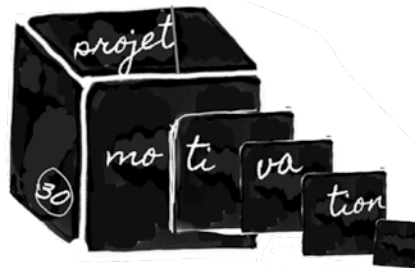


Les trois témoignages suivants nous viennent de Michèle Naples, professeure de français dans une section fermée d'un hôpital bruxellois. Elle s'occupe d'adolescents souffrant de graves troubles psychiatriques. Michèle est également formatrice en Gestion mentale.

30



Longue-vue

Tous les jeudis après-midi nous animons un atelier art-écriture pour les jeunes hospitalisés en psychiatrie. Théoriquement les jeunes inscrits en début de projet (un projet couvre 5 à 6 séances) sont présents à chaque atelier. Mais la réalité est souvent éloignée de la théorie...

Nous animons cet atelier à 4 adultes et chacun accompagne 1 jeune dans les différentes tâches données par les consignes au fil de l'atelier. Mais étant donné l'absentéisme (pour des raisons très diverses : fugue, visite du juge, départ anticipé, oubli de l'équipe soignante, mal-être du jeune...) nous en prenons souvent 1 ou 2 en plus pour être sûrs d'avoir un nombre suffisant d'élèves.

Il arrive donc fréquemment que les élèves présents aient manqué quelques séances ou ne puissent participer que pendant une partie des 2 heures prévues. Pourtant, toutes sortes de stratégies sont mises en place pour les motiver un maximum :

- des sujets attrayants : Halloween, Keith Haring, notre participation à un parcours d'artistes, la mythologie égyptienne et la construction d'un temple...
- des mises en scène surprenantes pour les accueillir dans l'atelier.
- un goûter surprise en fin d'atelier.
- un enthousiasme volontaire de notre part.
- des visites extérieures (musées, galeries d'art, sites naturels...) pour nourrir leur culture (souvent pauvre) et leur imagination.
- une finalisation publique pour valoriser leurs travaux : exposition dans nos murs ou en dehors, article dans le journal de l'école, parcours d'artistes...
- une bonne humeur affirmée !

Vous comprenez que tout est mis en place pour que ces jeunes en décrochage scolaire trouvent un intérêt dans l'activité et soient motivés à y participer, ce qui est le cas la plupart du temps.

Et pourtant... il arrive que ça ne se passe pas très bien, il arrive qu'en fin de séance, nous nous disions : ils étaient « difficiles » aujourd'hui et, en analysant ces « difficultés » *a posteriori*, je me suis rendu compte qu'il manquait ces jours-là un élément essentiel : la mise en projet en début d'atelier !

En quoi consiste cette mise en projet ? Elle comprend les différentes facettes de notre triangle du projet : but, moyens, motivation.

Nous les accueillons d'abord dans l'état dans lequel ils arrivent (je

rappelle qu'ils résident dans une unité psychiatrique où ils vivent parfois des situations douloureuses). Nous prenons donc, si nécessaire, un moment (le plus court possible) pour en parler, reconnaître leur(s) difficulté(s), voire les identifier et mettre des mots dessus.

Nous ne les questionnons pas sur leur motivation : elle est sans doute assez faible *a priori*, comme pour tous les élèves en difficulté. Mais en abordant les points suivants : objectifs et moyens, nous les rebranchons sur le plaisir des séances précédentes et sur l'anticipation du plaisir de la réalisation finale.

Nous rappelons ensuite le projet à long terme de notre atelier, (expo, article, spectacle...) et les différentes étapes qui permettront d'y arriver, ce qui nous amène à l'objectif du jour : peindre ma sculpture, mettre mon texte en valeur, terminer un collage... Et nous rappelons ensemble les stratégies pratiques à mettre en œuvre, ce qui pourrait nous faciliter la tâche, qui pourrait aider qui et comment, et enfin le matériel nécessaire à chacun.

Cette mise en projet ne prend que quelques minutes mais elle est indispensable ! Les jours où nous en avons fait l'économie pour des raisons diverses (urgence et manque de temps, absence de la personne qui s'en occupe, trop longue attente d'élèves qui n'arrivent pas et impatience des autres...), ces jours-là, les jeunes sont « difficiles » : leur motivation a disparu, ils bâclent le travail, ils sont trop envahis par d'autres problèmes... Je pense - sans nous flageller car nous sommes nous aussi mis en difficulté par

ces conditions extrêmes - que cette difficulté que nous leur attribuons relève en réalité de notre responsabilité : nous ne les avons pas mis en projet !

Et le fait de le savoir, d'être conscient de l'importance de

ce moment stratégique, nous permet de mieux le pratiquer en choisissant consciemment cette méthodologie plutôt qu'une autre.

*Cette mise en projet ne prend
que quelques minutes
mais elle est indispensable !*

Michèle Naples

Quand lama fâché...



Brandon arrive un jour à l'activité dans une grosse colère mais alors une très grosse colère. Et nous savons que, quand Brandon est en colère, il est littéralement « possédé » : il ne reconnaît plus les personnes, qu'il aime pourtant, et si on se met sur son chemin, il peut devenir très violent et dangereux.

Impossible donc de commencer une activité quelle qu'elle soit sans gérer cette colère dévastatrice.

Je connais bien Brandon : je lui donne des cours de français (à 17 ans il sait à peine reconnaître quelques mots familiers mais la lecture n'est pas acquise) et je le vois à l'atelier relaxation et à l'atelier art-écriture qui devait commencer au moment où il est arrivé.

Que faire face à cette boule de rage ingérable ?

Je m'approche de lui dans une position humble, la tête penchée, et je lui parle en douceur en appliquant le calibrage (outil de PNL) : je démarre ma phrase sur le même ton que lui et je diminue le volume et l'agressivité du ton pour aller vers la douceur, espérant qu'il fera de même.

Il se laisse approcher et je lui propose de nous poser dans le fauteuil tout proche où nous nous asseyons côte à côte. Il continue à hurler : « J'en ai marre, je vais la tuer, c'est une s... » et à faire de grands gestes des bras. Moi, je continue à lui parler calmement et j'essaie de comprendre la cause de sa colère. Sa mère lui avait promis qu'elle viendrait lui rendre visite et, une fois de plus, elle ne tiendra pas sa promesse. Je mets alors des mots sur la colère de Brandon et tout en lui parlant je pose une main sur son épaule, sur son bras puis sur sa main et je recommence ce trajet plusieurs fois. Ce ne sont pas des caresses, juste une main posée qui se veut apaisante comme nous le pratiquons dans les exercices de visualisation en relaxation. Brandon me laisse faire et le volume de sa voix commence enfin à diminuer.

Je tente alors une autre approche : lui parler de son émotion pour mieux la comprendre. Je lui dis que sa colère est justifiée, qu'il a raison d'être en colère contre sa maman et que peut-être un autre sentiment se cache derrière cette grosse colère, de la déception, de la tristesse ? Il s'est arrêté de parler et tout à coup, il s'effondre en larmes. Pour moi c'est gagné car quand il pleure il n'est plus dangereux. J'ai proposé d'appeler sa psychologue pour qu'elle vienne parler avec lui (mes collègues l'avaient déjà avertie) et Brandon a accepté. Une demi-heure plus tard il rejoignait notre atelier, aussi sympa que les autres fois et beaucoup plus calme.

Mais où est la gestion mentale me direz-vous ? Eh bien je m'aperçois, après cette intervention, que la gestion mentale est comme une seconde peau : elle réside dans plusieurs éléments dont je ne me suis rendu compte qu'*a posteriori* car il fallait agir dans l'urgence et je n'ai pas réfléchi à une stratégie avant d'intervenir.

La gestion mentale réside ici dans la posture d'écoute que j'ai prise face à Brandon : je l'écoute sans jugement, avec une volonté affirmée de mieux le comprendre de la même façon que lors d'un dialogue pédagogique. Je lui ai posé des questions, puis j'ai reformulé à l'identique, puis j'ai reformulé en transformant ce qu'il me disait en termes d'émotions (colère, rage) et enfin j'ai reformulé en faisant des propositions d'interprétation de ce qu'il me disait (tristesse) et là, il s'est reconnu et s'est apaisé.

De la même façon que l'on sent l'élève s'apaiser et reprendre confiance en lui quand, dans les dialogues pédagogiques, on comprend avec lui son fonctionnement et on lui propose de bonnes stratégies d'apprentissage.

Brandon n'a pas appris une matière scolaire mais, par le dialogue pédagogique, il s'est senti reconnu et a pu se reconnaître lui-même dans ses émotions légitimes. C'est aussi un apprentissage.

Que faire face à cette boule de rage ingérable ?

Il s'est senti reconnu et a pu se reconnaître lui-même dans ses émotions légitimes. C'est aussi un apprentissage.

Michèle Naples



Où est la sortie ?

Un de mes collègues, coordinateur de l'équipe, se plaignait de n'être pas entendu par ses supérieurs. Je l'apprécie beaucoup car nous partageons et défendons les mêmes valeurs au sein de l'institution psychiatrique dans laquelle nous nous occupons de garçons adolescents. (Lui coordonne les 5 animateurs et je fais partie des 4 enseignantes.)

Or, en l'écouter lors de nos réunions d'équipe, j'avais déjà observé auparavant sa façon de prendre note de nos décisions : il notait tout linéairement de sa petite écriture plate et allongée. J'ai alors proposé de résumer nos décisions dans un tableau reprenant en abscisses les personnes, leurs tâches et le matériel nécessaire et en ordonnées l'organisation chronologique. Tout était noté et clairement lisible en une seule page.

Suite à sa plainte de n'être pas entendu, j'ai affiné ma grille de lecture de son attitude pour constater qu'il pratique énormément de digressions dans son discours, digressions qui entraînent des commentaires de la part de l'équipe et qui nous entraînent sur d'autres sujets que celui de la réunion, ce qui rallonge considérablement le temps nécessaire.

J'ai observé également que toutes ses digressions sont portées par un énorme souci du respect de chacun : mon collègue ne veut blesser personne et tient à ce que chacun trouve sa place et se sente bien dans l'équipe. C'est ce qui fait sa qualité de chef mais c'est ce qui nuit à la clarté de son discours et parfois à sa prise de décision.

Pour vous représenter graphiquement son discours, imaginez une ligne droite : le contenu de son message. Puis imaginez, partant de cet axe, une première boucle puis plus tard une deuxième, une troisième, etc. Vous pouvez aussi ajouter quelques petites boucles supplémentaires à chacune des boucles principales et vous comprenez que le discours devient interminable et parfois difficile à suivre...

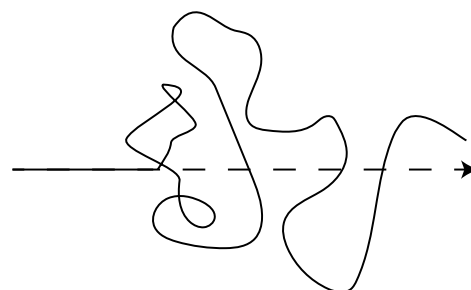
Pour vous représenter graphiquement son discours, imaginez une ligne droite : le contenu de son message. Puis imaginez, partant de cet axe, une première boucle puis plus tard une deuxième, une troisième, etc. Vous pouvez aussi ajouter quelques petites boucles supplémentaires à chacune des boucles principales et vous comprenez que le discours devient interminable et parfois difficile à suivre...

Vous l'aurez compris : mon collègue est d'abord porté par un énorme projet d'être auprès des êtres puis par une pensée linéaire qui suit sa ligne mais bifurque sans cesse (à cause de ce projet de respect de chacun), perdant de vue son objectif final, le noyant dans un discours interminable et le faisant oublier par ses collègues qui ne savent plus où il voulait en venir. Ce fonctionnement nuit à la communication efficace, que ce soit en équipe ou auprès des supérieurs (d'autant plus que ceux-ci sont mus par d'autres projets, d'ordre financier, qui ne rejoignent pas toujours les nôtres, d'ordre humain).

Lorsqu'il m'a fait part de son désarroi, je lui ai proposé une lecture « gestion mentale » de son discours. Je lui ai proposé aussi de clarifier ses objectifs avant de prendre la parole (donc de préparer son « discours ») et de se contraindre à exprimer d'abord ses objectifs finaux PUIS d'aborder les précautions oratoires qui, chez lui, prennent toute la place car elles correspondent à ses priorités émotionnelles et à ses valeurs.

Il s'est montré très intéressé et m'a remerciée pour ce regard qu'il n'avait jamais eu sur lui-même mais peu de choses ont changé dans sa pratique à ce jour et sa demande n'est pas allée plus loin.

Quelques entretiens suivis d'exercices pratiques seraient peut-être nécessaires...



Michèle Naples

Dans un autre registre, Michèle Naples observe ses petits-enfants, en compagnie de Céline Desruelles, sa belle-fille, également formée à la Gestion mentale

33

Premiers matins du monde

Un autre regard sur mes petits-enfants.

Je suis l'heureuse grand-mère de 2 petits enfants de 1 et 4 ans. Et, comble de bonheur, leur maman, Céline, ma belle-fille, est institutrice formée à la gestion mentale. Nous avons ainsi de nombreux centres d'intérêt en commun.

Nous voici donc, telles des fées penchées sur le berceau ou telles des chercheuses sur un objet d'étude, à observer nos deux petits bouts d'hommes et à décortiquer chacune de leurs réactions, à la recherche de leur profil. (J'exagère un peu mais il y a de ça...)

Première réponse à une question souvent posée lors des formations : à partir de quel âge l'enfant évoque-t-il ? Dès le plus jeune âge ! Céline me raconte qu'Alice (1 an) adore être chatouillée et que cela la fait rire aux éclats. Mais il suffit pour la faire rire de se préparer à la chatouiller, d'agiter les mains au-dessus de son petit ventre et le rire d'Alice fuse avant même que sa maman la touche.

Une stagiaire me racontait le même phénomène avec son nourrisson lors de la dernière canicule : elle le rafraîchissait avec un vaporisateur d'eau sur le visage et elle observait que dès qu'elle préparait le spray devant le visage du petit, il fermait les yeux, prêt à recevoir les gouttes d'eau rafraîchissantes. Comme Alice, il anticipait par l'évocation du ressenti.

Puis, chez le « grand », il y a eu la période du « non ». Bien sûr, on sait que tous les enfants passent par une phase d'opposition mais nous observons que, chez

Eliott, cette habitude perdure : il commence la plupart de ses phrases par « Oui, mais... ». Sa maman y voit clairement un fonctionnement d'opposant.

J'ajouterais que j'y vois aussi un besoin de s'approprier les choses par lui-même : il veut tout expérimenter et transforme les procédures à sa façon, toujours un peu différente



de la nôtre. « Et si on faisait comme ça ? » C'est-à-dire autrement. Opposant, transformateur, 1ère personne ?

Une autre de ses caractéristiques est la structuration de ses discours dans le temps : il organise ses phrases avec énormément de liens logiques : « par contre, pourtant, mais, .. » et celui qui revient le plus souvent c'est : « d'abord, ensuite, et puis, ... ». Il est par ailleurs extrêmement bavard et exprime tout ce qu'il pense en commençant chaque phrase par « Miche ? » pour s'assurer que je l'écoute.

Réflexion de sa maman : « Il est en train d'apprendre à écrire son prénom « en lettres bâtonnets » Et j'ai bien l'impression qu'il se raconte les lettres : on les

lui décrit : une grande barre verticale, trois petites horizontales... et quand on essaye de le lui faire faire de mémoire, je n'ai pas l'impression que c'est l'image de son prénom qui revient en premier, il nous raconte exactement ce qu'on lui avait dit pour décrire les lettres. »

Il est attentif aux personnes mais je pense qu'il a quand même une préférence pour une présence auprès des choses : les machines le fascinent. Déjà tout petit il repérait auditivement le passage d'un avion, l'arrivée du

camion-poubelle ou le travail des jardiniers et pour chacune de ces machines, il était impératif d'aller aussitôt les observer en pleine action, comme pour vérifier et prolonger l'évocation qu'il s'en faisait.

Enfin, ce qui me fascine et me ravit c'est cet enthousiasme permanent pour la découverte du monde et cette attention exacerbée

à tout ce qui se passe autour de lui : il voit tout, commente tout et relève plutôt les différences, les modifications, les nouveautés. Et la question « Pourquoi... ? » est posée 100 fois par jour, au risque d'épuiser son entourage ou d'attirer des réponses fatiguées du genre « Je n'en sais rien », ce qui est parfois vrai tant ses questions se font pointues.

Peut-être que les enfants en difficulté n'ont pas eu les réponses à leurs questions, pourtant si naturelles, et par manque de réponses, se désintéressent du questionnement...

Par exemple la chanson « Au clair de la lune » contient l'expression « Pour l'amour de dieu ». Eliott écoute attentivement la chanson jusqu'au bout puis pose la question : « qu'est-ce que ça veut dire « l'amour de dieu » ? Et nous voici partis dans une discussion philosophique sur qui est dieu et pourquoi on invoque son amour... à 4 ans ! Alors que je chantais pour l'endormir...

Réflexion de la maman : « En ce qui concerne les questions philosophiques, j'ai eu droit à « Maman, c'est quoi être amoureux ? » pas facile comme question! Je n'y suis pas préparée, il n'a que 4 ans !!

J'ai aussi dû lui expliquer pourquoi on met des insecticides sur les fruits et les légumes et pourquoi on les lave quand on mange la peau.

Les questions fusent dans sa tête... on essaye d'y répondre le plus souvent possible, parfois, on essaye que ce soit lui qui nous apporte la réponse à sa question si elle a déjà été posée, ou s'il a déjà toutes les infos pour y répondre tout seul.

Peut-être que les enfants en difficulté n'ont pas eu les réponses à leurs questions, pourtant si naturelles, et par manque de réponses, se désintéressent du questionnement... »

Expliquant et découvreur dans un 1^{er} temps, Eliott se fait aussi inventeur en cherchant à combler les manques de ce monde qui s'offre à lui. C'est le moment où ma vigilance de grand-mère doit entrer en action car son imagination est sans limite, surtout pas celles de la prudence. « Miche, si on faisait autrement ? »

Vous l'aurez compris, observer mes petits-enfants sous la loupe de la gestion

mentale est un vrai bonheur pour moi. Et j'ai bien l'impression qu'à cet âge-là, toutes les formes d'intelligence sont présentes, même si certaines prédominent. Je pense alors aux adolescents qui ont des difficultés à élargir leur profil : auraient-ils perdu leurs multi-compétences d'enfant ? Quand ? Pourquoi ? Comment ?... J'espère que nous, adultes entourant Eliott et Alice, nous arriverons à préserver cet enthousiasme à apprendre le monde et cette énergie à mettre en œuvre toutes les stratégies nécessaires.

Miche, si on faisait autrement ?

Michèle Naples et Céline Desruelles