

Michèle Verneyre

*Docteur en sciences de l'éducation, formatrice, Master en PNL
Co-auteur de Pratique pédagogique de la gestion mentale (Retz)*

Pour dépasser les blocages scolaires : neurosciences, gestion mentale et PNL

Lorsqu'on sait comment fonctionne le cerveau pour les apprentissages, on comprend par là même où sont les risques de blocages. Après une présentation rapide des connaissances actuelles sur le fonctionnement du cerveau, je présenterai donc un inventaire des dysfonctionnements les plus fréquents.

Il serait sans intérêt de décrire les blocages si des remédiations ne pouvaient pas être mises en œuvre. Le dépannage sera ensuite présenté, mais l'outil ou la technique utilisés seront différents suivant le type de blocage scolaire.

J'insisterai pour finir sur les convergences et les complémentarités des démarches de la programmation neurolinguistique (PNL) et de la gestion mentale (GM).

I. *Le cerveau et les apprentissages*

I. 1 Les trois cerveaux de l'homme de P.D. MacLean

Pour le neurobiologiste américain Paul MacLean nous n'avons pas un mais trois cerveaux : le reptilien, le limbique et le cortex. Ils sont chez nous la trace de l'évolution de la vie, des Reptiles aux grands Mammifères, puis aux grands Primates et à l'Homme.

Chacun d'eux a une forme, un emplacement, une composition et des fonctions spécifiques. Dans cette présentation, je me limiterai à ce qui est en jeu dans la classe pour les apprentissages.

Le cerveau reptilien

Il gère les programmes de survie de l'espèce, programmes qui, une fois qu'ils sont enclenchés, sont très difficiles à arrêter. Fuir ou être agressif en cas d'agression relève de ce type de programmation.

– Il est sécurisé par la routine et les rituels. S'asseoir à la même place, ne pas aimer les changements de programmes, d'horaires, de trajets, de démarches... relèvent de ce niveau cérébral. Sans rituels de comportements scolaires, pas de pédagogie possible, mais avons-nous encore des rituels scolaires : dire bonjour, se mettre en rang¹ ?

– Il défend son territoire. Pour survivre, il faut se reproduire et se nourrir, ce qui nécessite un territoire. Tagger, faire des graffitis, oublier d'effacer son tableau, « râler » lorsque quelqu'un a pris votre place (en classe, comme au parking) participe à cette défense du territoire qui se manifeste par des comportements variés, du plus musclé (frapper), au plus subtil (se parfumer). La mémoire des odeurs est localisée dans ce cerveau reptilien ou rhinencéphale.

– Il a peu de possibilités d'adaptation : c'est parce que l'homme a détruit les lieux où se reproduisaient les esturgeons dans la Gironde que le caviar français a disparu. Inversement on prévoit des tunnels sous les autoroutes pour les grenouilles, des ascenseurs à saumons au moment de la construction des barrages, afin de leur laisser la possibilité de revenir se reproduire à l'endroit où ils sont nés.

– L'apprentissage se fait par mimétisme, comme l'animal apprend comment se comporter en reproduisant le comportement de sa mère. Le mimétisme permet de nombreux apprentissages en ce qui concerne la vie quotidienne, les habiletés manuelles ou techniques. Son inconvénient est d'être long et de nécessiter de nombreuses répétitions pour atteindre à l'automatisme. Toutefois l'amélioration d'un geste demandera des stratégies plus élaborées.

1. Thèse de sociologie de Michelle Jacquet.

- Pour lui, c'est chacun pour soi, c'est la loi du plus fort, la loi de la jungle. Rares sont les espèces de poissons ou de crapauds qui s'occupent de leur œufs une fois pondus.
- Il est non verbal (c'est-à-dire qu'il ne parle pas mais il s'exprime par des comportements, des gestes et des cris) et a-logique (c'est-à-dire qu'il est insensible aux arguments rationnels : ventre affamé n'a pas d'oreille !).

Le cerveau limbique

C'est le cerveau des grands Mammifères, or les Mammifères nourrissent et protègent leurs petits, d'autres fonctions lui sont donc liées.

– Il participe à la survie de l'individu par son appartenance à un groupe. Le sentiment d'appartenance ou de non-appartenance règle les comportements, les habitudes vestimentaires, les croyances et les convictions.

– La vie en groupe crée les relations affectives, le cerveau limbique est le cerveau des émotions, des envies et de la motivation.

– Il est souvent mentionné comme le lieu de la mémoire, car toutes nos expériences passées fortement marquées émotionnellement, en positif comme en négatif, y sont enregistrées. Si j'ai bafouillé en récitant ma poésie ou en chantant ma comptine, à l'école ou en famille, le souvenir d'une situation difficile ou humiliante peut parasiter toutes les situations du même genre que j'aurai à vivre dans la suite de ma scolarité, voire plus tard. Là se situe le siège du sentiment de compétence ou d'incompétence.

– Lui aussi est non verbal (il s'exprime par des émotions, des états intérieurs associés aux ressentis et aux manifestations physiques du cerveau reptilien) et a-logique (il est également insensible aux arguments logiques : ne dit-on pas que l'amour est aveugle).

Le cortex

Il ne peut rien tout seul ; comme nous venons de l'expliquer à travers les fonctions des niveaux reptilien et limbique, il faut que les cerveaux archaïques soient d'accord, soient en paix pour que « l'ordinateur » puisse être activé.

Pour MacLean c'est un ordinateur, sans états d'âme, qui a pour les apprentissages deux fonctions importantes ;

– il entre les informations sensorielles externes et reconstruit, par codage sensoriel interne, notre représentation du monde. C'est ainsi que nous pensons le monde qui nous entoure en sons, idées, images, évocations de goûts, d'odeurs et de sensations ;

– il traite l'information : entre les données, il raisonne, généralise, sélectionne, interprète, transpose, imagine, invente, crée, parle...

Mais il dispose de deux logiciels de traitement des données qui fonctionnent selon des logiques différentes, car le cortex est formé de deux hémisphères cérébraux.

I. 2 Cerveau droit et cerveau gauche

Si le bébé, à la naissance, dispose d'un système reptilien, d'un cerveau limbique et d'un hémisphère droit prêt à fonctionner et à lui donner des images, nous savons bien que le cerveau de l'enfant va continuer à se développer, que l'acquisition de la parole va se faire vers deux ans et que la maîtrise de la pensée suivra vers quatre ou cinq ans.

À cet âge-là, une réorganisation des habitudes mentales va s'opérer. Certains continueront à traiter l'information dans les modalités de *l'hémisphère droit* : spatial, installant des données en totalité, avec des images, des schémas, des informations écrites, non verbalement, avec des stratégies inductives, allant de la synthèse vers l'analyse, partant d'une image du résultat... mais en passant des images concrètes, figuratives, aux images abstraites. D'autres « oublieront » l'hémisphère droit et privilégieront *l'hémisphère gauche* et traiteront l'information à sa manière : linéaire, séquentielle, avec des mots, des paroles, des idées, en dialogue interne, avec des stratégies déductives, allant de l'analyse à la synthèse ou inventant au fur et à mesure².

I. 3 L'erreur de Descartes

Le cortex, un ordinateur peut-être, mais un ordinateur qui doit avoir du cœur, d'après le neurobiologiste américain Antonio Damasio³.

L'erreur de Descartes, selon lui, est d'avoir séparé le corps et l'esprit, ce qui fait qu'aujourd'hui encore on sépare médecine et psychologie, alors que la pensée ne peut fonctionner sans l'émotion et ses marqueurs corporels. Ses études de cas le prouvent, certains sujets peuvent avoir de très bonnes réponses à des tests de Q.I. et devenir incapables d'assumer tout ce qu'ils faisaient autrefois (leur travail, des relations sociales non agressives, le suivi dans une tâche, le maintien des liens familiaux) jusqu'à devenir des loques humaines après la détérioration accidentelle d'une partie du cerveau limbique. Pour A. Damasio, pas de bonnes décisions sans émotion.

Cependant, pour P. MacLean, l'homme est l'animal chez lequel ces différents niveaux cérébraux sont les plus mal intégrés, et à tout moment l'un d'entre eux peut prendre les commandes. C'est ainsi que, si vous lui prenez sa place de parking, l'homme de Cro-Magnon vous insultera ; s'il s'est brouillé avec sa copine, les émotions occuperont tout l'espace mental et le sujet ne sera pas disponible. On voit bien dès lors quelles peuvent être les pannes de l'apprentissage.

2. On lira sur ces sujets les travaux de R. Sperry, *Cerveau droit, cerveau gauche*, L. Israel, même titre pour J-L. Juan de Mendoza.

3. A. Damasio, *L'erreur de Descartes ou la raison des émotions*, Éd. O. Jacob, 1995.

II. Les dysfonctionnements de l'apprentissage

Tous les blocages de l'apprentissage sont des dysfonctionnements au niveau du projet mental.

Pratiquant l'aide méthodologique personnalisée depuis une douzaine d'années, je vous présente ici l'inventaire des « pannes » les plus courantes au moment de l'apprentissage. Ces pannes peuvent exister chez n'importe quel sujet quels que soient son âge et son niveau scolaire. Par apprentissage, je ne veux pas seulement dire mémorisation, je veux dire également envie, motivation, peur, compréhension, réflexion, application, créativité, projet...

II. 1 Les « pannes » au niveau du cortex

– En rester au souvenir de perception

Ce phénomène est l'équivalent pour la pensée de la rémanence de l'image sur la rétine. Quand on a vendangé toute la journée, le soir venu, au moment de s'endormir, des grappes de raisin nous trottent encore dans la tête. Il en va de même pour les cours, si bien que dans ce cas les élèves apprennent au dernier moment en espérant que le lendemain il leur en restera suffisamment pour répondre aux questions, mais l'image mentale va s'effacer.

– Comprendre « seulement »

La cause peut être la consigne de l'enseignant : « l'essentiel est de comprendre, n'apprenez surtout pas bêtement par cœur », si bien que l'on oublie souvent de mémoriser ce que l'on a compris et suivant la courbe habituelle de l'érosion de la mémoire, il ne reste que 20 % au bout de 24 h et 10 % au bout de 48 h⁴. Il s'agit de plus d'une compréhension grossière, imprécise ; « globalement, j'ai compris » veut dire « en gros ».

– L'apprentissage sans réactivation, sans entraînement mental

L'élève a appris sa leçon une fois, c'est tout. Le résultat est le même que lorsque nous tapons une page à l'ordinateur, en oubliant de sauvegarder : quelque chose s'est bien inscrit à l'intérieur, mais l'image va s'effacer aussi.

– L'apprentissage avec un projet de réutilisation trop limité, mal orienté

Certains apprennent pour réciter la leçon à leur maman et, en classe, ils ne la savent pas ; d'autres ont appris leur anglais en pensant qu'ils seraient interrogés à l'oral, si le contrôle

4. Tony Buzan, *Une tête bien faite*, Éd. d'Organisation 1979.

se fait à l'écrit, ils sont perdus ; d'autres encore pensaient que le contrôle se ferait dans la salle habituelle avec leur professeur, or il a lieu dans la salle polyvalente surveillée par des professeurs différents, ils sont désorientés et ne sont plus sûrs d'eux.

Si « mémoriser, c'est lancer dans l'imaginaire de l'avenir ce que l'on veut retrouver », encore faut-il que la projection se fasse dans la bonne direction ou dans des directions variées dès l'apprentissage.

– Attendre que tout se passe spontanément

« *Au ski ça rentre tout seul, mais en math je n'y arrive pas.* » Certaines stratégies efficaces sont déjà installées, mais comme on n'en est pas conscient, on ne peut pas les réutiliser volontairement. Dans les domaines où « ça » vient tout seul, tout va bien, dans les autres, c'est la panne.

– Les stratégies mentales sont différentes du mode de présentation

Pour 2/3 à 3/4 des élèves, la démarche déductive facilite la compréhension, or la démarche inductive est proposée, voire imposée, dans toutes les matières et à tous les âges. Ce qui, au départ, est une différence fonctionnelle risque fort de tourner au blocage affectif.

– À la maison tout se passe bien, mais en classe rien ne va plus

Il peut y avoir alors deux cas :

- soit nous sommes ramenés au problème du souvenir de perception. À la maison, l'élève a posé toutes les données sur la table, consulte son livre et son cahier pour trouver la solution du problème à traiter, mais n'a pas mis en même temps les données dans sa tête ; donc, en classe, au tableau ou devant sa feuille, il sera en panne ;
- soit nous rencontrons un blocage dû à des émotions.

II. 2 Les « pannes » au niveau du cerveau limbique

– C'est la panique, le stress lors des contrôles, des examens

On a bien tout appris et tout compris, mais au moment de l'interrogation, c'est la panique et tout se mélange, s'embrouille, c'est le trou noir.

Dans notre tête cela se passe comme à la télévision. Si nous sommes sur la chaîne de la panique, nous ne pouvons pas nous servir des informations de la chaîne des maths.

– L'impression que « je suis nul », « le prof est nul », « la matière est nulle »

La question n'est pas ici de chercher à savoir si ces affirmations sont vraies ou fausses, mais de comprendre que tant que ces idées ou ces images occupent l'espace mental, il n'est plus disponible pour s'intéresser au cours, apprendre la leçon ou résoudre le problème.

– Pas de projet scolaire, ou l'amnésie antérograde des élèves qui ne croient pas à un avenir scolaire ou professionnel pour eux

Le non-projet est souvent plus grave de conséquences que l'émotion qui ne fait perdre qu'une partie du potentiel.

Comme l'amnésie antérograde, le manque de projet empêche de se constituer de nouveaux souvenirs ; si l'on n'a pas d'espoir d'avenir, on ne peut plus mémoriser le présent. Ce phénomène est bien connu chez les personnes âgées ; on le rencontre maintenant dans d'autres catégories de populations, les grands malades et les élèves profondément démotivés.

II. 3 Les pannes au niveau du cerveau reptilien

– Le conflit interne

Nous sommes souvent habités par des forces contradictoires : « *Je ferais bien mon anglais, mais je me dis que ça me servira à rien, que j'aurai de toute façon une mauvaise note, que j'irai jamais en Angleterre et qu'en plus je me sens ridicule quand j'essaie de mettre l'accent.* » Rien ne sert de tenter de résoudre le problème « *je voudrais bien améliorer mon anglais* » si l'on ne prend pas en compte les énergies qui tirent en sens contraire.

Ce qui caractérise le conflit interne, c'est qu'il se répète et qu'il occasionne un malaise permanent. Quand je fais de l'anglais, je sens que je perds mon temps, quand je ne le fais pas, je culpabilise.

Nous pouvons dépasser ces constats et chercher avec la personne à aider la remédiation qui lui convient.

III. Le « dépannage »

III. 1 Les principes de la remédiation

1. Nous travaillons sur le « comment »

« Comment est-ce que vous pensez au professeur dans votre tête ? » Donc nous ne posons pas de questions indiscretes sur le « pourquoi », nous ne cherchons pas dans votre passé ou dans votre vie ce qui pourrait expliquer cet état de fait. Nous cherchons seulement comment vous aider à changer si vous le souhaitez.

2. Nous n'achetons pas de la musique en vrac

La musique a toujours un support : disque, cassette, partition, vidéo, notre voix si nous chantons, les musiciens au concert... De même, nous intégrons des contenus par le biais

d'une modalité sensorielle interne : auditive, visuelle, sensation... et d'une stratégie mentale personnelle.

3. Nous avons tous des capacités et des stratégies efficaces

Toute personne qui a appris à parler a prouvé ses capacités à faire des découvertes, des inventions, des déductions, des comparaisons, des inductions, des extrapolations, des essais, des erreurs, des réajustements et à mémoriser ; elle a donc à sa disposition toutes les stratégies mentales nécessaires pour réussir à l'école.

Chacun d'entre nous a déjà des stratégies efficaces dans un domaine : un sport, les jeux vidéo, le bricolage, faire les magasins, ne rien faire, semer la panique en classe... Toutes ces stratégies (le *comment* on s'y prend dans sa tête), bien précisées grâce à un entretien, pourraient être réutilisées avec la même efficacité pour résoudre un problème de math, chercher des idées en français ou comprendre le cours. Ce ne sont pas les contenus que l'on va transférer ; mais les logiciels de traitement des données et ces logiciels, eux, sont réutilisables.

4. L'émotion est incluse dans le procédé de fabrication de notre représentation du monde

Toute personne est capable, en virtuose — musicien, dialoguiste, peintre, romancier, cinéaste, photographe, metteur en scène —, de se fabriquer des émotions comme celles que nous procurent les artistes au spectacle. Chacun sait que la musique du film nous indique le moment et nous procure l'émotion du suspens. Chacun connaît les procédés de composition de l'image et sait que l'effet produit n'est pas le même si la photo est prise en plongée ou en contre-plongée. Il en va de même pour notre cinéma intérieur ; pour modifier notre état intérieur, notre émotion, nous pouvons utiliser les mêmes procédés et recadrer l'image, modifier la bande sonore pour nous sentir mieux ou être plus efficace.

Un accompagnateur est nécessaire dans un premier temps, mais il est possible de le faire seul très vite.

5. Le passage du spontané au conscient

La remédiation est dans le passage d'une activité mentale efficace spontanée à une activité consciente et volontaire, par un transfert de processus mentaux opérationnels.

Les grands principes ne suffisent pas, encore faut-il avoir les outils qui permettent leur mise en œuvre.

III. 2 Les modalités de la remédiation

Très schématiquement, je dirai que j'utiliserai la gestion mentale d'A. de La Garanderie au niveau du cortex ; la programmation neurolinguistique (PNL) de J. Grinder,

R. Bandler et R. Dilts pour les émotions et le stress ; une gamme plus vaste : gestion mentale, PNL et travail sur l'imaginaire à partir des travaux de Gilbert Durand et Yves Durand, pour les problèmes de motivation.

1. Au plan cognitif

– Dépasser le souvenir de perception qui fait appel à la mémoire passive et apprendre à coder mentalement, évoquer, suivant sa latéralisation hémisphérique (hémisphère droit-spatial ou hémisphère gauche-linéaire), ce qui fait appel à une mémoire active.

– Dépasser la compréhension immédiate, penser à mémoriser ce que l'on a compris et se donner des stratégies plus performantes de compréhension, explication ou application, de centrage sur les finalités et les moyens d'y parvenir...

– Réactiver mentalement en se souvenant qu'à temps égal, un apprentissage fractionné est plus efficace qu'un apprentissage massé. Les temps optimaux de réactivation, au bout d'une heure, d'un jour, d'une semaine, de trois mois et de six mois sont donnés par T. Buzan⁵.

– Lors de l'apprentissage, se projeter dans des situations variées de réemploi des connaissances que l'on code mentalement — « et si on me pose des questions à l'oral, à l'écrit, si c'est une question de cours, de synthèse, un exercice d'application, un exercice à fabriquer... » — pour avoir plus de chance de faire face à la situation réelle à laquelle on sera confronté.

– Transférer ses stratégies efficaces.

C'est ainsi que j'ai choisi de faire les profils d'apprentissage, rechercher d'emblée les stratégies efficaces dans le domaine de réussite de la personne à aider, car dans ce cas les démarches sont logiques ou créatives et directement transférables pour réussir également dans d'autres domaines.

– Si l'on est conscient de ses stratégies et de la diversité des modes de présentations possibles d'un message, il sera plus facile d'apprendre à compenser et à transposer la perception dans sa modalité évocative personnelle, par exemple se chercher la loi ou la généralité dans l'exercice présenté, ou se trouver les exemples correspondant aux règles annoncées.

Si les données de la gestion mentale sont les plus adaptées aux blocages intellectuels, celles de la PNL sont indispensables pour résoudre les blocages affectifs, car ceux-ci sont insensibles aux arguments logiques.

2. Au plan des émotions

– Pour lutter contre la panique, les outils utilisés peuvent être les ancrages, les transferts de ressources, les désactivations d'ancres, les dissociations.

5. *Une tête bien faite, op. cit.*

- Les évocations parasites, obsédantes, les images négatives de soi, peuvent être modifiées par un travail sur les submodalités, le swish ou la marelle des croyances.
- La démotivation peut être combattue par des paradoxes, métaphores, changements de points de vue, un travail sur la ligne du temps, l'ouverture d'un espace dans l'imaginaire d'avenir...

Le choix de l'exercice approprié se fera toujours par comparaison entre l'état présent et l'état désiré de la personne qui demande de l'aide.

3 - Pour faire disparaître les conflits internes

La négociation entre les différentes forces en présence s'impose. Négociation sans perdants, qui passe par la reconnaissance mutuelle et la recherche d'un objectif commun.

Le seul fait qu'elles nous permettent de traiter efficacement un plus grand nombre de difficultés suffit à prouver l'intérêt qu'il y a à conjuguer les deux approches.

IV. La complémentarité programmation neurolinguistique et gestion mentale

Pourquoi ce rapprochement ? Parce que j'y trouve une même éthique, une même philosophie de la relation d'aide et des possibilités d'interventions convergentes.

IV. 1 Les convergences

- La recherche du comment et pas du pourquoi

Le « quoi » et le « comment » sont privilégiés. Quelles sont les habitudes mentales, comment en prendre conscience, comment les accompagner vers une évolution ou un changement, si l'intéressé le souhaite ? Tel est le champ d'action.

- Le travail sur la carte mentale

L'accompagnateur aide la personne à agir intentionnellement sur sa carte mentale ou son évocation, en se basant sur l'hypothèse que l'intérieur explique et conditionne l'extérieur. La carte mentale explique le comportement comme les habitudes mentales rendent compte des capacités et des aptitudes scolaires.

Inversement, l'efficacité ne se situe pas seulement au niveau de la présentation et de la perception des données, mais plus sûrement au plan du travail mental directement.

- Une approche de la vie mentale au-delà des 5 sens externes et internes

La recherche de précision va plus loin que le canal perceptif extérieur ou intérieur, plus spécifique que la modalité (auditive, visuelle...); on recherche le procédé de fabrication, la composition de la représentation mentale.

Comment l'évocation se matérialise-t-elle ? On en recherche la forme, la localisation, la fonction et la description exacte, pour les modéliser, les transposer ou les faire évoluer.

- Des corrélations avec les neurosciences

La PNL s'appuie consciemment sur les neurosciences et sur la métaphore computationnelle qui implique une mémoire-stock d'images.

La GM n'a pas pris en compte les neurosciences ; c'est après coup que j'ai mis en parallèle les constantes auditives de traitement de l'information et le *mode de fonctionnement hémisphère gauche*, les constantes visuelles et le *mode de fonctionnement hémisphère droit*. En revanche, la recherche d'itinéraires mentaux rejoint aujourd'hui la conception du darwinisme neuronal de Gerald Edelman. Il y aurait moins stock d'images mentales de comparaison que recréation permanente de chemins de pensée ancrés dans des contextes et des émotions. Pourtant, les souvenirs, mêmes réduits à l'état de fragments, comme pour les rêves, devraient bien se trouver quelque part, et si le cerveau est également capable d'apprendre en permanence, de s'adapter (comme dans l'exemple de référence d'Edelman : le système immunitaire) et de recréer ses souvenirs, cela justifie des profils différents et des habitudes mentales très variées, de même que des stratégies efficaces déjà installées.

- L'utilisation de la modélisation et de l'automodélisation

Modélisation de stratégies d'excellence ou recherche des processus mentaux efficaces, nous sommes bien dans la même démarche de recherche de ressources qui existent déjà.

- Des objectifs centrés sur la remédiation et l'autonomie

Le but de l'entretien est la remédiation, elle est cherchée-trouvée avec le sujet. Pour cela, l'accompagnateur utilise les principes et les outils de l'écoute active rogérienne.

Seul l'intéressé sait ce qui est bon/utile/possible pour lui. L'accompagnateur va l'aider à faire émerger sa solution.

Ne plus subir sa vie mentale mais la maîtriser, apprendre à piloter son cerveau, à apprivoiser ses émotions, être actif et savoir quoi faire, donnent une assurance et une sécurité intérieure, une envie et une efficacité nouvelles.

Avoir été accompagné permet souvent de refaire seul le même travail. En cela la démarche proposée mène à l'autonomie, et la *thérapie* est courte.

En bref, nous nous centrons sur la personne, et l'intentionnalité et les divergences vont être source d'enrichissement.

IV. 2 Les différences

La prise en compte des 5 sens avec le *VAKOG* s'oppose à la prise en compte des sens de la communication à distance : *auditif et visuel*.

- La prise en compte des subdivisions existant à l'intérieur de chaque modalité sensorielle : *les submodalités*, s'oppose à la prise en compte de formes de contenus différents à l'intérieur de chaque modalité : *les paramètres*.
- La prise en compte des stratégies aux trois niveaux cérébraux reptilien — limbique — cortex s'oppose à la différenciation plus précise des stratégies des 2 hémisphères (droit et gauche).
- Le profil de personnalité pour *l'imperative-self* s'oppose au profil d'apprentissage en gestion mentale. Ce qui permet des apports mutuels.

IV - 3 Apports de la programmation neurolinguistique à la gestion mentale

- Nous comprenons mieux la délimitation du champ d'action de la gestion mentale.
- Nous pouvons intégrer le non-verbal, synchronisation et calibrage, aux techniques d'entretien.
- Nous avons des outils pour agir efficacement en cas de blocages affectifs et de conflits internes, quand la démotivation résiste aux descriptions de gestes mentaux.
- Nous disposons d'une nouvelle gamme de possibilités d'interventions et d'arguments alogiques avec l'utilisation des paradoxes et des métaphores.
- Mais surtout, nous allons gagner beaucoup de temps dans l'aide méthodologique avec l'essai mental immédiat. Un essai mental vaut dix essais dans la réalité, inutile d'attendre le prochain cours pour savoir si le conseil va être efficace, il est possible de le prévoir immédiatement !

IV. 4 Apports de la gestion mentale à la programmation neurolinguistique

- Pour les apprentissages, la gestion mentale respecte et se synchronise davantage avec les habitudes mentales installées, ce qui facilitera l'élargissement et l'enrichissement des stratégies lorsqu'ils seront proposés.
- Nous offrons plus de flexibilité dans la notion de modélisation, car en gestion mentale nous proposons un choix de modèles d'excellence dans lequel la personne va pouvoir trouver ce qui sera le plus pertinent pour elle, plutôt que d'imposer un modèle unique.
- Les métaprogrammes sont pour moi le point faible de la programmation neurolinguistique ; c'est un ensemble de données juxtaposées, intéressantes certes mais peu

fiables, car décrites comme variables d'une fois à l'autre. La modélisation de la vie mentale cognitive par la gestion mentale est présentée comme un tout cohérent et directement utilisable, ce qui donne des outils plus performants dans les applications pédagogiques.

- De plus, cette précision des stratégies intellectuelles va pouvoir être combinée et servir de ressource à l'intérieur des différents outils de la PNL. Par exemple, au cours d'une négociation entre parties, d'une dissociation d'ondes négatives, une partie des oppositions ou des émotions étant levées, la personne a souvent besoin qu'on l'aide à savoir comment s'y prendre pour atteindre son objectif.

IV. 5 La complémentarité

L'essentiel de cette complémentarité réside dans :

- un tuilage d'outils qui permet une efficacité égale dans tous les champs d'application ;
- une philosophie et des modèles qui s'appuient sur différents niveaux d'intentionnalité pour prendre en compte la personnalité dans son ensemble et rendre l'individu accompagné plus libre et plus autonome mentalement, car les moyens lui sont acquis et ne restent pas le secret de l'accompagnateur.