

KAIZEN

95 RUE DU FAUBOURG SAINT ANTOINE
75008 PARIS - 05 63 94 15 50



SEPT / OCT 14

Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 7286
N° de page : 24-39

Page 1/16



Dossier

RÉALISÉ PAR ANNE LAMY



SOYONS Dossier


Voir la vie en positif ne signifie pas porter en permanence une paire de lunettes roses géantes, bien décidé à ignorer les obstacles. Le positif ne nie pas les coups durs, mais il croit en l'humain et garde confiance en sa capacité à faire face. Pour le pire... mais de préférence pour le meilleur !

Nos experts pour ce dossier :

Jacques Lecomte, psychologue et auteur de *La Bonté humaine*, Odile Jacob, 2010

Alain Braconnier, psychiatre et auteur de *Optimiste*, Odile Jacob, 2011

Rébecca Shankland, maître de conférences et auteur de *La Psychologie positive*, Dunod, 2014

Laurent Bègue, professeur de psychologie sociale à l'université de Grenoble et auteur de *Psychologie du bien et du mal*, Odile  2011

Emmanuel Jaffelin, philosophe et auteur de *Petite philosophie de l'entreprise*, François Bourin Éditeur, 2012

Karim N'Diaye, chercheur en neurosciences et psychologie à l'ICM (Institut du Cerveau et de la Moelle épinière)

Audrey Akoun, thérapeute cognitivo-comportementale et auteur avec Isabelle Pailleau de *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, Eyrolles, 2013

Dominique Sénore, pédagogue, auteur de *Parents et profs d'école : de la défiance à l'alliance*, Chronique sociale, 2010 et Vincent Damato, professeur des écoles

RÉVÉLER LE Positif

Les travaux menés en psychologie positive nous aident à percevoir pourquoi il est si précieux – mais pas toujours aisé – de voir le verre à moitié plein...



Les optimistes et les positifs, de doux naïfs? Alain Braconnier note que notre culture du pessimisme ne date pas d'hier. « Depuis des siècles, nous cultivons un point de vue critique. » Lequel remonterait à la Révolution : mieux vaut une critique radicale du monde – quitte à tout détruire – plutôt que d'admettre que tout ne va pas si mal. Le psychiatre poursuit : « Nous sommes aussi le produit d'une éducation qui remarque la mauvaise note plutôt que la bonne... » Résultat : les Français voient volontiers le verre à moitié vide. Ainsi, un récent sondage montre que 40 % d'entre eux jugent les organisateurs du Printemps de l'optimisme comme de « doux rêveurs », 26 % trouvent l'événement « ridicule par les temps qui courent », et 33 % déclarent : « Cela va faire du bien. » Il faudrait donc étudier de près ces spécimens que sont les esprits positifs. Non pas parce qu'ils sont naïfs... mais parce qu'ils sont rares! Et heureusement, en voie d'expansion; d'ailleurs, de plus en plus de chercheurs s'intéressent à eux.

LES PREMIERS PAS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Pourquoi une telle appellation, qui fait penser qu'il y aurait une psychologie négative? Ce nom est apparu car, pendant des décennies, la psychologie s'est intéressée d'abord à ce qui dysfonctionnait chez l'humain. Mais la santé mentale, ce n'est pas seulement le fait de ne souffrir ni d'anxiété, ni de dépression. C'est ce qu'explore la psychologie positive. À partir des années 1950, des chercheurs se penchèrent sur ce

que Martin Seligman, le « père » de la psychologie positive, appelle « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». Lentement, mais sûrement, ce nouveau champ de la psychologie trouve sa place, y compris sur les bancs de l'université! Les doux naïfs d'hier feront bientôt office d'experts...

POURQUOI LE NÉGATIF S'IMPRIME PLUS EN NOUS QUE LE POSITIF

« Il s'agit d'un biais adaptatif, explique Rebecca Shankland. Si nous percevons la menace, nous avons plus de chances de nous préparer à l'affronter ou de nous enfuir à temps. Mais aujourd'hui, nous sommes rarement confrontés à de réelles menaces en termes de survie. C'est pourquoi ce biais peut parfois apporter plus de mal-être que de bien-être. » Imaginer le pire était donc une condition de survie au temps de Cro-Magnon. Désormais, nous ne sommes plus exposés à ces risques vitaux, mais plutôt à un stress régulier. Et pourtant, nous continuons à produire sans cesse de l'adrénaline, l'hormone qui prépare notre corps à combattre ou à fuir. Ce n'est pas sans conséquence sur notre santé et sur notre moral! Et si nous ne choisissons ni l'attaque ni la fuite? Il nous reste une troisième stratégie : l'inhibition. Or, rester passif et se soumettre est coûteux psychiquement; cela peut provoquer des troubles somatiques voire une dépression.

LE MIROIR DÉFORMANT DES MÉDIAS

Chaque soir, le journal télévisé déverse son lot d'angoisses. Les titres choisis donnent le ton sur l'émotion interpellée : « Chiffres du chômage en hausse » (peur); « Les avions resteront-ils cloués au sol? » (peur/colère); « La famille se déchire autour de Vincent Lambert » (tristesse). Pourquoi titiller ces émotions? Pour maintenir la tension – et l'attention – du téléspectateur et l'empêcher de zapper. Parce que le négatif s'imprime plus fort en nous que le positif. Parce que les trains qui arrivent à l'heure n'intéressent personne? « Admettons, dit Jacques Lecomte, mais pourquoi ne pas parler de ceux qui arrivent en avance? Pourquoi ne pas parler de ces personnes qui font avancer l'humanité vers la conscience que la bonté et l'altruisme existent? Bien sûr, il y a des patrons et des politiques voyous. Mais c'est un miroir déformant : le bien ne fait pas de bruit... » On aimerait bien qu'il en fasse un peu plus, parfois! Et que les médias cessent de déformer la réalité. Ainsi, en 2005, après le passage de l'ouragan Katrina, les journaux américains ont parlé de scènes de pillage et de violences... La Chambre des représentants a diligenté un rapport et, certes, « des gens ont pillé », mais cela dans l'unique but de survivre. Les journaux n'ont pas fait la distinction entre pillage et « appropriation pertinente ». Même situation après l'accident de train de Brétigny-sur-Orge, en juillet 2013 : plusieurs médias ont évoqué des pillages de victimes et des vols sur le personnel de secours. Les seuls journalistes – Essonne Info – présents sur le lieu de l'accident contredisaient cette vision : aucun pillage n'a eu lieu et un vol isolé a été commis sur un membre du SAMU. Et combien de médias pour décrire les scènes d'entraide, pourtant bien réelles, ou la chaîne humaine apportant eau et vivres jusqu'à la gare?



© Aldo Sperber/picturelank

L'altruisme est en nous... ET IL EST CONTAGIEUX

Comment les valeurs positives, comme l'altruisme et l'optimisme, gagnent du terrain sur la morosité.



QUELQUES DÉFINITIONS

Empathie : capacité à percevoir les émotions d'autrui.

Altruisme : propension à aider l'autre, sans rien en attendre.

Bonté : disposition d'une personne à être bienveillante, attentive à autrui.

Coopération : action de participer à un projet commun. On oppose ce terme à celui de compétition.

Optimisme : disposition d'esprit qui incite à prendre les choses du bon côté.

Lorsqu'on croit en l'humain, on parle plus volontiers sur le verre à moitié plein et l'on est attentif à autrui. L'altruisme, cette propension à aider son prochain, existerait chez l'enfant dès 12 mois. Vous en doutez ? Deux chercheurs de l'université de Leipzig (Allemagne) ont mené une série d'expériences sur ce sujet, impliquant des bébés âgés de 12 à 18 mois. Dans l'une d'elles, un homme, les bras encombrés de paquets,

tente maladroitement d'ouvrir un placard. Un bébé l'observe puis se lève spontanément pour lui ouvrir la porte du placard. Conclusion ? Nous sommes naturellement altruistes ! « Plus on attend le meilleur de soi-même et d'autrui, plus ce meilleur a de chances de s'exprimer », dit Jacques Lecomte. En outre, l'altruisme est contagieux : Laurent Bègue cite une étude¹ dans laquelle des conducteurs qui voient une jeune femme occupée à changer un pneu crevé sont 50 % plus



© Lourdes Segade/picturetank

NOTRE MONDE N'EST PAS SI NÉGATIF QU'ON L'IMAGINE

Le xx^e siècle serait le plus sanglant de l'histoire de l'humanité, ce qui prouverait la tendance « naturelle » des hommes à être violents et égoïstes. Et si c'était faux ? C'est ce que montre Matthieu Ricard dans son *Plaidoyer pour l'altruisme* (NiL éditions) : « Sur le front, lors de la Seconde Guerre mondiale, seuls 15 % des soldats tiraient sur l'ennemi. Les autres tiraient en l'air ou faisaient semblant. Et si l'on regarde les guerres passées en comparant la proportion de population mondiale qui en est morte, la Seconde Guerre mondiale n'occupe que le onzième rang des conflits les plus meurtriers, l'acte le plus sanglant étant les conquêtes mongoles de Gengis Khan. » Il poursuit : « En dépit de l'émergence d'un certain nombre de guerres [...], le monde a connu depuis 60 ans la période la plus pacifique de son histoire depuis 10 000 ans. » Comme nous dépendons de plus en plus les uns des autres, nous avons intérêt à ne pas nous nuire ! Si les choses sont encore loin d'être parfaites, les principes qui fondent notre monde (Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948, création de la Communauté européenne en 1957, Convention internationale contre la torture en 1984 et plus près de chez nous, Revenu de solidarité active créé en 2009, etc.) reposent sur l'idée d'une humanité solidaire. C'est la somme de ces décisions collectives et politiques qui crée aussi un monde meilleur.

nombreux à s'arrêter pour l'aider s'ils ont vu, quelques centaines de mètres avant, une première voiture arrêtée sur le bord de la route et le conducteur se faire aider par un autre automobiliste. Et les deux chercheurs disposent de nombreuses études révélant notre plaisir à être justes, bons ou généreux.

POSITIF, MÊME SANS LUNETTES ROSES

Bonne nouvelle : nous sommes tous optimistes de naissance ! « Le petit enfant croit à l'impossible, il s'ouvre au monde, il entend des histoires horribles [...], mais le lendemain, les oublie pour repartir de plus belle », note Alain Braconnier. Nous pouvons donc retrouver en nous la source de l'optimisme, que nous possédons tous à des degrés divers, et la réactiver si besoin. L'optimiste voit donc le caractère transitoire d'un pépin – « Ça va s'arranger. » –, quand le pessimiste retient son caractère permanent – « Je n'ai pas de chance. » L'expert poursuit : « Quand l'optimiste rate quelque chose, il l'attribue à une cause extérieure ("C'est le hasard."); lorsqu'il fait quelque chose de positif, il l'explique par un facteur personnel ("J'ai travaillé dur."). Le pessimiste fait l'inverse. » Le positif nourrit son estime de lui : confiant dans ses capacités, au prochain obstacle – qui ne manquera pas d'arriver, même dans son monde positif – il se sentira capable de faire face. Alain Braconnier reprend : « Une étude² montre l'état de confiance de l'optimiste. On donne un exercice impossible à résoudre à des étudiants. Puis on compare les copies : les optimistes se sont arrêtés plus vite. Lorsqu'ils réalisent que l'exercice est infaisable, ils ne s'acharnent pas, contrairement aux pessimistes. En cas d'obstacle, ils passent vite à autre chose, sans se laisser entamer. » Certains diront que le positif se fait parfois des illusions. C'est en partie vrai, mais il s'en sert comme d'un moteur. Il se dit que cela peut marcher ; en y croyant, il met tout en œuvre pour réussir ce

qu'il entreprend. Cet optimisme est précieux : sans lui, pas de vie à deux, pas de bébé, ni de projet culotté ! Nous avons besoin d'y croire – au moins un minimum – pour avancer.

POSITIF, POUR S'OUVRIRE AU MONDE

Occupé à se fabriquer une vie positive, n'aurait-on pas tendance à se préoccuper seulement de soi ? Au contraire ! Rebecca Shankland note : « Les personnes qui se disent plus heureuses sont plus engagées sur le plan social, viennent davantage au secours d'autrui. » Une psychologue américaine, Barbara Fredrickson, a montré que les émotions positives élargissent la capacité d'attention et de mémorisation, qui « permet d'augmenter la créativité et la capacité à accueillir ce qui vient sans jugement préalable. De plus, les émotions positives génèrent davantage de motivation pour trouver des solutions aux problèmes et aller vers les autres. Voir le verre à moitié plein, c'est ce qui donne de l'énergie pour faire face à la situation. » Emmanuel Jaffelin ajoute : « Quand je fais preuve de gentillesse, quand je rends service à autrui, je découvre quelque chose en moi qui est plus que moi. Je découvre alors que le soi n'existe pas, que c'est une construction sociale à laquelle il faut dé-croire. Et alors, quand je me vide de mon ego, je découvre une autre force, une autre énergie. » Les positifs, de grands naïfs, vraiment ? Ou des individus un peu plus sages que les autres ?

¹ J. H. Bryan et M. A. Test, « Models and helping : naturalistic studies in aiding behaviour », *Journal of personality and social psychology*, 1967

² L. G. Aspinwall et L. Richter, « Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives », *Motivation and Emotion*, 1999



© Anne Lore Mesnage

LE CERVEAU

Positif

Les progrès continus des neurosciences révèlent avec de plus en plus de précisions comment fonctionne notre cerveau.

Où se loge le positif en nous ? Karim N'Diaye prévient : « Il faut abandonner l'idée d'une cartographie du cerveau où il y aurait le pays de la peur, du bonheur, de la colère, etc. » Les chercheurs en neurosciences ont découvert des choses passionnantes. Mais pas celles-là... L'IRM (imagerie par résonance magnétique) permet de voir les régions du cerveau qui s'activent lorsque nous éprouvons une émotion.

« Pour une émotion dite "simple" – la peur, par exemple –, une région du cerveau peut avoir un rôle prévalent. Mais face à une émotion complexe – la culpabilité, la honte –, il n'y a pas une zone qui s'active spécifiquement », explique Karim N'Diaye. Puisqu'on a repéré quelles sont les zones impliquées dans telle ou telle émotion, pourrions-nous en « réveiller » certaines pour modifier l'humeur d'un patient et le rendre plus heureux ? Le chercheur

répond : « Lorsqu'on stimule certaines régions profondes du cerveau, on peut créer une crise de fou rire ; la personne rigole pour tout et n'importe quoi. Mais est-elle heureuse ? N'est-ce pas plutôt un rire mécanique ? »

LA GOURMANDISE ET LA BONNE ACTION, VUES PAR LE CERVEAU

Autre découverte passionnante : l'imagerie cérébrale montre que certaines

ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU POUR VIVRE MIEUX

Comme notre cerveau est plastique, nous pouvons l'entraîner à aller dans des directions où il n'irait pas naturellement. Voici trois exercices faciles :

1. Suggéré par Rebecca Shankland : le soir, dans votre lit, avant de vous endormir, trouvez trois événements positifs survenus dans la journée. Les jours qui suivent, le regard sera à la recherche de ces éléments positifs qui seront savourés dans l'instant, puis au moment de se les remémorer.
2. Inspiré par Christophe André : dans les transports, en faisant la vaisselle, en marchant, obser-

vez (yeux fermés ou pas) ce qui se passe en vous [votre respiration, vos sensations corporelles, le flot incessant de vos pensées] et autour de vous (sons, odeurs...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de se contrôler.

3. Dès qu'elles apparaissent, transformez les idées négatives en positif. Par exemple, vous ouvrez un œil le matin : il pleut. « Oh non, il pleut encore ! » peut devenir : « Chouette, la pluie va arroser

mon jardin » ou « J'ai de la chance d'être à l'abri. » Il ne s'agit pas de lutter contre le négatif, car tout ce à quoi on résiste persiste, mais de le transformer.

En parallèle, ou après ces exercices, vous pouvez commencer la méditation. Cette pratique vous permettra, à votre rythme, d'appréhender positivement le quotidien. Matthieu Ricard, qui participe aux recherches de l'Institut Mind & Life pour développer les échanges entre les sciences cognitives et le bouddhisme, affirme que « vingt minutes de pratique quotidienne contribuent significativement à la réduction de l'anxiété, du stress, de la tendance à la colère et à augmenter la bienveillance et les comportements prosociaux... »²

mêmes régions du cerveau impliquées dans le plaisir s'activent lorsque je croque dans un baba au rhum ou que je fais un geste généreux. Tout ce qui fait du bien – manger, faire l'amour, être avec des amis, faire une bonne action, etc. – active cette même région dans le cerveau ! Pareillement, s'agissant du dégoût, on retrouve certaines mêmes régions cérébrales activées aussi bien à la vue d'un objet répugnant que lorsqu'on subit une injustice. « Ce n'est pas une surprise, assure Karim N'Diaye. Le cerveau humain s'est construit par empilement successif de couches, donc le sentiment d'injustice réutilise en partie des circuits activés par un sentiment plus basique comme le dégoût. » Il poursuit : « Si vous mettez un fruit pourri dans une pièce où des individus remplissent un questionnaire sur l'injustice, ils mettront des notes plus négatives que ceux qui remplissent le même questionnaire dans une pièce sans odeur. Sont-ils plus révoltés ? Non, mais le fait d'avoir un dégoût physiologique va préparer une réponse plus forte à l'injustice. » L'inverse marche aussi : baignés dans une musique agréable ou une bonne odeur, nous avons tendance à être plus empathiques...

LA CHIMIE DU CERVEAU

Différentes molécules jouent un rôle clé dans le fonctionnement du cerveau. Un exemple ? L'ocytocine. Comme les mères la produisent en grande quantité pendant la grossesse et l'allaitement, on l'a un peu vite surnommée « l'hormone de l'attachement ». Un individu à qui l'on vaporise de l'ocytocine dans le nez devient, en effet, plus généreux ; une expérience, basée sur le jeu de l'ultimatum, montre que si on attribue une somme à un individu et qu'il peut (ou non) la partager avec son voisin, il en donne 40 % s'il n'a pas été exposé à l'ocytocine et 49 % dans le cas contraire. Mais Karim N'Diaye cite aussi une étude où l'individu sous ocytocine se révèle plus apte à « tromper » son partenaire de jeu. « L'ocytocine pourrait avoir comme effet d'augmenter notre sensibilité au contexte social : dans une situation compétitive, elle nous rendrait plus "machiavéliques" ; dans une situation de coopération, elle nous inciterait à coopérer, à comprendre les besoins de l'autre. »

LES NEURONES MIROIRS, ALLIÉS DE L'ALTRUISME

En 1996, le neurologue Giacomo Rizzolatti a découvert que les mêmes

neurones s'activent quand une personne effectue une action spécifique ou quand elle observe un individu en train d'exécuter cette action. Les neurones de la douleur s'activent donc chez celui qui se cogne le petit orteil... ainsi que chez celui qui l'observe se cogner ! « C'est une révolution pour la psychologie, se réjouit Laurent Bègue : notre prédisposition à imiter ce que nous voyons est une condition fondamentale dans l'acquisition d'apprentissages plus complexes. » Ce mimétisme nous permettrait de comprendre l'autre et nous ouvrirait au partage des émotions et donc, à l'empathie.

¹ *La peur est facile à étudier, et facile à « reproduire » en laboratoire (il suffit de faire peur à quelqu'un et de voir quelles zones cérébrales sont activées) ; la culpabilité, elle, est beaucoup plus compliquée à analyser, car elle varie d'une personne à l'autre.*

² Le Monde, 25/05/2014

À lire aussi

Christophe André, *Et n'oublie pas d'être heureux*, Odile Jacob, 2014
Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, NiL éditions, 2013

Une pédagogie

POSITIVE, C'EST POSSIBLE !

Pour redonner de l'élan à un écolier en panne et lui faire retrouver une relation apaisée avec les apprentissages, nous pourrions porter sur lui un regard plus positif.



© Anne-Sophie Maufre

« **T**u as eu des notes ? », entendent les écoliers chaque soir. Focalisés sur les performances, « les adultes rapatrient la pression qu'ils subissent au travail sur leur enfant, ce qui engendre peur de l'échec et démotivation », note Audrey Akoun. Un parent est ainsi venu la voir pour son garçon en CP, en « échec scolaire parce qu'il ne savait pas lire » seulement quatre mois après la rentrée ! « À force de redouter que l'enfant ait un souci, inconsciemment, le parent met tout en œuvre pour, qu'en effet, l'enfant ait du mal à apprendre à lire », dit-elle. Dans les années 1960, les travaux sur l'effet Pygmalion ont pourtant montré l'influence des qualités hypothétiques qu'on attribue à un enfant sur ses résultats scolaires. L'expérience montrait que devant deux groupes d'élèves, l'un présenté « à potentiel », l'autre « sans potentiel », les instituteurs n'avaient pas les mêmes attentes. Devant les élèves à potentiel, les enseignants avaient un comportement qui renforçait la confiance en soi et la motivation à apprendre, ce qui produisait de

bons résultats chez ces élèves, générant alors un comportement positif de l'enseignant, et ainsi de suite : un cercle vertueux était né ! Nous aurions donc intérêt à porter un regard confiant sur nos écoliers...

VALORISER LES COMPORTEMENTS POSITIFS DE L'ENFANT

Imaginons que l'enfant écrive : « Les lapins cours. » Le premier réflexe est de souligner son erreur. Mais on pourrait aussi dire : « C'est bien, tu as repéré qu'il y avait un pluriel ; on va regarder comment on conjugue un verbe au pluriel. Je suis sûre que tu vas y arriver. » L'erreur n'est alors pas stigmatisée, elle fait partie du processus d'apprentissage. Cette attitude valorisant ce que l'enfant fait de bien, au lieu de relever ses comportements négatifs, se décline partout. Un outil est idéal pour cela : le tableau de renforcement positif ! Chaque jour de la semaine, l'enfant évalue par un point vert ou rouge des comportements qu'il doit améliorer : « Je pars à l'heure à l'école. », « J'écris

proprement. », « Je range mes BD. » Ces items précis sont plus efficaces que des ordres flous (« Range ton bazar. ») et évitent les messages généralisateurs (« Tu es toujours en retard ! ») qui abîment l'estime de soi. D'un coup, les conflits se dégonflent, et l'enfant reprend confiance en lui.

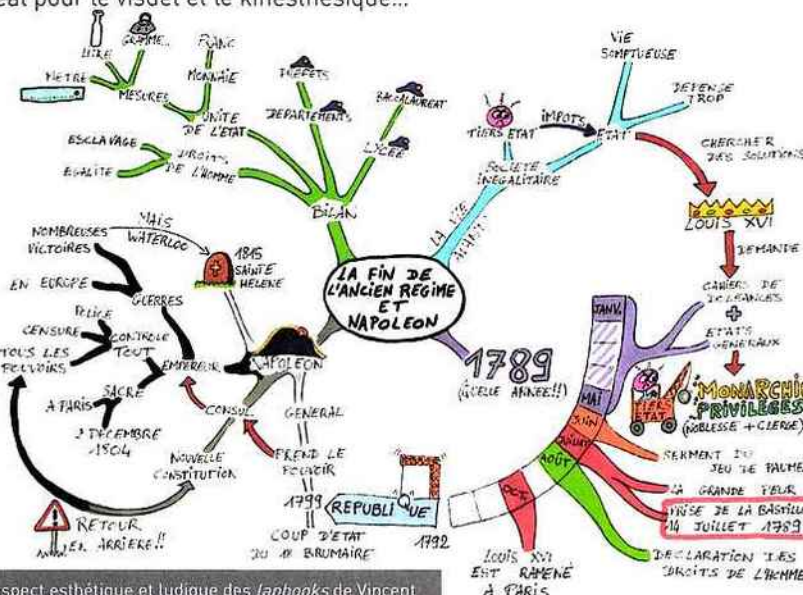
NOURRIR LE PLAISIR D'APPRENDRE

En classe, il y a des matières plus séduisantes que d'autres, mais il y a heureusement des enseignants créatifs qui savent capter le public, comme Vincent Damato, professeur des écoles en Isère : « Je voyais bien que mes CM1-CM2 n'aimaient pas beaucoup l'histoire et la géographie. J'ai réfléchi

à une autre façon de présenter les séances : le *lapbook*. » Chaque enfant doit remplir un petit dossier sur un thème – Moyen Âge, DOM-TOM, etc. Découpage, collage, coloriage, des volets qui s'ouvrent et se ferment : les élèves kinesthésiques se régalaient, et les autres aussi. « Cela rend le savoir plus ludique. Le résultat ne s'est pas fait attendre ; maintenant, les enfants disent : "Chouette, on a histoire !" ». Avec ce support, ils n'ont pas l'impression de travailler puisqu'ils s'amusent. Mais mine de rien, ils apprennent ! La preuve ? À la fin du dossier sur les deux guerres mondiales, les enfants sont allés au Musée de la résistance de Grenoble : « La guide était stupéfaite par leurs connaissances... »

LE MODE D'EMPLOI POUR APPRENDRE

L'école demande à l'élève de comprendre et d'apprendre, mais ne lui donne pas le mode d'emploi pour faire marcher son cerveau. Or, ce n'est pas inné ! Nous avons tous une voie d'apprentissage privilégiée, qu'elle soit visuelle (j'ai besoin de lire/voir une information pour la retenir), auditive (j'ai besoin de l'entendre ou de la répéter dans ma tête) ou kinesthésique (j'ai besoin de l'écrire, de la ressentir dans mon corps). Prenons un pain au chocolat : l'enfant le voit-il écrit ? Entend-il le mot dans sa tête ? En imagine-t-il l'odeur ? « Quand nous sommes dans notre "langage d'apprentissage" préféré, le savoir rentre mieux », analyse Audrey Akoun. Cela évite des séances de devoirs houleuses, où l'on exige d'un auditeur qu'il écrive la leçon pour l'apprendre, alors qu'il n'en a pas besoin ! L'experte propose aussi d'adopter le *mind mapping* (« carte mentale »), schéma qui reflète mieux ce qui se passe dans notre tête quand nous revoyons une leçon qu'un résumé écrit sous forme linéaire. Un exemple ? L'enfant prépare un exposé sur la marmotte : au lieu de copier-coller des phrases piochées sur le Web, il lit et analyse. Puis au milieu d'une feuille, il écrit (ou dessine) une marmotte dans un carré, duquel partent quatre « branches », qui correspondent aux quatre grands thèmes à aborder : habitat, hibernation, caractéristiques et alimentation. Chaque branche est complétée par de petites branches. En un coup d'œil, l'enfant voit ce qu'il doit retenir ! Idéal pour le visuel et le kinesthésique...



L'aspect esthétique et ludique des *lapbooks* de Vincent Damato a fortement motivé les élèves.

REGARDER LES COMPÉTENCES SCOLAIRES... ET LES AUTRES !

« On évalue les compétences mathématiques, linguistiques de l'élève... mais on ne s'intéresse pas à sa capacité à être un bon copain, à fabriquer un objet, regrette Dominique Sénore. Ce serait pourtant utile de reconnaître chez l'enfant ce type de compétences pour l'aider à se construire. » Pour les enfants les plus en retrait, notamment, ce regard positif permettrait de se dire : « Voilà ce dont je suis fier, voilà ce que j'ai appris cette semaine. » De quoi donner raison à Albert Jacquard, qui disait joliment à propos de l'émulation entre élèves : « Ce que je cherche, ce n'est pas d'être meilleur que l'autre, ce qui n'a aucun intérêt, mais d'être meilleur que moi, ce qui est merveilleux. »

À LIRE POUR FAIRE GRANDIR LA CONFIANCE EN SOI DE L'ENFANT ET SON ATTENTION AUX AUTRES

Catherine Dumonteil-Kremér et Marie-Pierre Emorine, *Agathe et les petits bonheurs*, La Plage, 2013
Coralie Saudo et Raphaëlle Michaud, *Le Vieux-vieux monsieur du 33^e étage*, Pourpenser, 2014
Aline de Pétigny et Jean-Charles de Pétigny, série *Les Petites pensées*, Pourpenser (existe aussi sous forme de jeu)
Denitza Mineva, *Les Lunettes du bonheur*, Éditions du Jasmin, 2014



© Lourdes Segade/picturetank

L'empathie, ça s'APPREND PETIT

L'empathie n'est pas livrée une bonne fois pour toutes dans notre berceau. Elle peut se renforcer, si besoin. Cette éducation à l'empathie peut se faire à l'école... La preuve.

À la cantine, ce midi-là, les noms d'oiseaux ont volé. « Il y a un nain à notre table », lance Alba l'effrontée. Elle a touché le point faible d'Hugo, qui lui donne une gifle. Ce conflit ne sera peut-être bientôt plus qu'un lointain souvenir, car Alba et Hugo font partie des élèves de CM2 initiés à l'empathie. L'expérimentation, menée par Omar Zanna, sociologue à l'université du Maine, a pris naissance bien loin de cette cantine. Depuis plus de 15 ans, ce dernier travaille auprès de jeunes délinquants. Son objectif : comprendre

les mécanismes de l'empathie pour proposer une prise en charge de ces jeunes, dont il suppose qu'au moment du passage à l'acte violent, envahis par leurs émotions, ils n'ont pas eu « la capacité de reconnaître l'autre comme une version possible d'eux-mêmes » [ainsi qu'il définit l'empathie]. Partant de cette hypothèse, Omar Zanna a lancé une expérimentation dans la Sarthe, dans des écoles de ZEP, auprès d'une vingtaine de classes de CM1 et de CM2. Le principe ? Mettre en scène des émotions sous forme de jeux, pour [r]éveiller l'empathie de chacun.

DÉCRYPTER CE QUE L'AUTRE RESSENT

Chaque séance – une vingtaine dans l'année – démarre avec le même rituel : on se relaxe, on se regarde, on se prend la main. Ensuite, place au jeu, celui des mousquetaires, par exemple, qui se joue à cinq. Quatre enfants adoptent des positions délicates – rester debout sur un pied, tenir un ballon au bout de chaque main, faire « la chaise » le dos contre le mur. Un cinquième observe ses copains et doit remplacer celui sur le point de céder, le but étant de tenir le plus longtemps pos-

sible. Les cinq joueurs doivent donc comprendre ce que leurs camarades expriment par leur corps – le jeu se faisant dans le silence – et montrer à leur tour leur ressenti. Un groupe d'élèves observe la scène. En fin de séance, on débriefe : un enfant, épuisé de faire le culbuto, a posé les pieds au sol. Ses copains râlent : « C'est à cause de toi qu'on a perdu ! » Il se défend : « Mais je montrais bien que j'allais craquer ! » Certains observateurs signalent : « X montrait qu'il avait besoin d'aide, mais Y a préféré remplacer son copain Z. » La séance se poursuit devant un tableau, où les enfants listent des mots autour des émotions : l'injustice, le bien-être, la colère, le rejet, la moquerie, etc. « La scène à la cantine a été rejouée en classe ; la fillette a compris qu'elle avait blessé son copain. Et les autres élèves ont compris que ricaner à la réflexion de la fillette n'était pas sans effet », note Gilles Rouby, l'un des coordonnateurs de ce beau projet.

PLUS DE MOTS, MOINS DE COUPS

Quel est l'impact de cette action ? « Je ne vois pas les mêmes élèves qu'avant : sur les dix écoles que je viens de visiter, aucune n'a un climat scolaire tendu », poursuit-il. Stéphanie Pasteau, ensei-

DÉVELOPPER LE SAVOIR-ÊTRE DES ADOLESCENTS

Nicole Bayart, ex-directrice d'un collège dans le Val d'Oise et formatrice à la médiation par les pairs, propose un exercice pour voir le positif avant le négatif chez l'autre. Dans un groupe de dix collégiens, chacun inscrit sur un papier les quatre qualités qui le définissent le mieux. Les papiers sont pliés, donnés à l'adulte qui les mélange, puis les lit. À chaque énoncé, les jeunes doivent deviner de quel camarade il s'agit. Pour le dernier papier qu'il reste à lire, ils doivent deviner les qualités qui ont été écrites dessus.

gnante, confirme : « Là où il y avait dix conflits, il n'y en a plus qu'un. Je n'entends plus d'élève se moquer d'un autre parce qu'il ne comprend pas. De même, en sport, l'enfant rond et peu doué n'est plus le dernier choisi. Ses copains disent : "Tu ne cours pas vite. Mais tu sais bien recevoir les balles : on va te mettre à ce poste. » Cette éducation émotionnelle n'a pas marché sur tous ; deux types d'élèves sont rétifs : « les très inhibés, pour qui c'est trop coûteux de parler de leurs ressentis et les perturbateurs, pour qui exprimer ses émotions est bridant », dit-elle.

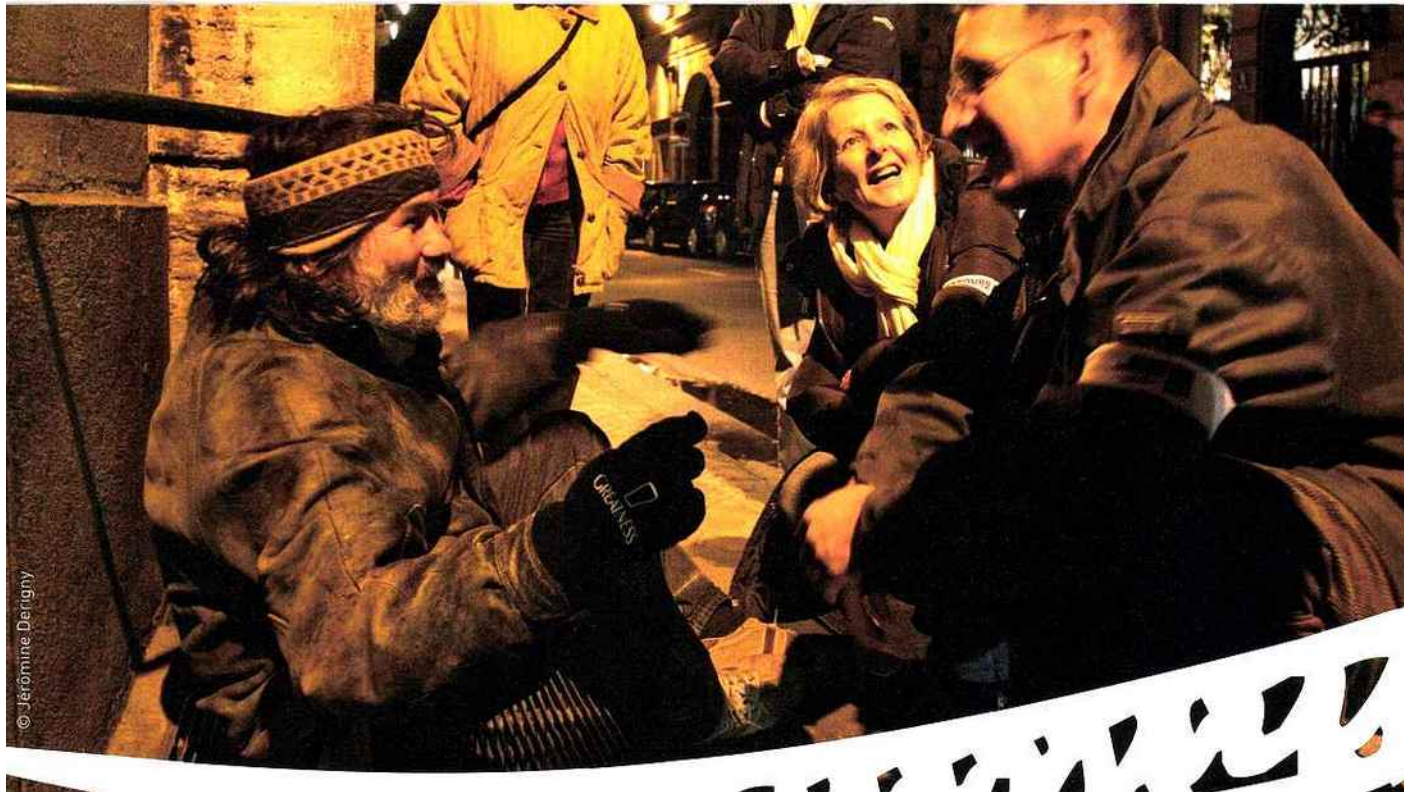
Le vrai changement, c'est l'accès au langage, qui transforme le quotidien. Une bagarre démarre souvent parce qu'un enfant n'a pas un langage assez riche pour décrire ce qu'il ressent. Or, quand on ne trouve pas les mots, on s'énerve (et on peut être violent) ou on se sent rabaisé (et on subit). « Au retour des récréations, je vois que les élèves parlent d'une contrariété qui ne s'est pas exprimée par une bagarre. En parler dégonfle le conflit. Et les élèves utilisent un vocabulaire précis. C'est un travail en profondeur, qui nécessite des piqûres de rappel régulières. Mais il change notre regard sur les élèves et sur notre travail », conclut-elle.

Et il fait germer des graines d'empathie dans la tête de ces enfants. Certaines ont germé vite ; d'autres germeront plus tard, qui sait ? Réponse d'ici quelque temps : ces enfants initiés à l'empathie seront suivis pendant leurs années de collège pour voir quel impact cette éducation a eu sur eux.

¹ Les prénoms ont été changés.

² Au sein de l'association *MédiActeurs Nouvelle Génération*.
www.mediacteurs.com





© Jérôme Dergny

Face à la CRISE, PARIER sur les

qualités humaines

Les expériences de solidarité et de partage qui se multiplient illustrent-elles l'entrée dans une nouvelle ère? Ou que l'altruisme est une nécessité logique?

« Les difficultés économiques favorisent la naissance de belles idées », note Ève Bénichou, chargée de communication chez Finansol, une association qui promeut la solidarité dans l'épargne et la finance. La précarité est en effet telle qu'il ne faut pas espérer s'en sortir tout seul. Un bon exemple? L'économie collaborative, dans laquelle bien matériels et savoirs se transmettent entre membres d'une même communauté. Antonin Léonard, fondateur de OuiShare, un *think tank*

qui lui est dédié, analyse son essor : « La crise de 2008 [...] a joué un rôle de catalyseur, en installant une tension sur le pouvoir d'achat. Elle n'était pas simplement financière ou économique, c'était aussi une crise de valeurs qui pousse à des changements de comportements de consommation [...]. On voit de plus en plus de projets émerger, entre innovations technologiques et innovations sociales. »¹ Ce modèle économique ne repose pas seulement sur des motivations collaboratives ou altruistes : si l'on y vient, c'est aussi

dans un but utilitariste! Mais peu importe, ce qui est frappant, c'est que l'essor de cette économie « différente » bouleverse profondément les bases de l'économie traditionnelle elle-même : nous passons peu à peu d'une logique de propriété à une logique d'usage. Nous le mesurons avec la recrudescence de services de partage de vélos ou de voitures comme Vélib' et Autolib'. Ne soyons pas naïfs : derrière ces marques, il y a quand même toujours des propriétaires! Mais cette nouvelle façon de « consommer » a engendré

POURQUOI LA GENTILLESSE EN ENTREPRISE N'EST PAS UNE UTOPIE

3 questions à Emmanuel Jaffelin, philosophe et auteur de *Petite philosophie de l'entreprise*, François Bourin Éditeur, 2012

D'emblée, on a un peu de mal à accoler « gentillesse » et « entreprise »...

Influencés par le modèle américain, nous avons longtemps cru qu'en entreprise, il faut être un prédateur. Mais c'est une erreur ! Quand ce sont les personnes désagréables et opportunistes qui sont récompensées, cela engendre démotivation, rancœur et arrêts maladie dans le reste de l'équipe. Ce n'est pas fructueux pour l'entreprise ! Et si je crois à cette idée, c'est que nombre de patrons m'ont sollicité pour venir parler de la gentillesse dans leur société...

Sommes-nous, nous Français, réticents à être gentils au travail ?

Notre réticence vient de la Révolution française. Revenons sur l'origine du mot. « Gentil » est emprunté au latin *gentilis* qui signifie « propre à la race, à la famille ». Dans la Rome antique, le mot désigne quelqu'un de noble. Au Moyen Âge, on appelle l'homme qui s'élève à un stade aristocratique un gentilhomme. À la Renaissance, ce gentilhomme devient un courtisan du roi. 1789 supprime l'aristocratie... et les gentilshommes. Depuis, le terme n'a de cesse d'être dévalué. La gentillesse est prisonnière

de son ambiguïté : d'un côté, est gentil celui qui a une certaine noblesse et de l'autre, celui qui est naïf. J'ai voulu revaloriser la gentillesse, pour montrer qu'elle nous élève. Au travail, cela est difficile, car les liens ne sont pas fondés sur la morale mais sur la rentabilité. Cependant, l'entreprise fonctionnerait mieux si l'on introduisait la gentillesse, non comme une règle, mais comme une dose de moralité. Le patron serait capable de rendre service à un salarié, par exemple en acceptant qu'il sorte plus tôt si son enfant est malade. En perdrait-il son pouvoir ? Non. Car ce n'est pas en tant que manager qu'il est gentil, mais d'abord en tant qu'homme.

Cette posture est-elle tenable en période de tension économique ?

On s'est aperçu que le *struggle for life* [« lutte pour la vie », expression empruntée à Darwin] qu'on croyait encore plus légitime dans une société en crise, ne marche pas ! D'ailleurs, cela se voit au niveau des ressources humaines : le management par la violence ou l'humiliation n'est plus d'actualité... alors qu'il l'était encore dans certaines entreprises il y a 10 ans. La gentillesse pourrait donc devenir la matrice de l'entreprise, et encourager l'élan, la spontanéité, la capacité à tapisser les relations humaines d'un humus fructueux pour tous, salariés, clients, managers.

d'autres initiatives spontanées, comme le covoiturage en entreprise : un comportement citoyen apparaît, où chacun y trouve son intérêt propre, mais aussi le plaisir de rentrer en lien avec des collègues qu'il n'aurait pas vraiment connus sans ce partage d'un bien commun. Enfin, l'économie sociale et solidaire, qui place l'humain et la solidarité au cœur de son projet, bouscule à son tour les tenants de l'économie « classique ». Elle représente déjà plus de 10 %² de l'emploi salarié en France, ce qui montre combien nous sommes sensibles à un modèle économique où la performance économique n'est pas la seule priorité. Un proverbe africain dit : « Si tu veux aller vite, pars seul ; si tu veux aller loin, pars avec les autres. » Pour affronter les enjeux de société de

demain, parions sur l'imagination et la coopération !

UN PARI SUR L'AVENIR

Le contexte difficile ne doit pas nous empêcher d'agir : « Des périodes incertaines, les générations passées aussi en ont vécues. Sommes-nous forcément les plus malheureux ? Pas sûr », remarque Alain Braconnier. Mais c'est justement quand il y aurait des raisons de perdre espoir qu'il faut miser sur l'entraide ! Elle existe, il suffit de la chercher... Ainsi, depuis le 30 avril 2014, la loi autorise un salarié à faire don d'une partie de ses RTT à un collègue dont l'enfant est malade.

Peu à peu, l'altruisme deviendrait donc une nécessité logique, et non plus une possibilité éthique que seuls quelques

grands cœurs adopteraient. Jacques Lecomte indique : « En temps de crise, il y a deux façons de réagir : en coopérant, ou chacun pour soi. Solidaire ou solitaire. Je suis un incurable optimiste, le pire n'est jamais sûr. D'accord, le goût pour la violence ou l'égoïsme existe. Mais c'est parce que depuis des décennies, on nous a dépeint la nature humaine sous ces traits-là qu'on y a cru : c'est donc un choix par défaut. Mais quand on propose aux jeunes une autre vision, ils y adhèrent. Pas tous, mais beaucoup. » Il nous avait prévenus, l'optimisme est contagieux...

¹ Terra eco, hors-série juillet-août 2014

² Source : Observatoire national de l'ESS/CNCREs, octobre 2013

L'HUMAIN N'EST PAS SEULEMENT PRÉOCCUPÉ PAR SON PROFIT

Les économistes ont longtemps pensé que nous étions guidés par des motivations extrinsèques : nous faisons quelque chose car nous sommes payés pour le faire, par exemple. Mais la recherche du seul intérêt personnel ne peut pas expliquer nos comportements économiques. Ils sont mus par autre chose. Les économistes l'ont bien compris, et s'intéressent de plus en plus aux motivations intrinsèques, où l'on agit pour d'autres raisons que son seul profit : la fierté de soi, le plaisir de faire du bien aux autres, l'empathie, le besoin de préserver l'estime de soi, etc. « L'humanité serait peut-être moins développée si nous n'avions pas ces sources de motivation ! », souligne Marie-Claire Villeval, directrice de recherche au CNRS et spécialiste d'économie expérimentale.

BON POUR L'AUTRE ET BON POUR SOI

Certains froncent déjà les sourcils : certes, nous sommes mus par le désir de faire du bien aux autres, mais lorsque nous faisons quelque chose pour les autres, nous soignons du même coup notre image. Aux yeux de certains, l'altruisme ne serait donc que de l'égoïsme déguisé ! Des siècles d'éducation judéo-chrétienne nous ont en effet enseigné que lorsque nous rendons service à quelqu'un, que nous faisons quelque chose pour autrui, nous ne devrions en retirer aucun bénéfice ou plaisir pour nous-mêmes... Est-ce si mal de se faire du bien en faisant du bien à l'autre ? « Pas du tout ! », nous rassure Marie-Claire Villeval. « Nous sommes de petits animaux qui cherchons à survivre et à faire le mieux possible. Si cela passe par des actes généreux, c'est parfait ; et si ces gestes nous font du bien, tant mieux, tout le

monde en bénéficie. Reconnaître que dans nos actions, l'image de soi est une motivation, c'est bien de le savoir. Je ne dis pas que c'est systématiquement bon pour les autres d'avoir des préoccupations d'image de soi. Mais elles servent de moteur, et font avancer dans la vie. » Matthieu Ricard complète cette pensée : « L'ego est juste une convention [...]. Quand il cesse d'être la chose la plus importante du monde, nous trouvons plus facile de nous concentrer sur les autres. »¹ Que les sceptiques se rassurent : l'altruisme ne nous fera donc pas forcément prendre la grosse tête !

¹ Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, *Jouvence éditions, 2011*

ÊTRE POSITIF, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Une étude menée au Danemark sur 607 patients de l'hôpital de Holbaek le confirme : en 2005, ces patients atteints de problèmes cardio-vasculaires ont rempli un questionnaire sur leur humeur. Cinq ans plus tard, il fut constaté que la mortalité des individus qui affichaient un bon moral au démarrage de l'étude était de 10 %, contre 16,5 % dans l'autre groupe. Une autre étude, réalisée par Erik Giltay, un psychiatre néerlandais, avait montré également que les positifs vivaient plus longtemps que les autres. Il a suivi près de 1 000 patients âgés de 65 à 85 ans entre 1991 et 2001 ; les sujets optimistes avaient eu 45 % de risques en moins de décéder au cours de l'étude que les pessimistes. Par ailleurs, prendre la vie du bon côté serait également associé « à une meilleure adhésion à des styles de vie sains, comme bien dormir, bien manger ou faire de l'exercice », rajoutent Marilou Bruchon-Schweitzer, professeur, et Émilie Boujut, maître de conférences de psychologie, auteurs de *Psychologie de la santé* [Dunod, 2014]. Autrement dit, être positif renforce les comportements qui préservent la bonne santé. Ce qui nous incite à voir la vie

en rose... et ainsi de suite ! Enfin, le système immunitaire des individus en quête d'un bonheur eudémonique (qui passe par la recherche d'un sens à leur vie, d'engagement et de lien avec les autres) est plus développé que celui de ceux qui préfèrent un bonheur hédonique (ceux qui cultivent des émotions leur procurant une satisfaction personnelle), révèle la psychologue américaine Barbara Fredrickson dans une étude¹ récente. Après avoir effectué des prélèvements sanguins sur 80 volontaires en bonne santé, les chercheurs ont observé qu'en cas d'altruisme, les gènes inflammatoires baissent et les gènes antiviraux augmentent, afin de protéger le corps. « Faire du bien et se faire du bien génèrent des niveaux similaires d'émotions positives, mais n'ont pas le même effet sur le génome », conclut l'étude. Voilà donc l'ultime argument pour nous convaincre – si besoin est – de porter un regard positif et ouvert sur le monde !

¹ « A functional genomic perspective on human well-being », *Proceedings of the national academy of sciences, 2013*

