

***Je découvre comment apprendre*, par Virginie Collin, Chronique sociale, 2018.**

Lu et présenté par Catherien Michiels et publié dans la Feuille d'IF n°37 de décembre 2018.

« **Je découvre comment apprendre** ». Voilà un titre prometteur pour qui s'intéresse à la gestion mentale. En illustration, un jeune garçon entouré par cinq animaux colorés, serait-ce les cinq gestes mentaux ? A ce stade, le lien n'est pas évident.

A la première page, le ton est donné : « Ouvre ta porte de la réussite avec Edouard en t'initiant aux gestes mentaux. » Le jeune qui reçoit ce cahier d'exercices est invité à noter ses nom et prénom et à se mettre en marche tout en étant accompagné par Edouard qui lui-même a fait ce chemin avant lui et est très heureux de lui transmettre cette expérience positive.

La genèse du cahier nous explique qui est Virginie Collin, l'auteure : logopède, passionnée de gestion mentale. L'idée à l'origine de ce livre est de raconter une histoire dans laquelle des personnages incarnent des gestes mentaux. L'originalité est de lier la gestion mentale et l'énergétique chinoise. On retrouve l'image de couverture complétée avec l'association du nom de chaque animal, de ses qualités et du geste mental qui y correspond. Vient alors la présentation du cahier.

1 ^{ère} partie : Comment Edouard est-il devenu un explorateur des apprentissages

Introduction : Qui est Edouard ?

Un jeune garçon de 10 ans qui longtemps était englué dans des difficultés d'apprentissage et en ressentait colère, peur et tristesse. Il avait même perdu toute confiance en lui. Mais cela fait désormais partie du passé et il a envie de partager cette histoire avec chaque jeune qui se reconnaît dans ces difficultés et ces émotions douloureuses.

Mon histoire fantastique commence ici

A partir d'ici, le lecteur rentre dans le monde des métaphores.

Chapitre 1 : La rencontre avec l'arbre magique

Cette rencontre est une invitation à se connaître soi-même pour mieux connaître les autres et le monde qui nous entoure, une invitation à jouer les explorateurs avec l'envie d'apprendre. La posture de l'arbre suppose un recentrage sur soi-même.

L'arbre magique commence par expliquer les trois parties du cerveau :

Comme l'arbre a des racines pour assurer stabilité et sécurité, Edouard a son cerveau reptilien qui s'occupe des besoins pour vivre, c'est une petite piqûre de rappel sur l'importance de bien manger, boire, dormir, se dépenser et éliminer.

Ensuite le tronc correspond au cerveau limbique, siège des émotions et de la motivation. Pour aider au fonctionnement général et permettre la bonne circulation de la sève, l'arbre propose de respirer en pleine conscience et de veiller à utiliser des messages positifs. L'arbre invite Edouard à devenir le pilote de son intelligence.

Les branches sont comparées au néocortex, siège du raisonnement. Les feuilles peuvent être résistantes (restées en mémoire) ou s'élever (non alimentées). Et c'est là qu'Edouard découvre les animaux qui s'occupent de gérer le cerveau.

Chapitre 2 : la rencontre avec l'Ours Rhôô

Edouard adore la pêche et va pouvoir observer les différents animaux en action. L'ours, ici et maintenant, se concentre sur le moment présent pour éviter de rater sa proie. Tous ses sens sont en éveil et capables de se focaliser sur un objet précis, il symbolise L'ATTENTION. Il est aussi le grand coordinateur de la forêt et donc il est amené à faire de nombreux aller-retour afin d'apporter la nourriture pour tous les autres animaux.

Chapitre 3 : la rencontre avec le Héron Hêêê

Rapide, décisif et précis pour ne pas perdre sa proie, le héron choisit bien. Il symbolise la REFLEXION, capable d'aller chercher la bonne règle qui permettra de résoudre un exercice précis.

Chapitre 4 : la rencontre avec le Singe Sssi

Il analyse les éléments constituant la situation ; pour ce faire, il utilise 5 questions. Il ne sait pas pêcher contrairement aux autres animaux mais cherche à COMPRENDRE comment faire. Il peut aussi prendre de la hauteur lorsqu'il est bloqué.

Chapitre 5 : la rencontre avec le Tigre Hôôô

Il est le gardien de la forêt, celui qui MEMORISE tout ce qui se passe. Il a trois particularités :

1. Il range ensemble ce qui va ensemble et donc ainsi crée du lien
2. Il consolide le chemin (réactivation)
3. il projette de réutiliser l'information sinon quel serait l'intérêt de stocker ? (Futur, imaginaire d'avenir)

Chapitre 6 : la rencontre avec le Léopard Hâââ

Explosif et téméraire, Léopard cherche à créer une nouvelle technique de pêche. Il a deux procédures (inventer/découvrir). Il symbolise l'IMAGINATION.

2^{ème} partie : Les techniques

Partie théorique récapitulative. Partie particulièrement claire.

3^{ème} partie : Les fiches de routes, les gestes mentaux

Les fiches de route sont accompagnées de petits exemples pour illustrer chaque geste mental.

Des conseils sont donnés pour chacun des exercices pour pouvoir mettre en pratique la théorie.

Pour ceux qui aiment les métaphores, le livre est un vrai régal. Pour ceux qui n'aiment pas, ce sera sans doute plus compliqué de rentrer dedans...

Les points forts du livre :

- Un esprit de synthèse remarquable
- De nombreux liens à l'intérieur / à l'extérieur de la gestion mentale
- La construction du livre limpide
- Du concret
- Un petit livre, vite lu (80 pages)
- Chaque animal a sa couleur et les dialogues reprennent les couleurs afin de bien percevoir les caractéristiques de chacun. Les couleurs ont été choisies en lien avec l'élément du feng shui correspondant à l'animal.
- Livre utile pour toute personne qui voudrait aider un jeune en difficultés d'apprentissage mais surtout directement adressé au jeune lui-même (pas besoin d'avoir des acquis en gestion mentale avant de l'entamer)

Catherine Michiels