

Coline ou la conquête de la confiance !

Coline a 18 ans, elle vient de commencer la philosophie à l'université et elle va bien.

Son parcours scolaire n'a pas toujours été un long fleuve tranquille : dès l'école primaire, on détecte chez elle une dyslexie qui sera prise en charge par une logopède. A cause de cela, Coline a toujours dû travailler plus que les autres ; heureusement elle a bénéficié de l'aide très précieuse de sa maman, enseignante dans le secondaire et formée depuis longtemps à la gestion mentale.

Elle a ensuite entrepris son parcours dans le secondaire général. En 4^e secondaire, elle vient me voir, quelque chose ne va pas, nous discutons pendant une bonne heure. Si je me réfère au triangle du projet, les sommets des buts et des moyens sont bien présents et prêts à fonctionner (vous vous en rendrez compte dans la suite de cet article); par contre la 3^e pointe du triangle, celle des messages venant de l'affectif, ces messages qui ont grand intérêt à être positifs pour que le projet fonctionne, cette pointe du triangle ne va pas du tout. *« Pendant toutes mes primaires j'ai dû travailler à la maison avec maman pour que ça aille ; j'étais dyslexique et je le suis toujours. Peut-être que j'en ai eu marre de devoir travailler plus que tout le monde ? Je ne sais pas, je ne me suis jamais posé la question. Je me suis dit : et pourquoi moi ? Je n'ai pas de chance ! Je suis nulle. »* Quelle qu'en soit l'origine (nous en redirons un mot en fin d'article), je constate qu'au moment où Coline arrive chez moi, les messages « Je suis nulle », « Je n'y arriverai pas », « Ce n'est pas pour moi » sont vraiment très envahissants. J'en entends à peu près deux ou trois ... à la minute. Je le lui fais remarquer et elle me dit qu'elle ne s'en rend absolument pas compte tant ces messages sont devenus automatiques. Sa maman le confirme à la fin de l'entretien. La difficulté pour elle n'est donc pas de mémoriser, comprendre ou réfléchir, *« le problème c'était surtout croire que j'en étais capable. »* **Comment arriver à le croire quand on ne se rend pas compte ... qu'on n'y croit pas ?** Le nœud est là.

Il fallait d'abord prendre conscience et puis essayer de changer : j'ai invité Coline à traquer dès le soir même dans ses propos quotidiens tous ses messages négatifs, et pour être certaine d'y arriver elle a demandé à sa famille proche (parents, frère et sœur) de l'y aider en lui signalant sans jugement chaque fois qu'un message de ce genre était exprimé. Au bout d'une semaine, la boîte à messages négatifs débordait de partout, la prise de conscience de l'ampleur du problème était nette. Le premier pas était fait, il restait à se mettre au travail pour changer la situation en profondeur.

Comment conquérir la confiance ?

H : Comment est-ce que tu es passée au-delà de ce problème de non-confiance en toi ?

C : D'abord parce que je m'en suis rendu compte avec vous et puis avec d'autres personnes.

H : Tu ne t'en rendais pas compte ?

C : Non.

H : Il y a eu une prise de conscience.

C : Oui, je me suis rendu compte et alors, je me suis dit : « Il n'y a pas de raison » et comme je savais que je n'avais pas confiance, alors j'ai essayé de m'arranger pour que ça aille petit à petit mieux.

H : Cette prise de conscience a pris du temps ?

C : Non, dès que vous m'avez mise face à cela, je me suis tout de suite dit : « Oui ; ça explique tout de même beaucoup de choses ». Et pour réagir, ça a pris 7 ou 8 mois au moins.

H : Tu te souviens de ce que tu as fait ?

C : Quand je disais ou que je me disais dans ma tête que je n'y arriverais pas, alors je repensais à vous et je me disais : « Non, il n'y a pas de raison que tu n'y arrives pas ! » Je n'y croyais pas vraiment mais au moins, je me disais : « Il y a moyen ». Je ne disais pas : « Je vais y arriver », mais je ne disais pas non plus : « Je ne vais pas y arriver ». C'était un peu entre les deux. « Je vais essayer, on verra ! »

H : C'était déjà moins négatif ?

C : C'était un peu par paliers.

H : Donc il y a eu cette étape intermédiaire d'un message un peu neutre. Et il faisait effet ce message ?

C : Oui, un peu.

D'abord à l'équitation.

Le premier terrain où Coline s'est entraînée ce n'est pas le terrain scolaire mais celui de l'équitation, domaine qui est très important pour elle puisqu'elle fait de l'équitation depuis longtemps et qu'elle a son cheval depuis qu'elle a 13 ans.

C : Souvent au manège par exemple, je me disais « Je ne sais pas faire ça » ; avant, quand la monitrice me disait « Mais si, essaie », ça entrait par une oreille et ça sortait par l'autre. Après être venue vous voir, eh bien j'y repensais ... et puis j'essayais. Avant je n'écoutais pas parce que j'étais sûre que je ne pouvais pas le faire.

H : Et pourtant le message tu l'entendais ? Et tu n'étais pas d'accord avec ce qu'on te disait ?

C : Oui, j'entendais, mais je ne me tracassais pas, j'avais l'impression qu'ils ne savaient pas que c'était moi qui savais mieux qu'eux ! Et après j'ai plus écouté quand on me disait « Mais si, il y a moyen »

H : Est-ce que tu aurais eu besoin qu'on te dise autre chose que « ça ira, essaie » ?

C : Je ne vois pas trop ce qu'on aurait pu me dire. Je crois que c'est moi qui ne voulais pas entendre. On aurait pu dire ce qu'on voulait, je n'aurais pas trop réagi.

Et puis à petits pas.

H : Progressivement, tu as mis en place une phrase qui n'était ni positive, ni négative. Et puis qu'est-ce qui s'est passé ?

C : Peu à peu il y a eu de moins en moins de négatif et petit à petit la phrase est montée du neutre au un peu plus positif.

H : C'est une phrase que tu te disais ?

C : Oui, je me parlais dans ma tête. Des fois même je crois que je me le disais moi-même à haute voix quand j'étais toute seule. Je me disais : « Allez, si, continue, il y a moyen ».

H : Donc tu te parles dans ta tête pour t'encourager et tu te parles en 2^e personne, en « tu », ou en « je » ?

C : En « tu ».

H : C'est plus efficace ?

C : C'est un peu comme si on était deux dans ma tête, qu'il y avait moi qui disais « Vas-y, tu sais le faire » et qu'après je me disais : « Eh bien oui, je peux le faire ». Il y a un mélange des deux. Cela commence par « tu » comme si c'était quelqu'un d'autre (mais c'est moi parce que c'est ma voix), et puis qu'après c'était moi qui disais : « Oui, j'y arrive ». En tout cas ça commence par un « tu », j'en suis sûre, et je crois qu'après il y a un « je », mais je n'en suis pas tout à fait sûre.

H : Et puis ?

*C : C'est surtout à l'équitation que ça s'est marqué, que j'ai fait mes étapes de « Je vais y arriver » ; **c'est là que ça m'intéressait le plus**, parce que l'école, je l'aime bien, mais ce n'est pas un but comme au manège. Et puis après, ça s'est transmis à l'école : quand je voyais une matière que je ne comprenais pas, plutôt que de dire : « Tant pis, je réussirai à l'interro suivante », je me disais : « Allez, essaie ». Cela s'est transmis de l'équitation vers l'école.*

H : Donc s'il n'y avait eu que l'école, ça n'aurait pas pris ?

C : Non, ça n'aurait pas pris, c'est sûr ! Je ne ressens pas le même plaisir à bien faire une interro et à bien monter à cheval. Pour moi, c'est plus important de bien monter à cheval ; j'y suis plus sensible.

H : Tu as pu appliquer plus vite dans un domaine qui t'est très cher ?

C : Oui, à l'école ça n'aurait pas suffi ; j'en suis sûre.

J'ai demandé à Coline si agir dans le domaine de l'équitation n'était pas en quelque sorte plus facile qu'agir dans le domaine scolaire parce qu'il y aurait moins de pression, pas de point, pas de bulletin. Sa réponse a été clairement non : *« ça me tracasse plus de mal monter mon cheval que d'avoir de mauvais points. Parce que si j'ai de mauvais points, je me dis qu'il n'y a qu'à moi que ça fait du tort, tandis que si je monte mal mon cheval, c'est mauvais aussi pour mon cheval ; ça le stresse, ça le rend nerveux. J'essaie d'éviter. Si je n'avais pas eu mon cheval, je crois que je n'aurais pas pu transférer : avec mon cheval, c'est un travail continu comme à l'école. »*

Une fois le transfert amorcé de l'équitation vers le scolaire, **Coline s'est donné des moyens** pour conforter ce changement et s'aider elle-même. J'en citerai deux : jusqu'au début de la 5^e secondaire, elle était toujours dans le fond de la classe où elle écoutait et prenait note, mais ne participait jamais activement aux cours. En début de 5^e, avec une amie, elle décide de se mettre au premier rang et d'intervenir plus directement. *« Je me suis rendu compte que ça ne servait à rien d'être au fond de la classe. J'étais à l'école, j'étais obligée d'être là, donc autant que je comprenne dès le début. Et être devant aide. »* Cela lui permet d'entrer bien plus en contact avec les matières ; et ces interactions avec les enseignants sont pour elle comme une preuve qu'elle en est capable. Cette décision de changer de place lui est venue suite à l'attitude très négative de la plupart des élèves de sa classe, attitude désinvolte et peu motivée qu'elle réproche : *« Je me suis mise devant par respect de certains professeurs : pour qu'ils ne passent pas toute leur année à tirer les cancre. Alors je me suis dit, surtout pour le prof de français qui était très intéressant et que j'aimais bien : « Il faut vraiment que ça serve à quelque chose pour lui et pour moi ».*

Et voici un deuxième moyen qu'elle a mis en place. Le travail ne fait pas peur à Coline. Elle explique : *« J'ai trouvé un truc qui a bien marché apparemment quand il faut juste étudier et mémoriser. Cette année (donc en dernière année du secondaire), pour mes examens, en gros, je relis tout mon cours une fois ou deux, puis après je fais une synthèse (mais avec beaucoup d'éléments quand même), puis je refais une synthèse de la synthèse (avec vraiment l'essentiel) ; je n'étudie pas le cours en entier, je le lis pour avoir tout en tête, j'étudie 2 ou 3 fois la synthèse (la grande). La petite*

synthèse, comme je la connais déjà par la grande, elle me permet d'être plus sûre : le soir avant l'examen, je regarde : « Est-ce que je sais tout ? » Et alors c'est bon. »

H : Tu fais ça pour tous les cours ?

C : Pour ceux où il y a beaucoup de mémorisation, comme géographie, histoire, sciences. Et ça a bien marché : en géo j'ai eu près de 80%.

La confiance est-elle acquise une fois pour toutes ?

H : Et le message négatif « Je n'y arriverai pas » revient-il encore ?

C : Ce message revient encore quand je suis de très mauvaise humeur ! Quand ça ne va pas, quand je ne suis pas en forme, quand on me demande de faire quelque chose, je dis je n'y arriverai pas, ...

H : Donc le message est encore là ?

C : Oui, quand je suis énervée, de temps en temps, ...

H : C'est passager ?

C : Oui

Une fois que ça ne fait plus peur, ça devient intéressant.

H : Quand on n'a pas confiance, on a peur ? Et au niveau scolaire, c'était pareil ou non ?

C : Oui, je pense ; je me disais : « Je ne vais pas y arriver, je vais rater l'interro de lundi, ... et puis plus loin, je vais rater mon année ». Manque de confiance et peur sont obligatoirement liées.

H : Et par rapport à la compréhension, qu'est-ce que tu as mis en place ?

C : C'est fort relié à la confiance. Par exemple : je voyais une grande démonstration ; comment vais-je faire ? Je regardais 3 lignes, « Je n'arrive pas, tant pis » ! Maintenant, je m'attarde vraiment, je prends tout par étape. Ça ne marche pas toujours, mais si je prends les choses petit à petit, ligne par ligne, si je fais par étape, doucement, même si ça prend longtemps et que c'est pénible, je me force à le faire ! Il y a moyen !

H : C'est ce que tu ne faisais pas ?

C : Oui.

H : Comment se passe ta compréhension ? Comment sais-tu que tu as compris ?

C : Quand mon cerveau va plus vite que mes yeux ; par exemple, quand je lis une démonstration et que je sais ce qu'on fait pour arriver à la ligne du calcul. Ou quand je recommence un autre exercice et que j'y arrive, je me teste pour voir si ça va toujours.

H : Quand tu es venue me voir, tu m'avais dit : j'ai peur de l'abstrait ? Et nous avons travaillé l'abstraction.

C : Cette peur est partie en même temps que tout le reste. Quand j'ai eu plus confiance, c'est venu en même temps. Cette peur est partie en même temps que la peur de tout : j'avais peur de ne pas comprendre, peur de mal faire, peur que ce ne soit pas accessible... Je me dis qu'il n'y a pas de raison que je ne sois pas capable de comprendre l'abstrait. En fait j'y ai pris goût : j'aime vraiment cela.

H : Nous avons travaillé comment évoquer l'abstrait. Est-ce que tu as continué ?

*C : Je ne sais pas trop ce que j'ai fait. En tout cas, maintenant, je n'en ai plus peur. Je ne me rendais pas compte ; maintenant **je sais que je n'en ai plus peur et que ça me passionne !** Une fois que ça ne fait plus peur, ça devient intéressant.*

Coline est maintenant profondément convaincue qu'elle peut y arriver. Tellement convaincue qu'elle veut surmonter une énorme difficulté qui demeure : l'orthographe. C'est un reste de cette ancienne dyslexie. Mais elle est persuadée que c'est possible, elle le veut parce qu'elle a des buts très précis pour l'avenir et elle a mis en place des moyens pour y parvenir. Elle devrait donc effectivement y arriver.

Une idée c'est comme un nuage, ça se promène, ça bouge.

Avant de terminer cet entretien, Coline me pose une dernière question qui la préoccupe :

C : Quand on doit rédiger quelque chose, tout le monde m'a toujours dit : il faut d'abord faire un plan. Et moi je n'ai jamais su faire ça. Et pourtant j'ai d'assez beaux résultats dans mes rédactions. J'écris directement et souvent mon brouillon est très proche de ce que je vais garder au final. Je n'ai pas besoin de faire d'abord des tirets et puis des demi-phrases et puis ... J'écris un brouillon avec déjà tous les connecteurs logiques et puis après s'il y a assez de mots, trop de mots, j'adapte. Mais mon premier jet est souvent proche de ce que je mets à la fin. Ça me chiffonne un peu. Les autres, ils font un beau plan, puis un petit brouillon, puis un brouillon du brouillon, et puis le document final, alors que moi j'écris et puis c'est presque bon. Je n'ai jamais compris d'où ça vient et comment ça se fait que je sais faire ça, alors que beaucoup de gens ont besoin de plusieurs étapes pour cela. Peut-être que comme j'ai les idées assez claires pour certaines choses, pour résumer un texte par exemple, je n'ai pas besoin de tout ça.

H : Que signifie pour toi avoir les idées assez claires ? Comment sais-tu que tu as les idées claires ? Tu as quoi en tête ? Tu sais faire quoi ?

C : Comment je sais que j'ai les idées claires ???

H : Je voudrais simplement que tu précises.

C : Par exemple, si je fais une phrase pour un résumé, je sais ce que je veux dire dedans. Et après, ma phrase se construit au fur et à mesure que je l'écris, mais je sais ce que je veux mettre dedans à l'avance. Ma phrase se construit un peu au hasard, mais mon idée elle est là ; je ne fais pas les choses parce qu'on m'a dit de les faire ; je sais ce que je dois dire. Je commence ma phrase et puis après je la continue...

H : Est-ce que faire ta phrase te permet de mieux préciser l'idée ?

C : Oui, quand j'ai écrit ma phrase, je repense à mon idée ; et je ne sais pas comment est mon idée dans ma tête : est-ce une voix ? Ou quelque chose d'écrit, je ne sais pas ; une idée c'est comme un nuage, ça se promène, ça bouge.

H : Tu ne vois pas d'image ?

C : Parfois si, c'est très aléatoire. Avec maman on a cherché et on n'arrive pas à trouver comment est une idée dans ma tête. C'est une idée !

H : C'est abstrait ?

C : Oui, quasi toujours.

Et donc j'ai ma phrase qui est finie, j'ai mon idée ; à partir de ma phrase, je peux rajouter quelque chose à mon idée ou à partir de mon idée rajouter quelque chose à ma phrase.

H : Ça va dans les deux sens ?

C : Oui.

H : Tu écris ta phrase, ça précise l'idée, mais l'idée était déjà là au départ.

C : Oui, elle est toujours là avant.

H : Tu ne sais pas bien sous quelle forme ! Est-ce qu'il y a un ressenti ?

C : Je ne sais pas. Comme je ne vois rien, je me dis que c'est certainement une voix ! Et pourtant, ce n'est pas une voix, c'est autre chose.

H : Un mouvement ?

C : Oui, mais je ne sais pas comment un mouvement peut être traduit par une idée. J'ai du mal à saisir cela.

Après lui avoir expliqué ce qu'est un fonctionnement mental dans l'espace et un fonctionnement dans le temps, elle est soulagée. Elle comprend, elle se comprend. Les habitués de la gestion mentale reconnaîtront là immédiatement les bienfaits du dialogue pédagogique.

Elle ajoute :

C : Pour qu'une idée existe, j'ai besoin de la mettre en mots. Pour mettre une phrase dans ma tête, j'ai besoin de commencer à la dire ou à l'écrire avant de la finir ; je ne sais pas faire une phrase dans ma tête et puis la dire. Je commence et puis, elle se construit pendant que je parle.

Elle a besoin de dire son avis. Tout doit être dit. Cela fait exister les choses. Et quand elle ne peut les dire et que ça doit exister, alors elle les écrit, mais c'est plus difficile. ***Si ça reste en moi, ça n'existe pas.***

Et voilà pourquoi ce genre d'entretien peut être très utile. C'est au cours de notre conversation que Coline a pris conscience de ce qui s'est passé et notamment de l'importance de son cheval pour elle.

C : En fait, je viens de me rendre compte maintenant en parlant à quel point c'était important (quand je parle je me rends compte de choses : je le sais puisque je le dis, mais en commençant et en finissant mes phrases je m'en rends compte).

H : Tu parles de ton cheval ?

C : Oui, je savais que c'était important, mais pas que ça m'avait aidée pour l'école ; maintenant, en en parlant, je m'en rends compte.

Dans tout ce témoignage il est assez clair que c'est Coline qui a travaillé et qui a pris en main son destin. La gestion mentale est une **pédagogie de la proposition**, rien de plus. Cela convenait fort bien à Coline : elle n'aime pas reproduire, elle prend tout ce qui lui est donné et l'intègre, se l'approprie, le fait sien petit à petit ; sans cela, elle n'existe pas, elle n'est pas elle-même. Elle est constamment dans le plaisir d'acte et non dans le plaisir d'état.

Dernière remarque : cet article n'explique pas **pourquoi** Coline en est arrivée un beau jour à un tel point de non-confiance en elle. Sa maman qui, comme Coline, a relu cet article me suggère de signaler quelques points qui pourraient être éclairants pour certains lecteurs et notamment les enseignants : vous les trouverez en note ci-dessous (1).

Bravo, Coline, pour ce chemin parcouru ! Merci pour ce témoignage qui montre une fois de plus combien la réussite dépend de nombreux facteurs ; un seul fait défaut et rien n'est possible !

J'espère que ta soif d'apprendre, ta soif de comprendre « *Comment ? Pourquoi ? D'où ça vient ?* » qui est sans doute en toi depuis toujours, sera comblée au cours de tes études supérieures. A voir les obstacles que tu as surmontés pendant tes études secondaires, je ressens comme une certitude : ça devrait marcher. Bon vent, Coline.

Hélène Delvaux

(1) Note de la maman de Coline, qui est, par ailleurs, très fière de sa fille :

- Coline a toujours vécu comme une injustice le fait d'être née le 24 décembre, elle nous l'a beaucoup reproché! Il faut dire que quand elle était en maternelle et en primaire, on organisait son anniversaire en classe le dernier jour du trimestre. Elle était ravie d'avoir enfin rattrapé l'âge des autres. En rentrant des vacances de Noël son copain né le 4 janvier avait déjà un an de plus : elle ne le rattraperait donc jamais...

- Elle est la plus jeune de la famille, même sentiment qu'elle ne rattraperait jamais les 2 grands.

- Elle est gauchère et elle l'a toujours vécu comme un réel handicap, l'apprentissage de l'écriture et la motricité fine ont été laborieux.

- Au niveau de la lecture elle avait bien le **but** (elle aime les livres) mais a été très déçue en 1ère année de constater qu'elle n'arrivait pas à acquérir les **moyens**, alors que cela semblait couler de source pour les autres. Sa phrase lors de son interview "**j'aimerais aimer lire**" est touchante.

- En 1ère primaire, ce n'est qu'en mars qu'elle a pu verbaliser ceci : "madame est un TGV (sic), **je ne la rattrape jamais** : quand j'arrive au 6 elle est déjà au 10. Quand j'ai fini une feuille et que je la lui rends elle me donne la feuille suivante, alors que les autres ont pu dessiner pendant que je finissais ma feuille".

De "*je ne la rattrape jamais*" à "*je ne rattraperai **jamais** le train scolaire*" il n'y a qu'un pas...

Article publié dans la Feuille d'IF n° 23 de décembre 2011.