



*Nous sommes parfois restés de gros bébés et l'histoire suivante nous aide à le repérer... avec un sourire.*

*Cette histoire met en scène un vieux juif. Ce vieux juif c'est Samuel. C'est un râleur, c'est pour cela qu'il se trouve bien dans cette tradition où facilement les croyants font des remontrances à Dieu.*

*Il lève le nez vers le ciel. Il est très énervé :*

*Pourquoi ne te montres-tu pas ? Pourquoi ne réponds-tu jamais rien à mes questions ?*

*Quand j'étais petit au ghetto, j'étais moqué par mes camarades ! Je t'ai interpellé ! Pas de réponse.*

*Plus tard quand j'ai épousé Sarah, je t'ai demandé si elle serait une bonne épouse. Eh bien, je n'ai pas eu de réponse. Rien. Nada !*

*Plus tard, j'ai eu des maîtresses, oui j'avoue, mais je me suis senti coupable et je t'ai prié de m'enseigner le bon chemin. Là encore silence, pas de réponse... Pas le moindre conseil, même pas de remontrances... Comme si je n'existais pas.*

*Et aujourd'hui ! Eh bien aujourd'hui, je suis retraité et j'ai tout mon temps : alors cette fois, je ne te lâcherai pas : réponds, réponds quelque chose... J'écoute !*

*La réponse cette fois ne se fait pas attendre. Une voix tonitruante lui tombe dessus : Samuel, tu m'agaces, tu me saoules, tu m'exaspères... A ton âge tu ne pourrais pas me lâcher un peu les baskets !*

*Cette histoire fait sourire sans doute. Mais dites-vous que dans toutes les râleries, les plaintes, les demandes il y a un enfant qui pleurniche et qui dit : aime-moi, occupe-toi de moi, rassure-moi. Cela c'est bien une demande d'enfant et celui qui a souci de nous faire grandir aime que nous lui lâchions la main pour vivre notre vie en pleine responsabilité. « Aime-moi » est un mot d'enfant, « je t'aime » est un mot d'adulte.*

*(PP.D.)*



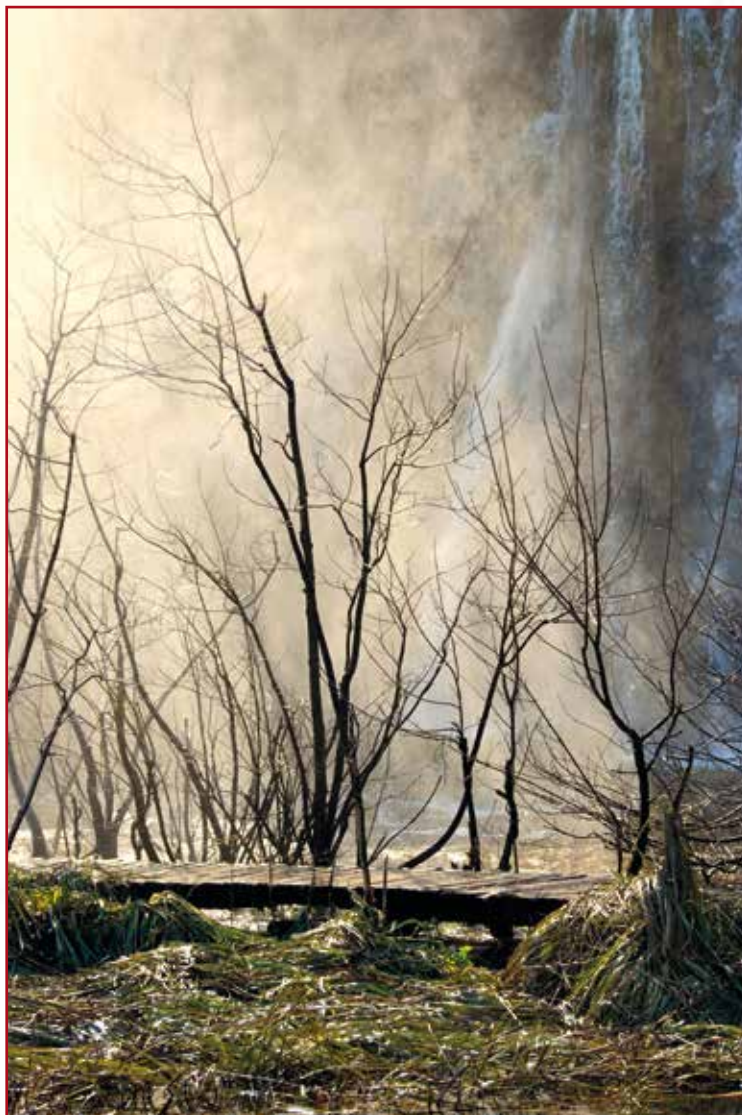
Postures / Attitudes





*Les oiseaux nourrissent leurs petits jusqu'à ce que leurs ailes soient assez vigoureuses. Ils les poussent alors hors du nid pour qu'ils prennent leur envol vers leur liberté. Le monde scolaire n'a-t-il pas tendance à maintenir l'oisillon dans une cage pour qu'il devienne « conforme » ? « Les enfants arrivent à l'école avec un point d'interrogation et ils en sortent avec un point final. » écrit Neil Postman, éducateur. Et si on les aidait à cultiver les points d'interrogation?*

(A.M.)



## Etre empathique

Selon Serge Tisseron, l'empathie est une potentialité innée, qui, pour s'épanouir complètement, comporte quatre dimensions :

1. La capacité d'imaginer les émotions d'autrui (sans pour autant se laisser envahir par elles, sans quoi il s'agirait de sympathie). Il s'agit d'empathie affective.
2. La possibilité de se représenter les contenus mentaux de l'autre, c'est l'empathie cognitive.
3. La capacité de se transposer dans l'autre par l'imagination, donc de se décentrer.
4. La volonté qui en découle d'aider et de protéger ses semblables, c'est-à-dire l'altruisme.

Et la gestion mentale dans tout cela ?

(...) Je privilégierai ici ce qui a éclairé pour moi des évidences. (...) La première de ces évidences est l'idée qu'on ne peut être dans l'empathie que si l'on considère l'autre comme notre égal. Il ne s'agit pas du tout de le considérer comme notre « semblable », notre « clone », mais de lui attribuer autant de valeur qu'à nous-même parce qu'il est un être humain. C'est une idée sur laquelle Antoine de La Garanderie a beaucoup insisté.

(...) La seconde évidence est que la posture empathique exige de pouvoir changer de perspective, de regarder les choses à un certain moment depuis le point de vue des autres. (...) Quant à la personne accompagnée, l'écoute empathique de l'accompagnateur lui apporte le sentiment d'être reconnue, ce qui renforce sa confiance en elle. Nous voyons régulièrement, lors d'un premier entretien, se redresser physiquement la personne avec laquelle nous dialoguons, notamment parce que nous avons montré que nous nous intéressions à son point de vue. C'est un encouragement à se révéler à soi-même. (...)

« C'est plus le fait même de ressentir l'empathie du thérapeute et de pouvoir devenir ainsi empathique à l'égard de soi-même qui importe ». (...) Il s'agit d'une « capacité à accueillir et à accepter l'autre en soi (...) ». La personne accompagnée, incitée à l'introspection et encouragée par l'écoute empathique et bienveillante, peut prendre contact avec ce qui restait implicite en elle, et cela « libère une force interne tournée vers le progrès ». En fait, on l'a vu précédemment, l'empathie « et donc l'auto-empathie », n'est accessible qu'à condition d'avoir « la conscience de soi ». N'est-ce pas cette conscience de lui-même que peut apporter à l'apprenant la pratique de la gestion mentale ?

(29, 7;13, A. Moinet) (citations de J. Hochmann)

## Ne pas enfermer

« C'est notre regard qui enferme souvent les autres dans leurs plus étroites appartenances, et c'est notre regard aussi qui peut les libérer. » (A. Maalouf)

Il est nécessaire d'ouvrir l'élève, le patient, l'enfant, l'adulte, de le former, de lui décrire d'autres façons de faire, de le mettre en présence d'autres façons d'appréhender le monde, d'aller vers et de laisser venir le différent, d'évoquer toutes ces possibilités diverses d'attention, de perception, d'évocation, d'imagination, etc. afin qu'elles enrichissent ce qui sera, pour lui, des plus disponibles à l'avenir. C'est pourquoi la classe (oups !), le groupe scolaire doit être vécu comme une communauté de vie et de travail, comme « village », « traversé par des réseaux actifs et structurants de voisinage et d'alliance » (J. Levine, J. Moll). Des groupes où l'on construira des choses et où on prendra le temps de se dire mutuellement comment on a fait dans sa tête et avec son corps pour y arriver. Des groupes où chacun sera valorisé parce que reconnu dans ses intelligences fortes, dans ses propres modes d'apprentissage, dans ses projets personnels d'être, des groupes où la coopération décuplera avec plaisir la puissance des images mentales et ouvrira, pour chacun et pour le groupe, l'avenir à plus de possibles.



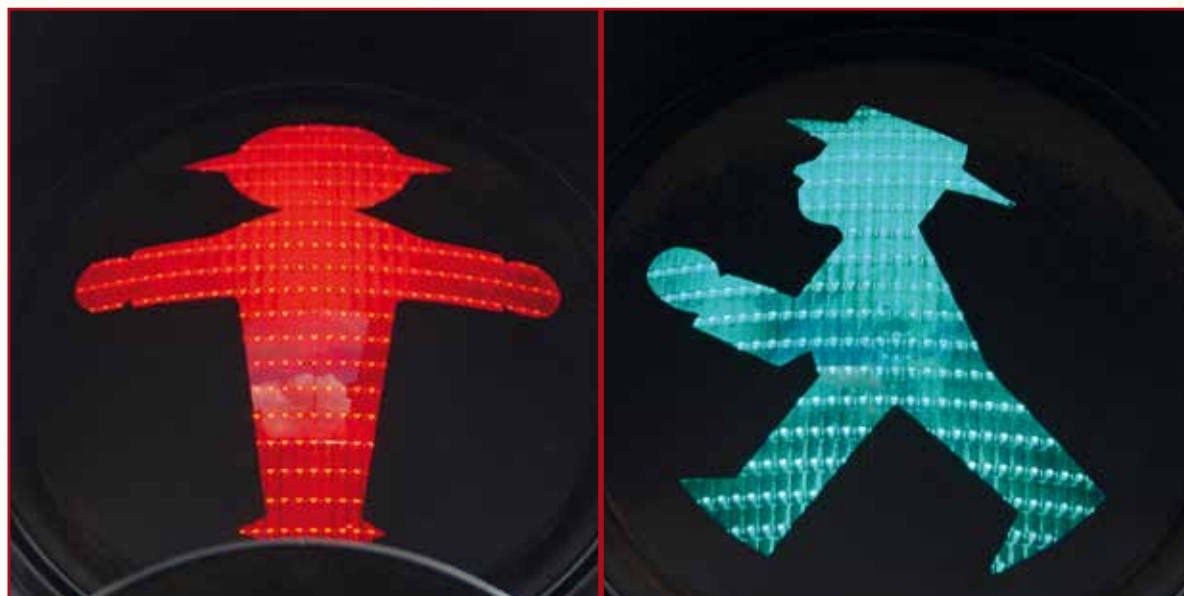
L'écoute à la façon de Carl Rogers est au cœur du dialogue pédagogique, elle est essentielle dans la relation pédagogique en général et dans la vie tout court ! Sa force est redoutable ! Sommes-nous conscients de cet outil prodigieux et simple qui est à notre disposition au quotidien ?

« Etre écouté et entendu, c'est d'abord entrer en relation avec soi et accéder à sa propre intériorité ». C'est particulièrement vrai et utile pour accompagner les adolescents dans les tourbillons qu'ils connaissent souvent. « Il ne suffit pas de s'exprimer pour entrer en relation avec soi : si ma parole n'est pas « écoutée », je ne peux pas entrer en relation avec moi-même. **Je n'accède à moi-même que par l'écoute d'autrui.** » (Ch. Philibert et G. Wiel, *Accompagner l'adolescence, Du projet de l'élève au projet de vie, Chronique sociale, p. 79*).

Si les enseignants se rendaient vraiment compte de la force de cette écoute, de ce qu'elle ouvre comme possibles, que de temps et d'énergie seraient gagnés si souvent perdus à donner des conseils pour répondre à des questions qui n'ont pas été posées ! Car écouter ce n'est pas approuver, expliquer, justifier ou donner raison, c'est... simplement écouter !

Certes 5 fruits et légumes chaque jour, mais aussi et au minimum trois bonnes doses d'écoute, la vraie bien sûr !

(H.D.)



Chemin de classe : la liberté !  
Chemin d'invention : pour pas perdre une case...  
Chemin de métissage !

(28, 8-9, L. Fauville)

L'homme a le pouvoir d'être autre. Il est fait pour sortir de lui-même, dépasser tout ce qui est programmations, « prédestinations », déterminations...

(11, 15, PP. Delvaux)

## Ecouter

La posture d'écoute est beaucoup plus qu'une technique qui favoriserait la perception. C'est une démarche.

[...] Quand ils disent « je suis un arbre ! Je suis un chêne !... », il se passe quelque chose de fondamental : la métaphore est alors bien plus qu'une image explicative, c'est une quasi expérience existentielle et donc une possibilité de changement. Dans notre monde extraverti, c'est une expérience de vie intérieure.

[...] Par ailleurs, la société dans laquelle nous baignons fait tout pour que l'enfant reste dans l'agitation du limbique surexcité. Les médias s'adaptent à ce rythme profondément anti-éducatif. La télévision empêche le monde imaginaire de se construire. Pour ce faire, l'enfant a besoin de temps. C'est dans cette perspective qu'on a pu écrire sur « le bon usage de l'ennui ». (V. Greindl)

(4, 23-24, JP. Lallemand)

## Etre bienveillant

La Communication Non Violente fait l'hypothèse que si la violence existe en chacun de nous, nous connaissons aussi un état naturel de bienveillance que nous pouvons retrouver grâce à une démarche que Gandhi nommait « la non-violence ». (...) La gestion mentale part d'un postulat tout aussi optimiste et tout aussi décalé par rapport à la tradition scolaire puisque toute sa démarche se fonde sur l'hypothèse d'un état naturel d'ouverture au sens, donc d'un mouvement presque ontologique de chacun vers l'apprentissage. Face aux lamentations concernant les échecs scolaires et les très réelles difficultés que rencontrent tant d'apprenants, c'est aussi nager à contre-courant que d'adopter un tel postulat.

(14, 16, A. Moinet)

## Etre tolérant

Je pense d'abord que la gestion mentale m'a transformée en moi-même, c'est-à-dire qu'elle m'a rendue « plus tolérante ». Être tolérant c'est une idée citoyenne, on a tous envie d'être tolérant, on pense qu'on l'est ou qu'on essaie de l'être, mais finalement comment l'est-on ?

L'hypothèse  
d'un état naturel  
d'ouverture au sens



« L'intelligence naît dans le cerveau humain dans la permanence de l'objet, c'est-à-dire la conscience de ce qu'un objet continue d'exister alors qu'il échappe à notre perception immédiate. Par exemple, si vous étiez devant moi et que je cachais ce livre, Apprendre à résister, derrière mon dos, il serait évident pour vous qu'il continuerait d'exister. C'est la permanence de l'objet. De même, si je le cachais à moitié derrière un écran d'ordinateur ou derrière toute autre cache, vous ne considéreriez pas qu'il s'agit d'un demi-livre. C'est l'unité de l'objet. Permanence et unité de l'objet – briques de base de la cognition – sont dès lors, on le comprend bien, au cœur même de la naissance de l'intelligence chez l'enfant, c'est-à-dire au centre de notre dispositif neurocognitif de (re) construction (représentation) du réel. »

O. HOUDE, *Apprendre à résister*, 2014, éd. Le Pommier, Paris, p. 28 (L.F.)



# Postures / Attitudes

Par exemple la découverte des quatre paramètres en gestion mentale : moi je suis plutôt paramètre 1 et très paramètre 3, donc ça m'a rendue plus indulgente envers des paramètres 2 (dont j'aurais tendance à dire qu'ils sont vraiment bêtes) ou envers des paramètres 4 (mais enfin qu'est-ce qu'ils viennent faire là avec leur fantaisie ? Pour moi l'art c'est très bien dans l'art, mais à l'école, il faut qu'on reste un peu rationnel). Cela a élargi mon regard, c'est une autre manière d'entrer dans un apprentissage, ce n'est pas la mienne, mais je vais essayer de la respecter plus. Pourquoi est-ce bien d'être tolérant ? Indépendamment de la citoyenneté et du fait que c'est une valeur, l'intolérance ne me fait pas avancer dans la relation pédagogique. Si je n'admets pas l'élève tel qu'il est, je pense que je n'ai pas de possibilité de le faire avancer. Si je reconnais que son point de passage n'est peut-être pas le meilleur mais qu'il existe et qu'il peut mener ailleurs, qu'il peut avancer à partir de là, c'est quelque chose de positif. (...)

La gestion mentale me donne une grille d'analyse des comportements mentaux. Elle me donne un moyen. Parce que on a beau se dire qu'il faut être tolérant, on ne connaît pas la différence de l'autre puisque nos fonctionnements ne sont pas les mêmes. Je sais que l'autre est différent, il n'est pas comme moi, il n'est pas standard, il n'est pas dans la norme (puisque la norme, c'est souvent moi), mais je n'en sais pas plus; la gestion mentale m'introduit au fonctionnement de l'autre, je peux le connaître. On ne peut être tolérant que si on connaît la différence, la gestion mentale m'a ouvert un regard différent qui a été important pour moi.

(17, 23, Interview d'A.F. Focroulle menée par H. Delvaux)

J'aime pouvoir analyser le fonctionnement des personnes de mon entourage. J'accepte des fonctionnements qui sont parfois si différents du mien. Je les accepte totalement alors qu'avant j'aurais eu un jugement très négatif. Grâce à l'attitude de non jugement, je me régale de situations qui m'auraient exaspérée il y a 10 ans... Oui, la Gestion Mentale quand on s'y engage vraiment est une attitude ouverte qui imprègne la vie de respect.

(17, 11, Propos de N. Dols et G. Donéa recueillis par PP. Delvaux)

Le dialogue pédagogique pratiqué en classe favorise le climat de tolérance grâce à l'écoute active que pratique le professeur. Les élèves livrent plus facilement leurs représentations et prennent conscience de celles des autres. Le droit à l'erreur s'inscrit tout naturellement dans cette voie.

(7, 23, M. de Volder)