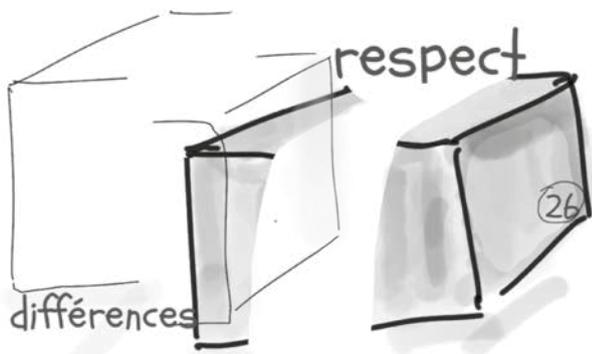


26

Socratiquement



Isabel Gurrea travaille dans l'associatif en alphabétisation. Elle a suivi un niveau de cinq jours et témoigne de ce que cela a changé pour elle.

Je suis collaboratrice administrative à Lire et Ecrire Bruxelles. Mes collègues m'ont conseillé de suivre une formation en gestion mentale.

Je me suis souvent posé la question de savoir pour quelle

raison les autres ne comprenaient pas toujours ma logique.

Cette formation m'a permis de me rendre compte que ce qui est clair pour moi ne l'est pas toujours pour les autres.

Avant cette formation en gestion mentale, je m'énervais car je n'étais pas toujours comprise et mes demandes étaient souvent suivies de réponses vaines ou incomplètes.

Je me suis rendu compte que nous sommes tous différents face à la compréhension des messages que nous voulons faire passer et que, dès lors, prendre conscience de comment fonctionnent les autres personnes qui nous entourent, tout en comprenant également notre propre fonctionnement, c'est essentiel.

Depuis plusieurs d'années, je pensais être visuelle alors qu'*in fine*, je suis prioritairement auditive et je retiens beaucoup plus de choses en écoutant. Contrairement à ce que je croyais, mettre tout par écrit n'est donc pas la meilleure méthode. J'ai intérêt à me parler et à réentendre les informations. Le gain de temps que j'en retire n'est pas dédaignable.

J'ai appliqué la gestion mentale aux études de mon fils.

Auparavant, nous passions des heures à travailler ensemble sans grand succès, mais depuis que j'ai instauré les cartes mentales avec un temps pour l'évocation, mon fils retient plus facilement la matière et ses résultats s'en ressentent.

Actuellement, je ne m'énerve plus quand je suis face à une personne qui a du mal à me comprendre, j'applique ce que j'ai appris à cette formation.

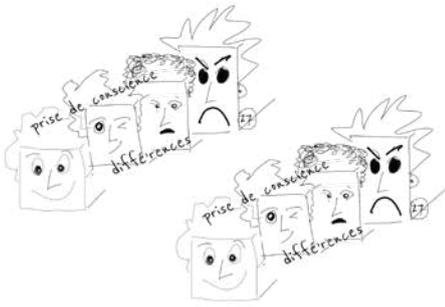
La découverte de la gestion mentale m'a donc aidée à mieux comprendre les autres, facilitant ainsi la communication, que ce soit au travail ou en privé. Je ressens nettement moins de difficultés.

J'ai suivi beaucoup de formations. Jamais je n'aurais pensé que celle-ci pouvait m'apporter autant de positif dans mes échanges avec les autres.

*Je ne m'énerve plus
quand je suis face à une personne
qui a du mal à me comprendre.*

*Isabel Gurrea
Asbl Lire et Ecrire, Bruxelles*

Étonne-moi !



Sophie Acquisto est logopède/orthophoniste et formatrice en Gestion mentale.

Voilà 10 ans qu'elle travaille dans un centre de réinsertion socio-professionnelle qui organise des formations pour des demandeurs d'emploi peu qualifiés. Elle offre un soutien en Gestion mentale à ces demandeurs d'emploi (= les apprenants) et à les personnes chargées de les former (= les formateurs, qui sont des professionnels dans leur métier, mais n'ont pas de formation pédagogique).

Elle nous confie ici des extraits de témoignages qui se déclinent en deux parties suivant son public.

1) Témoignages des apprenants issus des Centres d'insertion socioprofessionnelle

- Je découvre mon fonctionnement. Je fais plus de liens. Je suis moins vite bloqué devant une situation problème.
- Waww j'ai une pensée ! je fais tout ça dans ma tête ?!
- Si j'avais su que j'avais tout ce potentiel en moi j'aurais regardé et vécu mon parcours scolaire autrement...

Commentaires de Sophie

A la fin des différentes initiations que je leur donne, il y a souvent de fortes émotions qui ressortent.

D'abord de la tristesse ; pourquoi ? car ils sont tristes qu'on ne leur ait pas appris ça plus tôt, que personne n'ait pris le temps de les questionner sur le « comment ? » et que le « pourquoi » ait été la question centrale de leur apprentissage.

Il y a aussi de la colère liée au milieu scolaire qu'ils ont vécu, un système dans lequel ils ne se retrouvaient pas, non adapté à leurs profils.

Et après avoir déposé leur ressenti il y a un sentiment de renouveau qui apparaît, de bien-être, de satisfaction qui émane d'eux, du cours et qui se transfère sur les autres modules de leur formation.

Le transfert s'opère aussi auprès de leurs enfants, ils sont fiers de pouvoir leur partager cette pédagogie, de leur faire découvrir L'Évocation, de jouer avec ce temps d'apprentissage au quotidien. La gestion mentale leur permet d'aborder un thème très tabou avec leur enfant : la scolarité.

*Waww j'ai une pensée !
je fais tout ça dans ma tête ?!*

2) Témoignages de formateurs issus des Centres d'insertion socioprofessionnelle

- Quelle belle découverte ce dialogue pédagogique, ceci me permet d'enfin bien guider mes apprenants !
- Quelle rupture avec l'enseignement classique ! Quelle ouverture !
- Grâce à l'évocation je vais pouvoir atteindre mon objectif : celui d'accompagner mes apprenants vers une autonomie ! Merci LA Gestion mentale.
- Laisser plus de temps aux apprenants de s'exprimer change fondamentalement mon cours !
- Ne pas présenter deux perceptions en même temps ! quel changement positif pour les apprenants !
- Grâce à la Gestion mentale je peux à présent accompagner les apprenants vers un enrichissement de leurs compétences en utilisant la palette évocative.
- La Gestion mentale est un outil qui m'a aidé à voir le côté positif des stagiaires qui me sont confiés.
- Découvrir d'autres fonctionnements me permet de revoir ma posture de formateur et ainsi m'adresser à TOUS les apprenants.

Commentaires de Sophie

Au début des formations, les formateurs sont déstabilisés par cette approche qu'est la Gestion mentale, car ils réalisent qu'ils ne tiennent pas toujours compte de tous les profils pédagogiques face à eux, qu'ils sont, des fois, trop axés sur leur propre fonctionnement. Certains culpabilisent de ne pas l'avoir constaté plus tôt, d'autres ont cherché des solutions mais sans résultats ; ils sont alors émerveillés d'enfin trouver une approche adaptée à leur public si diversifié.

Ils ressortent des modules de formation avec une meilleure estime d'eux-mêmes car ils ont trouvé leur juste place de formateur, le rôle du silence, le rôle de l'évocation... ils se sentent mieux dans leur fonction et en constatent rapidement les effets bénéfiques sur leurs apprenants...

*La Gestion mentale est un
outil qui m'a aidé à voir
le côté positif des stagiaires
qui me sont confiés.*

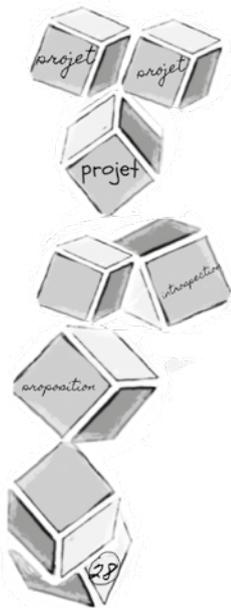
*Découvrir d'autres
fonctionnements me permet
de revoir ma posture de formateur
et ainsi m'adresser
à TOUS les apprenants.*

Sophie Acquisto

Valérie Henrotin est institutrice de formation. Elle est formatrice en Gestion mentale et elle intervient également dans la formation de demandeurs d'emploi. C'est deux de ses expériences auprès de ce public qu'elle nous raconte ci-dessous.

28

Tu peux le faire !



Depuis 3 ans, j'interviens auprès de demandeurs d'emploi qui suivent un module de formation dans le but de dynamiser leurs recherches.

Dans ce cadre, des séances individuelles de gestion mentale sont intégrées à leur horaire (environ 5 séances en 3 mois). Chacun détermine ainsi avec moi un ou deux objectifs à travailler en vue d'encore développer de nouvelles connaissances ou compétences.

Voici un exemple vécu avec un homme de 58 ans – ouvrier dans des ateliers de ferronnerie-soudure pendant 30 ans.

Lors du premier entretien, cet homme est très tendu. Il m'annonce rapidement qu'en réalité il ne souhaite pas retrouver du travail. Il ne sait pas vers quoi aller et revient à plusieurs reprises sur l'idée qu'à son âge il ne peut plus évoluer. Physiquement fatigué, il a du mal à envisager une « reconversion » forcée. Avant de s'inscrire à ce module de formation, il a déjà suivi un cycle d'initiation à l'informatique qui ne lui a pas plu. Il ne sait toujours pas vraiment utiliser un ordinateur pour faire des recherches d'emploi et postuler. Persuadé qu'il n'est plus capable de retenir quoi que ce soit, il préférerait que je le laisse tranquille. Je lui demande alors s'il existe un domaine dans lequel il se sent bien et où il a développé des connaissances. Il me présente sa passion pour l'aromathérapie avec les plantes et les huiles essentielles. Cela me permet de lui suggérer de partir de là pour identifier ses forces. Je lui explique qu'il pourrait les utiliser pour avancer aussi en informatique. D'emblée, il me rétorque que pour les « domaines moins intéressants » (c'est-à-dire l'informatique), il n'y a plus moyen de progresser. L'aromathérapie est pour lui un domaine facile, puisque « c'est intéressant ». De plus, il ne souhaite pas qu'on mêle cette passion à sa situation problème. Je n'aurai donc pas l'occasion de l'interroger à ce propos. Il accepte néanmoins de se demander comment il met certaines choses dans sa tête. Nous partons d'un document qu'il a reçu. Il se rend assez vite compte qu'il utilise habi-

tuellement des évocations visuelles, en première personne, auxquelles il peut ajouter quelques évocations verbales. Il ne pense pas utiliser d'évocations kinesthésiques. Ses évocations sont le plus souvent concrètes ou schématiques. Il fait un lien avec son travail dans les ateliers, où, spontanément, il mettait et gardait en tête les plans des pièces à fabriquer.

Ces premières prises de conscience semblent un peu le rassurer sur la démarche des séances en Gestion mentale. Elles sont ensuite complétées grâce à la notion de projet mental : je lui présente le triangle du projet d'attention en lui indiquant que ce sont les prémices du projet de mémorisation.

Il met de suite en évidence que son énergie face aux changements professionnels est particulièrement négative. Il pense d'ailleurs que cela le bloque sans doute. On dirait qu'il s'en veut. Je lui propose que cette formation soit l'occasion d'orienter son énergie vers le but suivant : s'entraîner à écouter ou regarder quelque chose avec l'intention de le mettre en tête. Il remarque aussi que son intention varie considérablement selon le contexte. En atelier, dans ses domaines de compétence, il avait bien l'habitude de mentaliser ce qu'il avait à faire. Par contre il constate que son intention est bien différente dans le contexte présent.

Sur base de ces premiers constats, il est d'accord que nos séances de gestion mentale répondent à l'objectif suivant :

« Mieux faire attention et mémoriser :

- Repérer ses forces et ses habitudes mentales pour les utiliser exprès.
- Les élargir si nécessaire.
- Les utiliser pour entrer dans des domaines qu'il trouve moins intéressants. »

Durant les séances suivantes, il entre de plus en plus dans la démarche. Il explique que, jusque-là, quand sa formatrice lui donne des renseignements pour qu'il utilise un ordinateur, son but est de « noter ce qu'elle dit pour ne pas oublier ». Très peu d'informations sont véritablement évoquées... Je lui soumets la question suivante : comment « garder en tête » quelque chose qui n'a pas été « mis en tête » ?

28 - suite

Il comprend que s'il veut mémoriser, avant tout, **il peut** se donner l'intention de mettre en tête ce que sa formatrice lui transmet. « Il peut » : j'insiste toujours sur ce verbe à la place de « il faut » ou « il doit », pour mettre en évidence qu'il ne s'agit pas d'une contrainte supplémentaire, mais bien d'une **possibilité qu'il a en lui**. Généralement, il faut du temps pour que ce message passe. Les personnes reformulent souvent cela en : « Donc, je dois ou il faut que je mette en tête... ». A chaque fois, je reprécise : « En fait, vous ne devez rien, vous pouvez. C'est une possibilité que vous avez. »

C'est une grande découverte pour lui : il peut écouter sa formatrice POUR se fabriquer quelques images et visualiser ce qu'elle dit et ce qu'elle montre (les mots et expressions utilisés, ce qui apparaît à l'écran, les touches du clavier, ses mains, ...).

A partir de ce moment, je l'invite à expérimenter la mise en œuvre de ce projet. Quand sa formatrice lui parle ou lui montre quelque chose en rapport avec l'ordinateur, il a dorénavant l'intention de capter mentalement ce qu'elle apporte en activant les outils mentaux qui ont été mis en évidence (visualisation avec quelques commentaires et peut-être même quelques gestes). Il se rend également compte qu'en procédant ainsi, il peut remarquer les moments où des informations lui manquent et le signaler simplement à sa formatrice. Cela change profondément la dynamique avec laquelle il aborde sa formation et aussi cela amène enfin un contenu mental disponible pour envisager une mémorisation.

Le projet mental de mémorisation, à ce stade, se révèle bien moins inaccessible. Garder en tête ce qu'il y a installé ne lui semble plus si impossible. Il aborde avec sérénité le fait de s'imaginer en train de faire revenir ces évocations plus tard. Il se projette volontiers.

La détente est manifeste. Mais ce n'est pas tout. Il me donne l'impression de s'être « réveillé ». Il se rend compte que ce contenu mental est un premier pas pour mieux comprendre et demande de lui-même ce qu'il peut faire pour y parvenir. Il commence à se poser des questions. La présentation du triangle de la compréhension lui fait envisager de chercher ce que veulent dire les choses. Il réalise qu'il y a une logique à faire ressortir, qu'il peut mettre ensemble certaines idées, les organiser mentalement. Pour mettre en tête une procédure (par exemple, comment « enregistrer sous »), il peut ordonner les étapes en ajoutant des numéros sur ses images mentales.

A partir de là, ce qu'il note en informatique est le résultat de son travail mental.

Il me donne l'impression de s'être « réveillé ».

Suit alors un stage de 3 semaines durant lesquelles nous ne nous voyons plus. Il travaille à la caisse d'une grande surface. Avant son départ, je lui propose d'utiliser ces découvertes pendant son stage, puisqu'il y recevra des consignes qu'il aura à comprendre et retenir.

Au retour, visiblement enthousiaste, il raconte comment il a fait exprès de mentaliser les informations qui concernaient l'utilisation de la caisse : visualisation de l'écran et

quelques mimes des manipulations à faire (à ce propos, il constate bien la présence d'évocations kinesthésiques). Il met aussi en évidence avec fierté qu'il s'est mentalement projeté pour savoir le faire seul avec les clients suivants (projet de mémorisation) et que son énergie était équilibrée (troisième pôle du triangle). Son côté négatif, qui le minait, n'était plus présent.

Il envisage même de prolonger ce module de formation avec d'autres cours d'informatique.

Il résume ainsi ce qu'il peut poursuivre :

- Mettre d'abord en tête en images, et en gestes,
- Garder les choses en tête pour savoir comment faire la fois suivante,
- Se demander si c'est logique et compléter ses images mentales avec des numéros ou des couleurs pour y mettre de l'ordre.
- S'il ne comprend pas, se demander ce qu'il a déjà en tête, le tester et chercher les éléments manquants. Dire s'il n'a pas en tête et oser demander.

Au final, malgré les réticences du début, cet homme a participé à 9 entretiens (certains stagiaires ayant quitté le module de formation, il a demandé à prendre les plages horaires libérées). Il a attesté d'un regain d'énergie.

Mais un autre apport plus inattendu s'est produit. Assez vite en séance, ce monsieur, en couple depuis plus de 30 ans, a fait un lien avec le fait que son épouse lui reprochait souvent de ne pas l'écouter. Pourtant, disait-il, il la laissait parler avec sincérité, voyant bien qu'elle en avait besoin... Je lui ai demandé ce qu'il faisait mentalement, alors qu'elle lui parlait. Il répondit qu'il attendait gentiment qu'elle ait

fini. Je lui ai alors demandé s'il lui semblait possible d'essayer d'écouter sa femme avec l'intention de mettre son récit en tête (en images, peut-être...) ?

C'est avec joie qu'à l'entretien suivant, il s'exclama : « Hé, mais ça marche votre truc ! Je n'y avais jamais pensé ! »

Je fais l'hypothèse qu'il avait une forte habitude d'évoquer ce qu'il percevait visuellement (comme les plans des pièces à confectionner durant ses années en atelier),

Il commence à se poser des questions.

28 - suite

alors que la perception de messages oraux avait été moins entraînée et était restée sous-utilisée. Le projet d'attention lui a permis d'activer consciemment ses évocations, même s'il fallait traduire visuellement ce qu'il avait entendu. Son écoute n'est plus restée stérile.

Pour terminer, une autre anecdote nous montre ce que la gestion mentale peut apporter dans une vie de couple :

cet homme prenait soin de prendre les poussières, mais son épouse se désolait que les objets décoratifs changent de place à chaque fois. De son côté, il s'en moquait et

disait que c'était bien des préoccupations féminines ! Mais quand je lui ai demandé s'il savait comment ces objets étaient disposés, il m'avoua qu'il était incapable de le dire. Une fois qu'il a réalisé qu'il nettoyait de façon mécanique,

il a pu envisager de prendre quelques secondes pour mettre en tête la disposition des objets avec l'idée de les replacer ainsi à la fin du nettoyage.

Pour lui, il était question de traduire en évocations verbales ce qui était sous ses yeux.

Et là aussi : « Ça a marché ! ».

Ça a marché !

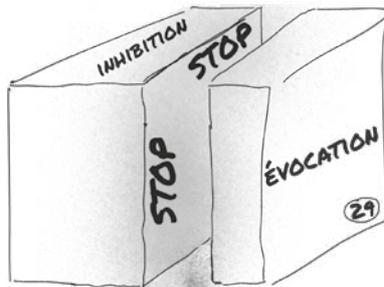
Valérie Henrotin

29

Voici un autre témoignage, toujours dans le contexte des interventions auprès des demandeurs d'emploi. La plupart ont déjà suivi un module de mise à niveau en informatique. Pourtant, certains n'arrivent toujours pas à utiliser un clavier (comment faire une majuscule ou un accent circonflexe, comment accéder aux chiffres et aux points, comment revenir en arrière, comment effacer quelque chose écrit plus haut dans le texte, comment faire un nouveau paragraphe...). Il m'arrive donc régulièrement de les accompagner pour qu'ils intègrent ce qui leur a pourtant déjà été présenté en formation. Nous repartons du syllabus qu'ils ont reçu pour y identifier les choses à connaître, vérifier qu'elles sont comprises et mémorisées et les tester en manipulant l'ordinateur.

Outre les projets d'attention, de compréhension et de mémorisation, ce qui est souvent essentiel dans ces accompagnements réside dans le fait de distinguer le temps d'évocation du temps d'action.

Quand les stagiaires en formation veulent faire quelque chose via le clavier, je les invite à... d'abord enlever les mains du clavier ! J'explique qu'ils pourront ainsi se donner un temps mental afin de repenser aux informations connues. Sans cela, ces personnes appuient souvent sur des touches ou



Sans les mains

cliquent au hasard. Ces sortes d'essais-erreurs produisent des effets aléatoires à l'écran. Elles en sortent généralement encore plus embrouillées qu'avant.

Proposer une procédure toute simple, comme « **1) penser 2) mains sur le clavier** » les amène à calmer

leurs actions compulsives. Les stagiaires réalisent qu'avant d'appuyer sur une touche, il est préférable de savoir ce que cela va avoir comme effet précis à l'écran.

En procédant ainsi, ils remarquent qu'il est possible de mieux diriger leurs actions : un projet de réflexion émerge... Ils se sentent ainsi moins effrayés ou énervés au contact de cette machine. Ils envisagent d'enfin pouvoir « piloter » un ordinateur.

De plus, ils réalisent que cette perspective a une condition : avoir en tête ce que chaque touche permet. Loin de les décourager, cela soutient plutôt la dynamique de compréhension et de mémorisation des éléments abordés lors de

leur formation. Pour pouvoir « piloter » un ordinateur, ils cherchent dorénavant à avoir les idées claires. Ils savent que c'est essentiel et s'activent dès lors en ce sens.

Distinguer le temps d'évocation du temps d'action.

Se donner un temps mental.

Calmer leurs actions compulsives.

Valérie Henrotin