

Un outil puissant : l'auto-éducation. Apprendre à vivre libre, à poser ses actes en fonction de ses buts (y compris en math !)

Marie-Pascale Aubert(*)

Annnonce : On peut désirer être bon en maths, comme on peut désirer arrêter de fumer, sans pour cela y arriver, dans un cas comme dans l'autre.

Alors, comment passer du désir au vouloir ? Et comment passer du « je veux » au « je peux », du vouloir au pouvoir ?

Présentation d'une technique utilisée en classe il y a plusieurs années.

Points essentiels :

- méthode ABC : défaire les mécanismes négatifs inconscients, construire les mécanismes positifs conscients.
- Formation psychopédagogique et relation d'aide dans la classe, histoire d'une classe de maternelle.
- Propositions éventuelles pour la classe de mathématiques, quel que soit le niveau.

Pour ce qui est de cet article, je ne proposerai qu'un résumé très bref. Les participants à l'atelier m'ayant demandé la confection d'un polycopié détaillé sur le sujet, j'essaierai de m'y mettre lors des vacances d'été.

L'un des premiers intérêts de la méthode auto-éducative est de présenter un genre de modélisation du comportement humain, et, ce, de façon simple et abordable par tous.

Modélisation

Nous sommes composés de trois zones :

- Zone cérébrale.
- Zone affective.
- Zone instinctive-vitale.
 - o La première comprend l'intelligence qui dirige et oriente.
 - o La seconde comprend le cœur qui aime.
 - o La troisième est composée de force vitale et énergies qui réalisent.

Tout irait bien, si les trois partenaires vivaient en harmonie, avec un ordonnancement correct des actes de chacun.

Mais, presque toujours, il n'en est rien. Et les exemples abondent où l'être humain n'est pas satisfait de ses agissements, où il se sent comme écartelé, tiraillé entre des actions, des désirs opposés.

(*) EA 1411, Labo CREEM du CNAM.

Tel souhaite retrouver une silhouette plus affinée, mais se trouve incapable de ne pas s'empiffrer de chocolat ou de friandises variées ; tel autre veut échapper à la dépendance du tabac mais en est tous les jours un peu plus l'esclave docile...

En fait, nous ne faisons pas ce que nous voulons et qui nous semble bon, alors que nous réalisons ce que nous ne voulons pas et qui nous paraît mauvais. Cela peut se résumer dans la phrase bien connue : « malheureux homme que je suis ! ».

Nous sommes donc comme « écartelés ». Tout se passe comme s'il y avait lutte entre les différentes zones au lieu d'une bonne entente. D'où un besoin d'unité intérieure. Cette unification intérieure pourra s'obtenir, se construire petit à petit, grâce à un entraînement en actes. Il ne s'agit donc pas d'une connaissance purement intellectuelle.

Il est postulé que nous pouvons tous nous auto-éduquer, réaliser notre unité intérieure en partant de prises de consciences de ce que nous ressentons et en accueillant ce ressenti. Bien sûr, il n'est pas question de s'arrêter là.

L'intelligence, à partir du ressenti et de forces mises en marche, doit face à un but précis : canaliser et orienter ces forces dans un sens choisi...

L'auteur de cette méthode considérait que tout être humain a besoin pour vivre d'un échange sur le plan affectif ; il était question, dans son expression de « puissance d'amour ». Le premier postulat est donc qu'à l'observation on découvre en chacun une soif d'être reconnu et aimé, et, mieux, d'une réciprocité identique avec autrui... Si l'être n'est pas unifié, on observe un combat ou un conflit entre zone cérébrale et zone instinctive-vitale. La zone affective est coincée entre les deux, d'où un barrage de tout ce qui est affectif.

L'entraînement en actes devra comprendre :

- Une prise de conscience.
- Un accueil des sensations (teintées par l'affectif : agréables, désagréables, neutres).
- Une traduction en mots, avec des phrases « vraies ».
- Une orientation des forces déclenchées, dans une direction : celle du
 - But recherché ... pour la
 - Réalisation d'un acte.

Avec cette technique de vie, il sera possible :

- de remettre en route une évolution arrêtée ou ralentie par les barrages, frustrations et souffrances passés ;
- de défaire des mécanismes involontaires négatifs ;
- de construire des mécanismes volontaires positifs.

Tous les sens sont mobilisés ainsi que mémoire, intuition et imagination. La « méthode » s'adresse à l'être dans son entier.

On apprend à modifier sa conversation intérieure, d'où une référence au langage.

On pourra, au fil de l'entraînement, poursuivre son évolution, après avoir assumé et dépassé les frustrations causées par la mère (retentissement sur le domaine affectif) d'une part et par le père (retentissement sur le comportement social) d'autre part.

L'accent est mis sur l'importance de se connaître, notamment avec l'attention portée à la conversation intérieure...

D'autres points ont des effets très positifs comme :

- Construire des liens en soi.
- Construire des liens entre soi et les autres.
- S'accueillir tel que l'on est (ce qui ne veut pas dire accepter !).
- Accueillir les autres tels qu'ils sont (idem).
- Accueillir ses frustrations et les désirs de captation compensatoires.
- Au moment des chocs, orienter les forces touchées pour éviter les mécanismes involontaires négatifs...

Bien sûr, tout cela demande des explications avec des exemples concrets.

Ces bases de vie ont déjà été utilisées dans le cadre scolaire, il y a plusieurs années, dans une classe maternelle section « grands ». Dans cette classe, les progrès ont été spectaculaires.

Cela a donné lieu à la publication d'un ouvrage, maintenant épuisé : « Former un peuple de rois ». Ce titre venait de l'expression d'un enfant : « maintenant je suis le roi de moi-même » ... traduire : « je peux me diriger, je fais ce que je choisis de faire... ».

Il me semble que dans un domaine où on se trouve en bute à bien des mécanismes de rejet, l'application de cette méthode devrait apporter un remède possible : je pense aux classes de mathématiques.

Je suis prête à lancer une expérimentation avec les enseignants qui le souhaitent...