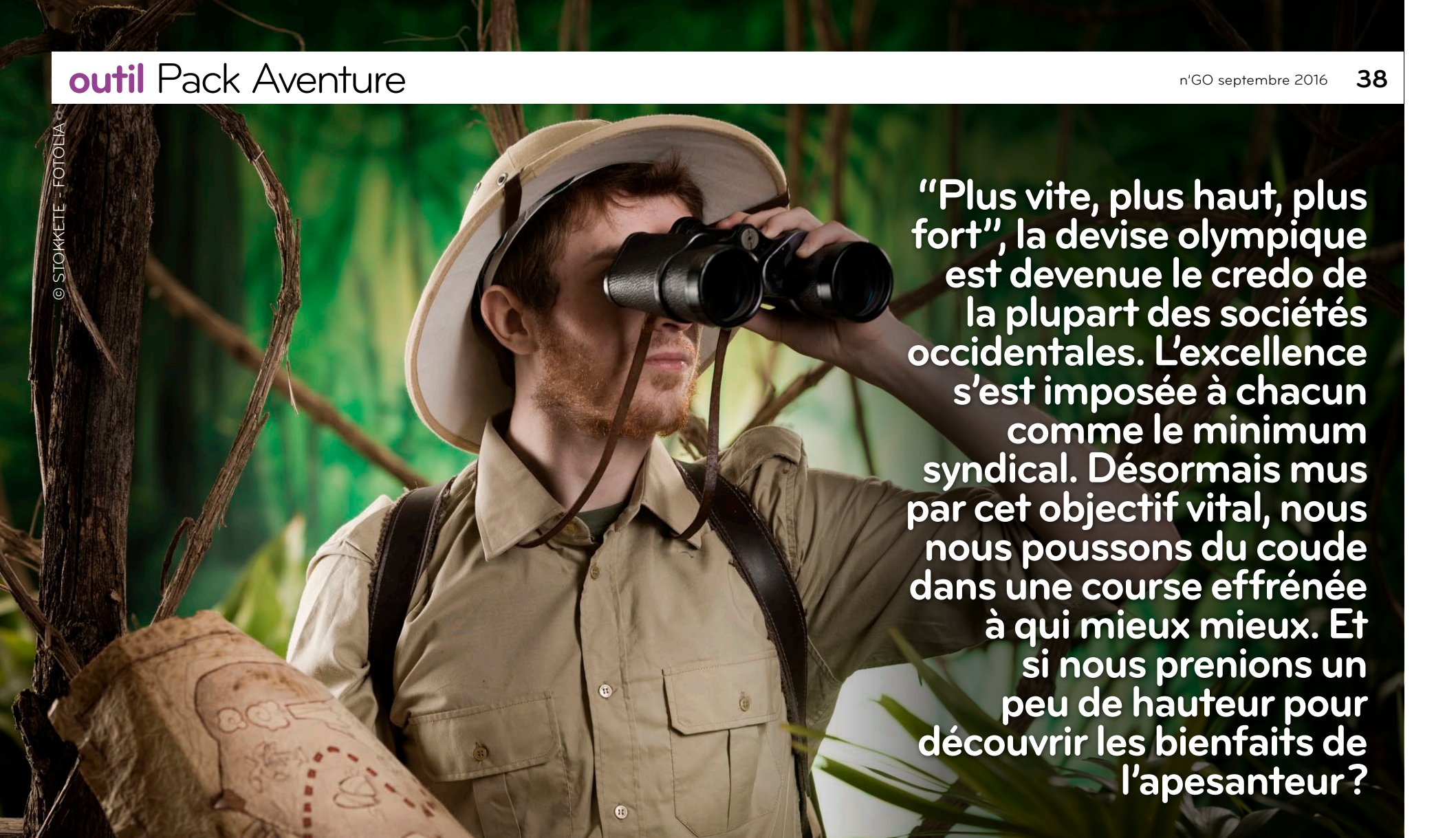




“Plus vite, plus haut, plus fort”, la devise olympique est devenue le credo de la plupart des sociétés occidentales. L'excellence s'est imposée à chacun comme le minimum syndical. Désormais mus par cet objectif vital, nous nous poussons du coude dans une course effrénée à qui mieux mieux. Et si nous prenions un peu de hauteur pour découvrir les bienfaits de l'apesanteur?

Pack Aventure

Voyage en terre connue



© ONEINCHPUNCH - FOTOLIA

“ Le stress surgit quand nous sommes en pilote automatique alors que nous devrions reprendre activement les commandes.

La pression du progrès continu a raccourci nos échéances et permuté nos actions en résultats. La coopération au développement n'échappe pas à la déferlante: les processus ont cédé la place aux indicateurs de résultats, tandis que le long terme s'étend tout au plus au quinquennat.

Et, déjà, nous entendons, dans cette masse de marathoniens sprinteurs que nous sommes, des voix murmurer avec une excitation mêlée d'angoisse: «*Je ne sais pas où je vais, mais j'y vais vite!*» Et si, à force de retenir notre souffle, nous courrions à l'asphyxie? Avec le *Pack Aven-*

ture, nous vous offrons une bouffée d'air frais. Les poumons gonflés à bloc, vous aurez gagné suffisamment de distance pour rejoindre le peloton... de queue. Les derniers seront les premiers, dit l'adage. Un, deux, trois: inspirez, expirez!

Pilote automatique

Chantal Vander Vorst est l'une des pionnières de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale (A.N.C.) et a participé à la fondation de l'*Institute of NeuroCognitivism* en 2008. Le modèle de l'A.N.C., développé par Jacques Fradin, directeur de l'Institut de Médecine Environnementale (Paris), propose une approche novatrice de nos mécanismes cérébraux pour remonter à la source de nos comportements et, dès lors, pour déceler l'origine de certains bugs

générateurs de dissonance et de stress. Chantal Vander Vorst nous éclaire: «*Nous avons tous deux façons d'appréhender les situations, ces deux façons étant soutenues par des structures cérébrales différentes. La première, appelée "automatique", est adaptée aux situations routinières, simples et connues. La seconde, qualifiée d'"adaptative ou préfrontale", nous permet d'aborder de façon optimale les situations difficiles, complexes et inconnues. L'hypothèse de l'A.N.C. est que le Mode Mental Automatique – gérant nos réactions automatiques – prend trop souvent la main, car il est plus rapide et plus bruyant que le Mode Mental Adaptatif – aux commandes de nos réponses préfrontales. Le stress surgit pour nous indiquer que le Mode Mental Automatique*

© NLPHOTOS - FOTOLIA

“ L'exercice du Pack Aventure ouvre la porte des possibles et fait entrevoir la multiplicité des choix qui s'offrent à nous, sans hiérarchiser ceux-ci en termes de valeur.

tente de maîtriser une situation plus complexe que ce que nous imaginons. Il nous invite donc à questionner notre façon de faire, notre point de vue, à prendre du recul, à envisager la situation autrement et à ... activer notre Mode Mental Adaptatif ou Créatif. » Nous l'aurons compris : la bouffée d'oxygène dont nous avons besoin dans notre sprint aveuglant exige que nous mettions davantage en veilleuse notre Mode Mental Automatique. C'est précisément l'objet du *Pack Aventure*, comme le remarque Chantal : « Le *Pack Aventure* est un exercice de neurosciences appliquées qui nous enjoint à dépasser nos automa-

tismes, nos représentations limitantes, et qui nous donne accès à la prise de recul et à la remise en mouvement. »

Opération débogage

Le *Pack Aventure* permet de nous arrêter sur des croyances limitantes que nous ne prenons pas le temps de creuser, car elles sont considérées comme acquises par notre Mode Mental Automatique, et qui sont pourtant source de stress dans des situations nouvelles, qui exigent que nous apportions des réponses novatrices à des questions inédites. Chantal Vander Vorst nous éclaire avec un exemple particulière-

ment éloquent : « Hugo travaille dans une organisation internationale excellent dans l'aide d'urgence. Depuis quelques temps, il est stressé. Hugo m'indique que ce stress a commencé lorsqu'il a accepté une promotion : celle de passer du siège central au terrain. Il aime pourtant son travail, qui consiste à trouver des solutions rapides lors de catastrophes naturelles. Il aime et pourtant il est stressé... Que se passe-t-il ? En cherchant avec lui, nous découvrons que la cause de son stress est *“la peur de ne pas y arriver”*. En creusant encore, nous trouvons que cette peur a une racine, le fait *“de ne pas supporter d'être inutile, ou de*

cadre 1

Valeur (utilité)		Antivaleur (inutilité)	
1 Avantages	3 Limites	4 Autres regards ouvrants	2 Inconvénients
- On aide les autres - On contribue à une meilleure société - On se sent valorisé - On peut davantage compter sur les autres si on a été utile soi-même - On apprend des choses, on acquiert de nouvelles compétences - On fait des rencontres - On apprend à mieux connaître les gens, leurs envies - On se rend meilleur - On utilise son temps à bon escient - On se rend indispensable à notre entourage	- On s'oublie soi-même - L'individu disparaît au profit du groupe uniquement - Le dévouement extrême mène à l'épuisement - On ne connaît pas ses propres envies et besoins et, dès lors, on est moins fort pour aider les autres - On perd le sens de l'utile puisque tout l'est - On n'agit plus qu'en fonction de l'utile et on délaisse les activités délassantes, souvent inutiles - On vit dans une société dépourvue de loisirs - On perd la richesse d'une partie inutile de notre patrimoine comme la gastronomie - On perd la diversité des métiers constituant notre société - On ne se rend plus compte lorsque l'on nous rend un service	- L'inutilité est le fondement de l'esthétique - Loisiveté laisse le temps à l'esprit de divaguer et nourrit les artistes et les auteurs - L'inutilité rassemble les gens autour de fêtes informelles - L'inutilité favorise les gestes « gratuits » et donc la générosité pure - L'inutilité rend les relations humaines authentiques car désintéressées - L'inutilité rend la vie plus légère car moins soumise à la pression de l'utile - L'inutilité permet aux gens de découvrir leurs véritables aspirations en ouvrant la voie des possibles - L'inutilité relativise l'importance de l'utile, de l'indispensable et pacifie ainsi les sociétés - L'inutilité ouvre l'humain sur la faune et la flore dont il ne se sert pas pour survivre et le rend ainsi plus sensible à son environnement - L'inutilité rend les enfances joyeuses	- On est un poids pour la société - On ne sert à rien - On donne une mauvaise image de soi à notre entourage - On entretient une société égoïste - On s'appauvrit en se tournant vers soi-même - On perd notre temps - On n'accomplit rien de significatif dans la vie - On n'apporte pas de solutions à des problèmes communs - Ayant moins d'expérience, on a moins de chance de pouvoir résoudre seul un problème auquel on est confronté - Étant plus replié sur soi, on a moins d'empathie et, dès lors, une vision restreinte du fonctionnement de l'homme et de son propre fonctionnement

5 L'utilité permet de s'accomplir au sein de la société et de s'approprier un rôle social, tandis que l'inutilité permet de remplir cette tâche en étant authentique et conscient de son environnement

“Nous demandons leur avis sur l’inutilité à Bouddha, à un arbre, à notre chien ou à une pierre précieuse, jusqu’à obtenir un bilan établissant la multitude des points de vue possibles sur ce que nous pensions être univoque.”

se sentir inutile”. Parmi les multiples interventions qu’il a faites, Hugo se souvient de deux cas où il est arrivé trop tard. D’autres collègues avaient pris le relais. Sa sensation d’inutilité était énorme, alors que des vies étaient en danger. Comment aider Hugo ? Nous commençons par identifier la représentation qu’a Hugo de l’inutilité, que nous qualifierons d’*“antivaleur”*. Hugo pense qu’être inutile, c’est ne pas exister, ne rien signifier. L’exercice consistera, pour Hugo, à déconstruire son antivaleur, pour s’en faire une nouvelle représentation, plus joyeuse. C’est là qu’intervient le *Pack Aventure*. »

What else ?

Chantal Vander Vorst détaille les cinq étapes qui mèneront Hugo à relativiser son attachement à la valeur d’utilité et à prendre ainsi des distances par rapport à la cause de son stress, la confrontation à l’antivaleur d’inutilité (*voir cadre 1*) : « Les deux premières étapes caressent le Mode Mental Automatique dans le sens du poil. Elles laissent libre cours aux croyances limitantes. Ainsi, la première étape consiste, pour Hugo, à lister une dizaine d’avantages au fait d’être utile, laissant parler son cœur. Qu’est-ce que le sentiment d’utilité lui ap-



© RIVERWALKER - FOTOLIA

| avantages

La méthode...

- n’exige pas de prérequis. Elle est accessible à tout le monde, pourvu qu’elle s’applique à une personne qui soit en demande d’aide
- est rapide et efficace
- permet d’assouplir nos cailloux de façon durable

| limites

- La méthode demande de prendre le temps de se mettre en chemin et de respecter les étapes

cadre 2

Leur avis sur l'inutilité

Bouddha	l'inutilité laisse la place à la méditation et libère l'esprit
L'arbre	l'inutilité est relative : tu as plus besoin de moi que moi de toi, même si tu ne perçois sans doute pas ma contribution à ta survie sous cet angle
La prairie	l'utilité est ce qui fait que je me fais manger, je serais plus heureuse si on me laissait grandir librement et qu'on me laissait à mon inutilité
La vache	je suis d'accord avec la prairie (même si je suis responsable de sa frustration)
La pierre précieuse	l'inutilité est ce qui me fait briller aux doigts de ces dames
L'ermite	l'inutilité me permet de me retrouver avec moi-même et de vivre dans une harmonie profonde et authentique
Le transat	l'inutilité est la raison d'être de mon existence. Si les gens ne s'affairaient qu'à l'utile, ils ne se ressourceraient pas sur moi
Notre mère	tu as été inutile dans le ménage les premières années de ta vie et pourtant, tu nous as apporté tant d'amour et de bonheur
Notre cousin	quand on va manger ensemble, ce n'est pas pour discuter d'une entreprise que nous allons monter conjointement. Se voir sans utilité, ne sont-ce pas nos meilleures soirées ?
Notre chien	si tu pensais utile, tu ne m'aurais même pas (puisque je ne suis pas un berger allemand mais un chihuahua)

témoignage



Mustapha Nait Cheikh, en charge du développement de l'Institute of NeuroCognitivism au Maroc :

« J'utilise souvent le Pack Aventure dans les accompagnements de groupe, mais aussi dans ma vie personnelle. Encore récemment, j'avais un entretien important. Quand, quelques minutes avant celui-ci, mon niveau de stress est monté en flèche, j'ai dressé une liste de dix avantages si j'échouais à cet entretien. J'en suis ressorti nettement moins stressé, plus concentré, plus présent et confiant, qualités essentielles lors d'une interview. Les sportifs de haut niveau ont le même réflexe : ils montent sur le terrain avec l'acceptation d'un éventuel échec. Ils s'enlèvent ainsi la pression du résultat, se concentrent sur la partie et l'amusement, et ils jouent de leur mieux. Selon moi, le Pack Aventure permet de prendre de la hauteur, de braquer le projecteur sur des endroits sombres, de voir des situations que nous n'avions pas vues et de sortir de nos émotions pour entrer dans une logique rationnelle et constructive. »

porte ? La deuxième étape s'inscrit dans la continuité de la première : Hugo procède à une purge en évoquant une dizaine d'inconvénients au fait d'être inutile. » C'est ensuite que les choses se corsent et que l'on mobilise le Mode Mental Adaptatif. On se plonge alors dans un monde où la valeur que l'on défend avec tant de vigueur devient omniprésente. « Dans le cas de Hugo, précise Chantal, cela revient à imaginer que nous devons tous être utiles tout le temps, avec tout le monde... Quelles seraient les limites d'une telle situation ? Plus

difficile encore est l'étape suivante : quels autres regards ouvrants peut porter Hugo sur l'inutilité ? Il doit se mettre au défi de lister une dizaine d'arguments en faveur de l'inutilité. Enfin, la dernière étape est un bilan de relativisation, où l'on fait le point sur les apports respectifs à notre société de la valeur défendue et de l'antivaleur initialement abhorrée : que peuvent apporter l'utilité et l'inutilité ensemble ? » L'exercice du *Pack Aventure* a pour effet immédiat d'apaiser le stress suscité par la ténacité du Mode Mental Automatique



**Chantal
Vander Vorst**

en libérant entièrement le Mode Mental Adaptatif, qui ouvre la porte des possibles et fait entrevoir la multiplicité des choix qui s'offrent à nous, sans hiérarchiser ceux-ci en termes de valeur. « Se remémorer l'expérience lorsque nous sommes confrontés à ce qui était pour nous une antivaleur nous permet également de rebondir plus vite, de comprendre ce qu'elle peut nous apporter », ajoute Chantal Vander Vorst.

Janus et plus encore

Le *Pack Aventure* peut être complété par l'exercice de la multiplication des points de vue, également issu des neurosciences appliquées. Comme l'explique Chantal

Vander Vorst, on choisit alors une dizaine de personnages, de lieux ou d'objets inspirants, pour les interroger sur la signification pour eux de l'antivaleur que nous aimerions questionner. Nous listons les arguments de chacun, jusqu'à obtenir un bilan établissant la multitude des points de vue possibles sur ce que nous pensions être univoque. (*voir cadre 2*) L'exercice nous encourage à nouveau à reconsidérer notre position et à adapter notre comportement en conséquence. Chantal Vander Vorst ébauche : « La multiplication des points de vue nous invite à changer nos automatismes, nos autoroutes de pensée, à bien respirer lorsque nous sommes confrontés à

| en savoir+

Chantal Vander Vorst

**Le site detoxandgrow.com
Contacter Chantal Vander Vorst**

Envie d'expérimenter ce changement de posture, d'ouvrir de nouveaux horizons cérébraux menant à une nouvelle vision du monde et de l'Autre ? Participez à un atelier pratique avec Chantal Vander Vorst le jeudi 13 octobre de 18h30 à 21h. Adresse : Voie Maréchal Groucho 17, 1300 Wavre. Tarif préférentiel 50€ HTVA pp.

une antivaleur source de stress et à ouvrir notre point de vue en nous demandant ce qu'en penseraient d'autres. » Ce cheminement diminue la pression interne et libère des nœuds dont nous ignorions l'existence même avant de nous lancer dans cette aventure de l'exploration du connu. Alors, oserez-vous prendre une pause ?

CÉLINE PRÉAUX

***Vous connaissez un outil
intéressant dans un contexte
de développement ?
Faites-le nous savoir !***