez-vous la différence ? Que vous vient-il en tête par rapport à votre gestion de la situation stressante ?

SAUVEUR, PERSÉCUTEUR OU VICTIME...

Ce n'est pas le triangle de Pythagore ni celui des Bermudes mais presque ! C'est celui de Karpman... du nom de son observateur, le psychologue américain Stephen Karpman⁷. Bien des sources de stress et d'épuisement viennent du fait que nous nous perdons parfois dans ce

triangle infernal, endossant tour à tour, et selon les jeux qui s'opèrent, les rôles de sauveur, de persécuteur ou de victime.

- ⇒ **Nous endossons le rôle du sauveur** à chaque fois que notre Zorro s'éveille en nous pour défendre la veuve et l'orphelin et pour protéger un opprimé qui s'est plaint et qui, parfois même, n'a rien demandé. En position de sauveur et en agissant pour le compte de l'autre avant même qu'il ne s'exprime (c'est le portrait de la victime, elle subit et se laisse diriger), nous le renvoyons en enfance, nous l'infantilisons. Pourtant, qu'est-ce que cela nous fait du bien d'aider : nous nous sentons utiles et valorisés !
- ⇒ **Nous endossons le costume de la victime** dès que Caliméro s'exprime en nous : « C'est vraiment trop injuste ! » En position de victime, nous nous sentons dépassés par tous les événements, tout est trop dur, trop compliqué, nous nous plaignons et sommes incapables de prendre une décision. Nous attirons forcément à la rescousse le sauveur... ou le persécuteur... Et pourtant, comme cela fait du bien, parfois, que les autres s'occupent un peu de nous !
- ⇒ **Nous endossons le costume du persécuteur**, du bourreau, en incarnant le rôle du méchant, celui qui souligne tout ce qui dépasse, ce qui ne va pas, tout ce qui déroge aux règles. Dans cette position de dominant, nous évaluons, nous distribuons les bons ou mauvais points. Heureusement que nous sommes là aussi pour faire respecter l'autorité, prendre les responsabilités, faire avancer une société... Car, malgré tout, c'est quand même agréable d'avoir un peu de pouvoir sur les autres !

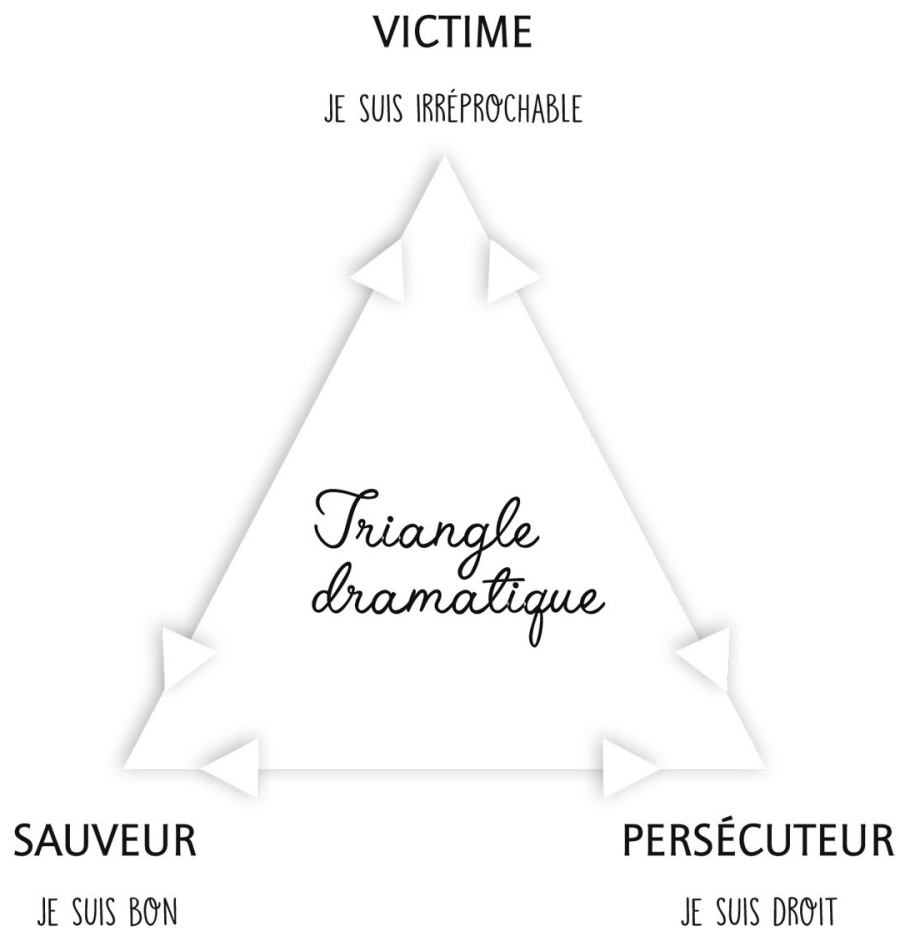
Ce petit jeu de rôles est le plus souvent totalement inconscient, et nous sommes tour à tour sauveur, bourreau et victime. Il s'agit bien d'un jeu, malsain certes, au sens où nous en acceptons les rôles et entretenons la partition, car d'une certaine manière cela nous plaît et satisfait un intérêt personnel.

Notons que l'école, la famille, la société nous apprennent à épouser le plus souvent le rôle de la victime dans le sens où nous ne sommes pas vraiment poussés ou exhortés à remettre les sauveurs en question et les persécuteurs à leur place... C'est insolent !

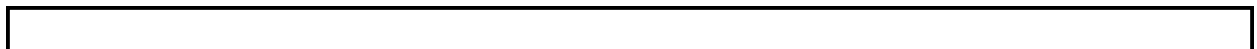
Prenons un exemple : admettons que vous êtes Paul ; votre ami, c'est Pierre ; vous êtes à deux mois de passer votre examen et Pierre n'a encore commencé aucune révision. En bonne victime, il geint sans cesse et se plaint de l'immense travail à fournir, de l'aide qui lui est demandée à la maison et de son manque de temps (« Pourquoi cela n'arrive qu'à moi ? » est sa phrase clé, il n'est jamais satisfait...). Comme vous êtes grand seigneur et que vous avez le cœur sur la main, vous volez au secours de votre ami, en allant au devant de ses besoins, et vous lui donnez toutes les fiches que vous avez préparées pour réviser, en lui demandant de vous les rendre une fois qu'il aura fini. En réalité, Pierre ne se sert pas vraiment des fiches de Paul, il s'en moque même un peu car il apprend autrement et beaucoup plus rapidement, que vous (Paul), qui finissez par vous impatienter sans rien oser dire. Les rôles sur le triangle tournent : Paul endosse le rôle du persécuteur (« Après tout ce que j'ai fait pour t'aider ! »), puis, parce que Pierre ne lui rend les fiches que huit jours avant les examens, il fait de lui sa victime (« Non mais pour qui il se prend ! Je ne lui ai rien demandé ! »).

À chaque fois que votre cœur de Zorro s'emballe – et les tentations sont grandes dans la vie...– mettez-vous sur « pause » et analysez la situation. Est-ce que Caliméro a réellement exprimé un besoin d'aide ? Qu'allez-vous chercher pour vous-même en vous mettant en avant auprès de lui ? Bien sûr, c'est humain de vous inquiéter pour lui, mais au lieu d'agir à sa place, dites-lui plutôt qu'il va trouver la solution tout seul et que, s'il a besoin d'aide, il peut venir vous voir. Poussez-le à dire ce qu'il pense, à s'affirmer, à verbaliser, à prendre ses responsabilités. Car Caliméro n'est pas plus faible qu'un autre !

Une grande part de stress peut s'évacuer si vous vous rendez compte de cette mise en scène et que vous décidez à sortir du jeu. En effet, le « sauveur », comme le « bourreau », se comporte un peu comme des « parents » en envisageant la « victime » comme une petite chose fragile, un « enfant » ; à moins que ce ne soit la « victime » qui se voit comme un « enfant » et appelle inconsciemment l'autre à se comporter comme un « parent »... En quittant ce mode très « parent-enfant », vous devenez, enfin, « adulte ».



Le triangle de Karpman.



 **À vous de jouer !****Êtes-vous un bon observateur⁸ ?**

Dans une situation donnée, et sans être pour autant dans le triangle de Karpman, nous pouvons néanmoins avoir du mal à nous en tenir aux faits. À quel moment franchit-on la ligne blanche entre observation et interprétation ? Comment arrive-t-on à mettre de nous dans ce que nous lisons chez l'autre, à projeter sur lui nos propres ressentis ? Et vous, quelle est votre lecture des événements ? Lisez chaque phrase et cochez la case A si vous pensez que c'est une observation ou la case B si vous pensez que c'est une interprétation.

	A (= Observation)	B (= Interprétation)
1. Alix a rougi quand je lui ai fait un compliment.		
2. Tom est très absorbé par ce qu'il fait.		
3. Le prof de physique crie « taisez-vous » d'une voix stridente.		
4. Elle me regarde d'un air méprisant.		
5. Pendant quelques secondes, ses yeux m'ont fixé sans ciller.		
6. Alix est dans la lune.		
7. Papa me dit qu'il se réjouit de mon bulletin.		

8. Son sourire joyeux exprime un grand bonheur.		
9. Pendant qu'elle nous a parlé de son opération, sa voix était toute tremblante.		
10. Alix m'a appelé et elle me dit qu'elle ne viendra pas demain.		
11. Tom est fâché contre moi.		
12. Lorsqu'il m'a raconté la blague, il a ri avant les autres.		
13. Elle travaillait sur son ordinateur et j'ai dû crier son nom plusieurs fois pour qu'elle me réponde.		
14. Maman est la plus enthousiaste de tous à l'idée de participer à ce jeu.		
15. Lorsqu'Alix est arrivée en retard de 15 minutes, elle nous a dit que c'était à cause de son patron qui lui avait demandé de finir un travail.		
16. Au moment où Tom parle de ses examens, il se met à agiter son pied.		

17. C'est quelqu'un qui réussira toujours ce qu'il fait.		
18. Alix déambule avec confiance et sérénité.		
19. Au téléphone, sa voix était aiguë et à peine audible.		
20. Mon ami m'en veut, c'est un fait.		
Totaux		

TRUCS ET ASTUCES

Tenez-vous en aux faits, aux observations factuelles et tangibles, comme lors d'un examen clinique médical. Au moment où l'on commence à faire des déductions de nos observations, c'est le début de la prise de tête et du stress !

CE QUI NOUS AIDE À COMBATTRE LE STRESS

Que faites-vous habituellement pour lâcher la pression ? Méditation ou yoga ? Boxe thaïe ou jogging ? Danse ou marche nordique ? Musique ? Bain moussant ? Dîner entre copines ? Peinture ? Tricot ? Vous savez ce

qui fonctionne le mieux pour vous, mais que cela ne vous empêche pas de tester d'autres choses !

Profitez-en pour vérifier ce dont vous avez réellement besoin pour recharger vos batteries : est-ce vraiment de vous retrouver seul face à vous-même, de profiter d'un peu de solitude, en mode introverti ? Ou au contraire, vous vous détendez au milieu de vos amis, dans un petit groupe ou une association, en mode plus extraverti ?

« Dans des situations où le niveau de stress est intense, je fais en sorte de m'isoler pour respirer profondément et analyser de manière très précise les raisons qui sont à l'origine de cette tension. Cette approche rationnelle me permet de relativiser les facteurs de pression et donc de neutraliser ou de réduire leur impact. »

Daniel Rodriguez, P.-D.G. d'une société internationale

Le but du jeu est de faire redescendre le niveau de stress qui s'est manifesté dans le corps par une accélération du rythme cardiaque, une vascularisation importante des muscles qui peut donner la tremblote, les tympanes qui se bouchent et la vue qui se brouille, le taux de sucre dans le sang qui chute... **La respiration est le maître mot de ce chapitre.** « Le souffle est guidé par la pensée et la pensée est guidée par le souffle » dit un texte ancien taoïste. L'ère du temps est à la méditation, au yoga, qui font la part belle à l'expiration et à l'inspiration, aux respirations ventrales, pulmonaires et claviculaires...

TRUCS ET ASTUCES

Assis ou debout, les yeux ouverts, prenez trois respirations (inspir et expir) en montant dans chaque « étage » de votre corps.

Pour la première (respiration ventrale), inspirez par la bouche amplement en gonflant votre ventre et en visualisant votre souffle de couleur orangée. Expirez en dégonflant lentement votre ventre.

Pour la deuxième (respiration pulmonaire), inspirez en gonflant votre poitrine et remplissez vos poumons d'une couleur jaune. Puis expirez en laissant sortir l'air doré par le nez.

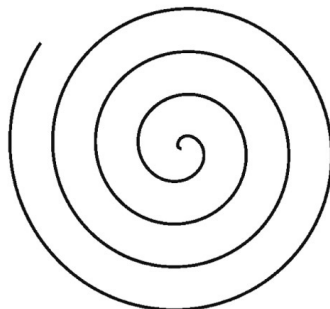
Pour la troisième (respiration claviculaire), inspirez par le nez en soulevant vos épaules comme si vous vouliez vous grandir et vous rapprocher du ciel. L'air qui soulève vos épaules est vert amazonien. Vous pouvez garder ce bon air pur quelques secondes avant de l'expirer lentement par la bouche.

À vous de jouer avec votre enfant !

Entrez dans le labyrinthe de vos pensées ! Le jour des idées noires, écrivez-les dans la spirale en partant de l'entrée extérieure jusqu'au centre. Prêt ? Partez !

Vous êtes curieux ? Recommencez la même chose mais cette fois en partant du centre et en allant vers l'extérieur.

C'est fait ? Que constatez-vous ? Quelle est la piste que vous préférez ?



NOUS SOMMES TOUS SYNCHRONISÉS !

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, il suffit que, dans une salle d'attente où se tiennent plusieurs personnes, une seule commence à gigoter sur son siège, à soupirer, à manifester son impatience, sa mauvaise humeur, pour qu'elle propage très rapidement son agacement à son entourage. Cette personne n'est pourtant pas magicienne ! En réalité, comme tout être humain qui se respecte, vous vous synchronisez avec elle sans même y penser. Vous voyez une personne bâiller, vous vous mettez à bâiller aussi, n'est-ce pas ? Ou bien alors vous retrouvez votre meilleure amie après une longue période d'absence, vous êtes heureuse d'échanger avec elle et vous vous apercevez que tout naturellement vous vous êtes assise tout comme elle, dans la même position, que vous commencez une phrase et qu'elle la finit, avec fluidité...

Vous êtes, sans en être toutefois bien conscients, des génies du mimétisme !

De même que nous avons des neurones miroirs qui activent dans notre cerveau le même « circuit » neuronal de gestes que la personne que nous avons en face de nous, nous avons le pouvoir de rejoindre l'autre via son comportement, son attitude, l'expression de son visage, la position de sa tête, sa respiration... Car il nous est impossible de ne pas communiquer ; et ne rien faire, ne rien dire, c'est déjà, en soi, communiquer.

« Imaginez un peu : il suffit que vous me regardiez faire une série de gestes simples – remplir un verre d'eau, le porter à mes lèvres, boire –, pour que dans votre cerveau les mêmes zones s'allument (sur les images des PET Scan), de la même façon que dans mon cerveau à moi, qui accomplis réellement l'action. C'est d'une importance fondamentale pour la psychologie. D'abord, cela rend compte du fait que vous m'avez identifié comme un être humain : si un bras de levier mécanique avait soulevé le verre, votre cerveau n'aurait pas bougé. Il a reflété ce que j'étais en train de faire uniquement parce que je suis humain. Ensuite, cela explique l'empathie. Comme vous comprenez ce que je fais, vous pouvez entrer en empathie avec moi. Vous vous dites : « S'il se sert de l'eau et qu'il boit, c'est qu'il a soif. » Vous comprenez mon intention, donc mon désir. Plus encore : que vous le vouliez ou pas, votre cerveau se met en état de vous faire faire la même chose, de vous donner la même envie. »

P^r Jean-Michel Oughourlian, neuropsychiatre⁹

Partant du principe que vous vous synchronisez avec l'autre, l'inverse est vrai aussi. Vous pouvez faire en sorte que l'autre se synchronise avec vous. Mettez-y l'intention. Vraiment. Sincèrement. Dans un objectif évidemment « éthique » et écologique ! Vous pouvez calmer la personne qui s'énerve à côté de vous dans le métro, un collaborateur lors d'un entretien professionnel tendu, un ami stressé... Essayez, vous serez surpris !

Commencez par vous asseoir à la bonne distance, la bonne distance pour lui, pas pour vous : ni trop près ni trop loin, soyez attentif à son espace de confort, son espace vital, sa distance de sécurité.

Ensuite, observez : le directeur qui vous reçoit recule son siège en s'asseyant, faites de même ; votre ami se rapproche un peu, accueillez-le. Le directeur croise les bras, l'air renfrogné ; croisez les jambes,

commencez par prendre le même air renfrogné... Attention, il ne s'agit pas de singer, faites-le discrètement ! Par cette synchronisation physique, l'autre est amené doucement à se caler sur vous.

Dès cet instant, vous pouvez respirer calmement : prenez soin de respirer dans vos poumons, vos clavicules qui montent et descendent de manière visible, veillez à ce que votre rythme cardiaque s'apaise ; décroisez vos jambes tranquillement ; exprimez-vous ensuite en modulant timbre, intonation, ton, rythmez votre voix, presque monotone par moments, ou accentuée à d'autres sur les mots qui vous sont importants... Votre interlocuteur, pressé, énervé, engoncé au début, va s'ouvrir, se synchroniser avec vous.

L'exercice demande de l'entraînement et du temps, de la volonté et de l'intention, mais le résultat d'une simple synchronisation bien réalisée est spectaculaire.

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

... (Vous pouvez soit lire cette histoire à haute voix, soit l'enregistrer sur votre smartphone et la réécouter... tout en appuyant sur les mots qui sont écrits en lettres capitales... en laissant des pauses sur les points de suspension, et en passant du VOUS au TU si cela vous est plus agréable à l'oreille.)

Il était une fois... Et maintenant... j'aimerais que vous preniez quelques minutes pour vous installer confortablement, sur votre chaise, sur votre lit, dans votre fauteuil. Peut-être voulez-vous retirer vos chaussures... et vous pouvez le faire aussi. Vous POURRIEZ vouloir chercher un point sur le mur à regarder, un objet devant vous, confortablement, sans regarder fixement mais en permettant simplement que ce point ou cet objet occupe vos yeux... et en vous DEMANDANT ce qui va se passer ensuite et ce que je vais bien pouvoir vous raconter...

Vous POURRIEZ vous sentir plus à l'aise simplement... en fermant... les yeux d'une manière qui est la vôtre et quelle que soit votre façon de le faire, j'aimerais simplement que vous... vous laissiez centrer votre esprit sur... être entièrement à l'aise, et il y a eu de nombreux MOMENTS, de nombreux ENDROITS, de nombreuses SITUATIONS où vous vous êtes déjà senti DÉTENDU et À L'AISE... Peut-être y a-t-il même un ENDROIT plus propice à la détente que vous êtes en droit de ressentir... Un envers du décor où vous pourriez avoir l'habitude de vous réfugier « de temps ENTENDS »... pour vous détendre.

Et vous POUVEZ... éprouver encore à nouveau cette sensation de confort, de sécurité, tout en étant à l'aise, vous POUVEZ vous SOUVENIR... de cette sensation de relaxation profonde dans cet endroit rien qu'à vous, calme et paisible. Tandis que vous ENTENDEZ tout ce qu'il y a à entendre, vous voyez sous vos paupières tout ce qu'il y a à voir, vous pouvez vous... DEMANDER dans quelle direction cette relaxation va se déplacer dans votre corps, peut-être est-ce de haut en bas ou de gauche à droite, ou peut-être un peu partout en même temps... C'EST BIEN...

Pendant que votre CONSCIENT soulève vos poumons tranquillement, à l'aise... votre esprit INCONSCIENT s'élève... un esprit flottant dans le temps et dans l'espace complètement libre et capable d'aller où et quand il veut, COMME ÇA...

Et je me DEMANDE ce que votre esprit inconscient veut EXPLORER, quelles portes il veut bien ouvrir, par quel passage et à quel rythme il peut s'abandonner... à l'aise simplement en sachant que vous POUVEZ vous fier à votre esprit INCONSCIENT pour aller là où vous avez besoin d'aller... tranquillement... VOILÀ...

Au moment où vous en avez besoin, finalement à votre PROPRE MANIÈRE, à un autre niveau, une partie de vous se charge de mobiliser toute votre détente... en collaboration avec le conscient qui évalue, votre inconscient évolue... OUI... et sans que vous ayez à

faire quoi que ce soit... le FLUX du bien-être afflue... et vous êtes bien...

Et maintenant vous POUVEZ vous AUTORISER à vous détendre de plus en plus... C'EST BIEN... COMME ÇA... à chaque inspiration votre conscient décroche tandis qu'à chaque expiration votre INCONSCIENT se rapproche... en toute sérénité et en toute tranquillité...

En EXPLORANT toutes ses capacités, votre esprit sait quoi faire de toutes vos RESSOURCES dont vous profitez simplement et en toute sécurité... ce bien-être vous transforme... VOILÀ... à partir de MAINTENANT... et pour les jours qui viennent... durablement vos ressources vous aident à faire ce que vous avez à faire, à voir ce que vous avez à voir... COMME ÇA...

Et peut-être que vous découvrez avec curiosité votre manière UNIQUE de vous REPLONGER avec plaisir, avec bonheur, dans un état... propice pour votre évolution future, demain, après-demain et les semaines qui vont suivre... pour plus de maîtrise et de confort au quotidien... C'EST ÇA...

En inspirant et en expirant, vous revenez calme et détendu de votre voyage intérieur... tout en écoutant les bruits extérieurs... qui vous guident jusqu'ici... et maintenant... en rouvrant les yeux tranquillement... BON JOUR !

BONUS

Retrouvez le texte dit par l'auteur en scannant le code ou en tapant le lien suivant sur votre navigateur Internet.

<http://blog.editionsleduc.com/apprendre.html>

POUR RÉSUMER ET AVANT DE PASSER AU CHAPITRE SUIVANT

Vous vous souvenez que le stress est une réponse à un *stimulus* que vous avez reçu, perçu, vu ou entendu. Si l'émotion alors générée est 100 % bio et naturelle, le comportement engendré par l'émotion dépend bien de vous.

Action/réaction ou action/« ré-évolution » à 360°, à vous de choisir selon l'objectif que vous souhaitez atteindre.

À chaque fois que vous faites un pas de côté – au sens propre comme au sens figuré – vous mettez l'objet du stress à distance. En vrais champions de la respiration, en as de la synchronisation, vous pouvez soit continuer à monter dans les tours tout seul, soit prendre du champ, modifier votre rythme cardiaque et adapter votre vitesse.



Mes notes

Mes principales sources de stress :

Dépendent-elles des autres ? De moi ?

Je sais reconnaître ce qui se joue dans ma colère, mon agacement, mon impatience/ma déception, ma tristesse/mon dégoût... :

C'est parce que je ressens _____.

En réalité, j'aurais bien besoin de _____.

J'écris une proposition/une solution_____.

1. Hans Selye, *Du rêve à la découverte*, éditions La Presse, Montréal, 1973
2. Auteur du livre *Avec du cœur, tout est possible*, éditions Eyrolles, Paris, 2013.
3. T. D. Kemper, « Social constructionist and positivist approaches to the sociology of emotions », *American Journal of Sociology* n° 87, 1981, 336-362.
4. R. Plutchik, *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*, éditions Harper & Raw, New York, 1980.
5. http://www.liberation.fr/societe/2013/05/07/fronde-contre-la-psychiatrie-a-outrance_901586
6. Anne-Marie est la créatrice du Journal Créatif®, son dernier livre *Exprime-toi avec le Journal créatif* est paru au Canada, aux éditions Le Jour, Montréal, 2015.
7. Stephen Karpman, *Fairy Tales and Script Drama Analysis* (Analyse des contes de fée et du scénario dramatique), article paru dans *Transactional Analysis Bulletin*, 1968.
8. Les réponses : 1A ; 2B ; 3A ; 4B ; 5A ; 6B ; 7A ; 8B ; 9A ; 10A ; 11B ; 12A ; 13B ; 14B ; 15A ; 16A ; 17B ; 18B ; 19A ; 20B.
9. Vos neurones sont des miroirs : c'est pourquoi vous pouvez communiquer. Entretien avec le Pr Jean-Michel Oughourlian, magazine *Clés*, <http://www.cles.com/enquetes/article/vos-neurones-sont-des-miroirs-c-est-pourquoi-vous-pouvez-communiquer>

CHAPITRE 8

METTRE SA STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE EN PLACE

C'EST VOTRE TOUR !

Les curieux seront récompensés.

Claude Lelouch

*Même quand on a tout vu, la curiosité invente
du nouveau.*

M. Heidegger

*Le désir de connaître le pourquoi et le comment
est appelé curiosité.*

T. Hobbes

Connaissez-vous Maximus Decimus Meridius, le commandant en chef des armées du Nord, général des légions Phoenix, fidèle serviteur du vrai empereur Marc Aurèle, dans le film *Gladiator* de Ridley Scott ? Vous rappelez-vous de sa phrase clé ? « Ce que l'on fait sur Terre retentit pour l'éternité. »...

Même si nous ne voyons pas aussi loin que l'éternité, nos actes ont des répercussions, nos choix des conséquences, nos désirs conscients et surtout inconscients des effets à court, moyen et long termes. Mais est-ce bien l'effet voulu ou attendu ? À moins que cela ne soit un effet inverse ? Comment se peut-il qu'en mettant parfois toute notre énergie consciente dans la réalisation d'un objectif, nous réussissions à le faire inconsciemment complètement échouer ? Il arrive même parfois que nous arrivions à convaincre inconsciemment notre auditoire, notre interlocuteur, lors d'un examen ou d'une soirée, alors que nous ne connaissions pas le sujet à fond. Nous sommes convaincants car convaincus. Alors quelle est la bonne stratégie ? Et par « bonne », il faut comprendre « celle qui fonctionne ».

TOUT EST STRATÉGIE !

Stratégie - de *stratos* et *ageîn* (en grec *armée* et *conduire*). Le gros mot est lâché ! Longtemps appliqué aux arts de la guerre, puis aux domaines politiques et commerciaux, le mot est devenu parfois suspect, souvent emprunt de machiavélisme, d'opportunisme, d'ambition mal placée.

Or, à chaque fois que nous nous lançons vers un nouvel objectif, nous mettons en place une stratégie pour y arriver. Nous élaborons une séquence automatique de processus mentaux et comportementaux en vue de parvenir, consciemment ou non, là où nous voulons aller. Et tout résultat, qu'il soit positif ou négatif, découle donc d'une stratégie. Qui peut même consister à ne rien faire du tout, comme le disait Henri Queuille : « Il n'est pas de problème dont une absence de solution ne finisse par venir à bout ».

Dans l'apprentissage, nos stratégies jouent un rôle capital, et vous avez pu découvrir au [chapitre 1](#) celles qui fonctionnaient pour vous. Vous faut-il d'abord regarder votre leçon, puis faire repasser le film dans votre tête

avant de l'assimiler ? Avez-vous besoin de vous la répéter dans votre tête avant de la redire tout haut ensuite ? Prenez le temps de décortiquer votre façon de faire quand votre résultat a été positif, et notez-la.

Dans les stratégies que vous mettez en place, d'autres éléments entrent en jeu, comme par exemple vos propres valeurs.



À vous de jouer avec votre enfant

La dernière fois que vous avez réussi votre examen ou votre contrôle, quels ont été :

Les ingrédients pour y arriver

Qu'est-ce que vous voyiez, entendiez, ressentiez en vous-même ?

Si vous vous parliez intérieurement que vous disiez-vous ?

Les étapes

Vous avez commencé par (déclenchement) :

Puis vous avez : _____.

Enfin, _____ vous _____ avez

: _____.

Les actions

Comment étaient vos comportements ?

Si d'autres personnes étaient impliquées dans vos actions, comment ces personnes ont-elles interagi avec votre comportement ?

LES RAISONS DE L'ÉCHEC

Vous avez réussi à rater : votre pâte à choux, votre brevet, votre 3^e étoile, votre code, votre match, votre examen, votre entretien d'embauche. Pourtant, vous vous étiez préparé du mieux possible, vos capacités et vos compétences habituelles étaient bien au rendez-vous : entraînements, révisions... vous aviez mis le paquet, comme on dit. C'est la déception.

Évaluez à froid les véritables raisons de l'échec, car celui-ci est de plusieurs types :

- ⇒ **Intentionnel** : vous savez qu'il ne vous reste pas assez de farine pour faire votre pâte à choux, vous vous lancez quand même en vous disant « je verrai bien », vous voyez...
- ⇒ **Non intentionnel** : vous êtes dans la *short list* du dernier tour pour être recruté dans un restaurant, la DRH choisit quelqu'un qui, à compétence et motivation strictement égales, habite tout près de l'établissement pour des questions pratiques.
- ⇒ **Stable** : la cause de l'échec est précise et non variable, vous faites 1,70 mètre et vous êtes au poste de pivot dans l'équipe de basket ; vous voulez devenir jockey alors que vous mesurez 1,90 mètre...
- ⇒ **Instable** : la ou les raisons sont très fluctuantes, votre projet est retenu, ou non, pour des raisons politiques par exemple ; ou alors il peut être remis en question par la météo du jour ; par des décisions aléatoires (mouvements de la bourse, etc.).
- ⇒ **Interne** : les raisons de l'échec tiennent à votre état interne au moment où vous avez passé votre entretien : vous aviez trop le trac, vous étiez beaucoup trop nerveux ou agressif...
- ⇒ **Externe** : les causes de votre échec sont liées à l'environnement et ne sont pas de votre ressort. L'ordinateur du centre où vous avez

passé votre code a eu une défaillance technique, par exemple.

Si vous découvrez qu'aucune de ces raisons n'était en jeu, c'est peut-être le moment de vous poser et d'envisager votre motivation profonde. Est-ce que passer cet entretien/examen a déclenché chez vous un conflit de valeurs ?

Vous vous inscrivez au concours d'entrée de telle grande école réputée aux classes surchargées alors qu'au fond vous n'avez aucune envie réelle d'y aller, car ce qui compte en priorité chez vous, c'est qu'on vous y connaisse par votre prénom et que vous vous y sentiez bien.

Vous postulez dans une entreprise alors, qu'au fond, vous ne souscrivez absolument pas au type de management qui y règne, vous avez besoin de donner un espace de liberté et de créativité à votre équipe et vous avez compris que vous ne l'obtiendrez pas à cet endroit.



À vous de jouer

Ce qui s'est joué dans mon dernier échec... Était-il :

- Intentionnel ?
- Non intentionnel ?
- Stable ?
- Instable ?
- Interne ?
- Externe ?

S'il n'était dû à rien de tout cela, que s'est-il passé en mon for intérieur ?

Faites votre arbre à critères, l'arbre étant une représentation métaphorique de vous-même :

- Quelles sont les valeurs (en partant des racines – la plus importante – jusqu’aux cimes – la moins importante) que vous devez absolument satisfaire pour être bien dans ce job, dans cette entreprise, dans cette mission, dans cette réalisation... ?
- Notez-les dans les cases le long de l’arbre.
- Quels sont les critères importants pour vous dans cette hiérarchie de valeurs ? Par exemple, si la liberté reste une valeur forte, quels en sont vos critères (arriver à votre heure, être indépendant, choisir vos prestataires, avoir une voiture de fonction...) ? Classez ces critères par ordre de priorité, en leur donnant des numéros.

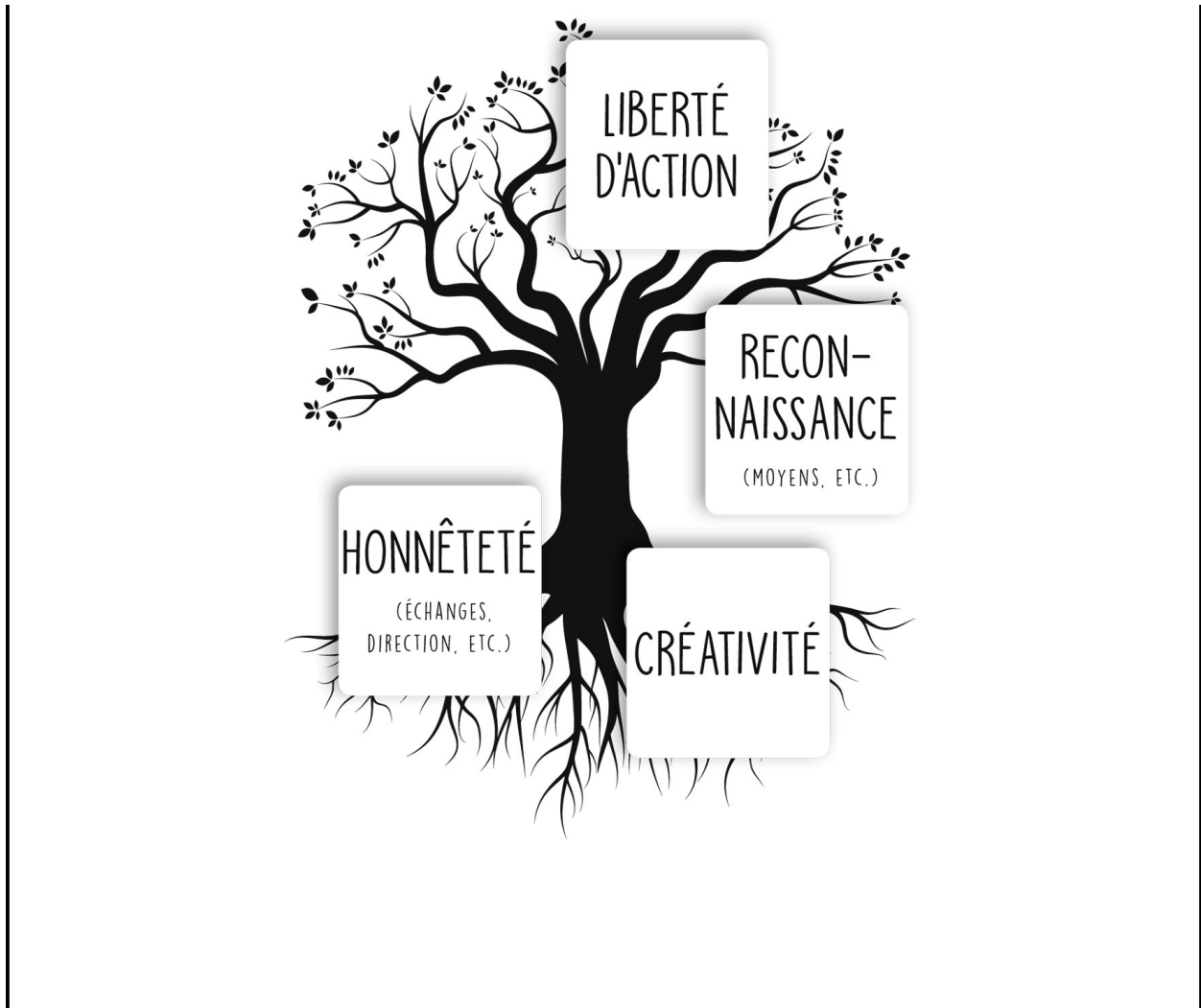
Ces critères et ces valeurs représentent VOTRE BOUSSOLE interne. ils évoluent et changent avec vous, mais vous guident toujours à travers le temps.

Puis, faites la même chose avec la réalisation que vous aviez entreprise et que vous avez réussi à ne pas faire fonctionner.

- Observez où s’est joué le conflit de valeurs entre ce que vous souhaitiez en surface et ce que vous voulez vraiment en profondeur ; entre vos valeurs personnelles et celles de votre interlocuteur (ce qui vous *semble* être ses valeurs en ayant échangé avec elle).

Cet arbre est une représentation de moi.

Pour que je sois satisfait dans les valeurs qui sont importantes pour moi, certains critères doivent être respectés.



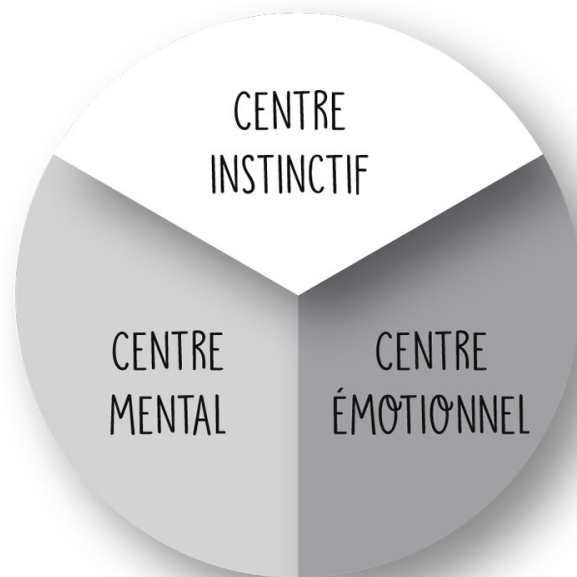
FAIRE FONCTIONNER STRATÉGIQUEMENT LES TROIS CENTRES DE COMMANDEMENT

L'être humain se caractérise par sa capacité à vivre avec ce qu'on pourrait appeler trois « centres de commandements » différents : l'émotion, l'action et la pensée. Ces trois centres ont une importance égale, ils sont distincts et en même temps interactifs les uns avec les autres. Mais, parfois, ils divergent et nous font ressentir des tiraillements. Par exemple, quand nous prenons une décision avec notre raisonnement

(centre mental) que nous jugeons bonne (centre émotionnel), nous ne sommes pas pour autant capables de la mettre en action (centre instinctif).

Dans la « vraie » vie, cela donne quelque chose du type :

- ⇒ *OK, j'ai pris rendez-vous avec mon banquier pour ma demande de prêt, j'ai tout préparé, calculé, anticipé* (centre mental).
- ⇒ *Mon prêt me permettra d'acheter avec mon chéri cette jolie petite maison qui me plaît tant pour notre retraite* (centre émotionnel).
- ⇒ *Quand j'arrive en face du banquier, qui a encore changé depuis la dernière fois et qui, en plus, prend son ton rogue pour me recevoir, je sors instantanément de mes gonds* (centre instinctif).



À chaque fois que la stratégie que vous avez mise en place est une stratégie gagnante, à chaque fois que cela marche, « matche », que « ça le fait », que « tous les feux sont verts », que « c'est fluide », pour quelque projet que ce soit, vous pourrez vérifier rétrospectivement que

vos trois « centres de commandements » étaient en fait bien alignés, bien en phase, ajustés comme les rouages d'une montre mécanique ou d'une articulation, d'une anastomose¹ dont les parties s'emboîtent parfaitement. En médecine comme en psychologie, on appelle cela la « congruence ». Lorsque vos trois centres sont alignés, vous êtes en effet congruent. Et ce n'est pas une mince affaire, car vous avez vos habitudes, un centre avec lequel vous êtes plus à l'aise que les deux autres, que vous surexploitez tout naturellement, sans même y songer. Être congruent, c'est la meilleure définition de l'équilibre, et en même temps la meilleure des stratégies.

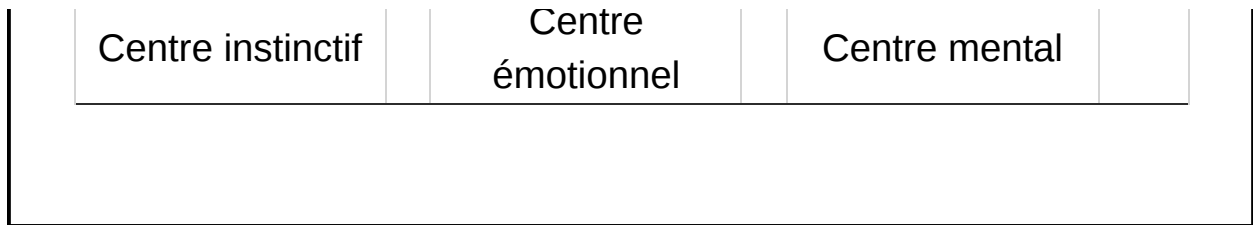


À vous de jouer avec votre enfant² !

Pour tenter de connaître votre centre préféré, cochez le plus spontanément possible les phrases ci-dessous qui vous correspondent le mieux. Et voyez si vous êtes le plus représenté dans une colonne ou à égalité dans deux, voire trois.

<p><i>Ce qui compte pour moi avant toute chose, c'est de me sentir à l'aise physiquement et psychologiquement.</i></p>	<p><i>Ce qui compte pour moi avant toute chose, ce sont les émotions que me procurent la vie, les amis, les projets.</i></p>	<p><i>Ce qui compte pour moi avant toute chose, c'est d'avoir assez d'informations sur les événements, raisonner, conscientiser.</i></p>	
<p>Je passe facilement à</p>	<p>J'ai besoin d'être aimé et apprécié</p>	<p>J'ai tendance à réfléchir avant</p>	

l'action.	des autres.	d'agir et de me lancer.	
J'ai tendance à être rancunier.	Je suis sensible.	Je suis organisé.	
Je me fie à mon intuition.	La beauté compte beaucoup pour moi.	J'évalue les situations pour m'adapter.	
Je suis débrouillard dans l'action.	J'aime créer, je suis créatif.	J'ai besoin d'anticiper le plus possible.	
Je peux me mettre en colère facilement, ou au contraire je refoule, je réprime ma colère.	Je me fie plus à mes sentiments qu'à des raisonnements.	Je m'inquiète facilement en pensant à l'avenir.	
Je dis souvent « on y va ! », « c'est parti ! », « ça roule ! »	Je dis souvent « j'aime » ou « je n'aime pas », « je (res)sens ».	Je dis souvent « j'entends », « je comprends », « tu sais... »	
Les autres disent de moi que j'ai du flair.	Les autres disent de moi que j'ai du cœur.	Les autres disent de moi que j'ai de l'humour.	
Mes pensées sont en général peu nuancées (c'est noir ou blanc, bien ou mal...).	Mes humeurs et mes émotions sont souvent fluctuantes (tout en haut ou tout en bas).	Mes sentiments et mes émotions sont plus une source d'inquiétude (et celles des autres aussi).	



PETIT ÉLOGE DE LA SÉRENDIPITÉ

La sérendipité est le fait de faire une découverte par hasard alors qu'on cherchait autre chose ; c'est la « capacité à reconnaître intuitivement et immédiatement — et à exploiter rapidement et créativement — les conséquences potentielles heureuses et les opportunités offertes par un concours malheureux de circonstances (erreur, maladresse, négligence, incompetence, etc.) », dit le photographe Jean-Louis Swiners. C'est Christophe Colomb qui, en partant pour les Indes, découvre l'Amérique.

Ce sont les sœurs Tatin qui, en renversant leur tarte aux pommes, inventent la tarte éponyme caramélisée.

C'est Fleming qui, en rentrant de vacances et en retrouvant ses boîtes de Petri pleines de moisi, découvre le pouvoir de la pénicilline...

Et pourquoi ne serait-elle pas aussi votre état d'esprit, une forme d'ouverture et de curiosité, de capacité d'émerveillement, un style de vie ? Aller vers l'inconnu, disponible, accueillir ce qui arrive sans jugement, lâcher prise et rebondir... C'est ainsi que, en toute sérendipité, vous tomberiez en flânant sur les quais de Seine (ou en surfant sur Internet...) sur LE livre que vous cherchiez depuis longtemps, ou que vous liriez LA phrase qui vous donne la réponse à votre problème, ou que l'iPod vous enverrait en mode aléatoire LA chanson que vous aviez tellement besoin d'entendre, ou que vous rencontreriez dans la rue LA personne que vous attendiez...



À vous de jouer

Racontez votre dernier heureux hasard... Si si, réfléchissez bien, il en existe au moins un !

Le _____ (date), alors que je souhaitais
trouver _____, il m'est arrivé

_____.

ET POUR FINIR, UNE PETITE HISTOIRE...

Il était une fois... Ma grand-mère aimait à raconter l'histoire d'un autre temps, de ce vieil homme qui habitait dans un village reculé.

Il était particulièrement pauvre, et pour toute richesse ne possédait qu'un magnifique étalon à la robe splendide. Tout le monde le lui convoitait.

Plusieurs fois, même, les seigneurs alentour lui en avaient proposé une belle somme. Mais le vieil homme ne pouvait se résoudre à le vendre, car il considérait que ce cheval faisait partie de sa famille. Quand les habitants du village lui conseillaient de le vendre pour faire une bonne affaire, il répondait : « Bonne affaire, mauvaise affaire ? Qui peut le dire ? » Un beau matin, le cheval disparut. Un voleur peut-être, pendant la nuit, était-il venu ?

Les habitants du village lui dirent : « Tu aurais dû nous écouter et vendre ce cheval, tu es bien avancé maintenant ! Tu n'as vraiment pas de chance ! » Et le vieil homme de marmonner : « Chance... malchance, qui peut le dire ? » Le temps passa et un beau jour de printemps, des bruits de sabots se firent entendre. Le vieil homme sortit de sa chaumière et quelle ne fut pas sa surprise de voir son

étalon revenir avec toute une horde de chevaux sauvages tous plus beaux les uns que les autres, il en était devenu le chef du troupeau. Les habitants du village lui dirent : « Alors, quelle chance tu as, tu vas pouvoir te payer de belles choses avec tout l'argent que ce troupeau va te rapporter. »

L'homme répondait : « Chance, malchance, qui peut le dire ? » Son fils commença à vouloir les dresser et à monter certains chevaux, et fit une mauvaise chute, se cassa une jambe et dut rester alité.

Les habitants du village lui dirent : « Tu n'as vraiment pas de chance, mon pauvre ami. Et dire que ton fils était le seul à t'aider et à se déplacer jusqu'au marché pour vendre votre petite récolte ! »

Et le vieil homme de marmonner : « Chance, malchance, qui peut le dire ? »

En effet, quelques jours plus tard, une troupe de soldats arriva dans le village et mobilisa tous les jeunes hommes valides pour partir à la guerre dans des contrées lointaines. Mais le fils du vieil homme, lui, avec sa jambe cassée, ne fut finalement pas mobilisé.

Les habitants du village dirent au vieil homme : « Quelle chance tu as à nouveau... Tu as pu garder ton fils près de toi ! »

Et le vieil homme de répondre : « Chance, malchance... »

POUR RÉSUMER ET AVANT DE REFERMER CE LIVRE

Vous êtes maintenant ***consciemment compétent***.

Vous avez repéré vos principaux **modes de fonctionnement**.

Vous savez quelles sont **les valeurs qui vous soutiennent**.

Vous connaissez ce qui compte pour vous, en priorité.

Vous avez compris comment vous y prendre pour mieux retenir, apprendre, comprendre.

Vous êtes plein de ressources.

Le premier petit pas à faire pour y arriver est de :

_____.

Bonne route !

1. Une anastomose est une connexion entre deux structures, organes ou espaces.
2. Pour plus d'informations : *Ennéagramme*, Valérie Fobe Coruzzi, éditions Leduc.s, Paris, 2016, ainsi que *Ennéagramme parents-enfants*, Valérie Fobe Coruzzi et Stéphanie Honoré, éditions Leduc.s, Paris, 2016.

REMERCIEMENTS

Nous remercions Sarah Hebert, Anne-Marie Jobin, Daniel Rodriguez, Marie-Jo Rouquette, Anne Roumanoff, Frank Salles, pour leurs témoignages stratégiques sur le terrain de leurs acquis ; Elsa, Emma, Lucas et Zélie, pour leurs témoignages stratégiques sur le terrain de leurs acquisitions en cours.

Nous remercions également tout particulièrement Thierry Gallopin, neurophysiologiste, maître de conférences à l'École supérieure de physique et chimie Industrielle (Laboratoire Plasticité du Cerveau), pour ses lumières sur les liens entre mémoire et sommeil ; ainsi que Valérie Fobe Coruzzi, coach, pour son *feedback* bienveillant et précieux.

Enfin, merci à Liza Faja, éditrice chez Leduc.s, qui a apporté soutien, *feedback* et points d'amélioration pour notre ouvrage, à Karine Bailly, directrice éditoriale, qui a cru en ce projet, pour leur lecture attentive et efficace.

Heureusement que nous ne finissons jamais d'apprendre !

RETROUVEZ TROIS BONUS À TÉLÉCHARGER !

Une séance d'hypnose audio exclusive pour apprivoiser votre stress et vous détendre et deux exercices ludiques « À vous de jouer ! » pour continuer à apprendre en vous amusant !

Rendez-vous sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/apprendre.html>



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de [Développement personnel](#) sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **notre page Facebook [Leduc.s Éditions](#)**.

Les éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris

info@editionsleduc.com



Retour à la [première page](#).

Ce document numérique a été réalisé par PCA