



Projet d'ateliers pour enrichir notre intelligence

Pourquoi ? Comment ?

Pourquoi ?

Nous pouvons définir l'intelligence comme l'ensemble des facultés mentales qui nous permettent de nous adapter au monde dans lequel nous vivons, avec ses complexités et ses changements. Tous nous sommes intelligents, chacun à notre façon : nous avons des processus de prise d'information, de réflexion et de prise de décision qui nous sont propres, qui se sont construits en nous tout au long de notre histoire, qui nous ont réussi et que nous utilisons quotidiennement. Ces processus ne sont pas figés. Nous savons qu'ils peuvent, avec l'âge, régresser dans un nombre restreint d'habitudes et de réflexes si nous ne sommes plus confrontés à des situations d'apprentissage et/ou des environnements changeants. Mais ils peuvent aussi se maintenir et surtout s'élargir de façon sensible si nous sommes suffisamment stimulés dans des contextes motivants.

Pour employer une métaphore, notre cerveau est comme un grand champ partiellement cultivé. Il y a des zones bien exploitées, que nous fréquentons souvent et dont nous tirons parti grâce à des routes bien tracées. C'est notre capital intellectuel, fruit de toute notre histoire, spécifique à chacun et disponible à tout moment. Dans ce grand champ il y a également de vastes zones en friche, faites aussi bien d'espaces inexplorés que de chemins abandonnés. Dans le quotidien, lorsque nous nous trouvons face à une difficulté, nous avons tendance à réagir en empruntant nos chemins balisés, selon des fonctionnements dominants où l'énergie mise en œuvre pour réfléchir est minimum. Lorsque la difficulté résiste à notre première approche, nous changeons impulsivement de chemin pour en essayer un autre. Dans une situation banale, notre perception se limite souvent à repérer les éléments connus pour faire un rapprochement avec une situation antérieure et mettre en œuvre notre démarche habituelle. Nous sommes ainsi bien adaptés à notre environnement familial. Mais toute situation comporte une part de nouveauté et rien ne nous garantit qu'avec nos outils quotidiens nous pourrions efficacement faire face à un changement, que, de plus, nous avons du mal à discerner ou vouloir prendre en compte. La tendance naturelle à reproduire ce qui nous a réussi, nous enferme dans des fonctionnements qui peuvent être inadaptés dans des situations nouvelles et imprévisibles. Or nous sommes tous plongés aujourd'hui dans un monde qui bouge et se transforme de plus en plus vite. Tous nous risquons de nous trouver confrontés à des situations déstabilisantes qui appelleront de nous des réponses adaptées. Celles-ci ne nous seront peut-être accessibles qu'en empruntant des chemins nouveaux, que nos ornières cérébrales nous empêchent pour le moment d'explorer.

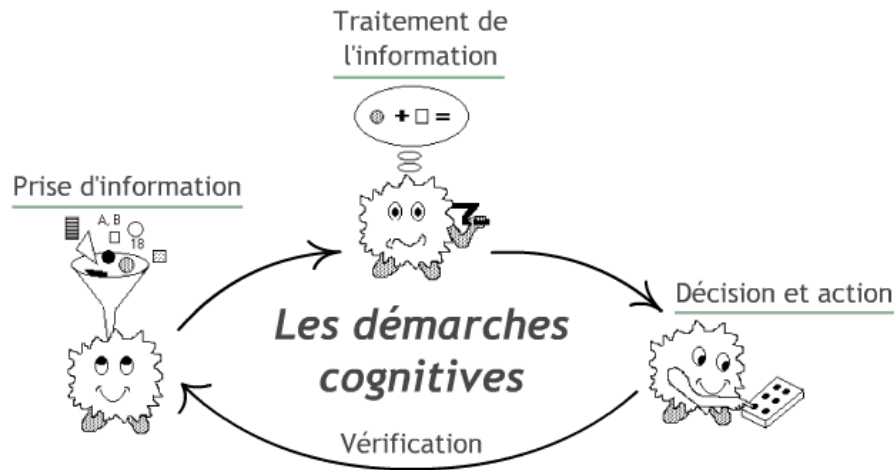
Les récentes techniques d'imagerie cérébrale ont scientifiquement prouvé que notre cerveau est plastique : de nouvelles connexions neuronales peuvent se créer à tout âge, en développant de nouvelles aptitudes, à condition de se trouver régulièrement dans des situations d'apprentissage.

Je propose donc des ateliers où l'on puisse collectivement se donner des occasions régulières de stimuler nos facultés cérébrales pour les entretenir et aussi élargir nos façons de penser et de réfléchir.

Autrement dit, il s'agit d'agrandir la surface de notre champ cultivé, d'étendre notre réseau de routes et de sentiers cérébraux pour tracer en rase campagne des chemins nouveaux tout en affermissant ceux qui existent déjà.

Comment ?

La méthode est celle que j'ai employée à de nombreuses reprises et auprès de publics très divers dans l'entreprise où j'étais formateur interne. Elle s'inspire du Programme d'Enrichissement Instrumental (PEI) de Reuven Feuerstein pour lequel j'ai été formé à la fin des années 80 (cf. : www.javance.org/feuerstein.htm). Elle consiste à proposer à un ensemble de personnes volontaires des exercices (le plus souvent sous la forme papier – crayon) avec des difficultés à résoudre de différentes natures et de niveau progressif. Chaque exercice vise la mise en œuvre d'un certain nombre de « fonctions cognitives » relatives à la **perception**, à l'**élaboration** (les différentes façons de traiter les données perçues) et à la **prise de décision**. Après avoir échangé sur les objectifs et le contenu de l'exercice, chacun se confronte d'abord seul à la difficulté pendant une dizaine de minutes. Le mot d'ordre est la maîtrise de l'impulsivité : « une minute je réfléchis ! » pour ralentir le processus et se donner des chances de prendre conscience de ce qui se passe en soi en face d'un problème à résoudre. Puis je propose un temps d'échange sur ce qui s'est passé : nous prenons du recul par rapport à la tâche pour verbaliser. Comment je m'y prends ? Quelle est ma stratégie ? Comment a-t-elle évolué ? Qu'est-ce qui va bien ? Qu'est-ce qui reste difficile ?



La mise en commun est un temps fort d'enrichissement : nous prenons conscience de nos fonctionnements spontanés et de différences importantes dans nos façons de percevoir et de faire. C'est l'occasion de tester pour soi-même les perceptions et stratégies d'autrui. Selon la nature de l'exercice, ce qui est facile pour l'un est plus laborieux pour un autre du fait des préférences cérébrales de chacun. La situation sera inversée lors de l'exercice suivant, car nous balayons progressivement toutes les fonctions cognitives. On se remet ensuite au travail, seul ou en sous-groupe. On met en œuvre les nouvelles stratégies sur lesquelles un échange a eu lieu. On découvre tout l'intérêt des coopérations. Pour finir on décrit méthodiquement les démarches qui ont été expérimentées comme les plus performantes et chacun exprime dans quel domaine de ses activités quotidiennes il va pouvoir les investir. D'une séance sur l'autre un travail se fait. Peu à peu chacun renforce ses points forts et élargit ses façons de faire.

On y va ?

Je vous propose de créer un petit groupe (8 à 12 personnes maximum) acceptant de se retrouver à un rythme choisi en commun. Par exemple : le jeudi de 18h à 20h une fois tous les quinze jours, sans obligation de participer à toutes les séances. Nous pourrions commencer par un rencontre de découverte chez moi au 21 rue du Foyer à St Egrève, afin de pouvoir réagir à ces propositions puis nous pourrions nous donner un cadre plus précis.

Vous êtes intéressés par ce projet ? Merci de me le faire savoir, je vous contacterai pour déterminer avec l'ensemble des personnes m'ayant répondu une date de démarrage.

Jean-Luc Berger – jeanluc@insight-mediations.com – 06 89 36 51 36

