



1



n°03

## Faire bouger le monde !

# Quand la pandémie requestionne le système scolaire, opus 3

**Marie-Claude Sawerschel** : Après une carrière de bonheur passée dans l'éducation, j'ai eu envie, par Foliosophy, de laisser une place majeure à la philosophie, pour favoriser le dialogue entre les savoirs, comprendre ce que nous faisons là, imaginer ensemble comment faire mieux, réconcilier le

corps et l'esprit, l'espace et la pensée. J'éprouve une vraie joie à partager dans ces billets, avec la lumineuse Chantal Vander Vorst, les deux passions qui auront parcouru mon existence.

**Chantal Vander Vorst** : Faire bouger le monde est la vision de mon entreprise, au travers de la formation, de l'accompa-

gnement, et des arts martiaux. La mise en mouvement me passionne et le questionnement tout autant. Ces billets commencés lors du confinement avec Marie-Claude sont une source de réflexion et un moment de partage magique, que nous sommes heureuses de diffuser.

## "C'est où les cours pour le mental adaptatif pour tous ?" Humain, mode d'emploi



→ **Marie-Claude Sawerschel** : Un lecteur attentif, à la découverte de notre premier billet relatif aux modes mentaux, demandait avec une maligne ingénuité : *"C'est où les cours pour le mental adaptatif pour tous ?"*

« Le pilote automatique est enclenché dans un avion lorsque le ciel est serein... »

C'était la bonne question à poser, en effet. Il ne suffit pas de dénoncer un manque ou d'esquisser un monde idéal pour avoir fait son travail. Reste à offrir des pistes

d'amélioration, ce que nous avons promis à ce lecteur pour ce troisième billet.

Le mode mental automatique, qui sert à piloter des processus rodés, prend souvent toute la place dans nos comportements, même lorsqu'il s'agit de penser une situation de manière nouvelle qui requiert une tout autre posture, celle que l'Institut de Médecine Environnementale de Paris désigne par le mode "adaptatif". La métaphore du pilotage automatique versus pilotage manuel me paraît éclairante ici. Le "pilote automatique" est enclenché dans un avion lorsque le ciel est serein, la route connue, les indicateurs au beau fixe, c'est-à-dire lorsque le pilote et le co-pilote savent que leur vigi-



Quand la pandémie requestionne le système scolaire, opus 3.

« La bascule entre les deux modes mentaux est un mécanisme qui peut s'entraîner tout comme un muscle que l'on assouplira. »

lance humaine n'apportera aucune plus-value par rapport à la machine. Les passagers seraient terrorisés à l'idée que ce mode de pilotage continuerait d'être privilégié dans le cas soudain où une panne de moteur survenait, où une tempête se levait, si apparaissait, dans le ciel ou dans la carlingue, un événement non prévu qui devait requérir une analyse précise pour une prise de décision vitale. On s'attend alors que l'humain,

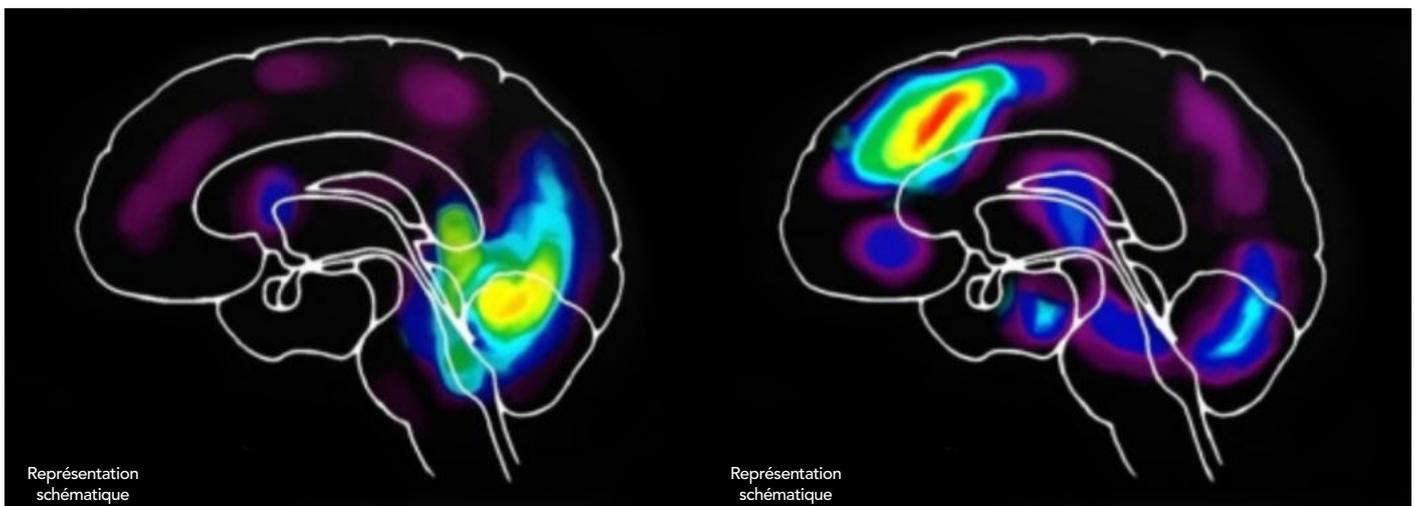
avec la complexité de son cerveau et de ses émotions, reprenne les commandes et réfléchisse à la *situation particulière* qui se présente à lui. Nul doute que l'expérience et l'expertise soient nécessaires dans ce cas, mais ce qu'on attend surtout c'est que, dans une situation nouvelle et problématique, notre pilote sorte de la *routine* et suspende pour un temps les sacro-saints rouages des processus rodés et envisage la situation pour ce qu'elle est, à savoir quelque chose de radicalement neuf.

On jugera peut-être la métaphore facile, mais que dire de l'in vraisemblable aventure de Chesley Sullenberger et son co-pilote Jeffrey Skiles, qui, le 15 janvier 2009, ont posé leur A320 sur l'Hudson après que les deux moteurs avaient été immobilisés par

un vol d'oies croisées incidemment ? L'événement est un exemple hyperbolique du "switch" du mode mental automatique vers le mode mental adaptatif.

Pour paraphraser notre lecteur, la question est de savoir si on peut "s'entraîner à faire face à l'inconnu", ce qui, pour la conscience ordinaire, sonne un peu comme une contradiction.

→ **Chantal Vander Vorst** : Oui effectivement, cela peut paraître contradictoire, et pourtant la bascule entre les deux modes mentaux est un mécanisme qui peut s'entraîner tout comme un muscle que l'on assouplira pour que progressivement il devienne de plus en plus flexible. La discipline permettant de rendre cette bascule plus consciente et plus volontaire se



Automatic Mode

Prefrontal Mode

Posner, M. & Raichle, M. (1998). The neuroimaging of human brain function. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 93(3), 763-4.  
Fernandez-Duque, D. & Posner, M. (2001). Brain Imaging of Attentional Networks in Normal and Pathological States. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 23, N°01, 74-93.



nomme la Gestion des Modes Mentaux, ou GMM et elle a, à la base, été créée par l'Institut de Médecine Environnementale (Paris).

### L'intelligence adaptative

Appelée également capacité d'innovation et de changement, l'intelligence adaptative est une forme de créativité qui se manifeste dans les situations imprévues pour autant que le mode mental automatique puisse lâcher les commandes. Dans un monde de plus en plus complexe et face à des situations inconnues, c'est cette intelligence adaptative qui perçoit l'inadaptation du mode automatique. C'est elle qui nous aide à prendre du recul pour sortir des sentiers battus, inventer des solutions parfois hors du cadre et anticiper. Elle est un élément essentiel à la prise de décision au même titre que l'expérience, la compétence, l'intelligence émotionnelle. L'intelligence adaptative est principalement hébergée par le néocortex préfrontal. L'imagerie cérébrale a démontré que cette intelligence agissait comme un chef d'orchestre face aux situations imprévues.

→ **MCS** : Ce passage du mode automatique au mode adaptatif, s'il peut être entraîné, ne me semble pas pouvoir faire l'impasse sur un signal qui pointe sur un troisième élément du système, à

savoir le stress. Je me souviens du récit, relaté par une connaissance, d'un chef d'établissement qui avait été confronté à une situation invraisemblable où, alors que les enseignants étaient rassemblés en Conseil de promotion, s'était soudain avisé que les résultats d'un élève que l'assemblée avait sous les yeux ne correspondaient pas à ceux que l'enseignant disait avoir communiqués. Les résultats finaux devaient être annoncés le jour même aux élèves pour une célébration de fin d'études qui avait lieu le lendemain matin. Brusque montée de stress lorsque l'équipe de direction a constaté ce qui était à craindre, à savoir qu'un décalage s'était glissé quelque part dans la liste des résultats et que, par conséquent toute une série de résultats d'élèves (mais combien ? C'était là toute l'angoisse), se trouvait corrompue. Il semble qu'une partie de l'équipe de direction ait alors vu "blanc", brusquement tétanisée par le décalage entre l'ampleur possible des dégâts et la brièveté du temps à disposition pour les réparer. Par chance, l'un des membres du conseil de

« Pas de problème, j'adore ces situations de crise. En fait, dans ces cas-là, je vois tout de suite très clair ».

direction a alors su "switcher" en mode adaptatif efficace, donnant posément la procédure à suivre et distribuant les tâches entre les membres de l'équipe de gestion. Quand le chef d'établissement l'a remercié avec effusion une fois qu'ils étaient sortis d'embrouille, il lui a répondu : « *Pas de problème, j'adore ces situations de crise. En fait, dans ces cas-là, je vois tout de suite très clair* ». De toute évidence, il ne se laissait dominer ni par le stress ni par son pilote automatique, et voyait *illico* le stress comme un signal qui lui intimait l'ordre de changer de mode mental.

Qu'est-ce que le stress dans ton modèle explicatif ?

### États d'Urgence de l'Instinct (EUI)

→ **CVV** : Le stress est un mécanisme instinctif créé pour nous protéger des dangers. Il se décline sous trois formes :

- LA FUITTE : peur, anxiété, agitation, angoisse
- LA LUTTE : colère, énervement, agacement
- L'INHIBITION : tristesse, abattement, découragement

Ces trois états ont très justement été nommés : *États d'Urgence de l'Instinct (EUI)* par le chercheur français Henri Laborit. Je trouve ce terme plus juste que "stress", qui est devenu un mot fourre-tout,



désignant à la fois la cause, le symptôme et la conséquence.

Lorsque l'on parle de danger, de quoi s'agit-il ? Dans la nature, la notion de danger est directement liée à celle de mort. L'instinct détecte un danger et un ensemble de réactions extrêmement rapides se déclenche pour assurer la survie.

Dans nos vies "modernes", nous ne sommes que très rarement en danger de mort, et pourtant, les niveaux de stress ont rarement été si élevés. Comment est-ce possible ? Cela s'explique de la façon suivante : le stress se déclenche soit lorsque nous sommes en danger de mort imminente, soit lorsque le mode mental automatique se sent en danger. Lorsque, par exemple, ses normes, valeurs, principes sont touchés ou qu'il n'arrive pas à sortir de ses schémas et habitudes, alors que la situation le nécessite. Dans l'exemple que tu relates ci-dessus, le stress a été déclenché par une incapacité à gérer la situation par le mode mental automatique. Dans les situations qui ne présentent pas de danger de mort imminente, le stress est un indicateur fabuleux, nous invitant à mobiliser l'intelligence adaptative.

→ **MCS** : Si on te comprend bien, le stress vécu dans nos sociétés modernes est le signal que les normes de la routine habituelle ou celles de la vie en collectivité sont menacées, que l'individu pense

« Lorsque le mode mental automatique déborde, un signal d'alarme intérieur retentira. Nous le connaissons tous, il s'agit du stress. »

qu'il pourrait en être tenu pour responsable et qu'il pourrait être banni du groupe, même symboliquement, pour cette raison. La perte d'image de soi et la mise à ban qui peut en découler constituent effectivement des dangers de "mort sociale" qui sont bien réels dans nos sociétés hyper organisées et hyper connectées. La peur de "faire faux", la peur de décevoir, la peur d'être l'objet de moquerie, autant d'alarmes qui indiquent au mode automatique qu'il est "pris à la gorge" et qu'il sera insuffisant à résoudre une situation perçue comme dangereuse. Pourtant, la plupart de ces alarmes ne signalent en général qu'un danger imaginaire, un danger présent uniquement dans l'esprit de celui qui se laisse angoisser. Le danger est "perçu", c'est-à-dire qu'il y a là un travail de l'imagination qui convertit des indices du réel en une "réalité pour soi". Jusqu'à un certain point, le danger perçu est bien davantage du ressort de l'individu qui le perçoit que du réel lui-même, ce qui pourrait expliquer aussi les

différences considérables qu'on peut constater entre les individus, en termes de disposition à se laisser stresser.

Le Taoïsme nous invite à voir la réalité perçue comme une espèce d'illusion. Les Stoïciens, eux, considèrent que nous n'avons pas à nous inquiéter de ce qui ne dépend pas de nous et ils nous recommandent, en conséquence de ne nous occuper que de ce qui dépend de nous, à savoir à peu près exclusivement de nos idées, nos paroles, de nos impressions et nos émotions. Ces deux visions offrent, à leur manière, un rempart contre le stress, qu'on génère nécessairement soi-même, puisqu'il est le signal d'alarme du mode mental automatique débordé.

→ **CVV** : Oui, effectivement, et mon hypothèse est que le mode mental automatique prend souvent, trop souvent la main, car il est plus rapide et plus "bruyant" que le mode mental adaptatif. Concrètement, cela signifie que nous avons tendance d'abord à nous raccrocher à ce que nous connaissons, à ce qui nous est familier, à notre bibliothèque d'expériences. Nous pourrions imaginer cela de la façon suivante : nous avons deux chaises dans notre cerveau, en principe, l'une est prévue pour le mode mental automatique, et l'autre pour le mode mental adaptatif. Mais... le mode mental automatique a tendance à



5

Quand la pandémie requestionne le système scolaire, opus 3.

s'asseoir sur les deux chaises, à se référer immédiatement à des normes, des schémas connus et simples. Lorsque le mode mental automatique déborde, un signal d'alarme intérieur retentira. Nous

le connaissons tous, il s'agit du stress. Qu'en est-il de l'intuition, cette petite voix qui montre la voie ? La place du néocortex préfrontal dans l'édifice mental n'est pas tout à fait celle que l'on atten-

dait. Loin d'être le cœur de notre conscience régnante, le préfrontal est plutôt silencieux. Son rôle serait donc de nourrir... notre intuition. Nous pourrions dire également que l'intuition non écoutée se

**La connaissance du mécanisme de bascule, et des caractéristiques de fonctionnement des deux modes mentaux est le premier élément essentiel. Ensuite, la stimulation du mode mental adaptatif pourra se faire via trois canaux :**

1. **Le ressenti et les émotions**
2. **L'état d'esprit et les pensées**
3. **Le comportement et le corps**

**Comment faire en pratique ? Voici cinq exercices permettant de stimuler l'intelligence adaptative.**

## 6 portes d'entrée

**Le mode de fonctionnement du mode adaptatif se décline en six postures :**

- **Curiosité, exploration** : développer la compétence d'être curieux, l'envie d'explorer en toute circonstance, y compris celles qui nous dérangent profondément
- **Souplesse, fluidité** : capacité d'accueillir la réalité et de changer de stratégie, d'aller avec le courant tout en restant soi-même
- **Nuance** : enrichir le catalogue de solutions connues et se forcer à plus de subtilité et de finesse
- **Relativité, prise de recul** : explorer d'autres vérités, prendre du recul, se mettre en posture d'observateur
- **Rationalité, réflexion** : réfléchir autrement, de façon innovante
- **Individualisation, empathie** : être pleinement soi-même et favoriser cet état d'esprit chez toutes et tous.

La stimulation de l'intelligence adaptative peut se faire en se concentrant sur chacune de ces portes, de façon méditative, les yeux fermés, en visualisant l'ouverture de chacune d'elles, et en créant un symbole par porte.

## Changer la relation à "l'inconnu"

1. Cinq minutes de réflexion écrite à partir des questions suivantes :

- Qu'est-ce que je ne savais pas ?
- Qu'est-ce que je ne sais pas ?
- Qu'est-ce que j'aurais voulu savoir ?

2. Quelles sensations, humeurs, émotions, images vous viennent lorsque vous répondez à ces 3 questions ?

3. Quelles opportunités l'inconnu peut-il vous apporter ?

4. Construire une relation avec l'inconnu :

- Choisissez un exemple de quelque chose d'inconnu (par exemple : *Que va devenir le monde ?* ou : *Devrons-nous garder les masques encore longtemps ?* ou : *Quel avenir pour nos enfants ?*)
- Placer une représentation de l'inconnu à votre gauche de façon symbolique
- Centrez-vous, faites face à cette représentation de l'inconnu
- Avancez vers la représentation de l'inconnu
- Prendre conscience des sensations, respirer profondément
- Répétez de l'autre côté



6

Quand la pandémie requestionne le système scolaire, opus 3.

## Switcher grâce au lien entre émotions, pensées et comportements

1. Écrire une émotion/ressenti que vous connaissez bien et qui vous encombre parfois
2. Écrire l'état d'esprit/les pensées liés à cette émotion/ressenti
3. Écrire le comportement/action associé à cet état d'esprit/pensées
4. SWITCH : quel comportement souhaitez-vous adopter ?
5. Quel état d'esprit est associé à ce comportement souhaité ?
6. Quelle émotion/ressenti agréable est associé à cet état d'esprit ?

## Exercice comportemental : retour à la base

1. Mettez-vous debout à pieds nus
2. Débloquez les genoux
3. Basculez le bassin vers l'avant en rentrant le sacrum
4. Sentez l'ancrage dans le sol lors de la bascule du bassin
5. Répétez 5 fois

En conclusion de cette série d'exercices, nous pouvons dire que l'écoute subtile des émotions, des pensées et du corps est fondamentale.

## Méditation thématique : ancrage

- Détendez les yeux
- Marchez dans une forêt
- Prenez votre temps
- Observez les arbres
- Soyez un arbre
- Sentez cela dans toutes les dimensions :
  - Votre longueur représente votre dignité
  - Votre largeur représente les relations
  - Votre profondeur représente le temps, l'arrière de votre corps représente le passé, que vous pouvez honorer, et l'avant représente le futur et la mise en mouvement
- Créez de l'espace à l'intérieur de vous-même
- Portez également votre attention sur les sensations qui se passent à l'intérieur de vous
- Soyez un arbre, fort, résilient et présent
- Ancrez cette sensation dans votre corps

transformera en stress : une alarme qui retentit pour nous indiquer que nous avons un potentiel préfrontal qui ne demande qu'à entrer en scène.

### “C'est où les cours pour le mental adaptatif pour tous ?”

→ MCS : Voilà pour la description, bien utile, du processus. Je crois qu'il est maintenant temps d'abor-

der la question de notre lecteur. Comment faire pour sortir du mode automatique lorsque c'est indispensable, pour ne pas demeurer plus longtemps que nécessaire en “État d'Urgence de l'Instinct” et passer au précieux mode adaptatif ? Connaître le mécanisme constitue une étape du savoir, mais la première seulement. Comment faire, de cette connaissance théorique, une connaissance “appliquée” ?

### “Écouter le corps”

→ MCS : “Écouter le corps”. C'est étrange comme cette expression paraît à la fois frappée du coin du bon sens et un peu *new age* à la fois. Pleine de bon sens, parce que nous savons que notre corps importe, que nous passons beaucoup de temps à nous en occuper, que nous dépensons sans compter lorsqu'il est en danger parce que, sans lui, il



n'y a pas grand-chose de possible, à commencer par notre vie. Mais ce souci n'est bien souvent que la face visible du déni dans lequel nous le tenons : nous prenons conscience de son existence lorsqu'il flanche, lorsqu'il cesse d'être transparent. Et c'est en ce sens que la phrase "*Écouter le corps*" a une grande force, parce qu'elle suggère que nous pensons avec notre corps, et que, régulièrement, il nous donne des signaux sur notre existence, notre vécu et nos choix qu'il est le seul à pouvoir donner à sa manière. Nos intestins comportent des neurones, comme notre cerveau, de même que notre cœur. Ce sont les avancées scientifiques qui le disent et pas je ne sais quel gourou. Il est temps de nous réveiller et de prendre en compte ces données dans notre système éducatif.

Ce qui a fini par me frapper au fil des années, c'est à quel point le corps est le grand absent du système scolaire.

La caricature la plus proche de ce que nous faisons en réalité de nos enfants montrerait nos élèves neutralisés derrière des tables

entre 4 et 18 ans. Jeunes, ils s'ébattent dans les cours de récréation, et de manière cadrée dans les cours de rythmique. Plus âgés, ils galopent moins pendant les pauses, se balancent beaucoup plus sur leurs chaises pendant les cours, et, à raison de deux à trois heures par semaine, dans le meilleur des cas, apprennent le corps en mouvement, en coordination, en collaboration formalisée dans leurs cours d'"éducation physique", de gymnastique ou de sport, quelle qu'en soit l'appellation. C'est bien. C'est beaucoup mieux que rien. Mais ce n'est pas à cette expérience-là que le corps se limite. Ce n'est pas à cette seule réalité du corps que l'apprentissage et la découverte devraient se faire.

J'ai le souvenir de visites de cours que j'avais la chance de pouvoir effectuer de manière régulière. J'ai le souvenir plus net encore de l'éblouissement provoqué en moi par certains cours dits de "diction" ou d'"expression orale", un cours confidentiel, non noté.

Dans un de mes souvenirs, l'enseignante fait d'abord lever les

élèves : loin les tables ! Reléguées au fond de la salle. Exercice d'échauffement expressif et corporel, posture dans laquelle les Européens standard que nous sommes sont toujours un peu empruntés, comme s'il y avait de l'animalité dans le fait d'être au travers du corps. Les élèves, 14 ans tout juste, ont épousé les codes de leur culture, et la gêne associée. Garçons et filles, encore minces et malingres ou déjà empruntés par l'écart marqué avec les codes de la minceur, aimeraient bien trouver un coin où cacher ce corps mal assumé, auquel l'enseignante cherche à faire dire des choses, des choses que le corps n'est jamais invité à dire...

Éveil soudain, rires, connivences. Ils osent, ils osent, tous ensemble. Ah oui : ils osent soudain, dynamiques, engagés, sérieux, libérés, interprétant, incarnant toute une variété de sentiments. Aucun enseignant, peut-être pas même leurs parents, ne les reconnaîtraient à ce moment-là, tant leur personnalité est devenue pleine et riche.

→ **CVV** : Effectivement, l'enseignement aurait tout à gagner à mobiliser nos différents canaux et à stimuler l'intelligence adaptative.

À quand des écoles prônant autant le corps et le mouvement que l'esprit et le mental ?

→ **Foliosophy**

**Marie-Claude Sawerschel**  
blogs.letemps.ch/  
marie-claude-sawerschel/  
www.foliosophy.com  
mc@foliosophy.com

→ **Detox&Grow!**

**Chantal Vander Vorst**  
www.detoxandgrow.com  
chantalvdv@detoxandgrow.com