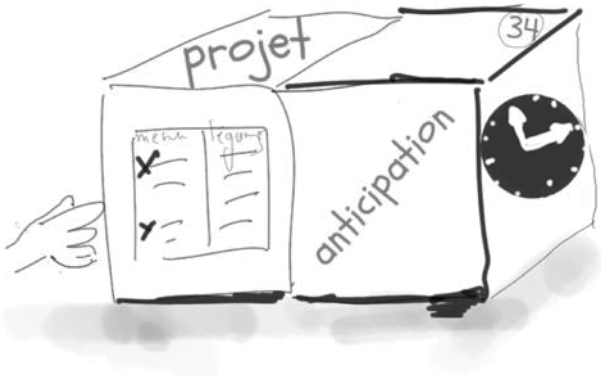
34

Chez Bonne-Maman



Anne Moinet, également formatrice en Gestion mentale et grand-mère observe elle aussi ses petits-enfants.

« Je suis la grand-mère d'un petit diablotin de 6 ans et je l'accueille avec grand plaisir le mercredi après-midi (du moins en période non confinée…). Comme pour son grand frère il y a quelques années, le moment où sa maman vient le chercher pose problème : il est content de la voir, mais en même temps, il n'a pas envie d'interrompre le jeu en cours et de quitter notre maison. Alors, il traîne, il refuse de mettre ses chaussures, il est pris d'une surdité soudaine. Tout est bon pour retarder le moment de la séparation.

Constatant ce phénomène récurrent - en faisant revenir les réminiscences de scènes similaires avec le frère aîné - j'ai décidé, il y a quelques mois, de mettre le jeune homme en projet de gérer correctement le départ. Un quart d'heure à l'avance, je le préviens que sa maman va venir le chercher et je lui demande comment il va gérer la transition entre notre maison et la sienne. La première fois que je lui ai posé la question, il a réfléchi et m'a répondu : « Je vais déjà remettre mes chaussures. » Et le départ ce jour-là n'a posé aucun problème. Depuis lors, cette anticipation de l'arrivée de sa maman est devenue une habitude et les séparations se passent beaucoup mieux.

Cela me rappelle d'autres séquences, avec mes petites-filles. Plus jeunes, elles étaient assez capricieuses dans le domaine de la nourriture. Elles rechignaient à manger des légumes, malgré le fait que je mettais un point d'honneur à leur en présenter plusieurs. Cela m'inquiétait et m'agaçait fortement. J'avais tendance à me fâcher et à les priver de dessert, ce qui les contrariait vivement. J'ai alors pris l'habitude de leur annoncer le menu avant le début du repas, en leur disant qu'elles pouvaient faire l'impasse sur un légume, mais qu'elles devaient en manger deux autres pour avoir accès au dessert. Cela a tout changé : je leur laissais un choix et je leur permettais d'anticiper les conséquences de leur choix. Très rapidement, leur comportement a changé… et le mien aussi. Les repas sont redevenus des moments d'échange agréable.

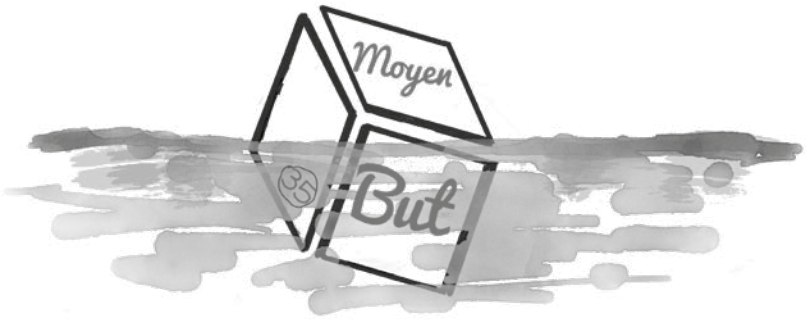
> *Cela a tout changé : je leur laissais un choix et je leur permettais d'anticiper les conséquences de leur choix.*

Trouver l'équilibre entre l'apprentissage des règles sociales (« éduquer » étymologiquement signifie « conduire hors de ») et l'épanouissement de la personnalité n'est pas facile : il faut naviguer entre les contraintes et les choix personnels. Mais il me semble que le fait de permettre à l'enfant de se mettre en projet de gérer le respect des règles en connaissant à l'avance le but de l'action demandée et en lui laissant le libre choix des moyens est efficace, d'autant plus qu'on lui laisse une part d'autonomie, ce qui rend le projet positif.

La mise en projet n'est pas utile seulement dans le cadre de l'apprentissage scolaire, mais aussi dans celui de la vie. »

Anne Moinet

35



Etangdons-nous

Luc Fauville, praticien en Gestion mentale, utilise nos concepts pour harmoniser sa vie de couple.

Les projets de sens peuvent aider à mettre des mots sur ce que nous vivons spontanément. Ils peuvent sortir les personnes enfermées dans leur propre modèle, ils permettent d'inviter l'autre à comprendre la différence…

« Construire un étang à deux bassins, le deuxième à 2 m de hauteur, c'est, dans ma tête inconcevable, c'est de la pure folie… Mais voilà, après de nombreuses conversations et tentatives de persuasion, je me laisse finalement convaincre…

Il faut d'abord enlever la haie, jusque-là, pas de soucis. Et puis, après, comment fait-on ? il faut creuser un trou pour y verser l'eau, mais à 2 m de hauteur ??? Et là, je bloque une fois de plus, je ne vois absolument pas à quoi ça peut ressembler, comment il faut s'y prendre. Je veux bien aider à réaliser, mais j'ai besoin de comprendre comment on va s'y prendre, pourquoi on le fait de cette façon, par où commencer, et puis l'étape suivante, que va-t-on faire de la terre, où la mettre en attendant, etc.

Mon homme est exaspéré par mes hésitations, mes questions ; moi, je suis exaspérée par l'absence de réponses claires. Je ne vois pas le résultat final, je ne peux pas m'imaginer, l'évoquer si vous voulez, et cela me bloque.

Et c'est là qu'intervient Hélène Delvaux, qui nous a présenté « les projets de sens » deux jours plus tôt lors d'une journée de formation à l'école. Et à peu près simultanément, nous nous rendons compte que nous ne fonctionnons pas du tout de la même façon : moi, j'ai besoin d'avoir une image plus ou moins précise du résultat final. Et en même temps, je sais qu'elle changera plusieurs fois en cours de réalisation, mais cette image du produit final, c'est ce qui me met en mode 'on'. Sans ça, je ne peux pas, je reste en mode 'off'.

Mon homme, par contre, avance pas à pas. Il a une idée approximative du résultat final et ça lui suffit pour avancer : on va toujours faire ça, puis … on verra. Il improvise tout le temps, il rebondit sur toutes les situations, il trouve toujours une solution aux problèmes rencontrés – pas nécessairement dans la minute, mais ce n'est pas important, nous avons et prenons le temps nécessaire.

Et nous formulons cette observation autour d'une tasse de café pour apaiser la tension. Rien que le fait qu'il mette des mots, me décrive plus précisément l'objet final, a suffi : nous nous sommes levés, avons repris nos pelles en mains.

Aujourd'hui, un bassin est là, à 2 m de hauteur, nous le regardons tous les jours, parfois seuls, parfois ensemble, il nous procure vraiment beaucoup de plaisir.

Depuis ce jour-là, la mise en route de nos travaux se déroule beaucoup plus facilement. Nous partageons notre ressenti, la vision de nos buts et de nos moyens. Nous restons chacun avec notre mode de fonctionnement, mais nous sommes aussi conscients du mode de fonctionnement de l'autre. Et c'est ça qui nous met, ensemble, en mode 'on'. »

> *Nous restons chacun avec notre mode de fonctionnement, mais nous sommes aussi conscients du mode de fonctionnement de l'autre. Et c'est ça qui nous met, ensemble, en mode 'on'.*

Nicole a besoin d'avoir une idée claire du résultat. C'est la finalité qui va la mettre en marche. Il lui est nécessaire d'anticiper le but final et elle s'accommodera des moyens s'ils sont adaptés à la finalité.

Luc prend plaisir à faire, il est attentif aux moyens nécessaires pour atteindre l'objectif qu'il s'est plus ou moins fixé. Il éprouve du plaisir à inventer des moyens à chaque étape du déroulement. Il est amoureux de l'activité elle-même, de la création de cet étang à deux étages.

Sachant cela, Nicole et Luc discutent avant chaque entreprise commune et cette discussion amène beaucoup de sérénité et de respect au sein du couple.

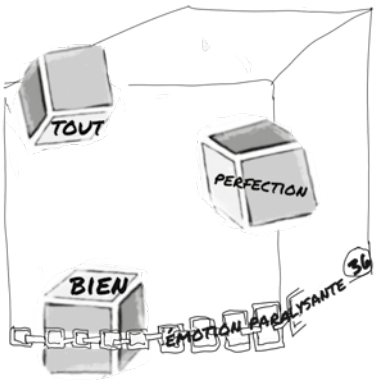
Luc Fauville

36

Le silence des espaces infinis m'effraie

Anne Moinet accompagne une collègue qui se plaint de mal gérer son temps.

« Odile est prof de math. Elle a 30 ans d'expérience dans l'enseignement secondaire et elle anime aussi des formations dans son domaine. Elle est très dynamique et elle parvient à intéresser ses élèves avec qui elle a un très bon contact. Cependant elle est souvent frustrée : elle prévoit toujours beaucoup trop d'activités (y compris dans les évaluations) et elle a l'impression que la fin de l'heure survient chaque fois au moins un quart d'heure trop tôt !



Dans le cadre d'une formation de praticiens, elle me demande de traiter avec elle en dialogue pédagogique ce qu'elle appelle sa mauvaise gestion du temps.

Très vite, je me rends compte qu'elle n'a aucun problème à gérer la chronologie. C'est l'estimation des durées qui lui manque. Elle anticipe parfaitement la succession de ses activités, mais « *Je ne me projette pas dans la durée. En fait, cela me saoule.* »

Je l'interroge sur un domaine de réussite : elle organise avec maestria des cousinades pour 80 personnes. Pour réussir cela, elle anticipe la fête visuellement des mois à l'avance, elle se sent y participer, elle vit l'ambiance et c'est à partir de ce résultat final imaginé qu'elle fait une liste très complète de tout ce qu'il y a à prévoir. Cependant là non plus elle n'anticipe pas les durées : elle considère que si la fête est réussie, les gens n'auront pas envie de partir tôt (donc inutile de calculer), et en ce qui concerne l'organisation pratique des repas, elle compte sur son mari pour lancer les préparatifs à heure et à temps. Ce recours à une aide externe est récurrent : elle confie la planification temporelle d'un trajet à Google Maps et la gestion du temps en formation à sa collègue. Ce n'est pas son affaire…

Odile a un lieu d'accueil spatial et une dominante visuelle bien affirmée. Elle est axée sur la fin et beaucoup moins sur les moyens. Quand elle parle de la dernière fête qu'elle a organisée pour la famille, elle évoque le discours qu'elle a prononcé pour présenter tous les invités. Sa manière d'anticiper le temps est de compter les pages qu'elle imprime pour les lire : elle estime qu'elle ne doit pas dépasser quatre pages. Mais quand elle voit s'esquisser la cinquième page… elle diminue la taille de la police utilisée! Elle réduit donc l'espace, mais nullement le temps et croit ainsi parvenir à ses fins. Plus gênant : quand elle prépare une évaluation pour les élèves, celle-ci est toujours trop longue. Alors, invariablement, elle supprime une question à la fin de l'heure et diminue le total des points attribués à l'interrogation. Elle reconnaît que cela stresse les élèves de manière dommageable, mais elle recommence chaque fois : « *Je sais que ça les stresse, donc ça m'embête pour eux.* » C'est plus fort qu'elle : elle s'interdit d'encore toucher à la préparation de la formation qu'elle doit donner deux jours plus tard « *sinon je vais encore ajouter trois dias* ».

Quand je pousse le questionnement, elle prend conscience que certes elle a besoin de la globalité des choses pour se mettre en projet, mais cela va plus loin. Quand je lui demande si elle n'est pas aussi en recherche de la totalité, elle me répond : « *Et encore plus ! Faire des choix, c'est difficile. Je suis gourmande, je veux profiter de tout.* »

Je lui demande si elle pourrait, quand elle prépare une activité, imaginer une ligne du temps et y tracer les différents moments de son activité en estimant leur durée et en la représentant par la longueur de chaque segment (= spatialiser le temps). Elle pense que c'est possible : elle imagine déjà des segments de différentes couleurs. Mais quand je lui suggère de ménager « *une petite réserve, de petits vides que tu pourrais remplir au cas où tu aurais dépassé le temps prévu* », elle sursaute en faisant la moue : « *Un petit vide chez moi, c'est compliqué. Un petit temps sans rien…* » Le vide l'effraie, elle me le confirme, et je lui propose donc d'anticiper des zones floues (c'est moins perturbant que le vide), qu'elle remplira à sa convenance et qui donneront de l'air à tout le monde. Elle a envie de mettre à l'épreuve cette nouvelle mise en projet.

Plus tard, elle m'a remerciée : « *Le DP avec toi m'a fait prendre conscience de l'importance des moyens à mettre en œuvre, lorsque l'on a un but précis. Tant qu'on ne met pas de moyens, la situation ne bouge pas… Cela paraît évident, je le fais évidemment pour de nombreuses activités, et pourtant, je ne voyais pas quoi faire pour ce problème de durée…* »

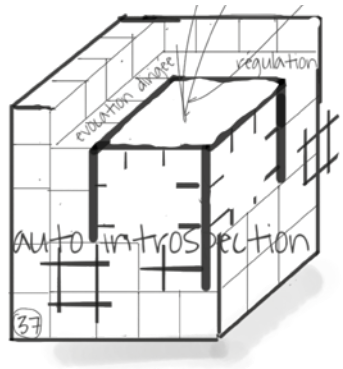
> *Je ne me projette pas dans la durée. En fait, cela me saoule.*

Odile est perfectionniste : elle doit faire tout, très vite et très bien. Elle est curieuse, enthousiaste, très structurée, mais comme elle veut tout, elle bourre son emploi du temps au point d'être déçue d'elle-même et d'asphyxier certains autres. C'est d'ailleurs la prise de conscience des dommages que son vigoureux appétit pouvait causer à ses élèves qui l'a décidée à tenter d'anticiper les durées et à ralentir le rythme.

Nos projets de sens sont tellement évidents, tellement familiers, que nous ne les voyons pas et la décentration permise par le dialogue pédagogique peut révéler la personne à elle-même. Puissance de la Gestion mentale… »

Anne Moinet

37



Voyage au centre de l'être

Les pouvoirs de l'évocation dirigée dans la vie de tous les jours et spécialement pour réguler des problématiques plus larges que l'apprentissage.

Ce témoignage est le résultat d'une auto-introspection. D'un tempérament inquiet, très composant et très verbal, je vis souvent des emballements qui vont jusqu'à la paralysie.

L'essentiel est toujours la prise de conscience qui induit une mise à distance du vécu et notamment ce qui parasite les vécus cognitifs au sens large en ce compris les vécus émotionnels.

Pour déboucher sur une action concrète, il faudra repérer les contenus et la forme évocative de ce qui est problématique[1].

Avec un tempérament inquiet et composant je vis les différents événements de la vie quotidienne avec ce mouvement d'inquiétude qui devient très vite une culpabilité[2] vague et envahissante. Cela peut verser dans un perfectionnisme épuisant et négatif pour tous.

La prise de conscience qui induit une mise à distance du vécu.

Ajoutons-y un fonctionnement très verbal, si puissant qu'il provoque une sorte d'embouteillage. Le discours intérieur accumule les évocations au point que les tâches envisagées s'empilent les unes sur les autres et renforcent ainsi l'inquiétude jusqu'à la paralysie. C'est l'impasse qui consiste à « faire plus de la même chose » comme l'écrirait l'école de Palo Alto. Cercle vicieux

Une structure qui « agit en nous sans nous »... les actions sont vécues plutôt que connues... ... la prise de conscience enraye ce fonctionnement automatique.

Il s'agit ici d'une structure qui « agit en nous sans nous ». A ce niveau, *les actions sont vécues plutôt que connues*[3]. C'est ce qu'on appelle un biais cognitif qui s'interpose entre nous et le réel. Et cela paralyse jusqu'au moment où la prise de conscience enraye ce fonctionnement automatique.

En bref, le contenu est fait d'inquiétude et de culpabilité, le tout pris en charge par un verbal exacerbé et cela provoque un encombrement qui empêche toute gestion du temps et qui augmente l'inquiétude.

J'appelle le geste d'imagination à la rescousse et je travaille sur deux plans : le contenu et la forme des évocations d'une part et le corps d'autre part.

- Le contenu des évocations est centré sur les manques. Ça c'est pour l'inquiétude et la culpabilité. La forme des évocations est verbale, ce qui me fait vivre une linéarité à ce point excessive que paradoxalement le temps n'est plus géré. Le changement mis en place consiste à construire une évocation visuelle où je peux envisager mes actions passées, présentes et futures non plus de façon linéaire mais de façon globale sous la forme d'un ensemble où émerge le côté positif de mes engagements. Le discours intérieur est ralenti et le temps peut à nouveau être géré avec un petit recul bienfaisant. C'était difficile au début mais à force de pratique cela devient plus aisé au fil des jours.
- Le corps a eu sa part, car les habitudes mises en cause sont profondément engrammées dans le vécu corporel. Dès lors toutes les techniques corporelles de relaxation sont utiles et ici indispensables. Quotidiennement. Au choix de chacun/e.
- Je termine avec ces quelques mots d'Antoine de La Garanderie : *Le savoir sur le corps augmente la liberté du pouvoir d'en user... Le savoir sur le mental est, lui aussi, le moyen d'en assurer la maîtrise.*[4]

L'auto-introspection peut nous aider à repérer ce qui parasite nos actions. Il s'agit souvent d'un excès, d'un surrégime en quelque sorte. Un peu comme si c'était le défaut de la qualité quand elle est « outrée » comme dirait La Fontaine. Ainsi toutes les formes d'impulsivité, une 1e personne envahissante ou l'opposition compulsive. Et vous pouvez allonger la liste.

Un petit recul bienfaisant.

Pierre-Paul Delvaux

---

1 C'est comme cela qu'on peut prétendre non à la vérité mais à l'évidence : L'évidence en phénoménologie est une expérience dans laquelle ce qui se présente à la conscience s'y présente avec sa manière d'être. Ainsi l'évidence permet d'interroger ce qui se donne à nous tel qu'il se donne. Philippe Cabestan dans le magazine littéraire n° 403, « *La phénoménologie* », 2001, page 27.

2 AdLG *composant/opposant : culpabilité/infériorité.*

3 AdLG *Schématisme et thématisme*, page 89.

4 *Défense et illustration de l'introspection*. Bayard compact II, p. 185.

38

Chorégraphie

Luc Fauville accompagne un jeune homme et l'aide à transférer depuis les mathématiques vers l'équitation.

Maxime, 13 ans, est un excellent cavalier, surtout un très bon sauteur d'obstacles. Son gros problème est qu'il ne retient pas le parcours. Il se trompe, perd les pédales et en même temps son équitation.

Depuis quelques heures, nous partageons ensemble des questions de méthodologie, nous faisons des maths, nous essayons…

Et voici qu'il me raconte ses difficultés sur le parcours hippique.

Je lui demande s'il ne peut pas trouver dans ce que nous avons fait ensemble, une situation qui ressemble à ce qu'il vit sur la piste, s'il ne peut pas trouver un moyen qu'il a découvert et qui pourrait résoudre son problème de mémorisation du parcours.

Il se rend compte qu'il n'anticipe jamais le parcours : « Je ne le mets pas dans ma tête avant de démarrer. Je ne pense qu'à monter à cheval… »

Alors, il décide d'aller voir l'entraîneur et il lui demande de pouvoir effectuer le trajet à pied. Ce qui lui fut accordé. Après, il est revenu au pied de son entraîneur et avec la cravache a dessiné le parcours dans le sable. Puis il est monté sur son cheval, a évoqué le parcours et s'est élancé. Un sans-faute… pour le parcours ; quelques barres sont tombées, il faut encore réaliser quelques réglages. L'entraîneur, n'en croyant pas ses yeux, lui impose de recommencer. Maxime s'exécute et nous refait un trajet parfait.

> *C'est un autre Maxime qui est allé à l'école à la suite de ces expériences.*

Après plusieurs séances et toujours avec un excellent taux de réussite, l'entraîneur lui demande ce qui s'est passé pour qu'il se souvienne ainsi d'un coup des parcours à effectuer.

« J'ai fait de la Gestion mentale », répond-il.

« De quoi ? Kéksestkeça ? » dit l'adulte.

« Je fais les trajets dans ma tête. En fait, il y a un premier trajet que je peux faire dans ma tête, c'est celui que je fais à pied et puis, quand je monte sur mon cheval, je ne sais pas trop comment, le même trajet, je peux le refaire comme si j'étais sur mon cheval…»

Maxime m'a expliqué que, lorsqu'il marchait, il repérait le trajet au sol, mais que, lorsqu'il le refaisait assis sur son cheval, sa vision changeait, il se voyait sur sa monture.

Voici un exemple d'invitation au transfert, d'anticipation, d'évocation.

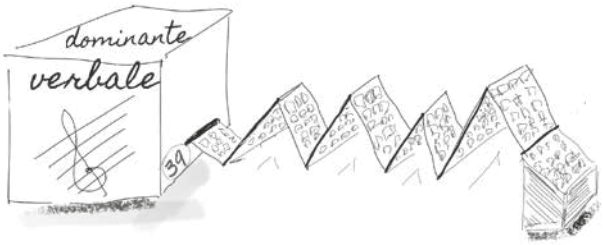
L'image personnelle de Maxime s'est positivement renforcée, la meilleure confiance en lui lors des concours d'obstacles l'a aussi stimulé pour son travail scolaire.

C'est un autre Maxime qui est allé à l'école à la suite de ces expériences.

Luc Fauville

39

Aux commandes !



Anne Moinet continue à observer son petit-fils.

G. a six ans et demi. Il est curieux, passionné de trains et de toute autre mécanique, bavard comme une pie… mais il est légèrement dyspraxique et certains gestes physiques lui posent problème : nouer ses lacets, pédaler, écrire.

L'an dernier, durant le congé de carnaval, il part au ski avec sa famille. Il suit des cours et le moniteur, bienveillant, n'ose pas dire aux parents que cet enfant-là n'est guère « doué » pour ce sport : il n'arrive même pas à freiner.

G. a un grand frère, A., 17 ans à l'époque, qui connaît la Gestion mentale. Un matin, il a l'idée d'expliquer à G. la succession des gestes à accomplir pour parvenir à freiner sur ses skis. Le gamin l'écoute très attentivement. L'après-midi même, le moniteur est impressionné par ses progrès. En fait, il a besoin des mots (qu'il adore !) pour se dicter les mouvements à accomplir.

> *Il a besoin des mots (qu'il adore !) pour se dicter les mouvements à accomplir.*

Ses parents ont pris le relais pour lui apprendre à pédaler et, cette année, puisqu'il se lance dans l'écriture, c'est en se racontant mentalement le trajet à parcourir pour tracer ses lettres qu'il parvient à mieux apprivoiser ces mouvements de psychomotricité fine. De même, pour faire des calculs qui recourent à la « maison de 10 », il se chante une comptine qui raconte en rythme les mariages entre le 6 et le 4 ou entre le 2 et le 8.

> *Il se chante une comptine qui raconte en rythme les mariages entre le 6 et le 4 ou entre le 2 et le 8.*

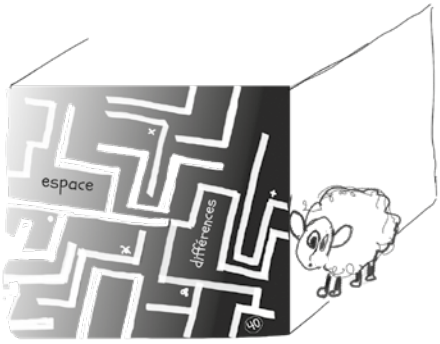
Certes, G. se fait aussi des images dans la tête (on peut le supposer quand il suit un plan de construction Lego et retient à toute allure la disposition des pièces à emboîter). Mais sa langue première semble verbale et c'est en activant celle-là qu'il se sauve de situations délicates. Bon à savoir !

Anne Moinet

40

Promenons-nous dans les bois

Anne Moinet ne peut s'empêcher d'observer les autres à travers ses lunettes « Gestion mentale », même en promenade !



« Il y a 27 ans - j'avais découvert la gestion mentale depuis trois ans - je me suis trouvée en vacances avec un groupe de géographes et nous avions décidé de faire une grande balade dans la somptueuse forêt domaniale de Crécy en Ponthieu.

Avant de partir, à l'orée du bois, le plus jeune d'entre nous, Laurent, s'empare de la carte d'état major, la scrute intensément pendant quelques minutes, puis la range dans sa poche et nous propose de le suivre. Ce que nous avons fait, marchant d'un bon pas pendant deux heures et demie sans que notre guide hésite une seule fois. La carte était toujours dans sa poche quand nous avons retrouvé les voitures.

Cela m'intriguait : il fallait que je sache comment il avait réalisé ce qui, pour moi, était une prouesse. Que s'était-il passé dans sa tête ? De retour au gîte, je lui ai demandé s'il acceptait que je mène avec lui un dialogue pédagogique. J'avais plein d'hypothèses en tête,

40 - suite

toutes orientées vers l'idée que Laurent devait avoir «photographié» mentalement cette carte d'état major au point d'avoir en évocation un schéma précis de l'itinéraire qu'il nous avait concocté.

J'ai été vivement surprise.

Et j'ai été vivement surprise : en l'interrogeant, je me suis aperçue que Laurent n'avait pratiquement jamais d'évocations visuelles, même en P1. Il n'avait même pas d'image mentale des pièces de sa maison ou du visage de sa femme. Encore moins de la carte consultée.

Mais alors, comment avait-il pu se diriger avec une telle sûreté dans cette forêt où même le petit Chaperon Rouge se serait perdu ?

Même le petit Chaperon Rouge se serait perdu ?

Laurent m'a expliqué que pendant qu'il regardait la carte, il s'était senti faire le parcours en accéléré. En tant que géographe, il est rompu à ce genre de lecture : il peut donner du sens aux courbes de niveau, il sait quand le chemin monte ou descend, il peut ressentir un virage vers la gauche ou la droite selon un certain angle et même le vide laissé par une clairière ou au contraire la densité d'une futaie. C'est la mémorisation de cette suite de mouvements et de ressentis corporels qui l'avait guidé. Cela a été ma première rencontre avec la puissance d'un lieu d'accueil de mouvement et la capacité d'incorporer des données visuelles.

J'ai souvent repensé à Laurent et je me suis intéressée à la manière dont l'un ou l'autre intégrait un itinéraire. C'est une situation très signifiante C'est souvent révélateur d'un fonctionnement mental. Voici quelques exemples.

Il s'était senti faire le parcours en accéléré.

Je sais que, personnellement, avant l'invention du GPS, j'ai été en difficulté quand je devais guider un conducteur à partir du siège du passager. Quand je regardais la carte routière, je cherchais la destination la plus proche et c'était celle-là que je m'attendais à voir indiquée sur les panneaux routiers. Malheureusement, c'était souvent une destination plus lointaine qui était signalée. Il a fallu, après bien des déconvenues, que je m'entraîne à me donner un plan plus global de l'itinéraire : j'étais victime du caractère successif de mes observations. En effet, quand je devais me rendre dans un endroit inconnu, il fallait que je me parle d'abord l'itinéraire à suivre, avec précision. Par la suite, je pouvais revoir le plan et c'est cette image qui me servait sur le terrain. Mais en voiture, je n'avais pas le temps de faire tout ce travail et de me donner une vue d'ensemble précise.

Des cailloux du Petit Poucet.

J'ai une amie qui ne possède pas de voiture, qui se déplace beaucoup en transports en commun et à pied. Il lui arrive régulièrement de se perdre, même dans des endroits qu'elle connaît déjà. Elle part souvent dans la direction opposée à celle qu'elle doit suivre. En fait, contrairement à Laurent, elle a beaucoup de peine à situer son corps dans l'espace (la gauche et la droite lui posent toujours problème), elle est très verbale et son seul moyen d'arriver à bon port est de se parler en détails le chemin à parcourir, à commencer par la direction à prendre signalée par rapport à des points de repère visibles. Je me souviens d'un rendez-vous donné en plein centre à Bruxelles. Perdue, mon amie m'a appelée par téléphone : elle était partie dans la direction de la Gare du Nord, plutôt que dans celle de la Gare du Midi. Mais quand je lui ai demandé vers laquelle des deux gares elle marchait, elle ne pouvait pas me le dire : elle ne les voyait pas. Il a fallu chercher des points de repère qui étaient devant elle pour que je puisse évaluer la direction prise et lui conseiller de faire demi tour.

Récemment, une jeune fille, Carine, vient chez moi en tram. Il faut marcher un petit quart d'heure entre l'arrêt et mon domicile. Il n'est pas rare que certains se perdent dans ce quartier inconnu. Carine arrive sans problème. Elle me dit avoir consulté le plan sur Internet et avoir mentalement photographié l'itinéraire. Quand elle me quitte, je lui demande si elle va retrouver son chemin. Elle m'explique alors qu'elle a repéré une série de bâtiments, de ronds-points, de jardinets qui vont jouer le rôle des cailloux du Petit Poucet. Elle a ses photos en tête et n'a plus qu'à suivre la piste. Elle me dit que c'est une habitude chez elle : elle a en permanence besoin de se situer dans l'espace et elle s'oriente très facilement parce qu'elle porte presque machinalement son attention sur des repères visuels soit réels (dans la rue) soit codés (sur une carte) qu'elle met en évocation. Elle me rappelle un jeune homme qui lui aussi était doté d'un excellent sens de l'orientation. Il m'expliquait que, parcourant un itinéraire à vélo, il était capable ensuite de revoir le territoire parcouru comme s'il le survolait en avion, ce qui lui permettait de le retenir de manière très globale, en vue aérienne.

Nous nous dirigeons en fonction de notre profil pédagogique. Nous disposons d'un GPS mental plus ou moins performant. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons apprendre à le régler pour le rendre plus performant.

Anne Moinet